

LA VOCE

DEL SILENZIO

1851. Bisogna camminare con passo abbastanza leggero da poter udire i rumori più delicati della natura, e con l'intelletto a riposo. La mente non deve traspirare, poiché i pensieri, una volta all'aperto, tendono ad affondare o a rimpicciolirsi, schiacciati da meravigliose colonne d'aria luminosa, sotto una pressione atmosferica di 10.000 kg per metro quadro. Tutto ciò che posso fare è preservare l'equilibrio e resistere a questa pressione. Non posso che annuire come la segale piegata dalla brezza. Ho sicuramente una maggiore possibilità di espandermi nella solitudine della mia stanza, laddove è come se la pressione si dissolvesse; i luoghi all'aperto, invece, sono i luoghi nei quali raccogliere ispirazioni e spunti.

Il garrito della rondine è il suono delle onde fluttuanti dell'aria, o di quando esse si rompono e infrangono, e le sue ali sono le increspature sulla superficie del mare. Rispetto ad altri uccelli, la rondine ha più aria nelle ossa e piedi poco funzionali. È il pesce dell'aria. Il suo canto è la voce dell'aria. Come i pesci possono udire le onde che scivolano sulla superficie e distinguere i contorni delle increspature, così noi udiamo il canto e vediamo il volo delle rondini.

Le sensazioni che rendono una camminata migliore di un'altra, o una giornata migliore di un'altra, sono molto più eteree che terrestri. È la qualità dell'aria, e non la

qualità del terreno, a influenzare il camminatore, a rallegrarlo o a incupirlo. È ciò che può trovare nell'aria, e non ciò che può trovare sul terreno.

La mente è soggetta a vari stati d'animo, simili alle ombre delle nuvole che passano sopra la terra. Non prestar loro troppa attenzione. Che il viaggiatore non si fermi a guardarle. Esse possono coesistere con il tempo più bello. Una volta il malumore mi dissuase dal continuare la mia camminata, ma poi, nello stesso istante, osservai l'ombra di una nuvola di piccole dimensioni che passava sopra di me, la quale, pur non avendo alcun nesso con il mio umore, mi suggerì quanto dovessi considerarlo passeggero e irrilevante. Ripresi a camminare, e un attimo dopo il sole splendeva sul mio sentiero, sia dentro che fuori.

Il button-bush in fiore. Le piante di tabacco nei boschi umidi. Certe piccole aree di vegetazione, pochi metri quadrati nei campi o sulle colline, a volte oltre un muro, mi attraggono come se fossero state gli scenari della mia gioia in uno stadio precedente dell'esistenza.

Ma questa pratica dell'osservazione diretta – in Humboldt, Darwin e altri: durerà ancora a lungo, questo tipo di scienza? Non bisogna camminare sui talloni della propria esperienza. Lasciati affascinare senza prenderne nota. La poesia richiede un intervallo tra l'impressione e l'espressione, – attende finché il seme non germoglia spontaneamente.

1835. Credo che per essere davvero soli sia necessario fuggire dal presente, liberarsi di se stessi. Come potrei sentirmi solo nella camera degli specchi di un imperatore romano? Io preferisco un solaio. Non darò fastidio ai ragni, non pulirò il pavimento, non disporrò di mobili.

I tedeschi dicono: *Es ist alles wahr, wodurch du besser wirst.*

1838. Così come l'approccio più sincero alla compagnia ci spinge sempre di più verso la solitudine, allo stesso modo anche il discorso più eloquente si conclude sempre con il silenzio. Vaghiamo in cerca della Solitudine e del Silenzio, nonostante essi dimorino nelle vallate più lontane e nelle profondità della foresta, e si avventurino fuori da queste roccaforti soltanto dopo mezzanotte. Diciamo che il silenzio esisteva prima del mondo, come se la creazione l'avesse rimpiazzato e non fosse piuttosto la sua cornice visibile e il suo completamento. Il Silenzio si degna di frequentare soltanto certe vallate, e noi non capiamo che si manifesta unicamente quando siamo lì anche noi, come quel macellaio che si affannava a cercare il suo coltello senza rendersi conto che lo teneva tra i denti.

