

# Trasformate da Cristo nel Silenzio e nella Solitudine



Messaggio per il Natale 2022 - Menzingen

Care Suore,

*saluti da Menzingen! Desidero condividere con voi una breve riflessione, per invitarci reciprocamente a rimanere unite nella preghiera nell'attendere la venuta di Gesù in questo Natale.*

Durante lo juniorato, nel Tempo di Avvento, ero sempre invitata a partecipare con tutte le altre juniores ad un corso di Esercizi, che terminava proprio appena prima del Natale. Dal momento che molte di noi erano coinvolte nelle attività pastorali, questo ci richiedeva spesso un grande "lasciar andare" tutto il nostro coinvolgimento nella parrocchia e tutti i preparativi della Messa di Mezza Notte, comprese tutte le emozionanti celebrazioni comunitarie. Come giovane suorala la mia preferenza era quella di continuare ad essere coinvolta nel lavoro pastorale e nelle relazioni...Non certamente nella Solitudine e nel Silenzio. Tuttavia, la saggezza dei nostri Formatori di quel tempo è stata quella di aiutarci a mettere Cristo al centro della nostra vita, lasciandoci guidare in quello spazio interiore, dove Gesù poteva parlare ai nostri cuori, alle nostre menti e alle nostre anime.

*"Perciò, ecco, io la sedurrò, la condurrò nel deserto  
e parlerò al suo cuore" Osea 2:16*

Il cammino della vita mi ha insegnato che la vera trasformazione e la vera conversione possono avvenire solamente quando portiamo noi stesse davanti a Dio, *nel Silenzio* per ascoltare, e *nella Solitudine* per permettere a Dio di parlare dentro di noi così che possiamo essere condotte in profondità, in una relazione amorevole con Lui. E questo non è un processo veloce ed automatico.

Il Silenzio e la Solitudine sono spesso valori desiderati ma non facili da attuare. Sono valori contro-corrente rispetto al nostro mondo, così bel saturato dai social media e caratterizzati da una massa di apparecchi elettronici ed infiniti inputs di Google e **non di Vangelo**, che rimangono costantemente attivi nelle nostre menti e nelle nostre coscienze. Siamo sempre coinvolte nel fare, nel trambusto e nell'agitazione dei diversi eventi.

Nel nostro mondo moderno di tecnologia veloce, rimanere sedute nel silenzio e pregare è una delle cose più difficili da fare. Calmare noi stesse richiede impegno.

Perdere la nostra capacità di rimanere nel silenzio è perdere una parte della nostra umanità. Perdere la capacità di Solitudine è perdere il contatto con Dio e anche il contatto reciproco tra di noi.<sup>1</sup>

Essere aperte alla trasformazione da parte di Cristo nel Silenzio e nella Solitudine può avvenire solo quando ci ritagliamo una parte di tempo dalla nostra routine quotidiana e cerchiamo di trovare Cristo in modo intenzionale. Ciò richiede “sgomberare” le nostre vite, le nostre menti, i nostri cuori e le nostre anime (nonostante le nostre preoccupazioni, attività e spazi di vita).

Essendo entrate nel Tempo Liturgico in preparazione alla nascita di Gesù, invito tutte voi a rientrare nel mondo del Silenzio interiore e nella Solitudine, prendendo con decisione un tempo per Gesù, in attesa della Sua Venuta, e creando con decisione uno spazio per Lui nell’interiorità del nostro cuore.

**Leggiamo** dal Vangelo secondo Luca 2,4 e versetti seguenti:

*Anche Giuseppe, dalla Galilea, dalla città di Nazareth, salì in Giudea alla città di Davide, chiamata Betlemme: egli apparteneva infatti alla casa e alla famiglia di Davide. Doveva farsi censire insieme a Maria, sua sposa, che era incinta. Mentre si trovavano in quel luogo, si compirono per lei i giorni del parto. Diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo pose in una mangiatoia, **perché per loro non c’era posto nell’alloggio**”*

Nel primo momento **meditiamo** sulla realtà di questa esperienza, quando il nostro Salvatore è venuto alla luce in una stalla...solo...con i suoi genitori e pochi pastori. È nato nel Silenzio di una notte e nella Solitudine.

Rileggiamo la Scrittura per la seconda volta, cercando di cogliere *quali parole o frasi del testo attirano la nostra attenzione. Cercate di cogliere quelle domande che nascono nel vostro cuore o che cosa è nuovo per voi.*

Riflettiamo su come il Silenzio ci sta guidando alla profondità, anche se questo richiede tempo, per rimanere alla presenza di Qualcuno che noi amiamo e che ci ama di più. Ascoltiamo e cerchiamo di diventare consapevoli

---

<sup>1</sup> Il Natale e il dono della Solitudine, 17 Dicembre 2014, Tasyo

di Colui alla cui presenza cerchiamo e desideriamo stare. Chiediamo a noi stesse: dove noi/io siamo/sto facendo spazio nell'interiorità della nostra/mia vita perchè Gesù vi possa nascere?

Noi diventiamo ancor più consapevoli che la Solitudine non è semplicemente assenza di persone, distrazioni o essere sole, ma è quello spazio desiderato che veramente ci rende abili ad essere presenti. È un muoverci dalla sovraccarica vita quotidiana per sperimentare una profonda pienezza che ci fa ritornare al nostro centro e ci ricorda chi realmente siamo davanti a Dio, alla cui immagine e somiglianza siamo state create. Genesi 1,27

Leggiamo il Vangelo ancora per la terza volta, cercando di notare la nostra risposta emozionale al testo, specialmente alla parola e alla frase che abbiamo colto nel leggere il testo la prima volta. Ci chiediamo: che cosa sto provando? (gratitudine, gioia, dubbio, sorpresa, rabbia, paura, delusione, ammirazione, confusione, o un altro sentimento?)

Al termine, **contempliamo** che cosa Dio vuole dire a ciascuna di noi personalmente. Può essere l'invito ad essere o fare qualcosa (Qual è l'invito per te?); oppure una sfida (Come Dio ti sta trasformando?); oppure può essere la conferma di una direzione da prendere (Verso dove Dio ti sta orientando?).

*Preghiamo durante questo Natale per il dono di quel Silenzio e di quella Solitudine che sanno creare spazio a Cristo perché trasformi i nostri cuori, le nostre menti e le nostre emozioni.*

*E dopo che questo è avvenuto possiamo tornare in parrocchia e gioire nel compiere ciò che c'è ancora da fare.*

*Sr. Bernadette*

*Sr. Bernadette Duffy*

*A nome del Governo Generale*

Vi auguriamo un trasformativo e felice Natale,  
colmo di benedizioni

