



# **\_ELOGIO AL SILENZIO\_**

*Di notte, più del canto dei grilli, mi impressiona il silenzio di milioni di formiche che ascoltano” Tudor Vasiliu*

Il silenzio è una dimensione dell'esistenza nella quale il rumore non esiste. Un'isola incantata dove si ascoltano le voci sommesse e i suoni che abitano dentro di noi. Un luogo in cui incontrare il passato e in cui immaginare futuri possibili. Il silenzio è l'occasione per guardare la bellezza senza rimanere stupiti, per scoprire le sensibilità nascoste che non abbiamo mai ascoltato, per scrivere una canzone nuova e diversa sulle pagine del tempo.

Il rumore ci uccide quando uccide il silenzio. Milioni di parole sussurrate, declamate e gridate al solo scopo di fuggire lontano dai problemi, dalle situazioni scomode e dalle persone. Parole senza scopo, senza senso e senza speranza di essere capite.

Suoni ripetitivi che ci invadono e violentano i luoghi più sacri della mente e dell'anima dando fragilità e precarietà all'esistenza.

Quando i suoni diventano rumore anche il corpo viene colpito da onde immense e giganti che diventano presto un mare tumultuoso e ululante. Alla sensazione di male fisico subentra una forma di anestesia riluttante mentre la mente viene rapita e trasportata lontano dalla realtà per essere immersa nel frastuono che non ti lascia vie d'uscita: si può solo tentare la fuga.

Il rumore delle persone e il bisbigliare continuo delle parole spese per raccontare il malessere che incombe, l'angoscia della solitudine, le vite "sbagliate" degli altri e la vanità dell'esistenza: per descrivere la bellezza o la miseria delle esperienze che ognuno ha percepito diversamente dentro di sé pur provenendo dalla stessa uva, della stessa vendemmia, della stessa vigna; a volte immersi nella meraviglia del sole o nei colori delle nuvole al tramonto, a volte travolti dalla devastazione della pioggia e dell'uragano, a volte inciampando nel fango impietoso e sudicio degli umori che trasudano dalla fatica di vivere.

Il rumore del mondo che avanza con la sua macchina da guerra che macina migliaia di persone ogni secondo, con le macchine del progresso che danno forma alla vanità dell'uomo e della donna costruendo miliardi di cose inutili, spesso dannose.

Il rumore della terra che fa tremare le ambizioni dell'uomo attraverso il respiro caldo e misterioso del pianeta, o per mano delle sue acque selvagge e profonde, o per l'aria che diventa dura e resistente come un muro quando la sua velocità riesce a sollevare ogni cosa e a fare sembrare tutto come i fili della paglia.



" Parlare di meno ed ascoltare di più è un esercizio da praticare quotidianamente. Le parole sono importanti ma ne facciamo un abuso spropositato, siamo giunti al punto che non riusciamo più a stare in silenzio....

Parlare sempre, di tutto, di tutti ci fa perdere una quantità esagerata di energia. Le chiacchiere di paese, i giudizi sugli altri, le lamentele, le critiche... sono tutti modi per riempire un vuoto che sta dentro di noi e che in realtà non va riempito in questo modo superficiale e malsano ma accolto e trasformato.

... per tornare a vivere questo vuoto senza sentire il bisogno di riempirlo con la spazzatura delle parole,... curiosi di scoprire a quale nuova via ci può condurre.

*"Uno è padrone di ciò che tace e schiavo di ciò di cui parla." (Sigmund Freud)*

*"Le parole erano originariamente incantesimi, e la parola ha conservato ancora oggi molto del suo antico potere magico. Con le parole un uomo può rendere felice un altro o spingerlo alla disperazione, con le parole l'insegnante trasmette il suo sapere agli studenti, con le parole l'oratore trascina l'uditorio con sé e ne determina i giudizi e le decisioni. Le parole suscitano affetti e sono il mezzo generale con cui gli uomini si influenzano reciprocamente." (Sigmund Freud)*

Quando sta accadendo qualcosa e sentiamo la voglia di gridarlo al mondo, proviamo a tenercelo solo per noi... Se lo diciamo ad altri perdiamo la sacralità di ciò che stiamo per vivere... Ci sarà il tempo per condividere con gli altri, se lo si desidera, in modo pacato e presente....

Parlare, come detto prima, fa uscire da noi energia: cerchiamo di far sì che quest'energia sia energia sana e buona da donare al mondo. Per farlo dobbiamo prima di tutto attuare una grande e faticosa opera di autoeducazione, imparare ad essere presenti, centrati, consapevoli, accogliere i nostri vissuti più bui ( come la rabbia, il dolore, la fatica) e considerarli come guide del nostro cammino incontrate per riuscire ad evolvere e migliorarci sempre di più. Solo così da noi potrà uscire energia sana e parole vere e consapevoli.

Se invece da noi escono solo parole superficiali, violente, brutte e inutili è perché stiamo riversando sugli altri e sul mondo il nostro malessere che non vogliamo accogliere. Se vi accorgete che siete in questa situazione preferite il silenzio, sforzatevi di non parlare, lasciate sbollire la rabbia, fermatevi, fate passare del tempo e solo dopo ponetevi faccia a faccia con questo vostro lato di voi stessi che vi sta sfuggendo di mano, affrontatelo e comprendetelo....

*"Le parole hanno il potere di distruggere e di creare. Quando le parole sono sincere e gentili possono cambiare il mondo." (Buddha)*

**Elena Bernabè** (tratto da [www.eticamente.net](http://www.eticamente.net))"