Il silenzio è la comunione tra un'anima consapevole e se stessa. Ogni qualvolta che l'anima riflette sulla propria infinitezza, in quell'istante e in quel luogo esiste il silenzio. Il silenzio è udibile da tutti gli uomini, in ogni luogo, e, se volessimo, potremmo ricevere i suoi consigli in qualsiasi momento.

Il silenzio ci è sempre meno estraneo del rumore, appostato tra i rami degli abeti o dei pini ogni volta che entriamo in un bosco. Il picchio muratore, che di tanto in tanto tamburella sul tronco degli alberi, è solo un portavoce della quiete solenne.

Il silenzio, con la sua saggezza, è sempre a portata di mano, sul ciglio delle strade o agli incroci delle città; appostato sui campanili, nella bocca del cannone e dopo il terremoto, dei quali raccoglie il debole baccano nel suo ampio grembo.

Quei suoni divini percepiti dal nostro orecchio interiore – trasportati dalla brezza o riflessi sul lago – giungono a noi senza far rumore, bagnando i templi della nostra anima, mentre rimaniamo immobili fra le rocce.

Il grido con cui chiamiamo qualcuno è tipico delle città e delle sue mura; nelle profondità del bosco o in riva al lago è più indicato il sussurro, mentre il silenzio trova il suo ambiente naturale nell'acustica degli spazi aperti.

Tutti i suoni sono suoi servi e promotori, esistono per confermare non soltanto l'esistenza del loro maestro, ma anche la sua rarità, da perseguire con devozione. Lo svolazzo più distinto e riconoscibile è sempre seguito da un silenzio ancor più significativo. Il tuono è solo lo sparo che ci segnala l'inizio della comunione con il silenzio; ciò che elogliamo e consideriamo sublime non è il suo stolido fragore, bensì l'infinita espansione del nostro essere che ne consegue.

Ogni suono è analogo al Silenzio; è una bolla che esplode sulla sua superficie, un emblema della forza e della fecondità del sottosuolo. È una timida dichiarazione del Silenzio, con la quale non possiamo che concordare, ammesso che giunga ai nostri nervi uditivi. E quando si comporta così, ed esiste per elevare e intensificare il Silenzio, ogni suono partecipa a un'armonia e alla più pura delle melodie.

Ogni suono melodioso è la via che conduce al Silenzio, – un aiuto e non un ostacolo verso l'astrazione.

Alcuni suoni, più di altri, hanno incontrato estimatori fra i poeti, soltanto in quanto complemento al silenzio.

ANACREONTE : ODE ALLA CICALA

*Ti invochiamo, felice cicala,
sulle cime degli alberi,
a sorseggiar rugiada,
per poi cantar come regina.
Sono tuoi i frutti del terreno,
e ciò che sugl'alberi cresce.
Sei amica degli agricoltori,
di cui non mini il raccolto,
e sei venerata tra gli uomini,
dell'estate dolce profeta.
Le Muse ti amano,
e così lo stesso Apollo,
che t'ha donato un canto acuto.
Il tempo non ti danneggia,
tu abile, nata dalla terra,
canterina, forte ed esangue,
sei quasi simile agli dei.*

Il silenzio è un rifugio universale da tutti i discorsi aridi e da tutte le azioni insensate, è un balsamo contro ogni mortificazione, ed è benvenuto sia dopo la sazietà che dopo lo sconforto; è il paesaggio che il pittore non

può dipingere, sia egli un maestro o un dilettante, e che rimane il nostro rifugio inviolabile a prescindere da qualsiasi incongrua figura egli vi possa inserire.

Con quale equanimità il silenzio osserva gli eventi del mondo, premia la virtù e la giustizia, non infastidisce mai nessuno e considera ogni cosa come parte di un unico fenomeno. Il silenzio è tutt'uno con Verità, Bontà e Bellezza. Nessun oltraggio lo scalfisce, nessun temperamento può disturbarlo.

L'oratore accantona la sua individualità e si esprime al meglio quando si concede delle pause di silenzio; può così ascoltarsi mentre parla e diventare anche lui un ascoltatore in mezzo al suo pubblico.

