

LA MAGIA DEL SILENZIO

Il silenzio disvela forza e verità

di Elena Greggia*



* Elena Greggia. Studi classici, laurea, master in economia, è considerata tra i massimi esperti nello sviluppo delle capacità mentali. Ha lavorato in Italia e all'estero in diverse multinazionali, raggiungendo i più alti livelli della dirigenza. Non soddisfatta delle risposte che questo solo sapere offriva, ha proseguito studi in campo medico e psicologico alla ricerca delle molteplici chiavi che conducono l'individuo al benessere e alla piena realizzazione: si è specializzata in nutrizione orto-molecolare e in medicina dello stress; in psicologia; e ha compiuto studi in fisica quantistica. Infine ha incontrato il sapere orientale: da oltre quindici anni studia e pratica meditazione sotto la guida di Maestri Theravada e di Monaci della foresta thailandese. Svolge regolarmente lunghi ritiri. Questo insieme di conoscenze, scientifiche e antiche, le ha permesso di percorrere un metodo capace di trasformare la nostra visione, la nostra vita, la nostra mente.

Dal 2009 è membro del Consiglio Direttivo di AISM (Associazione Scientifica di Metapsichica) e docente all'Università per adulti. Ha partecipato a trasmissioni radiofoniche e televisive. È autrice di pubblicazioni e del libro Tutto a posto (Sperling & Kupfer 2008). Il suo approccio è caratterizzato dal rigore di una preparazione approfondita, dalla praticità di una manager occidentale e dalla passione di una ricercatrice che sa trasmettere l'antica arte della "conoscenza di sé".

*A*bitualmente il silenzio è per noi solo un agognato momento di quiete, quando ne sentiamo il bisogno. Oppure è qualcosa che cerchiamo di evitare. Quanto spesso il nostro silenzio è occupato dal rimuginare o dal sottofondo di una tv accesa? Eppure in ogni cultura antica e in ogni sapere iniziatico, vi è l'invito a scoprire il silenzio. Cosa significa? Come percorrerlo? E quale bellezza rivela?

**Tu che desideri sondare gli arcani della Natura
se non riuscirai a trovare dentro te stesso ciò che cerchi,
non potrai trovarlo nemmeno fuori.**

In te si trova occulto il Tesoro degli dèi.

Uomo, conosci te stesso

e conoscerai l'universo e gli dèi.

(inciso sul tempio dell'oracolo di Delfi)

Da Oriente a Occidente, in ogni terra, epoca e luogo, quando l'uomo sente il bisogno di approfondire la vita e comprenderne i misteri, si immerge nel silenzio. Il mondo orientale da oltre 5.000 anni ha fatto del silenzio una strada di conoscenza, attraverso la meditazione. Similmente la cultura classica. Ermete Trismegisto, nell'età ellenica, affermava: "Come in alto, così in basso, come in basso, così in alto" invitando l'uomo a chiudere gli occhi per comprendere l'universo e la vita. Altrettanto diceva Socrate. Cristo si ritirava nel deserto o su un monte, lontano dalla folla, quando voleva pregare. Ugualmente agli albori del Cristianesimo facevano i Padri del deserto, di cui possediamo preziosi insegnamenti. Anche sant'Agostino scrive: "Non uscire fuori, rientra in te stesso: nell'uomo interiore abita la verità" (*De vera religione* 39,72). In ogni atto di grandezza, intuizione e verità, pare esserci alle spalle il silenzio. Dante, Tchaikowsky, Mozart, Wagner, ebbero le più grandi intuizioni nel silenzio. Anche le innovazioni e le scoperte scientifiche affondano le radici in un prolungato silenzio: Elias Howe nel silenzio vide e inventò la macchina da cucire; il chimico Kekulé vide nel silenzio la molecola del benzolo.

