

Corso Professionale di **Counseling Spirituale**®



Viaggio tra le dimensioni del Silenzio

Relatori
Federica Zini
Emidio De Berardinis

Elaborato di
Barbara Gregorat
N. Registro ASPIN: FORM-1482-OL



Centro di Ricerca Erba Sacra APS
Formazione Professionale, Conoscenza e Crescita Personale

Anno 2023/2024



Indice

Premessa	2
Introduzione	5
Nel bene e nel male	9
Dal silenzio forzato alla forza del silenzio	12
I pozzi del silenzio.....	19
¿? Silenzio generatore di domande ?¿.....	24
Anarchia interiore.....	29
Vigilare la parola	32
Coppa di silenzio.....	36
LISTEN - SILENT	42
Pause.....	47
Se non ora quando?	50
Il silenzio osato	56
E io come razzolo?	61
I bambini raccontano il silenzio	72
Conclusioni	78
Fonti bibliografiche e sitografia	80

Premessa

La presente tesi vuole condurre il lettore, attraverso il Silenzio in cui dimora il Mistero, nel meraviglioso viaggio che dona la possibilità di contattare il principio divino sopito nelle profondità di ogni uomo. Non si tratta di un silenzio che può essere ricercato all'esterno, sulle vette dell'Himalaya o nella natura, e non lo si può nemmeno provocare con la forza di Volontà o agendo nella mente; non è un obiettivo realizzabile mediante una precisa pratica e non può essere conquistato attraverso sforzi o fughe. Il silenzio, di cui questo elaborato vuole trattare, è quello della auto-coscienza sempre presente a se stessa, in ogni contesto e in qualsivoglia condizione: nulla da cercare o da conseguire, quanto più "qualcosa" a cui prestare massima attenzione. L'essere umano, oggi, è sommerso dal caos, dal disordine e dal rumore: non conosce il silenzio e non è in grado di comprendere il senso di quanto sopra è stato esposto. Quindi, per iniziare ad avvicinarsi a tale stato interiore è necessario, prima di tutto, prendere coscienza del costante flusso di pensieri da cui si è governati, per poi trovare la forza necessaria di liberarsene, arrivando ad acquisire anche il pieno controllo delle emozioni e dei desideri che lo tengono schiavo della dualità e dell'illusione. Per realizzare tale

ambizioso obiettivo, è richiesto uno straordinario sforzo di Volontà che solo chi decide di intraprendere il faticoso “lavoro su di sé” può mettere in campo. Il silenzio interiore è uno strumento indispensabile per riuscire a contattare le dimensioni superiori dell’Essere, ma presuppone la capacità di saper controllare gli automatismi e le reattività dell’apparato psicofisico, disponendosi in una silenziosa e paziente attesa. Ed è qui che entra in gioco la difficoltà, se non addirittura, il timore di incontrare l’ignoto: l’essere umano, oggi, non può fare a meno di coltivare la pia illusione di poter avere sempre tutto sotto controllo e ha paura di ciò che non conosce, pertanto, evita, con grande cautela, tutto ciò che potrebbe mettere in subbuglio la sua esistenza. Con questo elaborato si sonderà la dimensione del Silenzio nell’esperienza personale, vissuta, inizialmente, come gabbia limitante subita da bambina, per poi passare allo strumento di fuga, al muro difensivo, al custode della paura, al paladino della forza e del coraggio ... per riconoscerne, in ogni suo aspetto, la straordinaria efficacia. Il silenzio esprime, più di ogni parola, contenuti di straordinaria portata. Il viaggio proposto attraverso l’analisi dei molteplici significati del Silenzio, permette di riconoscere questo stato interiore come coscienza risonante nella Pace oltre il tempo e lo spazio, che all’esterno può essere proiettata consapevolmente per

facilitare scambi comunicativi non verbali assai efficaci, anche nella “relazione d’aiuto”. In questo stato di quiete si può cogliere ciò che risulta essenziale nella comunicazione, soprattutto nelle sedute di *Counseling Spirituale*, laddove il vero ascolto non può prescindere da un nobile e puro Silenzio. L’utilizzo cosciente e ben governato dal professionista, di silenzi, pause e respiri, stimolano il cliente a riflessioni intime e feconde, funzionali all’acquisizione di nuovi passaggi in coscienza che possono risultare molto utili, anche allo stesso Counselor.

Introduzione

Il mese di agosto, apice del divertimento, vacanze, masse di villeggianti disseminate ovunque, sento spesso il forte richiamo di contattare uno spazio silenzioso, di trovare un luogo protetto in cui sento abitare la quiete. Il caos mi fa fuggire. Quando accade, parto per i miei pellegrinaggi solitari verso quei luoghi sacri, che a mio avviso, dovrebbero essere custodi della pace a cui anelo. E invece, la maggior parte delle volte trovo rumore e chiacchierii così cambio posto, ma il brusio mi accompagna. In questo tempo caotico e sempre più veloce, in certi luoghi non ci si reca più per contattare stati di coscienza superiore come fecero per migliaia di anni eremiti, asceti, esploratori, che vivevano nell'isolamento affinché nulla potesse distrarre la loro attenzione dall'ascolto profondo di sé stessi. Al giorno d'oggi, ci si sposta soprattutto per distrarsi dai pensieri e dallo stress della vita quotidiana: si ricerca uno stato di benessere momentaneo tra una preoccupazione e l'altra. Ci si illude di poter lasciare entro la soglia di casa tali condizioni, ma trovandosi all'interno di noi stessi, si manifestano inevitabilmente anche fuori come uno specchio perfetto che riflette la realtà del nostro intimo. In questa maniera, l'essere umano porta il suo caos ovunque. Nel cammino, ho realizzato attraverso riflessioni, ma

soprattutto grazie all'esperienza diretta, non esserci un posto all'esterno portatore di silenzio, seppur molti luoghi sacri che ho vissuto mi hanno aiutata ad esserne avvolta. Il viaggio ha necessitato di un cambio di rotta introvertendo la direzione, (dal latino *intro*versus composto da *intra* all'interno e *versus* rivolto) e lasciando affiorare un ricordo nella mia mente. Sin da bambina il silenzio è stato il mio habitat naturale: mi faceva sentire protetta e al sicuro. Seduta sotto al tavolo della cucina, immersa nel mio mondo fantastico, volevo rendermi invisibile agli occhi degli adulti. Era facile tacere, un silenzio di parole spesso imposto che ne conteneva un mare inespresso. Il viaggio compiuto in questi tre anni di scuola, condotta per mano dagli insegnanti, mi ha spronata a sondare quel profondo pozzo interiore coperto di detriti e acque torbide che non possono essere sondate finché non sono state osservate, illuminate, setacciate e purificate. È arrivato il tempo di esplorare quel buio, un vuoto che può accogliere indifferentemente la paura e la gioia, un vuoto che è la porta di accesso a una grande Forza e al Mistero. Il silenzio è un pilastro fondamentale nel lavoro su di sé e di conseguenza nella relazione con l'altro. Se non riesco a contattare uno stato di quiete interiore, come posso pretendere di instaurare un proficuo ed efficace rapporto con l'alterità? Se non riesco ad ascoltare la voce che cerca di farsi sentire flebile

all'interno di me, come posso pormi canale di un vero ascolto adamantino verso l'altro, puro e libero da ogni interpretazione e giudizio? Il mio intento è esplorare il silenzio, ripercorrendo il più possibile la mia esperienza, dipanare una matassa attraverso i mille nodi e risalire il bandolo che conduce alla contemplazione del respiro silenzioso di un filo d'erba, al battito del cuore che tutto permea, al divino che si manifesta. Se la conoscenza acquisita a livello mentale non si trasforma in coscienza esperita nelle nostre viscere, mancherà la coerenza interiore affinché la seduta di Counseling possa essere funzionale alla relazione di aiuto. In ultimo, per giungere alla stesura di questo elaborato in una maggior verità interiore possibile, non essendo ancora in grado di attingere al mondo vergine delle idee e delle intuizioni, ho preso spunto per la riflessione di questo tema così immenso, da alcuni ispiratori del passato: musicisti, filosofi, poeti, scrittori che a mio parere sono riusciti a divenire canne vuote, attraverso cui nel silenzio il divino ha parlato.

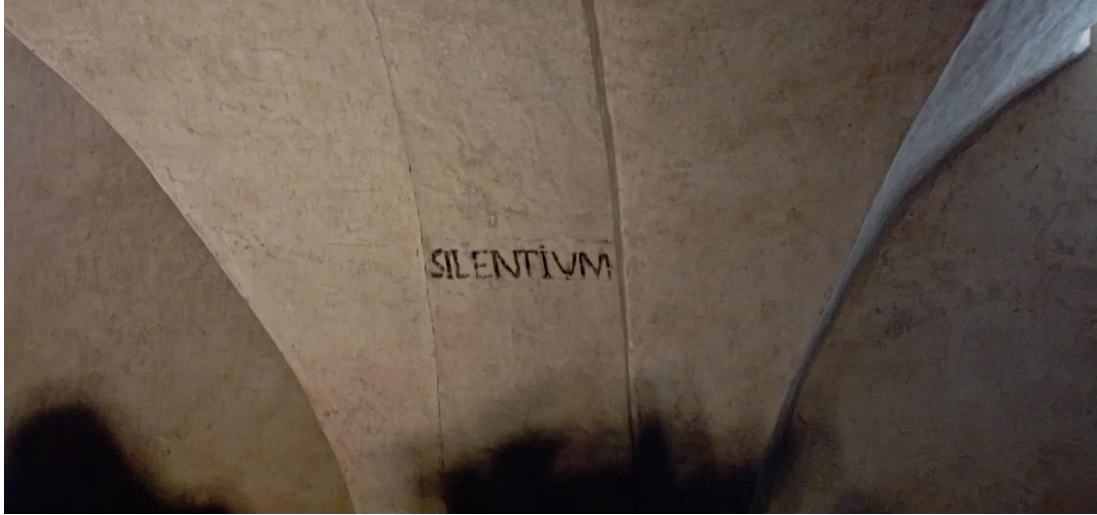


Figura 1 Iscrizione nell'antico refettorio del Monastero di San Damiano, Assisi

Nel bene e nel male

Si-lèn-zio

Etimologia: dal latino *silentium*, silenzio, oblio, calma, inattività, oscurità, derivato di *silère*, essere silenzioso, stare tranquillo.

Significato: assenza di suoni, rumori, voci, tranquillità, quiete; lo smettere di parlare, di emettere suoni, il non farsi sentire né dare notizia di sé; condizione di oblio, dimenticanza.

