

Il suono del silenzio - 2

La meditazione di una mente che sia totalmente in silenzio è la benedizione che l'uomo sempre cerca. In questo silenzio ogni qualità del silenzio è.
Jiddu Krishnamurti

di Paolo Loss

Chi ha letto l'articolo sul silenzio, contenuto nel numero estivo di Bioguida, sa che nelle ultime righe c'era una promessa e cioè quella di proseguire il discorso appena iniziato. Avevo parlato del silenzio esteriore; ora mi pare opportuno affrontare l'altra parte dell'argomento, parlando del silenzio interiore.

Il silenzio prima della parola

Mi piace iniziare da quanto afferma il testo biblico sulle condizioni necessarie perché Dio si manifesti a noi. Con una visione meno dualistica leggo nei due episodi che seguono, un suggerimento su come dobbiamo vivere (nel silenzio) perché la parola di Dio possa essere percepita.

Nella terza parte del libro biblico della Sapienza, attribuito al re Salomone, è descritta l'opera di Dio nella storia, dalla creazione alla liberazione dall'Egitto del popolo Ebreo. Nel punto in cui parla della punizione degli Egiziani, mediante l'uccisione dei primogeniti (decima piaga), descrive così la notte in cui ciò è avvenuto:

“ Mentre un **profondo silenzio** avvolgeva tutte le cose,
e la notte era a metà del suo corso,
la tua parola onnipotente dal cielo,
dal tuo trono regale, guerriero implacabile,
si lanciò in mezzo a quella terra di sterminio,
portando, come spada affilata, il tuo ordine inesorabile.
Fermatasi, riempì tutto di morte;
toccava il cielo e camminava sulla terra ”.

L'autore, con grande intuizione poetica, sintetizza alcuni degli elementi di quella notte: per primo il silenzio, in cui ogni parola umana cessa e la stessa natura si ferma, in attesa dell'avverarsi di un destino sconosciuto e impreveduto; solo a questo punto la parola di Dio, come una spada, scende sulla terra e su di essa cammina toccando nella sua immensità lo stesso cielo. Il silenzio è mostrato qui come la condizione necessaria perché Dio manifesti la sua potenza con la parola.

Il secondo brano biblico lo lascio raccontare a Dietrich Bonhoeffer (da ' La vita comune'1906 -1945, pastore luterano, dalla cattedra universitaria di Berlino alla forca del campo di sterminio di Flossenbürg all'età di 39 anni):

“ *Nella storia del profeta Elia* (I RE 19, 9 - 13) si racconta che, essendo egli, per ordine di Dio alla ricerca del suo successore, fosse arrivato in una grotta per riposarsi in attesa degli ordini di Dio. La narrazione ci dice che la presenza di Dio non fu annunciata ad Elia né dal vento impetuoso, né dal terremoto né dal fuoco ma dalla brezza leggera. Solo al sussurrare della brezza Elia uscì dalla grotta e copertosi il capo si mise all'ascolto della parola di Dio”.

“ La giusta parola nasce dal silenzio, ed il giusto silenzio nasce dalla parola. Il silenzio del cristiano è un silenzio intento ad ascoltare, un silenzio umile, che, per amore di umiltà, può anche essere interrotto in qualunque momento. Spesso siamo così oppressi e sopraffatti da altri pensieri e immagini e preoccupazioni che passa parecchio tempo prima che Dio riesca a spazzare via tutto e a penetrare nel nostro intimo ”.

Chiudo questa parte con un'esperienza personale. Quando da ragazzo, più di cinquant'anni fa, iniziavo a parlare in pubblico, mi ero accorto che gli oratori di successo inserivano grandi pause nei loro discorsi, non solo per prendere fiato ma quasi per percepire l'onda di ritorno delle emozioni del

pubblico a cui si rivolgevano. Gli stessi attori di teatro sanno che una parola importante ha bisogno di essere annunciata da una pausa di silenzio; lo spettatore ne ricaverà un forte senso di partecipazione emotiva. Si sentirà vivere con intensità all'interno della 'finzione scenica'.

Il silenzio interiore

La situazione di ascolto che viviamo nel seguire uno spettacolo o nel leggere un libro ci suggerisce che per seguire lo spettacolo o per comprendere un testo dobbiamo raggiungere una certa pace e tranquillità interiori.

Molte emozioni lasciano tracce nel nostro corpo che non riusciamo a togliere in fretta. Le gambe e le mani ci tremano per molto tempo anche dopo la fine dell'episodio scatenante dal punto di vista emotivo. (Ne è causa l'adrenalina, che si diffonde nel sangue in una situazione di pericolo e vi permane a lungo)

Ci chiediamo quali possono essere le strade che permettono all'irrequietezza di prendere possesso della nostra mente per tempi più o meno lunghi.

La più banale è quella delle *chiacchiere interiori*, attraverso le quali completiamo, in forma ossessiva, colloqui interrotti, diamo e ci diamo spiegazioni su fatti avvenuti, anticipiamo discorsi ancora non avvenuti. Invece di progettare *con ordine* il nostro tempo e le nostre azioni future ci lasciamo sommergere da un flusso ininterrotto di vaniloqui che tengono acceso il braciere della nostra ansia.

