



Doniamoci il silenzio

9 dicembre 2011



E dopo tanto chiasso ridateci il silenzio. *Roberto I. Zanini*

Lo storico Stefano Pivato inizia con Attali: «Il mondo non si guarda, si ode, non si legge, si ascolta», il saggio **Il secolo del rumore**, un percorso nella società schiavizzata dai rumori. Ai primi del '900 i futuristi interpretano e anticipano i tempi. Fanno vedere il rumore. Le loro sculture, le loro pitture, i loro scritti sono *rumorosi*.

Provano a innovare la musica introducendo uno strumento chiamato *intonarumori*, ma anche gli *scoppiatori*, i *rombatori*, i *sibilatori*, i *gorgogliatori*, i *crepitatori*, gli *stropicciatori* e via dicendo. Con essi, piuttosto che con ottoni e violini, pensano di meglio interpretare la società moderna.

E non è un caso che proprio nella seconda metà di quel secolo ci siano artisti capaci di aprire le porte al nuovo secolo proprio attraverso il rumore. Si pensi all'Inno a Satana di Carducci, in cui il trionfo della materia, e quindi di Satana, sullo spirito, è immortalato nell'azione del treno, che *come di turbine manda il suo grido ...*

E sempre il treno, macchina rumorosa per eccellenza, è al centro di quel romanzo anticipatore della cultura novecentesca che è *La bestia umana* di Emile Zola, in cui è descritto un mondo stregato dalla ferrovia, e quindi dal rumore.

L'Urlo di Munch, è del 1885 e interpreta perfettamente l'angoscia dell'uomo davanti alla modernità che tutto travolge. Un dipinto che si può collocare accanto al fischio del vapore o allo sferragliare di una locomotiva.

E dopo tanto chiasso ridateci il silenzio.

Roberto Zanini, Avvenire, 10 febbraio 2011

Nella storia delle grandi idee, quella delle grandi passioni, lo studio della storia politica attraverso i simboli, i colori ... perché non anche attraverso i rumori, che diventano essenziali nei grandi discorsi di piazza e nei comizi del '900? Siamo nel mondo con tutti i sensi, ma la storia è abituata a leggerlo solo attraverso la vista.

E se realizziamo graficamente la curva del rumore nella storia non possiamo fare a meno di vedere la straordinaria impennata che si realizza a partire da fine '800. E poi si tratta di una strada nuova che nessuno storico ha battuto prima.

Ci vorrebbe un'opera di educazione enorme. Per secoli il rumore è stato considerato un segno di riconoscimento della plebe. Il grado di rumore nei locali pubblici, per esempio, può ben essere considerato un buon indice di civiltà di un Paese. Tutti i manuali di bon ton diffusi fra '800 e '900 educavano ad atteggiamenti moderati e silenziosi.

Ma oggi la globalizzazione ha spianato i costumi e chi è più ricco si mostra portando in

giro la macchina e il motoscafo più potente, più rumoroso. Più si fa chiasso più c'è gente che ti nota e parla di te. Un atteggiamento indotto dalla tv. Una lettura efficace di questa forma di degrado sociale è fornita dal film *Il sorpasso*, in cui il rumore del clacson assurge a emblema della maleducazione della società contemporanea.

Attali, dice che la vita è rumore e aggiunge che solo la morte è silenzio. Ma noi siamo riusciti a rendere rumorosa anche questa. Ricordo l'indignazione dei giornali polacchi per gli applausi al funerale di Giovanni Paolo II.

Oggi è sempre più comune sentire applausi a un funerale. La cronaca dice che il primo applauso pubblico di questo tipo si ebbe alle esequie di Anna Magnani. I primi fischi in un funerale si sentirono in quello del commissario Calabresi. Per il rumore come degrado dei costumi, basta ascoltare la tv per capire. Ormai siamo alla fiera del privato ostentato in pubblico attraverso il rumore.

Faccio rumore quindi esisto. E viene facile pensare a come si tratti di una percezione fasulla della propria esistenza. Ormai è tutta una *notte bianca*. Tutti si sentono in diritto di fare rumore... Si urla anche quando non serve. Pensiamo alla mania di protagonismo di chi parla al telefonino facendo conoscere a tutti la sua vita privata.