Si è discusso e riflettuto sul silenzio da tempo immemore e tuttora non sembra esserci un significato preciso di tale concetto astratto, studiato e meditato dai più grandi filosofi e pensatori di tutti i tempi. Per spiegare il suo concetto, la logica che si avvicina maggiormente sembra essere quella del vuoto, della privazione, del nulla e della mancanza di comunicazione. Esso invece racchiude ben altro, non un'assenza, ma un pieno da svelare, una sottile presenza che conduce allo spazio stesso dell'infinito. Scrisse Emily Dickinson, celebre poetessa statunitense che scelse di ritirarsi in solitudine nella propria casa gran parte della vita: *“Il silenzio è tutto ciò che temiamo. C'è riscatto in una voce ma il silenzio è infinità. In sé non*

*ha un volto.*¹ Una semplice parola dunque, che racchiude illimitati e indefiniti piani di espressione. Il suo potere comunicativo è senza confini e custodisce un grande mistero. Secondo un'antica leggenda ebraica, il solco che abbiamo sotto il naso, il prolabio, è l'impronta del dito che un Angelo ci pone sulla bocca prima di nascere, per sigillare il silenzio su cui dovremo vegliare nel corso della vita. Egli ci ha confidato in segreto la ragione per cui siamo venuti al mondo. Da adulti non riusciremo a ricordare e tenteremo di scoprirlo vivendo di passo in passo. Durante il corso dell'esistenza ne saremo attratti o respinti, potrà rappresentare un luogo meraviglioso o spaventoso, essere espressione delle forze evolutive o involutive che ci attraversano. All'essere umano il compito, attraverso la personale esperienza, di portarne alla luce suoni, ombre, colori, udirne nuove frequenze, assaporarne il gusto, contattandone il senso profondo in ogni sua preziosa e unica sfaccettatura, "nel bene e nel male".

¹ E. Dickinson, Lettere (1845-1886) Ed. Einaudi 2006



Figura 2

Angelo del Silenzio, Dante Sodini (1858-1934)

Cimitero monumentale dell'Antella, Firenze

Dal silenzio forzato alla forza del silenzio

I bambini, fin dalla nascita, rappresentano soli radianti di energia pura, custodiscono capacità innate nella comprensione empatica, nella creatività, esprimono curiosità e stupore continui verso la vita. Sono desiderosi di giocare e di esprimersi liberamente nelle azioni e nelle parole, capovolgono la realtà creando mondi immaginari colorati, si trasformano in cavalieri, draghi o principesse. Insegnano a vedere il mondo con occhi nuovi momento dopo momento; ogni gioco è una scoperta. Sarebbe saggio rispettare, proteggere e promuovere tali doni preziosi senza sradicare la saggezza naturale di cui sono messaggeri. Spesso invece, tacciati di fare troppo baccano, viene loro imposto il silenzio, per non disturbare o perché ciò che dicono non viene preso in considerazione dagli adulti, essendo “solo” bambini, peggio i rimproveri e le severe punizioni. Non vengono spronati e supportati nei loro talenti, trasferendo il senso della loro unicità. *L'imprinting*, nei primi anni di vita, è un marchio a fuoco per la loro crescita ed evoluzione, per la loro sensibilità e sicurezza interiore. I silenzi forzati, nel tempo possono creare spirali discendenti, conducendoli a un soffocamento delle parole, come una sorta di protezione. In questo modo, il flusso armonico della vita inizia a bloccarsi, e il sole interiore di cui sono

portatori viene inevitabilmente offuscato dall'ombra della paura, dalla polvere del giudizio. A sostegno di questa riflessione ricordo il filosofo francese Francois De La Rochefoucauld quando sosteneva: *“Il silenzio è l’atteggiamento più sicuro per chi diffida di se stesso”*. Viene eretta una struttura difensiva, che più o meno coscientemente, si autoalimenta nelle esperienze della vita quotidiana. Da adulti può accadere, così, che non si abbia il coraggio di esprimere la propria verità interiore liberamente e con coerenza o si mettano a tacere le proprie opinioni e convinzioni in quanto diverse dalla maggioranza, per timore di innescare reazioni nell’alterità di cui non si conosce l’esito. Si assume un atteggiamento di chiusura per paura di essere giudicati, respinti, emarginati, non riconosciuti, giungendo a volte al totale silenzio, all’isolamento completo. In questo modo si inibiscono gli scambi relazionali che potrebbero arricchire interiormente e, inoltre, la propria condizione umana viene ulteriormente limitata. Questo comportamento, che si attiva senza partecipazione volontaria della coscienza, può essere considerato come un riflesso dell’istinto di sopravvivenza della nostra macchina biologica. Alla nascita veniamo dotati di un apparato psicofisico molto sofisticato delle cui capacità non sappiamo nulla in quanto nulla ci viene insegnato a proposito. È formato da tre corpi: fisico, astrale o emotivo e

mentale. L'incarnazione dell'anima in questi tre corpi è un processo complesso e il motivo del suo viaggio terreno viene offuscato quando si viene al mondo per permettere una sorta di ricapitolazione dall'esperienza precedente e un conseguente nuovo inizio. Nel corso dell'esistenza, i molti condizionamenti familiari, sociali, religiosi, le strutture e le convinzioni che si consolidano, le ferite vissute ecc. fanno sì che ci si identifichi sempre più con quei corpi inferiori cadendo in un sonno profondo e dimenticando *chi siamo* realmente. L'utilizzo più saggio di tale apparato consisterà nel farlo risvegliare, senza più subire la sua meccanicità ma stabilendo un contatto cosciente con la natura spirituale di cui è custode: il Sé superiore o Anima. La macchina biologica o ego scalpita per esistere ed essere vista, accudita e appagata: ne va della sua stessa sopravvivenza. L'ego in verità ha bisogno di essere riconosciuto, accolto, educato, strutturato essendo lo strumento funzionale per il risveglio della coscienza che verrà, in un successivo momento, messa a completo servizio del piano spirituale. È un lavoro duro e costante in quanto i condizionamenti esterni radicati, instillati goccia a goccia e protratti nel tempo, fanno sì che si continuino a creare proiezioni di realtà illusorie. In questo modo la spirale discendente si amplia e la verità si offusca sempre di più. È necessario, quindi, portare in sé stessi

una nuova consapevolezza, rompere il guscio, l'impostazione mentale consolidata che porta in sé tutte le informazioni distorte inculcate dal sistema.



Figura 3

Silenzio, olio su tela, John Henry Fuseli 1799-1800

Quanta forza d'animo ci vuole a manifestare in verità ciò che sentiamo o ad essere la voce fuori dal coro, togliendo quella pesante maschera che ci porta a fingere pur di venire riconosciuti e nasconde chi, in verità, siamo? In alcune occasioni può accadere

che quel coraggio si manifesti, ma in maniera disfunzionale a un'efficace relazione interpersonale e intrapersonale. La reazione automatica agli *input* e alle provocazioni esterne senza riflettere un istante, ad esempio, è figlia degli stessi automatismi di protezione. Forse non crediamo abbastanza in quello che diciamo e abbiamo bisogno di conferme dall'esterno per rafforzare il nostro valore o non tolleriamo di essere contraddetti? Volere la ragione a tutti i costi perde di senso quando si prende coscienza di ciò che Siamo: non si necessita più dell'approvazione altrui, perché si è consapevoli che ognuno vive la propria dimensione di realtà dal suo punto di vista, con il suo stato di coscienza e gode del sacrosanto diritto di esistere ed esprimersi così com'è. Invece di controbattere, è assai più saggio rimanere nel silenzio, non come atto di sottomissione, come la mente potrebbe suggerire, bensì come azione di grande virtù, che si amplifica quando colui che può proferire parola, sceglie invece di contenerla. Se non si dà voce a ciò che ci attraversa in quel determinato momento, si apre un varco a una realtà mai esperita prima, in cui nasce la possibilità di contattare un potenziale infinito. Il contenimento della parola si trasforma in forza da cui può nascere un'intuizione che, riconoscendone il valore, si sceglie di custodire. Imparo l'arte del buon tacere e la metto da parte. Charles de Gaulle, generale francese ed ex presidente a tal riguardo

afferitava: *“Silenzio, splendore dei forti, rifugio dei deboli”*. E riflettendo su questa considerazione, non posso non prendere come esempio di maggiore forza e coerenza interiore Gesù Cristo. In diversi passi del Vangelo si riscontra la potenza espressiva del silenzio attuato coscientemente dal Maestro. Davanti al sinedrio, sollecitato dal sommo sacerdote a rispondere alle molte accuse, *“Gesù tace”*². Tonante è il silenzio di fronte a Erode che *“lo interroga con molte domande...ma Gesù non gli rispose affatto”*.³ È il silenzio di chi non deve giustificare né spiegare nulla. E ancora, durante la passione, il silenzio si plasma diventando denso come il sangue ed esprime più di tutte le parole immaginabili, mentre Egli percorre la via che lo porta alla collina del Golgota. Gesù non si difende mai, neppure quando viene pesantemente insultato e percosso. Anche nell’umiliazione più meschina il Maestro mantiene vibrante la consapevolezza di chi Egli È. La Verità tace di fronte alla menzogna. Gesù con il suo silenzio invita a ritirarci in uno spazio più profondo e a nutrire attraverso il suo esempio la nostra fiamma interiore, così da ridestarla alla verità di chi siamo. Siamo pronti a trasformare il *silenzio forzato* e distorto avvolto di paure nella *forza*

² Vangelo Mc, 14-61

³ Vangelo Lc, 23-9

del silenzio, strumento unico e prezioso che permette di ricontattare le dimensioni superiori dell'Essere?



Figura 4

Cristo davanti a Caifa, Gerard Van Honthorst 1617

I pozzi del silenzio

Per approdare nella terra interiore dove il silenzio è forza, non ci si può esimere dall'affrontare quei demoni che avvinghiano l'essere umano nella sua oscurità rendendolo cieco e sordo alla bellezza della vita stessa. Riflettendo su questo concetto si apre ai miei occhi la visione di una canzone, *"The Sound of Silence"*, il suono del silenzio, una pietra miliare della musica e della poesia interpretata dal duo americano Simon and Gurfunkel. Composta nel 1964, denuncia l'alienazione dell'essere umano attraverso la semplicità e la malinconia di una melodia e di un testo che ancor oggi, dopo esattamente 60 anni, echeggia scuotendo, attuale nel suo intenso messaggio di verità che continua a toccare milioni di persone.

*"Ciao oscurità, mia vecchia amica
sono venuto di nuovo a parlare con te
perché una visione silenziosamente si è insinuata
ha lasciato i suoi semi mentre dormivo
e questa visione che si è impressa nella mia mente
è ancora lì e indugia nel suono del silenzio.
Nei miei sogni agitati camminavo da solo*

*strade strette di ciottoli
sotto l'alone di un lampione
Alzai il bavero per il freddo e l'umidità
quando i miei occhi vennero trafitti dal lampo di una luce al neon
che squarciò la notte
e scosse il suono del silenzio".*

Prende vita un viaggio onirico in cui un piccolo io vaga in solitudine al freddo, lungo strade strette e acciottolate sotto un alone di luce artificiale, quando si spalanca una visione quasi biblica.

