



Formazione al silenzio

Anzitutto è necessario formarci al silenzio.

«Dio si onora col silenzio», dice san Tommaso,
perché tutto ciò che si dice o si pensa di lui,
è inadeguato a lui.

Chi ha paura del silenzio,
non si forma alla preghiera profonda.

Silenzio esteriore e interiore.

È necessario l'allenamento al silenzio del fisico:
essere calmi, rilassati, padroni del nostro corpo
durante la preghiera.

Silenzio di parole e di ogni fatuo verbalismo.

Silenzio degli occhi: gli occhi chiusi o fissi sulla Eucaristia.

Silenzio della fantasia: fermare con dolcezza l'immaginazione,
perché non scorrazzi e non disturbi.

Silenzio delle emozioni.

Silenzio della mente; basta un pensiero solo: «essere presenti all'Eterno presente».

Silenzio della volontà: volere una cosa sola,
essere presenti a Dio
per amarlo con tutte le forze.

Silenzio nel cuore:

amare! amare!

decidere di amare,

voler imparare ad amare con tutte le forze.