Warning: getimagesize(images/newsletter/giovani/ero_straniero/20_09_23_arte_sella.jpg): failed to open stream: No such file or directory in **/home/monast59/public_html/plugins/content/multithumb/multithumb.php** on line **1563**

Warning: getimagesize(images/newsletter/giovani/ero_straniero/20_09_23_arte_sella.jpg): failed to open stream: No such file or directory in **/home/monast59/public_html/plugins/content/multithumb/multithumb.php** on line **1563**

L’infinito viaggio interiore…

Multithumb found errors on this page:

There was a problem loading image 'images/newsletter/giovani/ero_straniero/20_09_23_arte_sella.jpg'

There was a problem loading image 'images/newsletter/giovani/ero_straniero/20_09_23_arte_sella.jpg'

Arte sella

Caro amico, cara amica,

da qualche giorno è arrivato l’autunno. **Le giornate si accorciano, le brume mattutine ci visitano, le temperature più fresche ci inducono a coprirci un po’ di più.** Stagione di passaggio: il sole non è più così caldo, il tepore del mezzodì digrada dolcemente nell’aria frizzante della sera e della notte…

Sei tornato dai viaggi estivi, hai ripreso la scuola o il lavoro. Questo mutamento di stagione non è forse un’occasione propizia per “rientrare in te stesso” (s. Agostino), per comprendere che, come scriveva un grande uomo politico, **“i l viaggio più lungo è il viaggio interiore”** (Dag Hammarskjöld), pressoché infinito? Prova a sfruttare questo cambio di stagione come occasione per fermarti un po’ di più, da solo a solo. Può essere utile farlo al mattino, prima di entrare negli impegni della giornata, o la sera, per riordinare gli eventi, le letture, gli incontri fatti nelle ore appena trascorse.

Rientrare in se stessi significa anche **entrare nel silenzio e nella solitudine**. Cosa tutt’altro che facile questa, perché tante “voci” vi si oppongono, lo sai per esperienza. E tuttavia il silenzio e la solitudine sono essenziali per mettere ordine in se stessi; hanno un meraviglioso potere di semplificazione, di riduzione all’essenziale, di chiarificazione, di concentrazione. Ti sarà forse capitato di sperimentare come il ritirarsi da solo nel silenzio porti a “sentire” il corpo in maniera diversa, più lucida e intensa, e spinga anche a una coscienza più acuta del tempo. Quel tempo che normalmente fugge e vola via quando sei immerso nel quotidiano viavai e nelle molteplici attività, appare molto più lungo quando resti nel silenzio e nella solitudine.

Oggi, come sai bene, i ritmi della vita sociale sono talmente velocizzati e impegnativi che ci ritroviamo a correre per arrivare sempre in ritardo: più siamo impegnati, più abbiamo attività da svolgere e “cose da fare”, e più ci sembra di essere vivi. Così però rischiamo di dimenticare quell’arte della cura di noi stessi e della nostra interiorità che è essenziale per sapere chi siamo e perché facciamo quel che facciamo. Scriveva Pascal: **“Mi sono detto spesso che tutti i mali degli uomini derivano da una sola cosa, dal non saper stare senza far nulla in una stanza”**.

Un po’ di lentezza, di tempo speso stando seduto in camera senza far nulla, semplicemente restando presente a te stesso, lasciando emergere le emozioni che si sedimentano in te, ti aiuta a ritrovare unità, a dare il nome ai sentimenti che provi, a esercitare la tua memoria nel ricordo, a pregare, a meditare sulla vita di Gesù narrata nei vangeli. Questo ti consentirà anche di entrare in **una pacificazione e unificazione interiori da cui uscirai rinnovato e disponibile per le relazioni quotidiane**.

Solitudine e silenzio sono il tempo delle radici, della profondità, in cui ricevi la forza per essere te stesso, per pensare, per coniare una parola tua che magari può essere in contrasto con quelle che tutti ripetono. Silenzio e solitudine sono dunque i mezzi privilegiati della vita interiore, che ti consentono di prendere confidenza con te stesso e di osare te stesso, anche a costo di giungere a “cantare fuori dal coro”, a rompere con le logiche omologanti che tutto appiattiscono. Ti consentono inoltre di sfuggire alla superficialità e di dare profondità alle parole e senso alle relazioni. La solitudine, infatti, purifica lo sguardo che porti sugli altri. Se pensi agli altri quando sei da solo, scopri in essi un volto

inedito, che ti sfugge quando stai fisicamente accanto a loro…

Cerca allora di conquistarti spazi di solitudine e tempi di silenzio, ne trarrai giovamento tu stesso e, insieme a te, quelli che ti stanno intorno. **Che l'autunno ti sia di aiuto in questo lavoro interiore, fonte di vita per te e per quelli che ti circondano.** Come i colori variopinti delle foglie degli alberi; come il profumo del mosto; come il gusto delle castagne: così potrà essere la tua vita, insieme agli altri, in una gioia condivisa capace di coinvolgere tutti i sensi. E allora capirai che la solitudine può essere maestra e amica… per condurti a stringere e a rinnovare quelle amicizie umane che danno senso, sapore e colore alla vita. **Buon autunno!**

Sfoglia il calendario con i prossimi appuntamenti