Chi non si è mai accorto del suo infinito clamore?

Il silenzio è il megafono della Verità che ogni uomo trasporta sulle spalle e può ascoltare quando vuole. È l'unico oracolo, le vere Delfi e Dodona, che re e cortigiani farebbero bene a consultare se non vogliono risposte ambigue. È attraverso il Silenzio che sono giunte a noi tutte le rivelazioni. Ogni volta che l'uomo si è rivolto all'oracolo del silenzio ha ottenuto consigli validi e la sua vita si è illuminata, mentre quando si è rivolto alle varie Delfi, e alle loro scellerate sacerdotesse, è sempre rimasto nell'ignoranza e nella sua plumbea oscurità. Questa è l'era degli schiamazzi che non portano con sé alcun suono, mentre l'era dei greci, silente e melodiosa, riecheggia ancora oggi nelle orecchie degli uomini.

Un buon libro è il plettro con il quale pizzichiamo le nostre lire silenziose. In ogni epopea, la nostra umanità più profonda viene evocata nel momento in cui, con il fiato sospeso, arriviamo alle parole: *'Egli disse'*.

Non di rado riversiamo l'interesse per il nostro futuro su una pagina scritta e, in confronto, priva di vita; questa

stessa storia futura è una parte indispensabile di qualsiasi libro di valore. Lo scopo dell'autore è quello di scrivere una sola volta, e con enfasi, *'Egli disse'*; questo è il massimo cui un autore può aspirare. L'autore deve fare del suo libro una scogliera contro la quale possano infrangersi le onde del silenzio. Il momento importante non è l'eco dell'esplosione bensì la pausa che la precede, o, come l'ha definito Gray, *'l'attimo in cui la folata si racchiude su se stessa'*: è questo a emozionarci, ed è qualcosa di infinitamente più grandioso dei sonori ululati della tempesta.

Al tramonto il silenzio mi manda i suoi emissari, che navigano sulle onde calme ma in precedenza agitate dal mormorio del villaggio.

Ho tentato invano di interpretare il Silenzio, ma non è possibile farlo in inglese. Per seimila anni gli uomini l'hanno tradotto, ognuno con la fedeltà a lui propria, eppure il silenzio è rimasto un libro sigillato. L'uomo può prendere confidenza con esso per un certo lasso di tempo, e convincersi di averlo tra le mani, e che un giorno riuscirà a esaurirlo, ma alla fine anche lui rimarrà in silenzio, e gli altri ne ricorderanno soltanto i primi coraggiosi tentativi; perché poi, quando l'uomo si tufferà nel silenzio, la sproporzione tra detto e non detto sarà tale che dell'uomo resteranno soltanto le bolle in superficie nel punto in cui è scomparso.

Ciò nonostante andremo avanti e, come quelle rondini delle scogliere cinesi, continueremo a costruire nidi di piume e saliva affinché un giorno possano essere il pane della vita per coloro che abitano sul litorale.

(Thoreau)

A meno che tu viva da solo fra le montagne senza elettricità, molto probabilmente stai assorbendo per tutto il giorno, senza interruzioni, un flusso costante di

rumore e informazioni. Persino se nessuno ti sta parlando e non stai ascoltando la radio o qualche altro impianto audio, ci sono cartelloni, telefonate, SMS, social media, monitor di computer, fatture, volantini e vari altri modi in cui parole e suoni ci raggiungono.

Può talvolta rivelarsi impossibile trovare, nella zona di imbarco di un aeroporto, un angolo privo di un televisore che strepita. Molti pendolari trascorrono il viaggio mattutino assorbendo tweet, SMS, notizie, giochi e aggiornamenti sui rispettivi smartphone. Persino nei rari momenti in cui non vi sono suoni, SMS o altre informazioni provenienti dall'esterno, la nostra testa è piena da un costante circolo di pensieri.

Quanti minuti al giorno trascorri immerso nell'autentica quiete, se mai lo fai?

Il silenzio è essenziale.