Oggi la medicina afferma che il silenzio e la meditazione facilitano anche i processi di guarigione. Pare quasi che le nostre cellule, la mente, il cuore e l'universo tutto racchiudano nel silenzio un linguaggio di cui abbiamo perduto le chiavi. Eppure qualcosa risuona: l'uomo avverte nostalgia del silenzio. Ma come iniziare? È da dove? Il silenzio va accostato con sapienza.

DAL RUMORE DEL MONDO ALLA MENTE LUMINOSA

Viviamo tutt'uno immersi con i rumori del mondo, e con quelli della nostra mente. Pensieri, gioie, ansie, rabbie, paure: la mente mai cessa di dirci la sua e di colorare con essa il nostro cuore. E questo insieme determina e condiziona in ogni momento il nostro sguardo, il nostro umore, i nostri passi; e a nostra insaputa, l'intera nostra esistenza. E noi siamo tutto ciò.

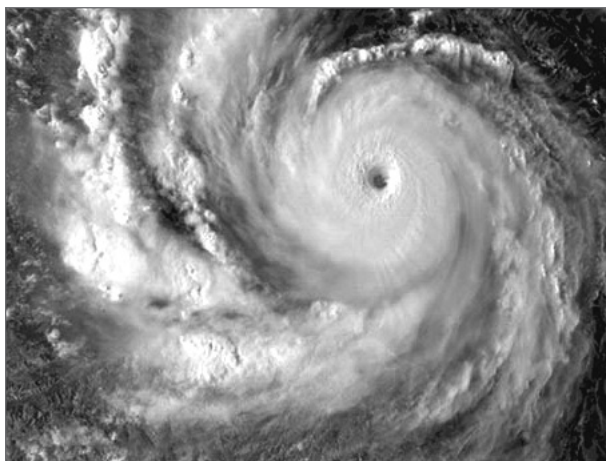
Il mondo orientale ci insegna che esiste un modo diverso e prezioso, di procedere. È un sentire pienamente i rumori del mondo, e viverli. È un sentire pienamente le nostre correnti interiori. Ma nel mezzo di tutto ciò, abitare quella parte della mente che rimane stabile, luminosa. E ci regala equilibrio, bellezza, verità. Anche in mezzo alle bufere. È come possedere una bussola, una chiara luce che ci sostiene, orienta e riorienta in ogni frangente. È nostra e non-nostra al tempo stesso, poiché la ritroviamo dentro di noi, eppure non comincia per “io”. Essa mostra, fa luce. È la mente luminosa.

Un'immagine ci aiuta a comprendere cosa sia e a raggiungerla: è l'immagine dell'occhio del ciclone.

L'OCCHIO DEL CICLONE

Si dice che all'interno di ogni ciclone c'è un punto, esattamente al centro, in cui non c'è vento. È detto occhio del ciclone. È un punto in cui tutto è in pace. La mente luminosa è entrare nell'occhio del ciclone. Quel punto di chiarezza e pace che esiste in ogni ciclone. È da lì, tutto appare diverso.

Se osserviamo la fotografia di un uragano, vediamo una grande spirale di nubi, e al centro un piccolo punto chiaro. È l'occhio del ciclone. Lì è silenzioso, stabile, senza vento: proprio nel mezzo della tempesta, è stato risparmiato un pezzo di silenzio, una zona dove tutto è tranquillo.



Il mondo in cui viviamo è più che mai un uragano, nel quale mille correnti, esterne e interiori, si agitano e ci agitano, spesso in una situazione di insoddisfazione, corsa senza fine o disagio. Ma anche nel mezzo di questo uragano, l'uomo ha scoperto che esiste un punto in cui regnano la chiarezza e la pace. Entrare lì dà calma, riposo, intuizione, verità.

L'agitazione del mondo e il nostro rumore interiore non li possiamo evitare, neppure fuggendo in una meravigliosa isola: prima o poi, tutto si ripresenterebbe. Ma fortunati coloro che sanno che in mezzo a questo uragano esiste un occhio del ciclone, e lo cercano.

