

## Un tempo per mantenere il silenzio



dal [blog di padre John Whiteford](#)  
19 marzo 2016

**Nell'Antico Testamento leggiamo che c'è 'un tempo per tacere e un tempo per parlare' (Ecclesiaste 3:7). Qual è il valore del silenzio e della quiete in un momento in cui stiamo sempre 'sintonizzati'?**

Questo passo in realtà parla del silenzio in termini di quando dovremmo parlare. Tuttavia, la sua domanda è più centrata sul silenzio, in termini di rimozione delle distrazioni dalla nostra vita, in particolare nei tempi di focalizzazione sulle cose spirituali. Entrambi gli aspetti sono importanti da considerare.

Ciò che dice l'Ecclesiaste è che ci sono momenti in cui dovremmo parlare, e ci sono momenti in cui non dovremmo. Ci sono momenti in cui possiamo tradire Dio parlando, e ci sono momenti in cui possiamo tradire Dio con il nostro silenzio. Quando parlare o quando non parlare è una questione di saggezza, e di ricerca della guida dello Spirito Santo.

Come si acquisisce la saggezza necessaria per fare le scelte giuste? Una cosa che dobbiamo fare è informarci studiando le Scritture, che contengono grande saggezza. Dovremmo anche cercare saggi consigli, e dobbiamo pregare per ottenere una guida divina. E poi, dobbiamo fare quella che sembra essere la scelta più saggia, ma rimanendo aperti alla correzione degli altri e pregando che Dio ci corregga, se abbiamo fatto la scelta sbagliata.

I Padri dicono molto sulle virtù del silenzio. Una buona fonte da leggere su questo è "L'Everghetinos", che è una raccolta di detti dei padri del deserto, organizzata per argomenti da san Nicodemo l'Aghiorita. Nel secondo volume c'è una sezione intitolata "Sulla parola e il silenzio, come e quando farne uso, e sui discorsi vani come peccato." Ecco alcuni brani tratti da quella sezione:

"Un anziano disse:" Un uomo pensa di essere silenzioso, ma il suo cuore giudica gli altri; un tale uomo parla sempre. Un altro uomo parla dalla mattina alla sera e tuttavia mantiene il silenzio; cioè, non dice nulla di non vantaggioso".

"Un fratello visitò un certo anziano e gli disse: "Abba, dimmi una parola, in modo che io possa essere salvato". L'anziano gli rispose: "Se vai da qualcuno, non affrettarti a parlare prima di considerare quello che dirai". Pieno di compunzione a questo detto, il fratello fece una prosternazione e osservò: "In verità, ho letto molti libri, ma non ho mai incontrato tale insegnamento". Così edificato, partì".

"L'abba Isaia disse:" La saggezza non consiste nel parlare; la saggezza significa conoscere il momento in cui dovresti parlare e quando rispondere, se necessario. Fa' sembrare che non sai nulla, anche se disponi di conoscenze, in modo da evitare grandi angosce, perché chi sembra avere conoscenze pone oneri su se stesso. Non vantarti della tua conoscenza, perché nessuno sa nulla".

"Un anziano disse:" Se acquisisci il silenzio, non vantarti di aver raggiunto la virtù, ma limitati a dire: Sono indegno persino di parlare"."

Da san Diadoco: "Proprio come, quando le porte dei bagni sono lasciate continuamente aperte, il calore interno scappa rapidamente, così anche l'anima, quando vuol dire molte cose, anche se tutto ciò che si dice può essere buono, disperde la sua concentrazione attraverso la porta della voce. Quindi, l'anima, priva di adeguate idee spirituali, perde la forza di lottare contro i pensieri e balbetta con chiunque incontra. Dal momento che in questo modo (attraverso la loquacità) l'anima scaccia lo Spirito Santo, non può mantenere l'intelletto libero da fantasie nocive; lo Spirito buono fugge sempre dalla loquacità, che è la causa di ogni sconvolgimento e fantasia. Il silenzio tempestivo è buono, dal momento che non è altro che la madre dei saggi pensieri".

"Due fratelli di Scete vollero visitare l'abba Antonio. Si imbarcarono su una barca, e con loro si imbarcò un certo anziano, che i fratelli non conoscevano, e che andava anch'egli a visitare l'abba Antonio. Mentre erano seduti sulla barca, i fratelli discussero ciò che i Padri dicono delle Scritture e parlarono anche dei loro lavori manuali. L'anziano tacque. Dopo che furono sbarcati dalla barca e ebbero raggiunto la loro destinazione, l'abba Antonio disse ai fratelli: "Avete trovato buona compagnia in questo anziano". Poi disse all'anziano: "Hai avuto buoni fratelli che hanno viaggiato con te, abba." L'anziano rispose: "Sono buoni, ma la loro casa non ha porta; chi vuole può entrare nella stalla e slegare l'asino". Disse questo per dimostrare che avevano detto tutto ciò che era venuto loro in mente".

Ecco alcuni pensieri sulla questione delle distrazioni:

"C'è un certo numero di cose importanti che devono essere osservate da coloro che cercano uno sviluppo spirituale. Uno di questi è la quiete fisica e mentale (*esichìa*), resa possibile dal vivere in un posto tranquillo [o dallo spegnere la TV a casa, la radio in macchina, ecc], lontano da rumore, confusione e distrazioni. Il controllo della parola è un'altra cosa. Tale controllo aiuta a creare silenzio interiore, che rafforza una persona spiritualmente, mentre il parlare inutile fa il contrario" (*Anchored in God: Life, Art, and Thought on the Holy Mountain of Athos*, del dr. Constantine Cavarnos).

"Il silenzio aiuta notevolmente nella vita spirituale. È bene praticare il silenzio per circa un'ora al giorno: mettersi alla prova, riconoscere le proprie passioni e lottare per tagliarle fuori e purificare il proprio cuore è molto buono se vi è nella casa una stanza tranquilla che dà la sensazione di una cella monastica. Lì, "nel segreto", è in grado di fare la sua manutenzione spirituale, di studiare e di pregare. Un po' di studio spirituale fatto prima della preghiera aiuta notevolmente. l'anima si riscalda e la mente è trasportata al regno spirituale. È per questo che, quando una persona ha molte distrazioni durante il giorno, dovrebbe rallegrarsi se ha dieci minuti di preghiera, o anche due minuti per leggere qualcosa, in modo da allontanare le distrazioni" (*Estratti dalla vita familiare*, da san Paissio dell'Athos).

Non possiamo evitare le distrazioni per tutto il tempo, ma abbiamo bisogno di mettere da parte momenti in cui le evitiamo volutamente, in modo da poter fare progressi nella vita spirituale. La Grande Quaresima corrisponde alla decima parte dell'anno. Dobbiamo trattarla come un decimo, e soprattutto tenere questo tempo a parte per la focalizzazione spirituale. Questo significa che dobbiamo ridurre il solito rumore, passare più tempo in preghiera, più tempo a leggere le Scritture e altri libri spiritualmente edificanti, e più tempo a partecipare alle funzioni in chiesa.