

# EDUCAZIONE AL SILENZIO

*parentele*

**Nadia Scardeoni**

Il Papa chiede poi che sia coltivata «con maggiore impegno all'interno delle nostre comunità l'esperienza del silenzio». «Di esso abbiamo bisogno *per accogliere nei cuori la piena risonanza della voce dello Spirito Santo*, e per unire più strettamente la preghiera personale con la Parola di Dio e con la voce pubblica della Chiesa, *In una società che vive in maniera sempre più frenetica, spesso stordita dai rumori e dispersa nell'effimero, riscoprire il valore del silenzio è vitale*. Non a caso, anche al di là del culto cristiano, si diffondono pratiche di meditazione che danno importanza al raccoglimento. Perché non avviare, con audacia pedagogica, una specifica educazione al silenzio dentro le coordinate proprie dell'esperienza cristiana?».

Martini ..... ogni parola parte dal silenzio. Se una parola non vuole essere vana e battere solo l'aria, deve partire da delle convinzioni profonde, deve partire da un qualche momento contemplativo. Questo vale per ogni parola umana seria e tanto più un comunicatore cristiano deve aver assimilato le parole della Scrittura, *deve aver ascoltato la voce dello Spirito e così potrà dire qualcosa di significativo*.

Dag Hammarskjöld Ciascuno di noi si porta dentro un nocciolo di quiete, circondato di silenzio.

*Questo palazzo, dedicato al lavoro e alla discussione al servizio della pace, deve avere una sala dedicata al silenzio, in senso esteriore, e alla quiete in senso interiore.*

L'obiettivo è stato creare in questa saletta un luogo le cui porte possano essere aperte ai terreni infiniti del pensiero e della preghiera .

Qui si incontreranno persone di fedi diverse, e per questo motivo non si potrà usare nessuno dei simboli cui siamo abituati nella nostra meditazione.

Esistono però cose semplici, che parlano a tutti noi nella stessa lingua. Abbiamo cercato questo tipo di cose, e crediamo di averle trovate nel raggio di luce che colpisce la superficie scintillante della roccia massiccia.

Al centro della sala, dunque, si vede un simbolo di come, a tempo debito. La luce del cielo dà la vita alla terra su cui tutti ci troviamo: un simbolo, per molti di noi, di come la luce dello spirito dà vita alla materia.

Ma la roccia al centro della sala ci dice anche altro. Possiamo vederla come un altare, vuoto non perché non vi sia un Dio, non perché si tratti di un altare ad un dio sconosciuto, ma perché è dedicata al Dio che l'uomo adora dandogli molti diversi nomi e molte diverse forme.

La roccia al centro della sala ci ricorda anche di ciò che è stabile e permanente, in un mondo di movimento e mutamento. Il blocco di minerale ferroso ha il peso e la solidità di ciò che dura per sempre. Ricorda quella pietra angolare di resistenza e di fede su cui deve basarsi ogni impegno umano.

Il materiale di cui è fatta la roccia porta i nostri pensieri a considerare la necessità di una scelta fra distruzione e costruzione, tra guerra e pace. Con il ferro l'uomo ha forgiato le sue spade, ma ha anche creato gli aratri. Con il ferro ha costruito i carri armati, ma anche le case dell'uomo. Il blocco di minerale ferroso è parte della ricchezza che abbiamo ereditato su questa nostra terra. In che modo dobbiamo farne uso?

*Il raggio di luce colpisce la roccia in una sala di una semplicità totale. Non vi sono altri simboli, nulla che distraiga la nostra attenzione o irrompa nella nostra quiete interiore.* Quando lo sguardo si muove da questi simboli verso la parete di fronte, incontra un disegno semplice, che apre la sala all'armonia, alla libertà, all'equilibrio dello spazio.

Secondo un antico detto, il senso di un vaso non è il suo guscio, ma il vuoto. In questa sala è proprio così. *La sala è dedicata a coloro che si recano qui per riempire il vuoto*, con ciò che riescono a trovare nel loro centro interiore di quiete.....

La meditazione cristiana può anche essere distinta da altre tradizioni meditative in rapporto all'oggetto sul quale la mente e il cuore si raccolgono in attitudine di religioso ascolto.

E chiaro che oggetto privilegiato di meditazione sono, nella tradizione cristiana, le verità di fede, l'agire di Dio nella storia, l'umanità di Gesù, le Scritture.

Come del resto, nella tradizione induista sarà, ad esempio, la Bhagavad Gita o, nella tradizione buddhista, i discorsi del Buddha.

In questo senso diventa più facile parlare di meditazione cristiana, induista, buddhista, islamica, ecc.

Tuttavia, in rapporto all'atto meditativo, quest'aspetto appare piuttosto secondario. Ha una certa importanza se si tiene presente il coinvolgimento affettivo nell'atto, meditativo, ossia l'elemento devozione.

E noto, ad esempio, che la pratica della preghiera del nome o del mantra, è coltivata soprattutto all'interno di quelle tradizioni spirituali che si riferiscono a Dio e al mondo della trascendenza in termini personalistici.

È meno presente dove si privilegia invece una visione non teistica della trascendenza.

La distinzione è nota già a Patanjali, il quale comunque introduce questa distinzione non a partire dai concetti di tradizione o di cultura, ma dal concetto psicologico e, quindi, con riferimento a quelle che sono le predisposizioni individuali.

Tutto questo, e molto altro, fa parte di un itinerario meditativo.

Oggi, comunque, si privilegia soprattutto l'educazione al silenzio, alla presenza nel presente o presenza mentale, alla consapevolezza, al silenzio che ascolta.

E penso che non si tratti di una semplice moda.