Abbiamo bisogno di silenzio tanto quanto abbiamo bisogno di aria, tanto quanto le piante hanno bisogno di luce. Se la nostra mente è affollata di parole e pensieri, non c'è spazio per noi. Le persone che vivono in un contesto urbano si abituano a un certo livello di rumore ambientale. C'è sempre qualcuno che urla, clacson che strombazzano o musica a tutto volume. In realtà la costanza del rumore perenne può diventare rassicurante.

Conosco amici che vanno in campagna per un weekend, o a un ritiro meditativo, e trovano il silenzio spaventoso e destabilizzante. Non lo percepiscono come sicuro o confortevole perché sono abituati a un sottofondo di rumore costante. Le piante non possono crescere senza luce, le persone non possono respirare senza aria. Tutto ciò che vive ha bisogno di spazio per crescere e divenire.

Ho l'impressione che molti di noi temano il silenzio.

Stiamo sempre afferrando qualcosa – testo, musica, radio, televisione o pensieri – per riempire lo spazio. Se silenzio e spazio sono così importanti per la nostra felicità, perché non facciamo maggiormente posto per essi nella nostra vita?

Una delle mie studentesse di vecchio corso ha un compagno che è molto gentile, un buon ascoltatore non eccessivamente loquace, ma in casa ha perennemente bisogno di avere la radio o la TV accese e preferisce avere davanti un giornale mentre è seduto a fare colazione.

Conosco una donna la cui figlia amava partecipare alla meditazione seduta nel tempio zen della zona e la incoraggiò a provare anche lei. ‘È davvero facile, mamma’, le disse. ‘Non sei costretta a stare seduta sul pavimento, ci sono delle sedie a disposizione. Non sei costretta a fare niente. Rimaniamo semplicemente seduti in silenzio’. Con estrema sincerità la madre replicò: ‘Credo di aver paura di fare proprio quello’.

Possiamo sentirci soli persino quando siamo circondati da molte persone.

Siamo soli insieme.

C’è un vuoto dentro di noi.

Non ci sentiamo a nostro agio con quel vuoto, quindi tentiamo di riempirlo o scacciarlo. La tecnologia ci fornisce numerosi congegni che ci permettono di ‘rimanere connessi’. Oggigiorno siamo sempre ‘connessi’ ma continuiamo a sentirci soli. Controlliamo le email in entrata e i siti dei social media più volte al giorno. Spediamo per email o postiamo un messaggio dopo l’altro. Vogliamo condividere, vogliamo ricevere. Ci affaccendiamo tutto il giorno nel tentativo di connetterci.

Di cosa abbiamo così paura?

Possiamo provare un senso di vuoto interiore, un senso di isolamento, di infelicità, di irrequietezza. Possiamo sentirci tristi e non amati. Possiamo avere l'impressione che ci manchi qualcosa di importante. Alcune di queste sensazioni sono molto antiche e sono sempre state con noi, sotto tutto il nostro fare e pensare. Avere una miriade di stimoli ci rende facile distrarci da ciò che stiamo provando, ma quando c'è silenzio tutte queste cose si manifestano chiaramente.

Tutti i suoni intorno a noi e tutti i pensieri che rivisitiamo senza sosta nella nostra mente possono essere considerati una sorta di cibo.

Il cibo commestibile, quello che mastichiamo e deglutiamo fisicamente, ci è familiare ma non è l'unico tipo di cibo che noi esseri umani consumiamo, è solo uno dei tanti. Quello che leggiamo, le nostre conversazioni, gli spettacoli che guardiamo, i giochi online che facciamo, e le nostre preoccupazioni, pensieri e ansie sono tutti cibo. Non stupisce che spesso non abbiamo posto per bellezza e silenzio nella nostra coscienza: ci stiamo riempiendo costantemente di moltissimi altri tipi di cibo.

Ci sono quattro tipi di cibo che ogni persona consuma ogni giorno.

Nel buddhismo li chiamiamo i Quattro Nutrimenti.

Sono cibo commestibile, impressioni sensoriali, volizione e coscienza, sia individuale sia collettiva.

Il cibo commestibile è, naturalmente, quello che mangi ogni giorno con la bocca. *Il secondo cibo*, le impressioni sensoriali, è costituito dalle esperienze che ricevi attraverso occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente.

