
VIAGGIO AL CUORE DELL'ESSERE

[*Suggerimenti per vivere in pienezza*]

di Maria Pia Giudici

[Prefaz. di Susanna Tamaro]

Edizioni Appunti di Viaggio, p. 150, prezzo 14 euro

Seguono la Prefazione e il cap. del libro dal titolo:

Ascolta e vivrai

Prefazione

Cara Suor Maria Pia, mi hai chiesto di fare una prefazione al tuo libro Viaggio al cuore dell'essere. Non è una cosa che, purtroppo, so fare. Non sono un critico e non ho la facilità di scrittura dei giornalisti. Sembra strano, ma ho un'estrema difficoltà a scrivere cose diverse dai miei libri.

Credo anche, però, che i buoni libri non abbiano bisogno di prefazione perché, con la loro coerenza e forza, si presentano da soli ai lettori. Ed è quello che ho pensato fin dalle prime pagine del tuo lavoro.

Le descrizioni di Formicopolis e i suoi devastanti – e subdoli – effetti sulla profondità e la ricchezza dell'essere umano catturano immediatamente il lettore, portandolo a fare un doppio viaggio: all'interno di se stesso e nella inquietante realtà che ci circonda.

C'è un piano molto preciso per ridurre l'uomo a 'cosa tra le cose' e questo piano agisce su molti livelli, manipolando il sentire comune in una direzione ben precisa. Quella che vuole l'uomo totale artefice e totale padrone del suo destino. Così, idee che avrebbero fatto inorridire le persone di buon senso fino a pochi decenni fa, ora vengono accettate come una dovuta conquista della modernità.

Come fai giustamente notare, il grande assente del nostro tempo è

il silenzio. Al silenzio è stato sostituito il frastuono. Il frastuono che frastorna e che rende l'uomo eccitato e confuso, incapace di orientarsi e di radicarsi nella realtà.

Per questo mi auguro che il tuo libro, che ha in sé la semplicità della profondità, possa raggiungere molte persone e accompagnarle in un percorso di risveglio e di consapevolezza.

Con amicizia

Susanna Tamaro

Cap. II

Ascolta e vivrai

In una società parolaia come la nostra, il rischio è di non intendersi e non riuscire a comunicare neppure in famiglia.

Proprio come quando entri in un supermercato sovraffollato. Tu sei con un amico o con tua sorella, con chi sa chi. Però non sognarti di capire bene quello che ti dice l'altro. Il frastuono spazza via il tuo dire e quello di chi è con te.

E più ancora il significato, il senso delle tue parole e quelle altrui.

È chiaro che, in una realtà socioculturale come questa, la prima cosa di cui riappropriarsi è la capacità di ascolto, che si connette in direttissima col saper fare silenzio.

Dico silenzio e non taciturnità, dico silenzio e non assoluta assenza di voci. Perché questo è il bello: niente è senza voce nel mondo meraviglioso che Dio ci ha affidato.

Non occorre avere un udito da musicisti raffinati per accorgersi che nel creato, se tu cammini tranquillo, percepisci lo stormire delle fronde, il trillo di un uccello, la mareggiata sulla riva del mare, il canto del vento ora lieve come una carezza ora forte come un boato.

Perfino i fili d'erba nel prato emettono un lieve sussurro alla brezza. E l'accorgertene ti comunica un senso di soavità.

Niente è senza voce. La più bella è quella dell'uomo, della donna che ti vive accanto: o che incontri al lavoro, a scuola, lungo la via. Perché è la voce di

uno che, come te, è fatto a immagine e somiglianza di Dio; e dunque il suo parlare, la sua voce in qualche misura ti connette con Lui.

L'ascolto è premessa di una vita piena, mentre rinunciare all'ascolto, lasciandosi sprofondare nell'attuale stordimento di chiacchiere e occulto imbonimento di parole finalizzate al mercato planetario, è l'inizio della deriva.

Ascolta e vivrai. C'è gioia anche in un tipo di ascolto che è impegnativo e a volte un po' faticoso ma necessario.

Come spalancare la porta per uscire da una stanza chiusa e respirare al sole.

Sì, è indispensabile ascoltare anzitutto se stessi.

La relazionalità con il necessario ascolto degli altri (di cui parleremo poi) parte dal presupposto di saper ascoltare se stessi.

Come conoscersi e stimarsi e iniziare il cammino della liberazione se non si sceglie di stare un po' da soli in silenzio? *Habitare secum* dicevano gli

antichi: stare soli con se stessi.

Non è difficile conoscersi e non è opprimente il vero ascolto di sé.

Scegli un apposito tempo di silenzio e uno spazio di solitudine in cui respirerai la presenza di un Dio che è lì con te, perché tu conosca la verità, quella verità che ti farà libero.

