
Come vivere in “clausura forzata” questi giorni? Accogliendo con speranza questo tempo

In questi giorni molti sembrano smarriti non solo per la malattia che si espande a vista d'occhio e non lascia tranquillo nessuno, ma anche per le difficoltà incontrate a strutturare il tempo. Che cosa fare? È la domanda che parecchi si pongono. Non compare ancora all'orizzonte la capacità di chiamare per nome il bisogno di cercare un'alternativa profondamente umana, non definita dall'identificazione con le mille cose da fare o con le molteplici attività che spesso riempiono i vuoti esistenziali. Manca ancora l'immediatezza nel cogliere in questa opportunità, anche se dolorosa, la consapevolezza che tutti ci agitiamo sulla scena di questo mondo, affannandoci e perdendo il contatto con l'esistenza. Vivendo in “clausura forzata”, molti chiedono alle monache come riescono a vivere sempre in questo modo. In tanti si fermano solo a ciò che appare, evidenziando il negativo del nostro stato di vita: non conoscono nulla o non hanno avuto contatti diretti con la clausura che è lo spazio in cui alcune persone, per vocazione, sono chiamate a vivere costantemente il tempo in relazione con Dio e con l'umanità. Rimanendo in Lui imparano ad essere persone sempre in relazione con le sorelle, con gli uomini e con le donne di oggi, con il creato. La drammaticità dell'evento che stiamo vivendo, fa appello alla resilienza che ognuno può scoprire dentro di sé, per trasformare la fragilità del momento in risorsa. È un tempo favorevole, per fermarsi e divenire consapevoli della dimensione umana abitata dallo Spirito. Noi, contemplative, stiamo vivendo, alla pari di tutti, in clausura, ma in contatto con la bellezza dell'esistenza, anche se nell'ambiente ristretto del monastero ... Siamo immerse in un grande silenzio, custodite come tutti nel grembo di Dio che ci parla con amore. Mentre siamo in ascolto della sua presenza, riconosciamo i passi e i palpiti delle sorelle, ci lasciamo raggiungere dal cinguettio festoso degli uccelli che curano i loro nidi, godiamo per il risveglio della natura. Tutto ciò accade in questo tempo sotto gli occhi di tutti, anche se c'è il contagio del Covid-19. Ci stiamo accorgendo? Siamo in continua preghiera, sotto lo sguardo d'amore del Signore, per sostenere coloro che sono malati, i familiari, chi lavora in campo, chi pianifica, chi è solo, chi non ha speranza. Attraverso la preghiera di intercessione e di ringraziamento, che si comprende solo secondo la logica dell'amore, partecipiamo ai dolori del mondo. Rimanendo in contatto con lo scorrere della vita, con la radice dell'esistenza abitata da Dio, ci alleniamo nella palestra del Signore a rimanere in fraternità alla giusta distanza, per poter scorgere e percepire lo spazio sacro che ci custodisce e ci apre alla presenza reale di ciascuna. Come vivere allora in “clausura forzata” in questo tempo? Accogliendo con speranza questo tempo. È un'opportunità per fermarci e scoprire il senso della vita: curare la relazione con Dio in Cristo, vivendo il Vangelo, e con ogni persona.

Come strutturare allora il tempo di “clausura non scelta” in quest'oggi?

Ripensa alla tua solita struttura del tempo (es. alzarsi la mattina, pregare, fare colazione, andare a lavorare, aggiornarsi, stabilire contatti, curare le relazioni, partecipare agli incontri on line, fare la spesa, godere del riposo, curare gli hobby, ecc.) e individua quella della tua giornata tipo. **Verifica** tra le cose che abitualmente fai, ciò che ti interessa o che è rimasto sospeso nel tempo; lascia da parte in questo momento ciò che non è urgente. Decidi che cosa prendere in considerazione, perché importante o improcrastinabile. **Focalizza** quattro impegni da portare avanti durante la mattinata e il pomeriggio (es. un lavoro da terminare, una ricerca da approfondire o concludere, i cui dati sono importanti per il tuo lavoro, la posta da evadere, la cura della vita spirituale, le relazioni da curare, ecc.) che ti permettano di raggiungere alcuni obiettivi, precedentemente prefissati. In alternativa **organizza il lavoro** da svolgere in gruppo on line, decidendo con gli altri gli obiettivi, i contenuti, il metodo, gli strumenti, la verifica. Al termine della mattinata mettiti in contatto con i partecipanti del gruppo per un breve confronto e per verificare l'andamento del lavoro, ecc.; stessa modalità al

termine del lavoro pomeridiano. **Concediti**, dopo pranzo e dopo cena, delle telefonate o delle chat con gli amici. **Fermati**, inoltre, trenta minuti, la mattina, dopo pranzo e la sera, per riflettere sul senso della tua vita, sul significato di ciò che sta accadendo e trova la risposta nella Parola di Dio. Leggi il Vangelo del giorno e, dopo la lettura del brano, chiediti: che cosa dice il testo? Come Dio opera in quel contesto e che cosa comunica ai vari personaggi? Che cosa mi dice Dio a livello personale? Come voglio incarnare oggi la Parola che mi è stata donata? **Familiarizza col silenzio**, mettiti alla presenza di Dio e lasciati amare: il Signore è con te, non sei solo. Egli sa di che cosa hai bisogno, ti chiede di immergerti nella profondità dell'esistenza, di percepire e di ascoltare il sussurro di una brezza leggera (cfr. 1Re 19,12). Prega, ringrazia Dio e ama con affetto fraterno i tuoi e anche coloro che non conosci. **Vivi** nella tua casa ogni attimo alla presenza di Dio, in compagnia di Cristo risorto nello Spirito, curando con amore le relazioni con i vicini e i lontani. Se sei ateo o agnostico, **cerca il senso della vita**, vai in contatto con il Mistero e non fermarti alle difficoltà. Anche tu sei interpellato dal Mistero che ti abita e ti avvolge! Condividi le tue scoperte, chiama per nome i frammenti e incastonali nella totalità dell'esistenza e parlane con i tuoi amici. Allora, ognuno, a modo suo, potrà scoprire che la "clausura forzata" non è negazione dell'esistenza, ma pienezza di vita, una vita mistica!

Sr. Diana Papa