*"E nella luce fredda vidi
diecimila persone, forse più
Persone che comunicavano senza parlare
persone che sentivano senza ascoltare
persone che scrivevano canzoni che le voci non avrebbero mai
condiviso
e nessuno osò disturbare il suono del silenzio"*



Figura 5

Foto B/N Berna, 1950 Mauro de Biasi

In un gioco di luci e di ombre, in questi versi irrompe il tema dominante del brano, l'incapacità di comunicare dell'individuo che si rifugia in un silenzio assordante che inghiotte tutte le parole non dette per paura o le trasforma in un vuoto chiacchiericcio. E non è ciò che vive un singolo uomo; il lampo di luce rivela un'umanità che cerca rifugio nella propria oscurità, nel proprio silenzio di dolore.

*“Schiocchi, dissi, non sapete
il silenzio cresce come un cancro
ascoltate le mie parole affinché io possa insegnarvi
prendete le mie braccia affinché io possa raggiungervi
ma le mie parole come silenziose gocce di pioggia caddero
ed echeggiarono nei pozzi del silenzio”.*

È una sorta di appello, di chiamata al risveglio, ma invano.
La mano tesa non viene accolta, ogni invito ad avvicinarsi, rifiutato,
precipitando in un baratro in cui la luce viva si allontana sempre più,
lasciando il posto a un mondo desolante di solitudine e
superficialità.

*“E le persone si inchinarono e pregarono
il dio neon che avevano creato
e l'insegna mostrò chiaramente il suo avvertimento
nelle parole che si andavano formando
e la scritta disse: le parole dei profeti sono incise sui muri delle
metropolitane, nei corridoi dei palazzi
e sussurrate nel suono del silenzio”.*

Il “luccichio” artificiale e divorante del sistema viene chiamato in causa, mettendo in guardia dal trovare conforto in un silenzio distorto. Le parole penetranti dei versi denotano uno stato di inquietudine e apatia negli animi umani che sembra perpetuarsi immutato da sempre. L’individuo ha eretto muri che conducono alla paura e all’indifferenza e tengono lontani gli uni dagli altri. Le parole dei maestri che da secoli cercano di mettere in guardia l’uomo da ciò che è illusione, sono simbolicamente iscritte nei luoghi più semplici intrisi di quotidianità, se si riconquistano occhi per vedere e orecchie per ascoltare. La voce del “profeta”, la voce dell’anima, sempre più soffocata, si assottiglia riducendosi a un sussurro, ma mai abbandona e riecheggia nel suono di un silenzio impregnato di vita, che l’essere umano ha il compito di ricontattare.

Questo testo profondo rappresenta un promemoria e custodisce un potente messaggio. Ora più che mai è tempo di riascoltarla, riflettendo, facendo tesoro del suo monito e permettendo al divino di imprimere nella coscienza ciò che ognuno in essa può cogliere, affinché la luce oscurata riemerge.

¿? Silenzio generatore di domande ?¿

Mano a mano che si diventa adulti, il silenzio inizia a diventare un generatore di domande. La sola idea che affiorino spaventa, ma è lo strumento che permette all'anima di esprimersi ed è necessario darle il giusto tempo. Non è però nelle risposte che trova la sua manifestazione, ma nelle domande a cui non si dà risposta. Queste arriveranno a tempo debito, in quanto la comunicazione con l'infinito non viene mai interrotta. A che punto della vita siamo giunti? Dove siamo diretti? Sentiamo pace in noi stessi? Chi siamo veramente? Per cosa viviamo? È pronta la nostra coscienza a sentire questi quesiti o preferiamo metterli a tacere per timore di ciò che potrebbe provenire dalla nostra interiorità o per terrore di sentire echeggiare il nulla? Serve molto coraggio per porsele e, insieme ad esso, la volontà di *fermarsi* a riflettere se si vuole udire una risposta, che spesso però, non giunge. Questo può provocare un senso di sofferenza, smarrimento e conseguente infelicità, difficile da comprendere e accogliere. Così, per offuscare tale malessere, l'uomo cerca di coprire e colmare quel pozzo buio che percepisce, per mezzo di ogni espediente: parlando, canticchiando, attraverso gestualità e movimenti inutili del corpo, appagando sensi e istinti con il cibo, fumo, alcol, tecnologia,

distrazioni di qualsiasi genere che distolgono dalla verità. Quanto spaventa? A volte si rincorre il silenzio come se si sentisse bisogno di una boccata pura di ossigeno, ma nonostante ciò, si viene continuamente bombardati da stimoli esterni, che a nostra volta nutriamo compulsivi, mai soddisfatti, rimanendo così schiavi nella ruota del criceto. L'uomo si lascia facilmente tentare da sensazioni e stimoli superficiali che, mentre lo ingannano, lo convincono. Più si viene disturbati e più si desidera esserlo; più si colma il vuoto con il nulla e più la voragine si espande. Il nulla chiede di essere sfamato e si ricomincia la ricerca in un moto perpetuo. Dappertutto si nota un'inquietudine costante, le persone spesso non occupano il loro tempo e lo spazio in modo vitale, né nutrono rapporti con l'alterità partendo da un "*centro di gravità permanente*" come cantava il maestro Franco Battiato. Il raccoglimento in sé stessi è fondamentale, in quanto permette di osservarsi in profondità, vigilando attentamente su ciò che la vita presenta giorno dopo giorno, afferrando ciò che è essenziale, lasciando andare le zavorre che tengono ancorati. La tecnologia è diventata un'arma a doppio taglio, gli ideatori delle applicazioni telefoniche lo sanno bene. Molte di esse vengono create appositamente per soddisfare momentaneamente i bisogni illusori delle persone, che rimangono avvinghiate a questi circoli viziosi avvolti dall'apatia, dalla noia e

dalla solitudine che fa eco nelle profondità, amplificando gli stati di irrequietezza e le emozioni negative. I sorrisi si sono spenti. Il dio neon, citato nel brano *"The sound of silence"* ritorna, ed è rappresentato dagli *smartphone* che schermano dalla vita e fanno scudo nella comunicazione. Si punta così ad aggiungere, ad aumentare. Il silenzio è il contrario di tutto questo. Lui toglie, come fa lo scultore con il suo blocco di marmo, rivelando l'essenza che lo anima. Il sistema non ha grande interesse in questo, in quanto non produce entrate economiche. È compito di ogni uomo prendere lo scalpello per iniziare un lavoro con sé stesso in maniera meticolosa, disciplinata e paziente. Il silenzio chiede di fermarsi e raccogliersi, chiede di entrare dentro, sperando ogni istante della quotidianità, sospinti dalla stessa curiosità di un bambino che si appresta a scoprire un nuovo mondo. Così, altre domande sorgono spontanee: come vogliamo trascorrere la nostra vita? Il tempo non è infinito su questo piano di esistenza terrena. Permettiamo inerti che ci scorra addosso? E come scegliamo di impiegare la nostra preziosa energia? Come principi spirituali abbiamo un potenziale energetico di cui non abbiamo consapevolezza perché lo disperdiamo continuamente. È nostro dovere iniziare a percepirlo, preservarlo e contenerlo, per poi indirizzarlo a Volontà nella creazione. Continuiamo a farci distrarre dal luccichio dell'illusione

o nutriamo la nostra fiamma interiore convogliandola verso l'infinito da cui proveniamo? Scegliamo di orientare lo sguardo verso l'alto, nella luce, dove volteggiano le aquile o verso il basso, dove la talpa scava la sua buca al buio, per assicurarsi un po' di cibo e un giaciglio? Solo la comprensione interiore consapevole è in grado di donare la pace, lo spazio e la quiete che consentono di osservare in profondità e con onestà quello che emerge, con occhi compassionevoli, scoprendo chi siamo oltre la forma, cosa vogliamo fare della nostra vita ma soprattutto come aspiriamo a essere. Forse così si smetterà di inseguire quel qualcosa che si riteneva essenziale per la propria felicità, così effimero e scarso di significato. La naturale gioia di vivere è presente in ogni istante se viene interiorizzata come stato di coscienza, indipendente da qualsiasi fattore esterno. Osiamo il grande salto?

*Siediti ai bordi dell'alba,
il sole sorgerà per te.
Siediti ai bordi della notte,
la luna nascerà per te.
Siediti ai bordi di un torrente,
un uccello canterà per te.*

*Siediti ai bordi del silenzio e
Dio ti parlerà.*

Swami Vivekananda

Anarchia interiore

Non è semplice per l'essere umano portare la calma dentro di sé, un luogo dove regna anarchia completa, simile a una casa senza padrone, come sosteneva il filosofo esoterista George Ivanovic Gurdjieff. Ogni abitante di tale casa è un piccolo io indisciplinato che lotta per la supremazia e la sopravvivenza e si comporta senza alcun controllo, comandato da stimoli meccanici esterni. Il cervello dell'uomo, che solitamente funziona con il pilota automatico, si trova in situazione di caos dal momento in cui si sveglia al mattino a quando si corica la sera. La routine quotidiana è scandita dal ticchettio dell'orologio in una meccanicità che, se si spezza, fa percepire un vuoto a cui non si è abituati. La mente è come una scimmia impazzita; salta dalle preoccupazioni per il futuro ai rimuginio del passato. È incapace di godere del presente, unico momento esistente, e fatica a fermarsi in una stasi a cui non riesce a dare un senso. La confusione che si percepisce spesso spinge l'essere umano ad allontanarsi dal caos cittadino, ricercando un po' di pace all'esterno. Questa però, si potrà raggiungere solo interiormente, dopo che il chiasso si tramuterà in una sinfonia melodica condotta da un'anima quieta, che ha messo in platea le voci disturbanti e che osserva la nuova creazione che sta

avvenendo. È quindi fondamentale lasciare andare i pensieri negativi e contenere le parole inutili, permettendo un notevole risparmio di energia che potrà essere focalizzata verso nuove creazioni nutrite di bellezza. La purezza dello stato di quiete è raggiungibile soltanto attraverso il silenzio della psiche, condizione necessaria per portare luce e chiarezza nella propria interiorità. Non conta che l'ambiente circostante sia tormentato da un tripudio di voci, l'importante è che non ci sia scompiglio all'interno di sé. Scriveva Etty Hillesum, giovane ebrea morta ad Auschwitz, maestra di un silenzio e di un ascolto che nutrì profondamente, permettendole di contattare il suo sé più profondo, mentre le atrocità del nazismo e un silenzio di morte dilagavano attorno a lei: *“Bisogna imparare sempre meglio a riposare tra due profondi respiri ... si deve continuare a portare in sé un grande silenzio nel quale potersi costantemente ritirare, anche nel cuore del caos più grande...bisogna trarre forza da se stessi di volta in volta”*.⁴

È così che pian piano il principio divino prende voce. Grazie ad un osservatore attento ed esente dal giudizio nei propri confronti, si inizia a percepire cosa accade nei momenti di caos sui tre piani inferiori della personalità descritti in precedenza. Prendere coscienza di ciò che ci attraversa con compassione è

⁴ Etty Hillesum Diario 1941-1942 Ed. Adelphi

fondamentale, in quanto l'utilizzo della macchina biologica, su questo piano di realtà, permette all'anima di fare esperienza. L'importante è riconoscere ogni visitatore come un fenomeno passeggero, che attraversa un cielo infinito nella sua vastità, osservarlo senza giudizio come davanti alla pellicola di un film, senza diventarne preda. Ognuno di loro è parte del piano di volo di Dio, anche se ancora non ci è dato di comprendere. Tutti i movimenti energetici dei tre corpi sono funzionali al percorso che si sta compiendo, indispensabili affinché l'anima tragga nutrimento, ma la personalità è in grado di operare in maniera straordinaria se è presente una coscienza vigile che osserva. Il compito dell'individuo è iniziare un lavoro alchemico interiore che porterà alla trasmutazione delle energie basse dissonanti in frequenze sottili affinché l'anima possa rivelarsi e realizzare la sua missione.