Comprende ciò che senti, ciò che leggi, ciò che odori e ciò che tocchi. Comprende i tuoi messaggi telefonici e gli SMS, il suono dell'autobus fuori dalla tua finestra e il cartellone che leggi mentre vi passi davanti. Benché tali cose non siano cibo commestibile sono informazioni e idee che entrano nella tua coscienza e che tu consumi ogni giorno.

La terza fonte di nutrimento è la volizione.

La volizione è la tua volontà, la tua preoccupazione, il tuo desiderio. È cibo perché 'nutre' le tue decisioni, le tue azioni e i tuoi movimenti. Senza la volizione, senza l'intenzione di fare qualcosa, non ti muoveresti, appassiresti semplicemente.

Il quarto tipo di cibo è la coscienza.

Comprende la tua coscienza individuale e il modo in cui la tua mente nutre sé stessa e nutre i tuoi pensieri e le tue azioni. Include anche la coscienza collettiva e il modo in cui influisce su di te.

Tutti questi cibi possono essere salutari o non salutari, nutrienti o tossici, a seconda di cosa consumiamo, quanto consumiamo e quanto siamo consapevoli del nostro consumo.

Per esempio, a volte mangiamo cibo spazzatura che ci fa stare male, o beviamo troppo quando siamo turbati per qualcosa, nella speranza di distrarci, anche se in seguito quel consumo ci fa sentire peggio. Facciamo la stessa cosa con gli altri nutrimenti.

Con il cibo sensoriale possiamo anche essere consapevoli di assumere messaggi che sono sani e illuminanti o, d'altro canto, possiamo usare videogame, film, riviste o persino dedicarci al pettegolezzo con lo scopo di distrarci dalla nostra sofferenza.

Anche la volizione può essere salutare (motivazione costruttiva) oppure non salutare (brama e ossessione). Parimenti, la coscienza collettiva può essere salutare o non salutare. Pensa a come sei influenzato dallo stato d'animo o dalla coscienza del gruppo in cui ti trovi, dal fatto che esso sia solidale, felice, arrabbiato, pettegolo, competitivo o inquieto.

Visto che ogni nutrimento influisce a fondo su di noi, è importante essere consapevoli di cosa e quanto stiamo consumando.

La nostra consapevolezza è la chiave della nostra protezione.

Senza protezione assorbiamo di gran lunga troppe tossine. Senza rendercene conto ci riempiamo di suoni tossici e coscienza tossica che ci fanno stare male. *La consapevolezza mentale* è come uno schermo solare che protegge la pelle sensibile di un neonato. Senza di esso la pelle si riempirebbe di vesciche e si ustionerebbe. Con la protezione della nostra consapevolezza siamo in grado di rimanere sani e al sicuro e di assumere solo i nutrimenti che ci aiutano a prosperare. Cibo commestibile

La maggior parte di noi sa che ciò che mangiamo influisce su come ci sentiamo. Il cibo spazzatura può farci sentire stanchi, irritabili, nervosi, in colpa, e spesso solo momentaneamente appagati. Frutta e verdura, d'altro canto, ci fanno sentire pieni di energie, sani e ben nutriti. Spesso mangiamo qualcosa non perché abbiamo fame ma per consolarci o distrarci da sensazioni disagiati.

Immagina di sentirti preoccupato o solo.

La sensazione non ti piace, così apri il frigorifero e cerchi qualcosa da mangiare. Sai che non hai fame, che non hai bisogno di mangiare. Trovi qualcosa da mangiare comunque, perché vuoi mascherare la

sensazione interiore. Quando organizziamo un ritiro in uno dei nostri centri di pratica offriamo tre salutarî pasti vegetariani al giorno, amorevolmente preparati con consapevolezza.