Siamo al paradosso: la privacy degli altri ti viene sbattuta in faccia senza che ci si possa difendere. I giovani sembra che non possano più vivere senza rumore. Si ammucchiano nelle discoteche, ascoltano costantemente musica con l'auricolare. Forse è mancanza di dimensione spirituale? Forse è incapacità di stare soli con se stessi? È come se il loro cervello non sopportasse più il silenzio e questo, lo dico da insegnante, conduce a una scarsa capacità di concentrazione. Hanno bisogno di continui stimoli rumorosi. Il rumore ha preso il posto delle relazioni umane.

Il nostro più grande politico dell'800, Cavour, era persona schiva, parlava piano quasi in maniera incomprensibile. Oggi la politica è solo clamore. Anche i giornali *urlano* in un vociare continuo.

In certi cortei la musica è così forte da coprire il comiziante di turno. Anche gli anni di piombo avevano il loro rumore: quello delle bombe, della P38. Prima ancora ci fu la guerra delle campane. Una vicenda simbolo dell'ideologia politica di '800 e '900 che pensò di mettere a tacere la Chiesa anche sopprimendo il suono delle campane.

Guareschi ha descritto bene quell'epoca. Le campane delle chiese chiamano al silenzio, alla preghiera. Il rumore della civiltà contemporanea sembra invece voler disumanizzare, negare la spiritualità, impedire di pensare. E c'è chi vende il silenzio. Si vendono barriere antirumore, si vendono vacanze in campagna, si vende l'isoletta con la palma solitaria, ma spesso si compra solo l'illusione del silenzio.

Il silenzio. *Da Purificazione della Mente di Hazrat Inayat Khan - Movimento sufi*

Vi è un detto: "*Le parole sono preziose, ma più prezioso è il silenzio*". Questo detto risulta sempre profondamente vero. Più ne capiamo il significato, più realizziamo questa verità. Quante volte durante il giorno ci capita di dire qualcosa che sarebbe stato meglio tacere! Quante volte disturbiamo la pace del nostro ambiente con una involon-

taria mancanza di silenzio. Quante volte riveliamo le nostre limitazioni, la nostre meschinità, la nostra grettezza, che avremmo potuto nascondere, se solo avessimo taciuto! Quante volte, benché desiderosi di rispettare gli altri, non riusciamo a farlo, perché non sappiamo tacere.

Per un uomo che vive in questo mondo un grande pericolo sta in agguato, il pericolo di fidarsi con una persona, con la quale non volevo fidarsi. Corriamo questo pericolo non sapendo tacere. Un grande interprete della vita, il poeta persiano Sa'di dice:

Che valore ha il buon senso, se non viene in mio soccorso prima che io pronunzi una parola!

Questo ci dimostra che malgrado la nostra saggezza, possiamo fare uno sbaglio, se non abbiamo un buon controllo nelle parole che usiamo. Di questa verità troviamo facilmente degli esempi:

coloro che parlano molto, hanno minor potere di coloro che parlano poco.

Una persona loquace può non essere in grado di esprimere un'idea in mille parole, mentre chi è padrone del silenzio, sa esprimersi con una sola parola. Tutti possono parlare, ma non tutte le parole hanno la stessa potenza. Inoltre, una parola dice meno di quanto sappia esprimere il silenzio.

La nota fondamentale di una vita armoniosa è il silenzio. Nella vita di ogni giorno esistono preoccupazioni a cui non sempre possiamo far fronte e allora solo il silenzio può aiutarci.

Poiché, se vi è una religione, se vi è un modo per mettere in pratica la religione, è quello di compiacere Dio, compiacendo l'uomo. L'essenza della religione è di capire il prossimo. E non possiamo vivere questa religione se non dominiamo la parola - e se non ci rendiamo conto del potere del silenzio.

Spesso ci sentiamo di aver ferito un amico; avremmo potuto evitarlo, con un maggior controllo sulle parole. Il silenzio è lo scudo degli ignoranti e la protezione dei saggi. Perché l'ignorante cela la sua ignoranza col tacere, e il saggio non getta le perle ai porci, se conosce il valore del silenzio. Che cosa ci dà potere sulle parole? Che cosa ci dà questa forza, che può essere ottenuta col silenzio?