I saggi, i Maestri e l'uomo contemplativo vivono stabilmente in quest'occhio. Da lì, vedono. Da lì, sentono. Da lì, muovono i propri passi. Loro sono quest'occhio. E la loro mente e vita mostrano i segni di una tale forza, bellezza e pace, che incantano il nostro cuore. È mia esperienza che anche l'uomo comune, pienamente immerso nel mondo, possa raggiungere quest'occhio: conoscerne la strada ed entrarvi stabilmente. Un cammino iniziatico è richiesto. Ma talvolta, anche ritagliare costanti momenti di silenzio consapevole nella propria giornata, è di aiuto. Percorrendo questa modalità, un'abilità intuitiva ci aiuta a raggiungere la meta. Anche i buoni esempi e le buone letture ci aiutano; e allora entriamo per un istante, ora, nell'atmosfera di un ritiro di meditazione orientale.

DIETRO LE QUINTE DI UN RITIRO DI MEDITAZIONE

I primi raggi dell'alba rischiarano il cielo: sono le 4,30. Un gruppo di persone, svegliato all'alba dal suono di un gong, esce silenziosamente dalle proprie stanze e con passo leggero si reca in una grande sala. È la sala di meditazione. Ciascuno è avvolto nel proprio scialle: a quell'ora la temperatura è piuttosto fresca. Il Maestro è in sala con loro. Ciascuno si sistema sul proprio cuscino: posizione eretta, e chiude gentilmente gli occhi. La giornata inizia con due ore di meditazione silenziosa. Alle 6,30 un nuovo gong annuncerà una gustosa colazione. Ma in quelle due ore, e nelle innumerevoli che seguiranno, molto si sarà svolto.

È la scena cui si assiste, giorno dopo giorno, durante un ritiro di meditazione orientale. Ma cosa spinge queste persone a dedicare un frammento delle proprie vacanze o del proprio tempo a un così insolito lavoro? Cosa contiene il silenzio? O meglio, cosa rivela?

Dapprima, il silenzio contiene e amplifica i rumori della nostra mente: ed è la tempesta. Poi la mente, gentilmente accompagnata da alcune tecniche, con pazienza e perseveranza, si fa stabile e silenziosa. E diventa un prezioso strumento. La meditazione, infatti, non rappresenta un fine in sé (un fare silenzio per rilassarsi o raggiungere stati di raffinato benessere, sebbene anche questo sia possibile), ma costituisce un addestramento. Quando la mente diviene silenziosa, diventa una preziosa riserva di equilibrio, forza, conoscenza. E diventa la mente che ci accompagnerà nella vita quotidiana.

SILENZIO E VITA QUOTIDIANA

Possiamo iniziare, anche, cercando dei momenti di silenzio nella nostra giornata o nella nostra serata: avremo cura di non ingombrarli subito con impegni, musica, parole, tv. Per esempio, concedetevi un momento la sera nel quale non accendere (o non subito) la televisione o il computer. Oppure decidete di essere sobri nel parlare. Anche il parlare è rumore: il parlare alimenta i nostri pensieri, le nostre idee, amplifica gli stati d'animo, il rumore interiore e oscura la verità. Forse c'è qualcosa che non è necessario raccontare? O un commento che potete lasciar andare? O una telefonata che potete evitare? Non tutto è così utile. Provate a osservare: alla fine della vostra giornata, quante delle parole che avete detto ricordate? Quanto è memorabile ciò che dite? E quanti buoni effetti lascia dietro di voi la vostra parola? A questo proposito, è interessante scoprire anche il potere della verità.