Simile a questa è l'abitudine di *pensare sempre al passato o al futuro* spostando in una zona di scarsa consapevolezza quanto stiamo facendo. Ci muoviamo e non ricordiamo la strada percorsa, appoggiamo gli oggetti e non ricordiamo dove, parliamo o ascoltiamo discorsi che poi giuriamo di non aver fatto o sentito mentre agivamo pensando ad altro.

Ben più dirompente nei confronti del silenzio interiore è *l'esprimere e il proiettare emozioni negative* verso di noi stessi come commiserazione o disprezzo o verso gli altri, in forma di giudizio o di condanna con parole (anche solo pensate) pesanti, violente o volgari.

Chi ci sta accanto è vissuto come avversario o nemico e come tale tenuto lontano da noi. In questo modo facciamo finta di essere migliori ed inattaccabili dai giudizi degli altri.

Per quanto tempo un giudizio negativo lascia traccia nel nostro corpo e quindi nella nostra mente, creando un rumore di sottofondo che ci impedisce di prendere contatto con noi stessi?

Se poi i giudizi non cessano di essere espressi, legandosi gli uni agli altri in una catena di negatività che esce in continuazione da noi verso gli altri, ci potrà essere un momento in cui questa tensione psichica e fisica cesserà, dando tranquillità alla nostra mente?

Come spezzare almeno un anello di questa catena?

La risposta è una: dobbiamo riprendere contatto con il nostro corpo attraverso il silenzio esteriore e l'immobilità accompagnati dal respiro profondo. In questo modo e confortati da una guida saggia, sapremo, un po' alla volta, come viviamo e a che punto siamo della nostra strada di progresso interiore e di crescita umana.

I pensieri guida

Ogni pratica di crescita individuale deve essere ordinata e costante altrimenti il lavoro personale porterà poco frutto. Ce lo dice in termini drastici il M° Omraan Mikhaël Aïvanhov

“E' inutile che aspiriate a grandi realizzazioni spirituali se prima non riuscite a interrompere il corso rumoroso e disordinato dei vostri pensieri e dei vostri sentimenti, perché sono essi ad impedire che si stabilisca in voi il vero silenzio, quello che ripara, calma, armonizza e ristora”.

E la grande ricercatrice, Vimala Thakar, allieva di Jiddu Krishnamurti:

“ La tenerezza, la duttilità liberano molte energie latenti – muscolari, nervose, ghiandolari, cerebrali e non cerebrali – che erano incatenate e bloccate dalla rigidità della coscienza dell'io. Esse si liberano nel momento in cui si è teneri nello spirito della ricerca e si desidera conoscere, scoprire, imparare attraverso occhi, orecchie, naso, attraverso ogni nervo del proprio essere “.

Il pensiero della partecipazione totale del corpo ad ogni esperienza era già noto al poeta (probabilmente S. Ambrogio, morto nel 397 d. c.) autore dell' inno *Nunc Sancte nobis Spiritus*. Egli scriveva che nella proclamazione cantata della fede devono partecipare” *la bocca, la lingua, la mente, i sensi e tutto il vigore vitale* “.

Che cosa ci spinge nella ricerca di un sapere più ampio e più vero. Molto probabilmente l'intuizione che superate le prime difficoltà scopriremo ad un livello più profondo il nostro vero essere, la sua matrice divina. Ma anche l'insufficienza delle risposte che ci arrivano dalla vita quotidiana.

Ancora Aivanhov ci suggerisce: *“A sua insaputa, ogni essere umano è il depositario di tutto il sapere dell'universo. Questo sapere, che è depositato molto profondamente in lui, non si muove, non vibra, perché non gliene sono offerte le condizioni; esso gli rimane dunque inaccessibile per molto tempo* “.

“ Se voi parlate interiormente col cuore, con l'anima, persino le piante, gli uccelli, gli insetti, i pianeti, le stelle vi comprenderanno, poiché il linguaggio del cuore e dell'anima è compreso universalmente. Anche se non parla la vostra lingua, un essere sensibile, ricettivo, capirà i vostri pensieri e i vostri desideri; li sentirà “.

Ecco i cinque gradini che egli ci suggerisce di salire nel percorso di ricerca:

- cercare il silenzio esteriore e ed interiore
- praticare il canto
- praticare il digiuno
- ringraziare con il respiro
- perseverare

Accanto e prima di queste pratiche molti Maestri suggeriscono di aggiungere la meditazione ma questo discorso ha bisogno di altri spazi che non le poche righe di conclusione di un articolo. Per ora ci accontentiamo di questo breve apologo: prima della predica di un maestro buddista, un uccellino iniziò a cantare, il maestro tacque e tutti ascoltarono in rapito silenzio, quando smise, il maestro annunciò che la predica era finita e se ne andò.

Bibliografia

Omraam Mikhael Aivanhov, *Il senso del silenzio*, Edizioni Prosveta

Vimala Thakar, *Il mistero del silenzio*, Ubaldini editore