La risposta è: la forza di volontà; e ancora: è il silenzio che ci dà il potere del silenzio. Quando una persona parla troppo, dà segno d'irrequietezza. Più parole vengono usate per esprimere un'idea, meno forza hanno. È un vero peccato che si pensi così spesso a risparmiare i centesimi e mai a risparmiare le parole. E come conservare ciottoli e gettare vie perle. Un poeta indiano dice:

Conchiglia, da dove viene il tuo prezioso contenuto? Dal silenzio; per anni e anni le mie labbra son rimaste chiuse

Per un po' di tempo, si lotta con se stessi; si cerca di controllare gli impulsi; poi però, la stessa cosa si trasforma in forza. Veniamo ora alla spiegazione più scientifica e metafisica del silenzio. Le parole consumano un certo quantitativo di energia e il respiro, che dovrebbe portare nuova vitalità al corpo, viene ostacolato nel suo ritmo normale, se si

parla costantemente.

Non è che una persona nervosa parli troppo; è il parlare tanto che la innervosisce.

Certe volte in diverse civiltà del mondo, veniva insegnato alla gente, quando si riuniva per festeggiare, di tacere, per un po' di tempo. È molto triste che questo problema attualmente sia così trascurato e che pochi ci pensino.

È un problema che riguarda la salute, che tocca l'anima, lo spirito, la vita. Più pensiamo a questo argomento e più ci accorgiamo di essere continuamente coinvolti in qualche attività.

Dove ci porta ciò, quale ne sarà l'esito? Per quanto possiamo vedere, ci porta battaglie, rivalità e situazioni sempre più aspre. Visti i risultati, constatiamo che tutto ciò non fa che procurarci maggiori preoccupazioni, fastidi e lotte. Vi è un detto indù:

Più si cerca la felicità, più infelicità si trova

La ragione è che quando la felicità viene cercata in direzione errata, ci si procura infelicità. La nostra esperienza è sufficiente a farcelo capire; ma la vita ci stordisce, le azioni ci assorbono e non ci fermiamo mai a pensarci. Pare che il mondo si stia svegliando agli ideali spirituali; tuttavia vi è più attività - non solo attività esterna - ma anche attività mentale.

Veramente l'umanità ha i nervi a pezzi per la mancanza di silenzio e per la superattività, del corpo e della mente. Quando il corpo riposa, l'uomo dice che dorme. La sua mente però continua ad agire, come di giorno. In questo mondo competitivo, l'uomo è cento volte più indaffarato di quanto lo sia mai stato prima.

Dove imparare il raccoglimento? Nel silenzio. Dove praticare la pazienza? Nel silenzio. Silenzio significa badare a ogni parola e a ogni azione che facciamo. Chi ha imparato il silenzio nella vita di ogni giorno, ha già imparato a meditare.

Una persona può riservare mezz'ora al giorno per la meditazione, ma quando, di fronte a mezz'ora al giorno per la meditazione, ve ne sono più di dodici di attività, l'attività priva di forza la meditazione.

Quindi le due cose devono camminare insieme. Una persona che desidera imparare l'arte del silenzio deve decidere, per quanto lavoro abbia da fare, di conservare nella mente il pensiero del silenzio. Se non si tiene conto di questo, non si raggiungerà mai il pieno beneficio della meditazione. È come una persona che va in chiesa una volta alla settimana e negli altri sei giorni tiene i propri pensieri il più lontano possibile dalla chiesa.

Il silenzio è qualcosa che - consciamente o inconsciamente cerchiamo in ogni momento della vita. Cerchiamo il silenzio e lo fuggiamo, nello stesso tempo. Dove si ascolta la parola di Dio? Nel silenzio. I veggenti, i santi, i saggi, i profeti, i maestri hanno udito la voce che viene dall'interno, avendo reso se stessi silenziosi.

Con ciò non voglio dire che si potrà udire la voce; perché si è silenziosi. Intendo dire che, una volta che si è raggiunto il silenzio, ci sarà la possibilità di udire la parola che

giunge costantemente dall'interno.

Quando la mente è stata acquietata, si può comunicare con chiunque si incontri. Non c'è bisogno di molte parole; quando gli sguardi s'incontrano, ci si capisce. Due persone possono parlare e discutere per tutta la vita e non capirsi; altre due, se hanno acquietata la mente, si guardano e in un momento tra loro il contatto è stabilito.