Il cibo sensoriale è quello che assumiamo con i nostri sensi e la nostra mente: tutto ciò che vediamo, odoriamo, tocchiamo, gustiamo e udiamo. Il rumore esterno rientra in questa categoria, per esempio conversazioni, intrattenimento e musica. Anche ciò che leggiamo e le informazioni che assorbiamo sono cibo sensoriale. Forse ancor più di quello commestibile, il cibo sensoriale che consumiamo influisce su ciò che proviamo. Possiamo sfogliare una rivista o navigare su Internet, guardare fotografie e ascoltare musica. Vogliamo connetterci ed essere informati. Vogliamo divertirci. Questi sono ottimi motivi per consumare cibo sensoriale, ma spesso il nostro vero scopo in quei momenti è semplicemente fuggire da noi stessi e mascherare la sofferenza interiore.

Quando ascoltiamo musica, leggiamo un libro o prendiamo un giornale, di solito non è perché abbiamo davvero bisogno di quell'attività o di quelle informazioni. Spesso lo facciamo automaticamente, forse perché siamo abituati a farlo, oppure vogliamo 'ammazzare il tempo' e riempire il disagiata senso di vuoto. Possiamo farlo per evitare di incontrare noi stessi. Molti di noi temono di tornare a sé stessi perché non sanno come gestire la sofferenza dentro di loro. Ecco perché cerchiamo perennemente di procurarci sempre più impressioni sensoriali da consumare.

Siamo quello che sentiamo e percepiamo.

Se siamo arrabbiati siamo la rabbia.

Se siamo innamorati siamo l'amore.

Se guardiamo un innevato picco di montagna siamo la montagna.

Mentre sogniamo siamo il sogno.

Il nostro bisogno di essere perennemente riempiti da questa o quella cosa è oggi la malattia collettiva degli esseri umani. E il mercato è sempre pronto a venderci ogni genere di prodotto per riempirci. I pubblicitari ci spingono di continuo a evitare la situazione presumibilmente patetica di vivere senza un determinato articolo. Ma molte delle cose che consumiamo, sotto forma sia di cibo commestibile sia di impressioni sensoriali, contengono tossine. Proprio come potremmo sentirci peggio dopo avere mangiato un intero sacchetto di patatine, spesso ci sentiamo peggio dopo avere trascorso diverse ore su siti di social media o giocando ai videogame. Dopo che consumiamo in quel modo, nel tentativo di escludere o mascherare sensazioni spiacevoli, in un certo senso finiamo semplicemente per provare un senso di solitudine, di rabbia e di disperazione ancora più forti.

Dobbiamo smettere di consumare cibo sensoriale come reazione al bisogno compulsivo di evitare noi stessi, ma non per questo dovremmo costringerci a smettere completamente di usare il cellulare o Internet. Nello stesso modo in cui abbiamo bisogno di cibo commestibile abbiamo bisogno anche di cibo sensoriale. Possiamo però essere molto più coscienti e intelligenti nello scegliere il genere di cibo sensoriale che assumeremo e soprattutto nel sapere perché stiamo scegliendo, in quel momento, di consumarlo.

Molte persone controllano la propria casella email diverse volte al giorno cercando qualcosa di nuovo, anche se la maggior parte delle volte in cui guardano non trovano niente. Il modo più sicuro per dare a noi stessi qualcosa di davvero nuovo – la sensazione di essere rinvigoriti, di essere felici, di essere a nostro agio – è ampliare lo spazio dentro di noi per la pratica della consapevolezza.

Le campane sono utilizzate in molte culture in tutto il mondo per aiutare le persone a riunirsi, per creare armonia dentro di sé e armonia con gli altri. In molti paesi asiatici ogni famiglia ha in casa almeno una campanella. Puoi usare qualsiasi tipo di campanella che emetta un suono di tuo gradimento. Usane il suono come memento della necessità di respirare, di tranquillizzare la mente, di tornare al tuo corpo e prenderti cura di te. Nel buddhismo il suono della campana è considerato la voce del Buddha. Smetti di parlare. Smetti di pensare. Torna al tuo respirare. Ascolta con tutto il tuo essere.

Questo modo di ascoltare permette alla pace e alla gioia di penetrare in ogni cellula del tuo corpo. Ascolti non soltanto con le orecchie, non soltanto con l'intelletto; inviti tutte le cellule del tuo corpo a unirsi all'ascolto della campana.

(Thich Nhat Hanh)