È importante che tu invochi il Signore per ascoltarti con pace, in modo sano.

Si tratta, dunque, di ascoltare in tutta sincerità quali pensieri ti abitano e quali sentimenti sono lì nel cuore, pronti ad impregnare prima le intenzioni delle tue scelte e poi tutto il tuo agire.

Ascolta dapprima i sogni, gli ideali che si affacciano o che in passato hanno colorato i cieli della tua anima.

Forse non ci sono più? Sei stato deluso? O, nella fatica, hai lasciato che si spegnessero?

Ascolta. Fosse pure il crepitio dell'ultimo fuoco nel bivacco del cuore .

E chiediti: perché si è spento o sta spegnendosi?

Ascolta. Forse qualcosa in te

è andata logorandosi dentro un rapporto d'amore, nello studio, nella frustrazione di certi lavori, nelle relazioni di amicizia.

Forse qualcosa è franato? Proprio lì dove ti illudevi che tutto fosse a posto.

Per colpa tua o di altri o – tu dici – “è andata così per un destino avverso”?

Scendi nel profondo. Non temere.

Ascolta. Quali sentimenti verso te stesso, verso gli altri, verso Dio ora ti abitano.

Ascolta. Ma sulla giusta lunghezza d'onda: quella della vita che non finisce.

Per essere felici anche qui ed ora, è importante avere orizzonte: quello amplissimo della vita eterna. Allora ci si può riprendere sempre. Se Dio è Dio, è qui ad amarmi, ad amarli infinitamente.

Puoi scommettere tutto su questa certezza di fede.

Egli non solo recupera tutto di quello che hai vissuto, ma ti presenta la chiave vincente che è il suo amarti per primo.

Ascolta anzitutto te stesso, così come sei. Dal gorgoglio

dei tuoi pensieri anche contraddittori, al maremoto dei tuoi sentimenti forse ancora inquinati di angoscia e rabbia e stanchezza.

Ascolta te stesso in tutta sincerità. E accettati così come sei.

Non per stipulare alleanza con la notte che ti abita, ma per credere, con tutta la fiducia tipica del vero cristiano, alle potenti energie del Cristo Crocefisso e Risorto. È con la sua grazia che puoi diventare *figlio della luce*.

Ascolta. C'è un palpito d'ali che dà voce al giorno nascente.

Ascolta e sei già nella luce. Tu: in viaggio verso il cuore dell'essere.

Esercizi meditativi

✧ In camera tua, o dove credi meglio, scova un angolo di assoluto silenzio.

Spegni il cellulare e qualsiasi altro aggeggio elettronico.

✧ Se tieni un diario sfoglialo, per rileggere ciò che ora ti si presenta più nitido circa pen-

sieri e sentimenti che hai provato in questo tempo non da molto passato.

✧ Abbi il coraggio di non nascondere a te stesso niente. Hai provato pensieri e sentimenti nobili, belli? Senza vantartene rallegrati, però col Signore.

Ringrazialo, chiedi che ravvivi in te questa realtà positiva. E tu stesso godine. È importante ascoltare, gioire del bene che è in te: impeti di generosità, desideri di sollevare chi soffre, godimento di quello che è bello nel creato, nell'arte. E altro ancora.

✧ Ascolta anche ciò che in te è negativo. Il male del tuo cuore e del cuore del mondo è una fogna dove si riversano rivoli puzzolenti. Ma la grazia del potente amore di Dio è l'irruzione di un fiume dalle grandi acque. Esse veicolano il più grande purificatore che esiste: il mistero della morte e resurrezione di Cristo. È questa la vittoria sul tuo male, su quello del mondo.

✧ Ascolta in quiete contemplativa. Esponiti con fede-fidu-

cia a questo scorrere potente di grazia, a questo Suo penetrarti. Ne uscirai nuovo.

✧ Ascolta ora le cose più semplici che hai a disposizione. Fosse pure ciò che arreda la tua camera: il letto, il tavolino, la finestra, o altro che è lì per la tua utilità e benessere, nel quotidiano. Riconciliati con tutto, soprattutto con te stesso.

✧ Ascolta, in silenzio, il cielo le nuvole qualche fiore che riesci a scorgere, o l'erba che ce la fa a spuntare perfino dalle crepe del selciato. Niente è senza voce.

✧ Ascolta. Entra nel silenzio e lascia che il silenzio penetri in te. Dio è lì. Che tu lo "senta" o no, Lui ti sta amando anche attraverso ciò che hai *toccato* in percezione di ascolto.

Dio ti sta amando. Tu puoi pregarlo come San Tommaso: "Signore mio e Dio mio". Oppure come San Francesco: "Mio Dio e mio tutto". O come piace a te, semplicemente.

✧ Dio è un Dio che ascolta. Abbandonati alla gioia di essere ascoltato da lui e di ascoltarlo.