

ASSAPORARE IL SILENZIO II

Parte seconda: silenzio, un appuntamento con se stessi

Il silenzio ci spaventa, spesso, perché ci mette a nudo di fronte a noi stessi, ci assedia, ci costringe a non fuggire, ci impone di ascoltarci. Esige di lasciar “parlare” la nostra interiorità la cui “voce” può essere flebile o, più spesso, soffocata. Ci chiede la pazienza di ascoltare in modo non consueto, non con le orecchie, certamente. Ci obbliga a cercare la strada per stare bene e sentirci a nostro agio con noi stessi. Nel silenzio non possiamo non assecondare i nostri pensieri, liberare le nostre paure, lasciar fluire le nostre emozioni. E così capiterà che dalla nostra memoria affiori qualche immagine: un sorriso inaspettato su un volto incontrato nel pomeriggio, una stretta di mano, una parola detta con calore, il verso di una poesia, un fiore raccolto lungo il ciglio della strada in primavera, la dolcezza di una tenera frase d'amore, un “grazie” ricevuto ... piccoli gesti, piccoli eventi “inutili” che ci rianimano, ci rafforzano, allontanano da noi l'inquietudine e l'angoscia.

Quando ci si smarrisce, quando si precipita nel labirinto dell'ansia, quando il nostro pensiero si inceppa e ci divora è il momento di fermarsi. Ci si mette seduti o sdraiati in modo che anche il nostro corpo sia disteso e rilassato. Ci si crea uno spazio e un tempo di silenzio, uno spazio di otium, un'oasi di pace; si respira profondamente e ci si *affida*, quasi ci si *consegna* alle nostre emozioni, per lasciarle emergere, espandere, a volte, esplodere. Forse abbiamo gli occhi chiusi o forse il nostro sguardo fissa la tazza di tè che abbiamo appena appoggiato sulla mensola, ma non la vediamo perché la nostra mente è concentrata su di sé: considera degne di esistere e quindi dà spazio ed accoglie voci, suoni e immagini della nostra interiorità e del sentire profondo. Il nostro io dialoga con se stesso, esplora, domanda, dà risposte in un fluire incessante ed armonioso o tormentato di pensieri che ci fanno vivere profondamente le più diverse emozioni. E ci è quasi difficile accettare la tenera commozione che ci invade quando attraversiamo le nostre gioie o le nostre paure, le angosce o la pienezza del vivere e del sentire. Così non vorremmo più risalire nel mondo caotico del frastuono delle nostre città. Vorremmo anche fisicamente forse trasferirci in luoghi silenziosi, dove i rumori sono soltanto le voci della natura: su una spiaggia deserta lambita dalle onde del mare, in un fitto bosco in cui filtra tra i rami la luce del sole, alle soglie di un nevaio, in un giardino fiorito.

Dobbiamo conquistare tempi e spazi di silenzio per lasciarci penetrare e invadere da tutta la sua potenza espressiva e la sua carica comunicativa. Dobbiamo approdare alle spiagge del silenzio per godere della forza interiore, dell'immensità e del mistero che da esso emana. Il silenzio è il luogo della coscienza profonda, è il contatto con il fondo dell'abisso insondabile della persona, è la vera forza attiva che ci conduce alla radice dei significati, all'essenziale, al fondamento delle cose e ci fa ritrovare noi stessi. È necessario imparare a coltivare e valorizzare l'esperienza del silenzio come serenità e quiete psichica.

Occorre educarci alla capacità di fare silenzio; è importante conoscerlo, apprezzarlo, stringere un'amicizia affettuosa con il silenzio, perché quest'ultimo non è né antipatico, né fastidioso e neppure nemico della parola. Dobbiamo forse imparare anche a godere del silenzio, ad assaporarlo e gustarlo come un buon cibo non soltanto per evitare i danni alla nostra salute provocati da eccesso di rumori, come aggressività, ipertensione, stress, disturbi cardiaci. Il silenzio è simpatico, ci consente di dimorare presso di noi, di sostare in compagnia con noi stessi, di stare bene, di sentirci a nostro agio, in armonia e in dialogo con la nostra interiorità, sicuri che *<il silenzio è come l'utero dove germoglia la parola autentica, vera, essenziale e dove il dialogo trova la sua matrice originaria>* (E. Bianchi).



E POI CHE LA SUA MANO A LA MIA PUOSE
CON LIETO VOLTO, OND'IO MI CONFORTAI,
MI MISE DENTRO A LE SEGRETE COSE

Nadia Burzio