Vigilare la parola

Ascoltare il silenzio non è fare silenzio, anche se in un primo momento occorre stare zitti per percepirlo, ma una volta conosciuta la sua sostanza, si può parlare o cantare in tale stato.

È il linguaggio universale dell'anima e forse un giorno diventerà il mezzo espressivo degli esseri umani che così, immediatamente si capiranno. Tuttavia, il silenzio autentico non è necessariamente assenza di parola ma è intimamente legato a quello che viene definito *logos*, *il verbo* nella tradizione cristiana, la parola originaria silenziosa che crea. Non è ancora scesa nella dimensione fisica, ma può essere udibile attraverso colori, forme, suoni, da tutte le creature. Una potente affermazione di Sant'Ireneo, vescovo e teologo romano (II secolo dell'era cristiana) sostiene: *"Dal silenzio del Padre nasce la parola del figlio."*⁵ È da lì che la parola nasce ed è autentica, quando da Esso procede. Quando il verbo viene avvolto in una forma diventa dunque parola. Essa appartiene al mondo dello Spirito, del pensiero creatore e deve essere impregnata del suo fuoco, altrimenti è come un contenitore vuoto. In questo caso diventa una chiacchiera meccanica e banale, ed è meglio che si taccia, ricordandosi però che, come esistono parole

⁵ Cfr Il senso della realtà, Raimon Panikkar

piene e parole vuote, esistono anche silenzi pieni e silenzi vuoti, anche se molto rumorosi. È scritto nel Vangelo di Matteo: *“Or, io vi dico che nel giorno del giudizio gli uomini renderanno conto di ogni parola vana da essi proferita, perché tu sarai giustificato dalle tue parole e dalle tue parole sarai condannato”*.⁶ Un appello forte all'uomo, affinché ricordi che alla fine del tempo dovrà rispondere di ogni parola che non sia intrisa di sacralità, che non sia l'incarnazione del silenzio. A volte le parole limitano l'espressione, rendono superficiali i rapporti umani, possono soffocare l'espansione di una comunicazione, definiscono e incollano etichette, inscatolano, non sono sufficienti ad una chiara espressione. Chi conosce il loro valore le usa con discernimento e parsimonia, diventando sempre più silenzioso e sintetico. Addestrarsi nel controllo della parola procura, a lungo andare, la capacità di dirigere la mente, anziché farsi dirigere da essa, ottenendo potenti risultati. È meraviglioso condividere esperienze significative, ma certe parole possono allontanarcene, facendo disperdere preziosa energia. Ad esempio, se si osserva una nuvola in cielo con una forma strana, si pensa subito a cosa potrebbe comunicare sentendo il bisogno di descriverla e condividere. Perché? Perché non contemplare in silenzio qualcosa che è

⁶ Vangelo Mt 12, 36-37

arrivato a colui che osserva come dono, il cui messaggio è simbolico? Se si riesce a farlo, il tempo all'improvviso si ferma, si è presenti al momento, un breve istante percettivo che può durare un'eternità. Scriveva il poeta William Blake: *“Vedere un mondo in un granello di sabbia, e un cielo in un fiore selvatico...”*.⁷ Ecco, i poeti sì che abitano nella casa delle parole vere, riuscendo a restituire loro una forza ormai perduta. Sperimentano creativamente le parole come se queste salutassero nuove ogni mattino e così fanno i bambini, inventando parole da silenzi parlanti e giocando con esse come giocano con la sabbia, invitando a non accontentarsi del conosciuto.

“In me c'è un silenzio sempre più profondo. Lo lambiscono tante parole che stancano perché non riescono a esprimere nulla. Bisogna sempre più risparmiare le parole inutili per poter trovare quelle poche che ci sono necessarie. E questa nuova forma di espressione deve maturare nel silenzio.”

Etty Hillesum⁸

⁷ William Blake Canti dell'innocenza e dell'esperienza, Ed. SE 2016

⁸ Etty Hillesum Diario 1941-1942 quaderno VI, Ed. Adelphi



Figura 6

Etty Hillesum (Middelburg, 15 gennaio 1914 – Auschwitz, 30 novembre 1943)

Coppa di silenzio

Il nostro compito come essere umani è diventare portatori dello spirito in coscienza. La ricettività è l'arte da sviluppare su cui bisogna condurre l'attenzione per mettere al servizio la nostra personalità per un bene più grande, e il silenzio è la qualità cardine di questo principio femminile che si fa coppa accogliente in grado di contenerlo. È necessario stimolare la consapevolezza dell'importanza del suo sviluppo, essendo una preziosa chiave per entrare in comunicazione con lo spirito onnipresente che comunica attraverso la capacità di contenimento dell'energia. Colui che è capace di mantenere il nobile silenzio, rivela di essere pronto ad accogliere, ad ascoltare, ad obbedire. Questa condizione ricettiva non deve essere confusa con l'inerzia, la passività o la pigrizia; è l'attività più potente che ci sia. Agire il non fare, inazione in-azione; è lo stato di chi, attraverso pazienza e sacrificio, è riuscito a realizzare la quiete in sé stesso, grazie alla quale è in grado ora di percepire chiaramente la voce della sua anima, un canto celeste che sostiene, guida e protegge. Figura sacra di grande ispirazione per tale insegnamento è la Vergine Maria. Quando l'angelo Gabriele le annuncia la nascita di Gesù dicendole: *“Tu concepirai il*

*salvatore del mondo*⁹, in devoto silenzio lei entra in comunicazione con la sua anima, e colma di dolcezza e serenità, aderisce alla chiamata. Su quel terreno fertile, sboccia come un fiore quel SI' che esprime tutta la sua Fede nel mistero. È necessario ristabilire quel SI' interiore per permettere allo spirito di lavorare in noi, affinché ci guidi verso mondi superiori. Come lei, colui che compie questo cammino è destinato a diventare Salvatore del mondo, ossia portatore cosciente del principio cristico, realizzando la missione che il divino gli ha affidato. Se non si è ancora in grado di udire quel richiamo è perché non siamo sintonizzati sulla sua frequenza; la mente è piena di rumore, distratta perennemente dai pensieri della vita quotidiana. La nostra voce interiore parla di continuo ma è molto sottile, sono necessari sforzi per distinguerla tra rumori di ogni genere, come se in un'orchestra si cercasse di seguire il suono d'un flauto in mezzo al frastuono dei tamburi. Occorre imparare ad ascoltare la melodia dolcissima che parla in noi; la voce di Dio non fa rumore, bisogna essere desti e vigili divenendo canne vuote per udirla.

⁹ Vangelo Lc 1, 26-38

“Ed ecco che il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo, da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento.

Dopo il vento un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto.

Dopo il terremoto un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco.

Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera.

Come l’udì Elia si coprì il volto con il mantello.

Uscì e si fermò all’ingresso della caverna. Ed ecco venne a lui una voce che gli diceva: che cosa fai qui Elia?”¹⁰

Solo se ci si pone in modalità ricettiva potranno sopraggiungere intuizioni, messaggi simbolici e contenendo quella preziosa energia si potranno manifestare nuove creazioni inaspettate. Nel mio piccolo è quello che mi è successo, inaspettatamente, due anni fa durante la formazione nel mese di settembre. Avevamo ricevuto un compito dal titolo “Il silenzio” dopo avere approfondito l’argomento durante il weekend di studio. Eravamo liberi nella creazione dell’opera. Sedevo sola, in casa un mattino presto; davanti a me carta e penna. Il telefono era spento, gli occhi chiusi. Rimasi così non ricordo per quanto tempo, finché senza pensare troppo, presi la penna e iniziai a scrivere, oserei dire comporre, una poesia, un

¹⁰ Libro dei Re 19, 11

testo che uscì dalle mie dita in inglese con una metrica spontanea che stentavo a comprendere come potesse accadere. Era come se qualcuno scrivesse per mano mia. Mi alzai solo quando ebbi finito, dirigendomi verso la camera da letto dove ho un pianoforte. Avevo preso dieci lezioni rudimentali da un amico e non avevo la più pallida idea di come si componesse una canzone. Iniziai a cantare una semplice melodia con quelle parole, creando accordi senza avere studiato come si formavano. Non mi alzai da quella sedia per paura di interrompere qualcosa di misterioso che stava accadendo, poi la cantai, ci provai fino a sera tarda. Dopo quattordici ore quasi ininterrotte nacque una canzone, semplice e delicata che mi riempì di lacrime di stupore e commozione. Si chiama *Silently* ed ora, a distanza di due anni, non ne ricordo quasi più gli accordi. È come se l'abbia lasciata andare...non l'ho più suonata ma la melodia e le sue parole intrise di silenzio sono parti di me.

Silently

Silently deep emotions
Rise on me, I don't want let them go
Silently, weeping tears come
Ecstasy, pure of Joy endlessly
Feeling you beyond words
Breathing you within my Soul
Learning to surrender, on my knees at your feet
Wet crystals of snow purify my Holy land
Sprouting in me seeds of God.
I'm not scared of unknown fields
Guide me there, to the stairs take my hand
Step by step getting lighter
Strip me off, all my layers, all my fears
Only then Creation may reveal true Beautiness
Where I have been hiding for too long so many years
Lightning strikes the night
Evening shadows, lighting fire
Phoenix rises from the ash
Was a dream? What I still feel
It's your touch, heavenly velvet skin
Silently scent of Heaven
A fully white rose blossomed.