E' piuttosto un'esigenza.

Siamo frastornati da un cumulo d'impegni, da tante cose da sbrigare, dai continui ragionamenti che avvengono nelle nostre menti. . . .

Di conseguenza, quando ci dedichiamo a un lavoro spirituale che porta in profondità, a cogliere il senso nascosto delle cose e della vita, avvertiamo soprattutto l'esigenza di spegnere il motore, di fermarci e di offrire un tranquillo e silenzioso ascolto a quanto, di momento in momento, costituisce la nostra quotidiana esperienza di vita.

E' difficile trovare un autore spirituale che non sottolinei, oggi, questo fondamentale e importante aspetto della nostra vita.

Liniziazione al silenzio e formazione all'interiorità e alla relazione .... Già richiamato nelle prime riflessioni a carattere generale, il tema dell'educazione al silenzio appare particolarmente importante. Il silenzio conduce alla pienezza e all'integrità, ad essere pienamente se stessi, per poter essere presenti a tutto ciò che si è e si compie qui ed ora. Il silenzio è interiore ed esteriore. Occorre superare qualsiasi *lettura divisiva* tra interiorità ed esteriorità. La persona è unica

ed unitaria, come capacità di relazione: si esiste in quanto si è in relazione con l'altro e verso l'altro, di modo che il vero silenzio conduce ad un incontro più vero e totale con l'altro, con il mondo e con l'ambiente.

L'EDUCAZIONE AL SILENZIO - Luther Standing Bear, Orso In Piedi

Tratto da: *"Il Grande Spirito parla al nostro cuore"* Ed. Red

Si insegnava ai bambini a restare seduti immobili e a prenderci gusto. Si insegnava loro a sviluppare l'olfatto, a guardare là dove, apparentemente, non c'era nulla da vedere, e ad ascoltare con attenzione là dove tutto sembrava calmo. Un bambino che non può stare seduto senza muoversi è un bambino sviluppato a metà.

Noi respingevamo un comportamento esagerato ed esibizionista poiché lo giudicavamo falso. Un uomo che parlava senza pause era considerato maleducato e distratto.

Un discorso non veniva mai iniziato precipitosamente né portato avanti frettolosamente.

Nessuno poneva una domanda in modo avventato anche se fosse stata molto importante.

Nessuno era obbligato a dare una risposta. Il modo cortese di iniziare un discorso era di dedicare un momento di silenzio a una riflessione comune.

Anche durante i discorsi facevamo attenzione a ogni pausa, nella quale l'interlocutore rifletteva.

Per i Dakota, il silenzio era eloquente. Nella disgrazia come nel dolore, nei torbidi momenti della malattia e della morte, il silenzio era prova di stima e di rispetto. Era così quando ci capitava qualcosa di grande e degno di ammirazione.

ARMONIA DELL'UOMO NELL'ARMONIA DELL'UNIVERSO: IL RUOLO DEL SILENZIO

Com'è possibile vedere e considerare il singolo deficit una *felix culpa* organica nell'armonia dell'uomo, o, generalizzando, il male come una misteriosa alba salvifica nell'armonia dell'Umanità?

Come fanno i vuoti abissali e i fenomeni catastrofici ad assumersi la responsabilità organica essenziale di rendere possibile l'armonia dell'Universo? Dobbiamo considerarle distrazioni del Creatore o piuttosto un richiamo della sapienza alla coscienza di essere per l'altro, per l'ulteriorità, un continuo anelito alla pienezza?

Più misterioso della nota vibrante e del suono è dunque il silenzio che anima la pausa, e l'assente che vive nel presente, è il limite che s'annida nell'essere.

Come la vitalità dei suono penetra nel silenzio creativogenico della pausa e ne riceve forza e colore, così il fiat creativo dei dialogo originario anima il nulla e lo stravolge in non-nulla, esistenza di vibrazioni -in cui il Logo eterno informa scandendo suoni intrisi di significato, sicché anche la pausa è suono e pure il silenzio è musica. Anzi: senza il silenzio delle pause, niente scansione, niente ordine, niente ri-creazione dei motivi; senza pausa ogni spartito sarebbe monotonia ed uniformità.

La pausa corale è certo un silenzio grave ed incombente, simile all'angoscia mortale se fosse smemoratezza dell'ulteriorità. Quel silenzio entro l'opera non funge da semplice sfondo, come vorrebbe la teoria della Gestalt: esso dà vitalità agli stagli percettivi delle figure e delle tematiche turgide di significati ricomposti in gerarchie valoriali, e quindi secondo accenti diversi.

L'esistenza d'ogni singolo suono è deficienza ontologica della totalità dei fraseggio, ma proprio per questo è rinvio al significato del tutto. Esattamente come ogni mia parola presa da sola è deficitaria: bisogna rinviarla al tutto.

Niente esistenza singolare senza ritmo, niente melodia senza intervalli, niente capolavoro senza pause, come non v'è unità senza molteplicità, non v'è dialogo senza logoi e senza la pausa, il silenzio, la ripresa nel "dià-" del dialogo.

Silenzio e pausa dunque sono impercezioni funzionati alla ricapitolazione mnestica di ciò che nello scorrere del tempo non è più, e insieme anticipazione progettuale del non ancora: attimo fuggente in cui il silenzio si espande e la musa creativa prende corpo.

La resistenza alla pienezza, l'handicap, è vinta sol che si veda la pausa come attesa attiva d'una nuova vitalità possibile e fattiva.

L'armonia dell'Universo, quella dell'Umanità e quella d'ogni singolo uomo vivono e si esprimono dentro il silenzio della pausa, dentro la deficienza ontologica che le costituisce.