

Prefazione

Il desiderio profondo di silenzio oggi anima molte persone. Troppo rumore disturba le nostre orecchie e ci rintrona. Già oltre cinquant'anni fa il poeta cristiano Werner Bergengruen riassumeva l'anelito al silenzio della sua epoca in parole che valgono ancora oggi per noi:

Vieni, potere del silenzio

Siamo tanto traditi,
di ogni conforto spogliati.
In tutti gli atti striduli
non c'è nulla che ci redime.

Siamo stanchi dell'indice puntato,
delle parole sguaiate.
Vogliamo il suono del silenzio
che ci ha creato.

Forza e brama e volere
dei chiassosi si infrangono.
Vieni, forza del silenzio,
e trasforma il mondo.

Siamo stanchi delle molte parole che si riversano quotidianamente su di noi. Aneliamo alla chiarezza, al silenzio, alla tacita quiete di Dio, l'origine da cui veniamo.

Pur con tutto il profondo desiderio di silenzio, però, le persone lo temono anche. Molti non sanno che farsene del silenzio, perché non sono a posto con se stessi, perché non vogliono incontrare se stessi. Temono che in loro potrebbe affiorare tutto ciò che trovano sgradevole: bisogni rimossi, la sensazione di una vita non vissuta appieno oppure il sentimento che la loro vita ha qualcosa che non va. Molti sono combattuti tra il loro anelito al silenzio e la paura che ne hanno. Vorrebbero trovare la quiete, ma se ogni cosa intorno a loro è tranquilla, precipitano nel panico, perché il frastuono interiore potrebbe diventare insopportabile. Per sfuggire a tutto ciò, si stordiscono con molte parole o attività, pur sapendo che il silenzio sarebbe benefico, che farebbe loro del bene distaccarsi una buona volta da tutto il frastuono interiore, essere presenti senza riflettere su di sé, senza giudicarsi e fare pressione su se stessi per sbrigare tutte le cose ancora inevase.

Nella tradizione spirituale del cristianesimo si trovano molte vie al silenzio e alla meditazione. Ci sono forme analoghe a quelle che, per esempio, sono consuete nell'induismo e nel buddhismo: per esempio la preghiera mantrica, in cui una parola viene legata al pensiero, oppure la meditazione silenziosa in cui si segue soltanto il proprio respiro e si abbandonano tutti i pensieri. Le vie d'accesso al silenzio, però, sono decisamente più varie. Per alcuni una passeggiata nel bosco costituisce la più profonda esperienza di silenzio. Ad altri giova sedersi in riva a un lago o al mare e trovare la quiete nella contemplazione.

In questo libro descrivo vie per il silenzio e per la meditazione. Esamino le strade per giungere a essi, nella forma in cui sono state praticate nella tradizione cristiana, in maniera più dettagliata e in un contesto più ampio di quanto ho fatto in *Tempi del silenzio*¹. Nel CD che porta lo stesso titolo del presente volume (Claudius Verlag, München 2008) do indicazioni concrete per esercizi di silenzio.

È importante tenere distinti i due concetti di 'tacere' e di 'silenzio'.

¹ *Zeiten der Stille*, Claudius Verlag, München 2006.

Tacere

Il tacere indica un'azione dell'essere umano. La persona si allena a tenere la bocca chiusa e a tacere non soltanto esteriormente, ma anche interiormente. È difficile. I primi monaci hanno descritto con precisione la via per raggiungere quest'obiettivo. Consiste nel far tacere tutti i pensieri che continuano a riaffiorare. Il silenzio esteriore è ancora semplice. Più difficile risulta far tacere i pensieri che frulano continuamente per il capo. Per i monaci questo silenzio consiste soprattutto nella rinuncia a giudicare tutto. Prima di rendercene conto, esprimiamo una valutazione su ciò che viviamo. Esprimiamo una valutazione sui nostri pensieri e sentimenti. Ed esprimiamo una valutazione sulle persone che incontriamo. Ci formiamo subito un giudizio su di loro. Le incaselliamo subito in una certa categoria.

Gli antichi monaci conoscono confratelli che esteriormente tacciono, ma il cui cuore parla ininterrottamente, perché giudicano di continuo gli altri. Esercitarsi a rinunciare a questo esprimere giudizi è una strada lunga e ardua, che esige la piena attenzione. Nel IV secolo un giovane monaco va da *abbâ* Bessarione e gli chiede: «Che cosa devo fare?». L'anziano gli risponde: «Taci e non misurare te stesso»². E alla domanda dell'abate Poemen: «Dimmi

² *Detti editi e inediti dei padri del deserto*, Qiqajon, Magnano 2002, 267.

come posso diventare monaco», l'abate Giuseppe risponde: «Se vuoi trovare pace in questo e nell'altro mondo, in ogni occasione ripeti: "Chi sono io?". Senza giudicare mai nessuno»³.

Possiamo tacere soltanto se rinunciamo a giudicare gli altri e a paragonarci a loro. Non possiamo impedire in nessun modo che i pensieri del giudicare e del paragonarsi affiorino dentro di noi. Ma dobbiamo sempre tornare a distaccarcene e a farli tacere. Il tacere è soprattutto rinunciare a esprimere una valutazione. Va appreso con fatica. Prima di raggiungere davvero il silenzio interiore, i monaci si esercitano per anni in questa via del silenzio.

Silenzio

Il silenzio ci è dato. Il silenzio è una condizione che percepiamo. Il silenzio ci circonda. Bisogna soltanto che non copriamo con il nostro rumore il silenzio che vuole venirci incontro dall'esterno, non riuscendo così a sentirlo. Un paesaggio è tranquillo, una chiesa spira silenzio e nel nostro appartamento spesso c'è un perfetto silenzio, se nessun rumore penetra in esso dall'esterno. Oppure diciamo di una persona che è tranquilla. Anche quando

³ *Deti dei padri del deserto*, Piemme, Casale Monferrato 1997, 165.

parla, da lei spira silenzio. Essa è tranquilla in sé. Altri, che magari non dicono niente, sono pieni di irrequietudine. Se siamo seduti vicino a loro durante un concerto o in chiesa, sentiamo l'irrequietudine interiore.

Il silenzio è una qualità che ci fa bene. Il silenzio è puro essere. È qualcosa che non si mette al centro dell'attenzione. È qualcuno che rinuncia a rendersi interessante. *C'è, semplicemente.*

Il silenzio è qualcosa di più dell'assenza di rumori. Perciò respiriamo senz'altro il silenzio anche in montagna quando sentiamo soltanto il mormorio del torrente. Il mormorio è un rumore, ma non disturba il silenzio, anzi, lo rende più facilmente udibile. Il silenzio e la quiete sono collegati. Quando scrivo delle strade per il silenzio, parto dal presupposto di non doverlo creare. Il silenzio esiste, prima di me e indipendentemente da me.

Il silenzio, però, non lo viviamo soltanto esteriormente, ma anche interiormente. Dentro di noi c'è uno spazio del silenzio. Anche questo spazio esiste indipendentemente dal nostro agire, dal nostro tacere o fare chiasso.

Si tratta di ottenere l'accesso a questo spazio interiore del silenzio. Nella tradizione spirituale ci sono strade attraverso le quali possiamo trovare accesso al silenzio esteriore e interiore. Vorrei iniziare con le vie presenti nella natura, che sono a disposizione di tutti, per passare poi ai metodi che sono stati sviluppati dalla tradizione spirituale.