Figura 7 Testo Silently, Barbara Gregorat 27/09/2022

Silenziosamente
Silenziosamente emozioni profonde
sorgono dentro di me, non voglio lasciarle andare
Silenziosamente piango lacrime
Estasi, gioia pura senza fine
Ti sento oltre le parole
Ti respiro nella mia anima
Sto imparando ad arrendermi, in ginocchio ai tuoi piedi
Cristalli di neve bagnati purificano la mia terra Santa
Germinano in me semi di Dio.
Non ho paura dei campi sconosciuti
Guidami lì verso le scale, prendi la mia mano
Passo dopo passo sempre più leggera
Sfogliami di tutti i miei strati, tutte le mie paure
Solo allora la creazione può rivelare la vera bellezza.
Dove mi sono nascosta per troppo tempo, così tanti anni
Me fuemime squarcia la notte
Brucia le ombre ardenti, accende il fuoco
La Geniee risorge dalla cenere
Era un sogno? Quello che sento ancora è il tuo tocco,
pelle di velluto celeste
Silenziosamente profumo di Paradiso
Una rosa completamente bianca è sbocciata.

Figura 8 Traduzione testo Silently

LISTEN - SILENT

In quest'era tecnologica, nonostante lo sviluppo costante e il continuo perfezionamento dei tanti mezzi di comunicazione, pare che come civiltà non si abbia ancora coltivato una buona arte nell'ascolto e nella relazione espressiva efficace. Anzi, in maniera inversamente proporzionale, maggiore è l'utilizzo della comunicazione digitale, minore è diventata la capacità di stabilire veri legami in onestà e franchezza. Ascoltare è la base fondamentale del processo di comunicazione, un atteggiamento attivo e dinamico che permette di comprendere ciò che viene espresso dall'altro. La capacità di mettersi in tale posizione è ciò che manca a gran parte degli individui; si tende a sentire passivamente e non ad ascoltare, continuando ad obbedire a quell'istinto che spinge a parlare in ogni circostanza per affermare che si esiste: "*loquor ergo sum*", parlo quindi sono. Questo ormai accade in ogni situazione: in famiglia, tra amici, negli spazi pubblici; vi è uno stato d'animo quasi di angoscia di fronte al silenzio e all'interazione con l'altro. Così, da quando ci si sveglia fino a quando ci si ritira alla sera, si è spesso indotti a parlare per farsi sentire, ponendo l'attenzione più a rispondere che ad ascoltare veramente, quasi impazienti di riprendere la parola appena

possibile. Chi ci sta di fronte si comporta allo stesso modo, rendendo inattuabile un sano dialogo. La capacità di un profondo ascolto è un talento animico e dipende innanzitutto da quanto si è in grado di attuarlo in modo compassionevole con sé stessi. Esso conduce alla vera comprensione e, come conseguenza, a una maggiore connessione tra gli esseri umani. La parola ascoltare trova la sua origine nel latino *auris*, orecchio, ed indica l'atto di stare a sentire attentamente. Se come sosteneva Antoine de Saint Exupéry nel suo immortale racconto il Piccolo Principe è vero che: *“Non si vede bene che con il cuore”*¹¹, si potrebbe osare lo stesso concetto con l'udito, affermando che non si può udire bene se non con il cuore. In tal caso sarebbe saggio applicare un grande orecchio simbolico sul petto, così da prestare il riguardo necessario all'altro attraverso un'attenzione cardiaca, dopo che questa è stata messa in atto con sé stessi. Solo accordandosi al cuore in questo modo, entrando in sintonia con l'interiorità, si potranno captare i messaggi reconditi dietro le parole, gli sguardi, i gesti e i silenzi. Non è tramite uno sforzo di volontà che si può raggiungere tale attitudine, bensì ritagliandosi preziosi spazi di tempo nella pratica individuale del silenzio. Si cerca di osservare e tacitare la propria radio interiore ponendo attenzione ai pensieri, lasciandoli andare,

¹¹ *Il piccolo principe*, Milano, Bompiani, 2014

se imbizzarriti come cavalli selvaggi, alle emozioni che sorgono impetuose come onde ma che come onde svaniscono, e alle sensazioni fisiche, spostando man mano il focus dalla sola azione meccanica a un'azione ricettiva consapevole più sottile. Ad esempio, nei piccoli gesti quotidiani come cucinare, è bene rimanere presenti a sé stessi, facendosi avvolgere dai profumi, dai colori e dai sapori del cibo. La preparazione del pasto è un momento sacro. Condurre la propria consapevolezza a ogni boccone in silenzio, evitando di mangiare divorati dalla fretta e magari davanti al telegiornale è essenziale, affinché ci si possa nutrire sia su un piano fisico che su uno più sottile, assorbendo tutti gli elementi vitali di cui i nostri corpi necessitano. Se si riesce ad essere presenti a un atto quotidiano così semplice, si amplierà pian piano la nostra capacità di realizzarlo in altri momenti della giornata. La padronanza di ogni piccolo gesto aiuta a coltivarla nei pensieri, nelle parole e nelle azioni, raccogliendo, come afferma un'antica massima orientale, un nuovo destino. Solo dominando questi aspetti inferiori di personalità si è in grado di accedere al regno del vero servizio, in quanto si diventa come dei magneti colmi di forza, pronti a intraprendere un nuovo lavoro. In una seduta di counseling è quindi richiesta la capacità di osservarsi attentamente, sgombrando il campo dalle energie disturbanti non funzionali al

lavoro in atto. Allo stesso tempo, si aiuta il cliente ad alleggerire la coscienza dal fardello delle sue preoccupazioni, delle emozioni e degli impulsi che lo tengono ancorato a vecchi schemi e interpretazioni. Non è facile, perché le persone nella loro normalità sono abituate a rimanere sempre attive o meglio, reattive; non sono in grado di tollerare il silenzio creando uno stato di calma e vuoto accogliente. E in onestà, quanti operatori olistici e terapisti sono in grado di farlo? Si studiano tecniche per diversi anni ma nel cuore è racchiusa ancora molta sofferenza che non si è riusciti a stanare, sanare e trasformare. Se si vuole ascoltare autenticamente gli altri, è dunque imprescindibile avere creato uno spazio silenzioso di quiete in sé stessi. La parola “*silent*” (in inglese *silenzioso*) è un’anagramma di “*listen*” (in inglese *ascoltare*). Le due parole sono formate dalle stesse lettere; in qualche modo, sottilmente, hanno una forte risonanza reciproca, l’una incorpora l’altra. Si ascolta nel silenzio e ascoltando, si sente il suono del silenzio.



*Figura 9 Monaco novizio Distretto di Ta tum Surin
Foto Credit Thirawatana Phalsaratana*

Pause



Figura 10 Pausa di semiminima

Il Counselor ha la responsabilità, ponendosi in centratura, di accompagnare il cliente con pazienza e gentilezza ricordandosi dell'importanza delle pause, degli spazi e del respiro. Nella vita, come nella musica, i pieni perdono di senso se mancano i vuoti che permettono di cogliere il messaggio, di farci apprezzare la melodia. Senza quegli spazi ci sarebbe il caos, la relazione, così come la musica, sarebbe confusa e opprimente. Sedendo tranquillamente con un amico senza dire nulla, si attivano comunicazioni su frequenze diverse in cui si possono percepire un senso di pienezza, agio e libertà. Lo spazio che si lascia all'ignoto è importante quanto il suono che si produce e può aprire i campi delle infinite possibilità. In quella sospensione, o si aggancia la mente o si dischiudono soglie in cui vi è un potenziale che non va etichettato. I pensieri cercheranno di insinuarsi, bisogna imparare ad accorgersi che la coscienza sta, mentre l'ego riempie. Quest'ultimo non tollera gli spazi vuoti, i silenzi e tenderà a convogliare l'energia sui piani

inferiori dove riesce a gestirla. Nello stare, invece, possono avvenire miracoli. Ricollegando l'analogia con la musica, questo è ciò che creò Miles Davis, compositore trombettista tra i più geniali di sempre sentenziando: *“La vera musica è il silenzio. Tutte le note non fanno che incorniciarlo”*. Famoso per la sua semplicità, usava lo spazio senza bisogno di riempirlo. Le note che sceglieva di non suonare erano significative come quelle che suonava. Abbandonò ogni idea del già conosciuto contattando, attraverso i silenzi prolungati nelle sue creazioni, dimensioni più autentiche ed eterne in cui tutto può accadere. Il modo di esprimersi con le giuste parole distillate e le gocce di silenzio, imprimono nell'altro più del contenuto. Bisogna imparare a riconoscere gli stati d'animo delle persone stando in ricezione, in accoglienza. Agire il silenzio, dopo che il cliente ha esternato la sua difficoltà, crea una sospensione donandogli la possibilità di riflettere, ricordare, approdare su un piano in cui la sua anima si può manifestare. La si riconosce sullo stesso cammino e ci si mette a servizio, affinché possa contattare il principio spirituale insito in lui. Le difficoltà che il cliente vive sono per lui ostacoli insormontabili che lo bloccano, in quanto si è fermamente convinti che siano impedimenti alla realizzazione della propria felicità. E se invece fossero portali verso un nuovo mondo? Ogni essere umano ha il compito di sviluppare gli strumenti che gli

permettano di sentire la propria verità interiore. È indispensabile dunque portarla in manifestazione con coerenza, accompagnando anche il cliente a farlo. Questo processo sinergico reciproco provocherà una trasformazione; mentre aiuto l'altro, aiuto me stesso e viceversa.



Figura 11 Miles Davis, photo by Jeff Sedlik

Se non ora quando?

Quando si è presenti a sé stessi dimorando nel qui e ora, ciò che la coscienza prima di tutto incontra nel silenzio, è il respiro. Il respiro è un sensore sottile che permette, entrando in intima relazione con lui, di conoscere il proprio universo interiore. Va avvicinato con rispetto, delicatezza e cura, donandogli il valore che troppo spesso si dà per scontato. Anche il respiro ha le sue pause, una breve tra inspirazione ed espirazione, ed una leggermente più prolungata dopo l'espirazione, prima di inspirare nuovamente. Scrive la poetessa e traduttrice di testi buddisti Chandra Livia Candiani nel suo libro "Il silenzio è cosa viva": *"Riuscire a sostare in questa pausa è come sostare nella terra della mancanza, senza cercare rimedi e cause, è entrare in contatto con il nostro fondamentale, radicale mancare e scoprire che dimorando nella sua precaria, sfuggente terra, ci ricarichiamo, siamo. Come dire che il sollievo che cercavamo correndo a riempire la mancanza, lo troviamo invece sentendola, abitandola."*

Ecco la chiave per fluire con la corrente della vita, abitare la mancanza e da essa lasciarsi accarezzare. Inspirando ed espirando, dunque, in modo consapevole, si può, pian piano acquietare tutto il rumore percepito, il quale fa saltare da passato a

futuro, bramando sempre qualcosa di differente da quello che offre il presente. Nel momento in cui si pone l'attenzione solo sul respiro, il moto confuso della galassia interiore si ferma, creando uno spazio potente molto eloquente. Per dimorarvi bisogna essere liberi dai turbini mentali, dalle ansie, dalle paure, dal desiderio, liberi dalle gabbie che ci si auto crea ogni giorno. La vera libertà nasce infatti dalla capacità di saper dominare gli aspetti della personalità che costringono a rimanere schiavi degli automatismi dell'apparato psicofisico. In quello spazio che tutto può accogliere, all'inizio, il respiro consapevole mette in contatto con una fragilità e una sofferenza dalle quali ci si è a lungo nascosti. Si ha la tendenza a fuggirla, ma senza sofferenza non è possibile svilupparsi pienamente come esseri umani.

