

TERZA DOMENICA DI QUARESIMA 2015

IL SILENZIO DOPO LA COMUNIONE

L'intera celebrazione della messa culmina nella comunione eucaristica, quando il Signore nostro Gesù Cristo, reso presente in mezzo a noi nei segni sacramentali del pane e del vino, diviene cibo e bevanda per la nostra vita, perché, uniti intimamente a lui in forza dello Spirito Santo, veniamo edificati nell'unica sua Chiesa, diventiamo capaci di operare secondo giustizia, amore e verità e incominciamo a sperimentare la gioia dei beni futuri ed eterni.

Chi dunque, riconciliato con Dio e coi fratelli, si accosta alla comunione compie un gesto di fede, audace nella sua semplicità e fecondo di frutti nella sua apparente povertà. Un gesto che non solo necessita di una buona preparazione comunitaria e individuale (dalla preghiera del *Padre nostro* alla ripetizione dell'umile dichiarazione del centurione «*O Signore, non sono degno...*»), ma che richiede anche una sosta successiva – «un po' di tempo in silenzio» come specifica la norma liturgica – tutto dedicato alla preghiera.

È il silenzio dopo la comunione, che, pur senza essere imposto in modo tassativo – «secondo l'opportunità», dice ancora la norma liturgica –, viene molto raccomandato perché favorisce il raccoglimento della mente e del cuore, avviando una vera interiorizzazione del gesto compiuto e delle realtà soprannaturali che esso comporta.

Dal punto di vista esteriore il silenzio è sempre una pausa, una sospensione di parole e di gesti. Dal punto di vista interiore, il silenzio modula diverse mozioni dello spirito umano, irrorate dalla grazia dello Spirito di Dio. Così, se – come abbiamo visto domenica scorsa – il silenzio dopo l'omelia è soprattutto destinato all'ascolto e alla meditazione per interiorizzare la Parola, nel silenzio dopo la comunione primaria è la preghiera: di ringraziamento, di adorazione, di lode, di supplica e di intercessione.

Nello spazio di uno / due minuti, siamo chiamati a immergerci in un dialogo tutto interiore con il Signore, che è venuto ad abitare la nostra casa, per gustare la sua bontà e assimilarci a lui nella carità.

Possiamo allora ripetere mentalmente qualche versetto di un salmo che conosciamo, le parole di una preghiera che ci è cara, le strofe di un canto liturgico che abbiamo in memoria, ma possiamo anche semplicemente fissare lo sguardo interiore su Gesù per adorarlo con la ripetizione di brevi frasi prese a prestito di volta in volta dai grandi oranti del Nuovo Testamento come l'apostolo Tommaso («mio Signore e mio Dio»), l'apostolo Pietro («Tu sei il Cristo, il Figlio del Dio vivente»), l'apostolo Paolo («Mi ha amato e ha consegnato se stesso per me»), il cieco Bartimeo («Gesù, figlio di Davide, abbi pietà di me») e altri ancora.

E così, muovendo dall'adorazione, dal ringraziamento e dalla lode, la preghiera silenziosa dopo la comunione può approdare all'affidamento al Signore delle persone e delle situazioni di gioia o di pena che portiamo nel cuore.

Nelle nostre assemblee domenicali c'è anche chi, per vari motivi, non si accosta o non può accostarsi alla comunione. Anche per costoro il silenzio dopo la comunione rimane un momento significativo della partecipazione alla santa messa. È un tempo di preghiera per rinnovare l'attesa del Signore, esprimendo il desiderio di un incontro sacramentale pieno con lui attraverso la cosiddetta comunione spirituale.

È anche un tempo favorevole a formulare nel cuore il proposito di accostarsi al sacramento della penitenza e di ridare un ordine alla propria vita per ritrovare la gioia di una piena comunione con il Signore e con la Chiesa. È infine il momento in cui affidare a Gesù tutti coloro che portiamo nel cuore.