LA LEGGENDA DELLA VERITÀ

In ogni tradizione antica, si narra del potere della parola sobria e della verità. Nel libro sugli Jataka, per esempio, la raccolta di storie sulle vite precedenti del Buddha, si dice che il futuro Buddha, rinascendo in migliaia di regni diversi e in diverse situazioni, abbia infranto vari precetti, tranne uno: il futuro Buddha non mente mai. Egli parla sempre secondo bellezza, purezza, verità. La sua parola non nuoce, non mente, non distorce. E in varie occasioni egli farà appello al potere accumulato dalla forza della verità. Per esempio afferma: "Possa accadere la tal cosa, se nella mia vita io ho mai mentito o ho mai fatto questo o quest'altro". E quella cosa accade. A un livello profondo, tanto che a volte pare inspiegabile, la forza del silenzio e della verità esercitano un impatto tangibile sul mondo fisico, arrivando a modificare il corso degli eventi nei modi più straordinari. Sperimentando piccoli silenzi quotidiani e un uso sobrio della parola, possiamo fare esperienza anche noi di preziosi doni.

LA PREPARAZIONE

Le prime ore del mattino e le ore della sera sono le più propizie per coltivare il silenzio. I rumori del mondo, fuori, sono più quieti e la luce forte lascia spazio a un'atmosfera di chiaroscuro. Possiamo lasciarci rivestire da questo silenzio e assaggiarne i doni.

Il silenzio di cui parliamo è un silenzio che si nutre volentieri della tranquillità, non ingombrata dai pensieri, e richiede una preparazione: non tutti i luoghi si prestano. Per esempio, spegnete la tv e create uno spa-

zio di quiete; anche un ambiente accurato vi aiuta. Non occorre che l'ambiente sia insonorizzato, è sufficiente lasciare che i rumori esterni, fuori, vadano e vengano. Si inizia facendo il silenzio degli occhi, della parola, delle azioni: sedetevi assumendo una posizione composta, chiudete gli occhi e restate alla presenza di ciò che c'è. Forse una tempesta interiore? Ansie, pensieri? Potete orientare la mente ad accogliere. È un silenzio che non sceglie: un silenzio in cui saremo pazienti e accoglienti. Decidete in anticipo quanto tempo dedicare a questo esercizio (caricate una sveglia) e mantenete l'impegno sino al termine. Questo è essenziale! Non importa che si tratti di cinque minuti, mezz'ora o un'ora. È la perseveranza "senza scelta e senza seguire nel frattempo i diversi impulsi" che determina gradualmente il risultato. Il risultato non nasce da "quanto la vostra mente è silenziosa e calma" ma da "quanto voi siete gentili e perseveranti nel restare lì, sino al termine deciso".

Il silenzio immediatamente fa luce, anche se non sempre nel modo in cui noi vorremmo. Inizialmente può anche farci soffrire, illuminando le nostre miserie. È per questo che abbiamo timore ma anche bisogno del silenzio: perché il cuore è in subbuglio. Siate gentili e perseveranti. È un silenzio che non sceglie, e ripulisce.

I DONI DEL SILENZIO

Il primo dono che ci regalano momenti di silenzio è un cuore ripulito dell'agitazione che lo ricopre. Un cuore che diventa gradatamente stabile. È nella sua natura essere tale. Attraversando il silenzio esso svolge da sé il suo compito di pulizia. Lasciate scorrere. Occorre pazientare, dargli tempo. Il secondo dono è la capacità che ritroviamo in noi di saperci fermare, quando serve, placando il corpo e la mente e rendendoli luminosi e stabili. Il terzo dono è l'energia forte ed equilibrata che il silenzio ci regala. Un'energia limpida, gioiosa, forte quando serve, calma quando serve, perseverante; ben diversa da quella più frenetica, talvolta depressa e talvolta ansiosa, che noi conosciamo se non abbiamo addestrato la mente e il cuore, se non abbiamo intrapreso una via di chiarezza. Una via pratica, un esercizio quotidiano. Quanti frutti ci regala! E infine, il quarto dono: il silenzio consente intuizioni. Il silenzio è alla base delle più grandi opere e realizzazioni. Non dunque una "fuga dal mondo", ma un saper "entrare all'interno" per operare all'esterno, poi, con più forza, chiarezza e direzione.