Può sembrare inconcepibile, ma è un'opportunità donata dal divino che non siamo ancora in grado di accogliere con il cuore. Nel mondo della dualità il dolore è inevitabile. Senza spine, la rosa non esisterebbe. Solo sentendo la sofferenza si può percepire la gioia e tutti i colori dell'essere vivi. Evitandolo, quel dolore si nasconderà negli angoli più remoti della mente e dell'inconscio, amplificandosi sempre di più. Riconoscere, abbracciare e sorridere alla sofferenza è un'arte da apprendere ed è necessario riuscire ad avvicinarla in punta di piedi e con garbo. Sempre Chandra Livia Candiani,

esprime nel suo saggio sopra menzionato: *“Quando sarò tutta crepa, sarò di nuovo intera”*. È un invito a sedere accanto al dolore che si sente crescere dentro, consapevoli che come ogni manifestazione è impermanente, sorge, resta un certo tempo, poi svanisce. Indispensabile è accogliere l’inaccettabile nella resa, senza rimanerne preda, restando presenti, forti delle proprie armi interiori, le uniche in grado di sostenere. Anche se fuori imperversano buio e tempesta si può imparare a mantenere alta la luce dentro, che mai abbandona. La sofferenza dunque, se accolta senza interferire e lasciata andare, dona la possibilità di sviluppare maggior comprensione verso sé stessi; è fondamentale trovare il tempo per fermarsi, volgendo uno sguardo negli anfratti più bui per illuminarli. Solo in questo modo, si riuscirà a portare dentro di sé guarigione e la metamorfosi potrà avvenire. Quando si pratica il respiro creando consapevolezza, si torna a scoprire il proprio maestro interiore che ci attende in quel luogo sacro che abbraccia ogni manifestazione della creazione divina, uccelli, torrenti, alberi, lo stesso cielo e la terra. In quella terra fertile del Sé non esiste silenzio assoluto. Lei respira, il suo cuore batte come batte il cuore di ogni creatura e questo produce suono, seppur sottile e per alcuni impercettibile. Alcune frequenze sono udibili solamente da certe creature, ma non per questo non esistono. Un canto di sottofondo

è sempre presente. Anche ogni pensiero emette un suono, una vibrazione; diversi sono gli studi che lo attestano. Più esso è nella bellezza, più è sottile. Un gruppo di persone che rimugina di problemi, pensieri e preoccupazioni emetterà un gran baccano. ...

Un pomeriggio di primavera sedevo in un prato di montagna dove una moltitudine di esseri abita nella quiete. L'ape operosa delicata si posava sul fiore, il ragno tesseva la sua tela tra i fili d'erba, gli usignoli cinguettavano tra le foglie fruscianti dei faggi. Non si udivano voci umane, ma il prato brulicava di vita e mi pareva di percepire ogni manifestazione in maniera più nitida, i colori erano tersi e sembravano quasi parlare. Più contattavo la quiete interiore e più distinguevo ogni suono. Mi sentivo il prolungamento di quel prato e dei boschi circostanti. La mia mente riposava. Sentivo scorrere nelle vene un sano flusso vitale. Ascoltavo quell'armonia che mi circondava, seppur riconoscevo un prezioso silenzio intriso di pienezza. Dunque vi era suono o silenzio? Suono e silenzio. Ogni linea di separazione tra interno ed esterno è scomparsa: ciò che i miei occhi contemplavano fuori, abitava dentro. Nella natura si incontra il ritmo armonico della vita, cadenzato come il battito del cuore, avvolto da una trasparente pace interiore. A volte la natura provoca con i suoi apparenti silenzi, ma è per stimolare ad accogliere l'inatteso con stupore. L'uomo è istintivamente attratto

dalla lei, portatrice di un equilibrio originario che in qualche modo concilia la pace, il raccoglimento e favorisce quel contatto primordiale che ogni creatura sente fortemente. È molto più facile contattare la quiete in un ambiente che la sostiene, ma bisogna riuscire a portare la natura in sé ovunque conduca il cammino; si può viverla in un fiore, in una nuvola, in un pettirosso su un ramo, in un ciuffo d'erba tra il cemento della città. Si può racchiudere tutto in sé stessi e custodirlo nello scrigno interiore. Un collegamento genuino è quindi possibile, ma è necessario ritornare a quell'isola del Sé, ogni volta che la mente non è placata come le acque trasparenti di un lago di montagna. Quando si riesce a calmare la costante agitazione interiore instaurando il silenzio, il richiamo profondo del Sé superiore giunge delicato come il suono angelico e morbido di un'arpa. Riuscire a fermarsi con pazienza in quell'istante, apre la porta a uno stato di pienezza e felicità; ma questo non è il fine del silenzio. Il suo scopo è riuscire a ricontattare chi siamo veramente, manifestando la verità che ci abita. Solo nel qui e ora si è in grado di percepire quella voce in quanto lo spazio-tempo futuro non esiste. Un territorio finora sconosciuto si dischiuderà, offrendo l'occasione di vivere la vita in maniera più autentica e profonda. Maggior spazio si crea per l'immobilità e il

silenzio, più ci si trasforma e rinnova, pronti e disponibili a donare sia a sé stessi che agli altri.



Figura 12

Immagine del film La Forza del campione tratto dal libro di Dan Millman “La via del guerriero di pace” Ed. Il punto d’incontro 2006

“Dove sei? Qui
Che ora è? Adesso
Chi sei? Questo momento”¹²

¹² Tratto dal film La forza del campione, 2006

Il silenzio osato

Seppur possa sembrare bizzarro, anche in ambito musicale il silenzio può divenire come per la tela di un pittore, un dipinto dalle miriadi di sfumature, giochi di luci e colori. Può creare melodie e ritmi così quanto ogni nota suonata con impeto e passione e diventare soggetto tangibile di opere musicali uniche e irripetibili. Occorre però ribaltare la visione consueta di centottanta gradi, come ha osato uno dei compositori più innovativi del ventesimo secolo, considerato quasi un profeta, nonché vulcano nella sperimentazione, lo statunitense John Cage. Egli è stato un personaggio letteralmente unico, non ascrivibile a qualsiasi categoria umana o musicale. Etichettarlo dentro una comprensione logica e conosciuta è vano, in quanto la sua ricerca attraverso la musica non seguì un andamento logico e lineare, ma fu sempre un'esperienza imprevedibile e ispirata. Per questo la sua produzione, basata sul più genuino e indefinito concetto di sperimentazione, si apre a un numero di interpretazioni prossimo alla teoria degli universi paralleli. Un orizzonte talmente indefinito che spinge ad arrendersi al voler farsi un'idea precisa del compositore. Visse un'esperienza in una camera anecoica all'università di Harvard (una stanza insonorizzata e acusticamente

trattata), per poter “ascoltare il silenzio”, ma non riuscì nell’intento percependo invece la sottile circolazione del sangue, il battito cardiaco e ogni più piccolo rumore del suo sistema fisiologico. Da ciò, dedusse l’impossibilità del silenzio assoluto, sfatando l’equivalenza tra silenzio e vuoto. Il silenzio possiede una sostanza sonora, è un amplificatore di suoni, li rende più vibranti, crea effetti suggestivi; è un mezzo espressivo pieno di potenziale significato. Ispirandosi a tale esperienza, egli distrusse ogni sorta di forma musicale com’era stata concepita fino a quel momento, attraverso la creazione della sua opera più controversa e rivoluzionaria, una composizione del 1952 che creò per qualunque strumento chiamata 4’33’. Lo spartito dava istruzione all’esecutore di non suonare nulla (*tacet*) per tutta la durata del brano ossia 4 minuti e 33 secondi come dal titolo dell’opera. I musicisti rimanevano in silenzio senza emettere alcun suono, girando ugualmente in determinati momenti le pagine dello spartito completamente in bianco. La sua intenzione era la rinuncia a qualsiasi intenzione lasciando che il silenzio parlasse da sé. Voleva confermare l’assunto che, in verità, non esiste, anche se è ciò che si percepiva superficialmente per la durata del brano, lasciando confusi e spiazzati gli ascoltatori. Ma, se si spostava l’attenzione su piani diversi, altri suoni prendevano corpo: i rumori interni ed esterni alla

sala, il respiro dei presenti, la vibrazione dei loro pensieri, il fruscio degli alberi all'esterno, suoni destinati a essere uditi su differenti ottave se ci sono orecchie per udire. Cage volle condurre all'ascolto di ciò che c'era, un geniale rinnovamento estetico, dimostrando altresì che ogni suono può essere musica così come ogni nota di silenzio. Dunque vi era musica o silenzio? Musica nel silenzio. I contorni delle forme che la racchiudevano sono sfumati, creando una dimensione nuova. Il silenzio non lo si può spiegare ma solo esperire attraverso una fitta selva di esperienze infinite e prospettive diverse. Stare faccia a faccia con esso pone faccia a faccia con l'ispirazione stessa che crea. Mano a mano che la coscienza si espande, il silenzio trova ampio spazio per divenire mezzo espressivo per una contemplazione dinamica dell'essere. Nelle parole di Cage: *“cambiare significa allontanare la mente e renderla disponibile ad esperienze differenti da quelle che ha imparato ad accettare acriticamente”*. Una vita di sacrifici e incomprensioni, che non lo hanno mai demotivato ad esprimere con maestosa coerenza, coraggio e sorriso la sua unica verità interiore, ispirata dai piani superiori dell'esistenza.



Figura 13 John Cage W il silenzio

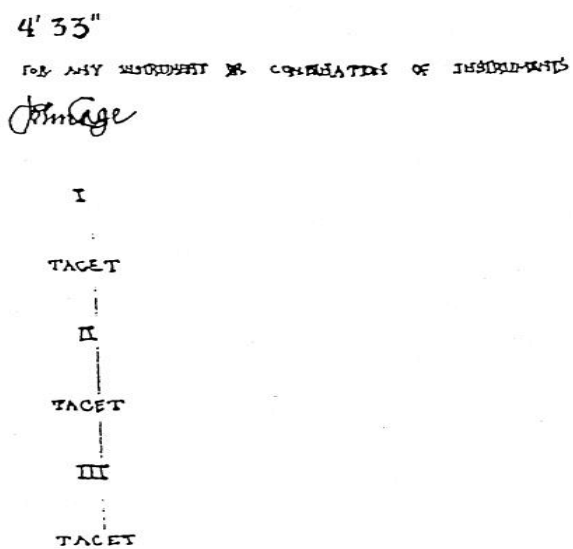


Figura 14 Partitura di 4'33" versione Tacet Tacet Tacet 1960 Crediti ©1960 Henmar Press.Inc.Used by permission of C.F Peters Corporation. All rights riserve

"Il problema non è più quello di fare in modo che la gente si esprima, ma di procurare loro degli interstizi di solitudine e di silenzio a partire dai quali avranno finalmente qualcosa da dire. Le forze della repressione non impediscono alla gente di esprimersi, al contrario la costringono a esprimersi. Dolcezza di non aver nulla da dire: è questa la condizione perché si formi qualcosa di raro o di rarefatto che meriti, per poco che sia, di essere detto."