Da dove provengono le differenze che ci sono tra le persone? Dall'interno. Dalla loro attività. E da dove l'armonia? Dalla quiete della mente.

È il rumore, che ostacola la voce, che udiamo distante - è l'acqua agitata della sorgente, che ci impedisce di vedere la nostra immagine riflessa nell'acqua. Quando l'acqua è quieta, il riflesso è chiaro; quando la nostra atmosfera è quieta, udiamo la voce che giunge costantemente al cuore di ogni persona.

La nostra mente è come una barca mossa dalle onde e influenzata dal vento. Le onde sono le nostre stesse emozioni e le nostre passioni, i pensieri e le immagini; il vento è l'influenza esterna, a cui dobbiamo far fronte. Per poter arrestare la barca, bisognerebbe avere un'ancora.

Fermiamoci un momento a considerare quest'ancora: se è troppo pesante, fermerà la barca; se è leggera, la barca continuerà a muoversi, non si arresterà, perché in parte è nell'acqua e in parte nell'aria. In questo modo, tuttavia ci limitiamo a controllare la barca: utilizzarla è ben altra cosa. La barca non è fatta per rimanere immobile; è fatta per uno scopo.

Sembra che non tutti se ne rendano conto, ma la barca è fatta per andare da un porto all'altro. Perché la barca possa navigare ci vogliono varie condizioni: per esempio, che non sia sovraccarica. Così il nostro cuore non va caricato troppo pesantemente, con le cose i cui ci attracciamo; altrimenti la barca non galleggerà.

La barca non deve restare sempre nello stesso porto, deve arrivare al porto a cui era destinata. Inoltre, la barca deve reagire al vento, che la porterà nel porto cui era diretta: questa è la sensazione che l'anima riceve dal lato spirituale della vita.

Questa sensazione, questo vento, ci aiuta a proseguire verso il porto, al quale tutti siamo destinati. Una volta concentrata, la mente dovrebbe agire come la bussola - che indica sempre la stessa direzione. Un uomo i cui interessi vanno in mille direzioni diverse, non è maturo per viaggiare in questa barca.

È l'uomo che ha una cosa sola in mente e che considera tutte le altre cose secondarie, che può andare da questo porto verso l'altro. Questo è il cammino chiamato misticismo.

Al centro di ogni preghiera comune c'è un lungo periodo di **silenzio**, un momento unico per incontrare Dio. A volte la preghiera diventa **silenziosa**. Una tranquilla comunione con Dio si può trovare senza parole.

Io sono tranquillo e sereno come un bimbo svezzato in braccio a sua madre

Come un bambino soddisfatto che ha smesso di piangere ed è nelle braccia della madre, così può "stare la mia anima" in presenza di Dio. La preghiera allora non ha biso-

gno di parole, forse neppure di pensieri. Come è possibile raggiungere un **silenzio** interiore?

Qualche volta siamo apparentemente in **silenzio**, e tuttavia abbiamo grandi discussioni dentro di noi, lotte con compagni immaginari o con noi stessi. Calmare la nostra anima richiede una specie di semplicità.

Non mi tengo occupato con cose troppo grandi o troppo meravigliose per me

Silenzio significa riconoscere che le mie preoccupazioni non possono fare molto. **Silenzio** significa lasciare a Dio ciò che è oltre la mia portata e le mie capacità.

Un momento di **silenzio**, anche molto breve, è come una sosta santa, un riposo sabba-tico, una tregua dalle preoccupazioni. Il tumulto dei nostri pensieri può essere parago-nato alla tempesta che colpisce la barca dei discepoli sul mare di Galilea, mentre Gesù stava dormendo.

Come loro possiamo sentirci senza aiuto, pieni di ansietà ed incapaci di calmarci. Ma Cristo è abile nel venire in nostro aiuto. Come rimprovera il vento e il mare e “*ci fu una grande calma*”, egli può anche donare calma al nostro cuore quando è agitato dalla paura e dalle preoccupazioni.

Il valore del silenzio a Taizé

Tre volte al giorno, sulla collina di Taizé si ferma tutto: il lavoro, gli studi biblici, le di-scussioni. Le campane chiamano tutti in chiesa per pregare. Centinaia, a volte migliaia di persone, per lo più giovani, da tutto il mondo pregano e cantano insieme ai fratelli della Comunità. Un brano dalle Scritture è letto in diverse lingue.