Gilles Deleuze, Filosofo francese

E io come razzolo?



Semplicità è una parola che sento molto risuonare in me come mezzo attraverso il quale, nella vita quotidiana, cerco di coltivare quello spazio sacro di silenzio, che mi permetterà di ricontattare la mia anima. È una musica semplice come la pioggia che cade in autunno, tersa come il cielo dopo il temporale, piacevole come la brezza del mattino. Mi sovviene il concetto già espresso in precedenza del togliere, così come fa lo scultore con il marmo, prima che attraverso il suo paziente e costante lavoro, si riveli l'opera d'arte, espressione di Dio. La parola semplicità, composta dalla radice *sem-* (uno solo), e *plectere* (piegare una sola volta), mi porta a riflettere sul significato intrinseco. Non si parla di non piegato ma piegato essenzialmente in due parti, come un foglio che bisogna comunque aprire per rivelarne il contenuto. Solamente contemplando quell'azione così semplice si potrà poi conoscere il segreto per dare vita a uno splendido origami, il cui concetto mi riaccompagna al silenzio, in quanto vedo entrambi incarnare l'assunto che nulla è statico e tutto è in perenne trasformazione.

Sempre facendo ricorso all'etimologia delle parole, ho scoperto inoltre che l'antica origine germanica e inglese della parola silenzio con cui tuttora viene tradotta è *stille/still* che significa immobile, calmo. Da qui torna in evidenza l'importanza di placare i tre corpi di personalità tra loro correlati: il fisico continuamente sollecitato da gestualità meccaniche, movimenti e azioni che fanno disperdere molta energia preziosa e allontanano dall'ascolto profondo delle parti più sottili, le emozioni destabilizzanti e il turbinio di pensieri che spesso irrompono nella mente come un branco di cavalli imbizzarriti. Quando accade si sente una forte impellenza di domarli trovando un po' di pace. È per questo che la maggior parte delle persone si avvicina a un percorso meditativo e così feci anch'io, diversi anni fa, quando sentivo il caos interiore turbinare incessante. Fu così che conobbi la Meditazione Vipassana. La parola meditazione viene utilizzata per definire molte pratiche tra loro differenti. Lo scopo della meditazione è definito anche risveglio, liberazione, illuminazione, che rimandano all'idea che l'essere umano si trovi in uno stato di inconsapevolezza, addormentamento e schiavitù da cui dovrebbe uscire, realizzando maggiore libertà ed espansione di coscienza. Nel tempo ho compreso che il disciplinato e costante lavoro su di sé è il cammino necessario alla realizzazione di questo inestimabile obiettivo, ma la

meditazione può essere di grande sostegno, ed è stata riconosciuta quale tecnica seria ed efficace in diversi ambiti sia scientifici che olistici e spirituali. *Vipassana* (che nell'antica lingua indiana *pali* significa "vedere le cose in profondità, come realmente sono") è una delle più antiche tecniche di meditazione dell'India, riscoperta e insegnata da Gotama il Buddha più di 2500 anni fa. Questa meditazione, attraverso l'osservazione di sé stessi, mira al totale sradicamento delle impurità mentali e alla conseguente felicità della piena liberazione. Si focalizza sulla profonda interconnessione tra la mente, le emozioni e il corpo, di cui può esser fatta esperienza direttamente. La tecnica viene insegnata in corsi residenziali di dieci giorni durante i quali gli ottanta partecipanti sono tenuti a rispettare un codice di disciplina che inizia con il nobile silenzio, che si protrae per tutta la durata del corso. Dopo una breve introduzione e spiegazione della tecnica, ogni parola viene sospesa, se non in brevi spazi quotidiani preposti alla condivisione individuale con l'insegnante. Non sono permessi libri, quaderni per appunti, telefoni, praticare yoga o qualsivoglia ginnastica. Ogni potenziale *input* ed aggancio di natura istintuale, fisica, emotiva e mentale viene inibito per permettere un lavoro interiore più sottile. I pasti frugali sono ridotti ai minimi termini, la macchina biologica rallenta le sue funzioni, in modo che anche

l'organismo possa beneficiare di un profondo stato di calma. Da principio ricordo di avere sentito il leone ruggire bramando cibo per poi raggiungere, momento dopo momento, uno stato di tranquillità e una sensazione di leggerezza e pace, maggior lucidità e pulizia interiore. E ho benedetto quella nuova percezione, riflettendo sulla modalità in cui a volte tendo a nutrire il mio corpo, continuando a colmare quel pozzo di detriti pesanti, per offuscare un disagio, incapace di stare nel vuoto come incapace di stare nel silenzio. La pratica prevede circa dieci ore di lavoro serio e disciplinato quotidiano, seduti e fermi ad occhi chiusi affinché l'attenzione sia convogliata all'interno. È difficoltoso mantenerli in quello stato per gran parte della giornata. Si contatta un buio di pece. Riflettendo su quella condizione, mi scuote il ricordo di un incontro che feci lo scorso anno durante il mio pellegrinaggio estivo. Passavo dalle foreste Casentinesi e mi imbattei in un luogo che ospitava una fraternità di persone fondata, tra gli altri, da un uomo molto speciale, Wolfgang Fasser, cieco dalla giovinezza. Partecipai alla presentazione di un suo libro e fui toccata profondamente dalla sua testimonianza, fonte per me di grande ispirazione. Trasformò la sua condizione fisica da un problema a un'opportunità sviluppando capacità e talenti straordinari. Divenne custode del piccolo eremo presente nella comunità, rendendosi disponibile per le persone che

passavano di lì, anche solo per una parola di conforto o un momento di ascolto. Guidava adulti e bambini vedenti nei boschi circostanti, in piena notte, per insegnare loro ad affinare i sensi oltre alla vista e a diventare amici di ciò che non potevano vedere nell'oscurità. Nel tempo si diplomò in musicoterapia e fisioterapia prestando il suo servizio e le sue competenze sia in Italia che in diversi ospedali dell'Africa. Il filo conduttore fu quello di una ricerca sempre più profonda del senso dell'esistenza, seminando il giusto terreno, nutrendolo, coltivandone i frutti per donarli agli altri. L'incontro con lui portò la mia attenzione a riflettere sulla preziosità inestimabile dei miei occhi che mai ringrazio abbastanza, e sul valore del silenzio nello sguardo, che pian piano va orientato ad una visione sempre più interiore. E torno a quei momenti in cui l'attenzione al centro di meditazione è rivolta dentro, mantenendola sulla respirazione naturale il più a lungo possibile. Si osserva il respiro così com'è, mentre entra ed esce. In questo modo si acquieta la mente, così che non venga sopraffatta da intense negatività. Nel contempo la si rende acuta e penetrante, capace di lavorare maggiormente in profondità. Il quarto giorno la mente, più calma e concentrata, è in grado di intraprendere l'effettiva pratica di Vipassana: osservare le sensazioni su tutto il corpo, capirne la natura, e sviluppare equanimità imparando a non reagire ad esse.

Giorno dopo giorno, lavorando con serietà e disciplina, mano a mano che l'esperienza diretta nella pratica viene esperita, avviene un click, arduo da spiegare a parole, in cui si approda ad un luogo etero fuori dal tempo mai conosciuto prima, in cui energie benefiche si accumulano, la centratura aumenta, si è spettatori amorevoli, senza giudizio di tutto ciò che accade dentro e fuori e ci si rende conto che il flusso di pensieri è sparito. Nel momento in cui la mente inferiore si ferma, quella superiore in cui l'Anima si può manifestare vibra più intensamente, l'ego lascia le redini permettendo frammenti preziosi di una consapevolezza più sottile. Ciò non accade sempre, ma diversi furono i momenti in cui riuscii a toccare con mano il potenziale infinito che tutti noi abbiamo a disposizione, se con fermezza convogliamo le nostre energie a vivere appieno tale esperienza, lasciandoci condurre dall'alto. L'intera pratica è di fatto un allenamento mentale. Così come facciamo ginnastica per migliorare la salute fisica, Vipassana può essere usata per sviluppare una mente sana. La coscienza torna costantemente nel qui e ora, cercando di rimanere presente e vigile. Alla fine dell'esperienza, prima di rientrare nel mondo, si vive un momento di transizione in cui si ricomincia pian piano a comunicare. C'è chi non vede l'ora e chi vorrebbe proseguire in un silenzio custode di pienezza. Personalmente ogni parola mi pareva

una violenza, ma non potevo fermare né controllare il bisogno delle chiacchiere altrui. Continuai a godere di quel silente tesoro di saggezza il più possibile, raccolta in me stessa, vivendo ogni istante non come una fuga, ma come la custode del seme della Vita. Feci tesoro di quella piccola nuova consapevolezza nei giorni, mesi e anni successivi, ricordando quanto avevo vissuto, portandolo nella semplicità della vita quotidiana nei momenti sereni e in quelli difficoltosi: entrando e uscendo di casa, leggendo, cucinando, facendo una passeggiata in campagna ma anche in fila alle poste o nel traffico cittadino. La meditazione, come strumento per vivere nella consapevolezza del momento presente, deve confluire nelle abitudini di tutti i giorni, facendo loro acquisire un diverso valore, una connotazione più vera ed autentica, altrimenti rimarranno momenti sporadici in cui ci si siede nella posizione del loto pochi minuti per acquietare le turbolenze della vita che riprenderanno a vorticare non appena si avrà terminato. In questo modo, se all'interno vibreremo nella quiete, si percepirà amplificata anche fuori; saremo nella gioia noi e le persone con cui entreremo in relazione subito o nel tempo. Non è sempre facile mettere in pratica tale insegnamento, in quanto le influenze dei piani inferiori tendono a trascinare verso il basso. Occorre perseveranza, forza, pratica, disciplina; ad ogni caduta ci si rialza e si continua il

cammino silenzioso verso la cima. Ricordo quando, alla soglia dei quarant'anni, partii e viaggiai un anno con lo zaino in spalla, leggera dagli inutili fardelli, tenuta per mano da quella consapevolezza che nel silenzio è custodito il mistero di chi Siamo veramente, pronta ad affrontare tutto ciò che la vita mi avrebbe posto dinnanzi. Il silenzio mi accompagnò per migliaia di chilometri, percorsi a passo lento al ritmo del mio respiro, a volte con il sorriso e lo stupore, a volte con gli occhi bagnati di lacrime, a volte nella paura, a volte nel coraggio e nell'affidamento. Molte di quelle domande esistenziali senza risposta affioravano nel silenzio che pian piano si andava plasmando lungo la via. In alcuni momenti le piccole consapevolezze apprese venivano adombrate dall'oscurità, mia vecchia amica, ma ogni volta che rivolgevo lo sguardo al cielo, sono sempre riemerse, come se una mano benedetta fosse lì ad afferrare la mia.



Figura 15 Immagine Gesù nella tempesta tratta dalla serie “The Chosen”

Le acque tornavano calme e trasparenti e riprendevo il cammino nella certezza che ero condotta da ali di vento sempre pronte a sostenermi. Tornai a casa con uno sguardo nuovo verso la vita e, anche se spesso tuttora la nebbia mi avvolge e il rumore in me prende il sopravvento, scelgo di tenere lo sguardo verso quella mano e l'orecchio teso al suono leggero della brezza che mi richiama. A mia volta, nel mio piccolo, voglio imparare a tendere la mia mano a chi tenderà verso di me la sua. Non so se sarà attraverso il lavoro specifico del Counselor. Magari sarà sfornando pane profumato da vendere al mercato, accogliendo i viandanti in una locanda o “solo” portando qualche buon seme di me, nella semplicità di ogni gesto quotidiano. Alla fine di questi tre anni di formazione, tirocini, e lavoro su di sé, mi osservo, pongo l'orecchio

sul cuore e ascolto in onestà cosa emerge. Il viaggio è in divenire, ma ancora lungo. Per essere a servizio in coscienza dell'altro, sento che è essenziale avere ampliato la propria, strutturando una sana personalità senza identificarci con essa, ricordando che siamo un principio spirituale incarnato in un corpo e abbiamo il compito *in primis* di risvegliarlo contattando la voce del padrone in noi. Ciò che posso fare in umiltà è continuare il lavoro interiore con costanza e pazienza, anche se il cammino impervio a volte mi fa ricadere nel desiderio di offuscare le difficoltà con ogni mezzo possibile, perpetuare nel riempire quel pozzo di rumore e detriti. Poi rialzo lo sguardo e vedo la mano tesa verso di me. Continuo dunque il cammino, tenendo alta quella luce, profondamente grata a questi tre anni di formazione spirituale e soprattutto grata all'incommensurabile lavoro e dedizione, alla pazienza, alla costanza, alla fiducia che i miei meravigliosamente unici insegnanti, Federica ed Emidio mi hanno amorevolmente donato.

“La barca intanto distava già qualche miglio da terra ed era agitata dalle onde, a causa del vento contrario. Verso la fine della notte egli venne verso di loro camminando sul mare. I discepoli, a vederlo camminare sul mare, furono turbati e dissero: «È un fantasma» e si misero a gridare dalla paura. Ma subito Gesù parlò

*loro: Coraggio, sono io, non abbiate paura. Pietro gli disse: Signore, se sei tu, comanda che io venga da te sulle acque. Ed egli disse: Vieni!. Pietro, scendendo dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. Ma per la violenza del vento, si impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: Signore, salvami! E subito Gesù stese la mano, lo afferrò e gli disse: Uomo di poca fede, perché hai dubitato?. Appena saliti sulla barca, il vento cessò.*¹³

¹³ Vangelo Mt 14, 24-32

I bambini raccontano il silenzio

“In verità vi dico: Se voi non vi convertite e non diventate come i fanciulli non entrerete nel Regno dei cieli”.¹⁴

E come una ruota panoramica che gira lenta, che a tratti si ferma a mezz'aria, lasciando senza fiato per la paura del vuoto, respirando pennellate di cielo celeste, assaporando silenzi verdi a perdita d'occhio, questo viaggio, senza alcuna intenzione volitiva, mi riconduce al punto di partenza, alla visione del bambino come sorgente pura che osa sondare i mari più profondi, scoprendone i tesori nascosti. Lascio l'ultima parola a questi grandi maestri, ricordando quanto essi siano piccoli semi, custodi dell'antica saggezza primordiale. È necessario tornare allo stato d'infanzia perduto, affinché il primo suono possa giungere all'orecchio del cuore. Prendiamoli per mano, invitandoli ad uscire da sotto quel tavolo, per salirvi con il mantello del supereroe che è pronto ad affrontare il mistero, intrepido, cogliendo e accogliendo ogni sfida senza paura. Quei bambini che teniamo per mano oggi, saranno i creatori del domani, quei bambini siamo noi.

¹⁴ Vangelo Mt 18, 3



Figura 16 Io da piccola

☆Gabriele 10 anni☆

- Cos'è per te il silenzio?

Stare in silenzio significa saper ascoltare.

- Ti piace il silenzio?

Non mi piace perché mi piace parlare.

- Di che colore è secondo te il silenzio?

Secondo me il silenzio è grigio perché è monotono.

- Che emozione provi se pensi al silenzio?

Nel silenzio provo noia.

☆Sebastian 8 anni☆

- Cos'è per te il silenzio?

Per me il silenzio è una musica un po' tranquilla.

- Ti piace il silenzio?

Mi piace soprattutto quando siamo in camera e mi viene mal di testa.

- Di che colore è secondo te il silenzio?

Secondo me il silenzio è nero.

- Che emozione provi se pensi al silenzio?

Per me è come rilassarmi.

☆Brando 6 anni☆

- Cos'è per te il silenzio?

È quando sto in silenzio perché non so se sono in pericolo.

- Ti piace il silenzio?

Il silenzio non mi piace, mi piace di più quando sono con i miei fratelli e c'è confusione.

- Di che colore è secondo te il silenzio?

Secondo me è nero come la notte.

- Che emozione provi se pensi al silenzio?

Non mi piace.

☆Emma 5 anni☆

- Cos'è per te il silenzio?

Per me il silenzio è quando dormo.

- Ti piace il silenzio?

Sì.

-Di che colore è secondo te il silenzio?

Rosa perché alle femmine piace sempre il rosa e a me il silenzio piace.

- Che emozione provi se pensi al silenzio?

Se penso al silenzio sento gioia.

☆Desirée 5 anni☆

- Cos'è per te il silenzio?

È quando mi sdraio sul letto e ascolto la musica con le cuffie.

- Ti piace il silenzio?

Sì mi rilassa.

- Se pensi al silenzio che colore ti viene in mente?

Il bianco come la neve, è il silenzio che c'è quando nevicata, è sera e faccio il giro del paese con la mamma. Quello sì che è silenzio!

- Che emozione provi nel silenzio?

Mi rilasso.

E dulcis in fundo, appendendomi a testa in giù, ho posto le stesse domande a un anziano saggio della montagna che nella sua semplicità ed infinita bellezza, avvicinandosi pian piano alla soglia di un nuovo viaggio pieno di mistero, svela uno sguardo solare e curioso proprio come quello dei bambini.

☆Giorgetto 77 anni (o 5...)☆

- Cos'è per te il silenzio?

Il suono della campana del paesino quassù.

Anche se ha il suo suono, è un'armonia di pace che si diffonde e ti dice che se vuoi vivere, devi vivere quassù sui monti.

Il silenzio è come quando vai sulla cima e ti liberi da uno zaino pesantissimo e ti sembra di volare.

- Di che colore è il silenzio?

Il silenzio è pieno di colori bellissimi che vagano in noi.

- Che emozione provi se pensi al silenzio?

Pace, il silenzio è una grande medicina per stare con sé stessi.

Conclusioni

Giunta alla fine di questo meraviglioso viaggio nelle sue infinite sfumature, ciò che percepisco fortemente dissolversi è il bisogno di ogni nuova definizione, interpretazione, considerazione ultima del silenzio, un concetto così poco esprimibile per la mia piccola natura inferiore che vorrei ora placare ogni forma di elucubrazione mentale. E mi appare un nuovo titolo per la presente tesi che vibra in me più risonante con il percorso che abbiamo compiuto insieme in queste pagine: *“Viaggio lungo la scala cromatica del silenzio”*, un saliscendi verso la cima, che non è la meta, ma una tappa del cammino, per proseguire su ottave diverse e ancora e ancora ... un viaggio composto di bianchi e di neri, colori sgargianti e tenui, sfumature di grigi, tonalità gravi e acute, armonie e disarmonie. A ognuno di noi la responsabilità di creare con coscienza: ogni silenzio che si mette in campo, così come ogni parola, è un seme lanciato nell’Universo.

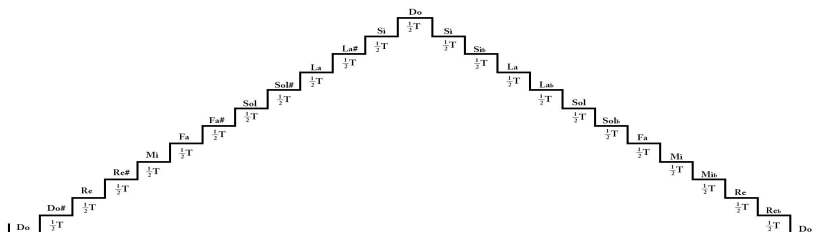


Figura 17 Scala cromatica in musica

Sospiro, chiudo gli occhi, inspiro ed espirando, in quello spazio fluttuante, catapultata fuori dal tempo, prendo posto in platea. Siedo a piedi nudi sull'erba profumata di gigli, circondata da maestose vette che mi ricordano che l'ascesa è ardua e costellata di difficoltà, ma è la sola via. Salire lasciando quelle zavorre che appesantiscono e trovare il silenzio, la purezza, la luce, l'immensità nella vetta per poi proseguire oltre... In quella verde distesa puntellata di bianco mi abbandono alla sinfonia che Dio ha composto per me, lasciandomi trasportare dalla melodia che gradualmente prende forma. Ottoni, archi, legni e percussioni, un antico pianoforte a coda di ebano lascia intravedere i suoi ottantotto tasti, tutti i musicanti sono al loro posto, la direttrice d'orchestra entra in sala, lucente nel suo manto celeste, inchina leggermente il capo e sorride in segno di saluto, alza la bacchetta al cielo e ...

Fonti bibliografiche e sitografia

- Thich Nhat Han Il dono del silenzio © Garzanti Editore Milano 2015
- Chandra Livia Candiani Il Silenzio è cosa viva © Einaudi Editore Torino 2018
- Omraan Mikhaël Aïvanhov La via del silenzio © Edizione Prosveta Francia 2019
- Wolfgang Fasser Il custode del silenzio © Chiarelettere Editore Milano 2023
- Ety Hillesum Diario Edizione integrale © Adelphi Ed.2018

www.unaparolaalgiorno.it

www.terrasanta.net

www.ondarock.it

www.ccdc.it

www.theplanetarysystem.org

www.wikipedia.org

www.avvenire.it

www.notedipastoralegiovanile.it