

## Riscoprire il silenzio, noi stessi e gli altri



*"Mentre un profondo silenzio avvolgeva tutte le cose, e la notte era a metà del suo rapido corso, la tua parola onnipotente, o Signore, è scesa dal cielo, dal tuo trono regale."*  
(Sap. 18, 14-15)

Per questi auguri natalizi prendo spunto da Benigni, che ci aiuta a respirare un po' di aria fresca nelle nostre paludi. Condivido alcuni paragrafi sul silenzio, le sue qualità i suoi benefici, tratti da un articolo di Maria Angela Masino, apparso nel Nostro Tempo del 23 novembre scorso. Le illustro con alcune foto dell'amico, fotografo e pittore, Gianni Carrea.



"...il riposo fa parte del lavoro"... "il rombo della creazione sfocia nel silenzio del sabato. Il senso del tutto è nel silenzio. Pensate oggi quanto ce ne sarebbe bisogno: **siamo tutti sempre connessi con tutto il mondo, ma disconnessi con noi stessi. Nessuno ha più il coraggio di rimanere da solo con se stesso.** Ma i Comandamenti ci dicono di fermarci: siamo andati talmente di



corsa con il corpo, che la nostra anima è rimasta indietro. Fermiamoci, altrimenti l'anima ce la perdiamo per sempre". (Benigni)

Abitare stabilmente la dimensione di pacificazione, di perfetta tranquillità della



mente, raggiunte attraverso il silenzio, ci libera da ansia e angoscia.

Quando il nostro io è assediato dall'inquietudine, nel tentativo di allontanare il malessere, fa emergere forze distruttive, dalla repressione dei sentimenti fino alla violenza. La conseguenza è che in una simile condizione siamo distratti, alienati, incapaci di ascoltare noi stessi e gli altri. Inabili a percepire "qui ed ora" le sensazioni reali e profonde del corpo e del cuore: stanchezza, infelicità, ma anche gioia, entusiasmo.



Recenti ricerche dimostrano che il silenzio "resetta" le nostre capacità percettive, fa variare l'attività elettrica del cervello: in questa particolare condizione cambiano gli schemi di pensiero: ..ci si abbandona alle emozioni, ai processi associativi, alla preghiera, ai sogni ad occhi aperti.

Due persone che stanno vicine in silenzio presentano le stesse onde cerebrali, quelle

cosiddette del cuore, ma anche dell'intuizione, della creatività.

Silenzio vuol dire, a volte, metterci nei panni delle persone che ci stanno accanto, pensando con la loro testa, tenendo presenti le loro inclinazioni e doti, attingendo dal nostro profondo sentimenti che ci avvicinano alla loro intimità,

Stare in silenzio significa fare i conti con la realtà e con le sue infinite possibilità, con le sensazioni che evoca in noi,...

Stare in silenzio significa anche costruire rapporti diversi, lasciarsi sedurre dalle parole e atmosfere familiari, recuperare un rapporto nuovo con un figlio o con un coniuge, delimitando spazi e tempi dedicati esclusivamente a lui.

...Dieci minuti di silenzio al giorno, per due settimane, sono in grado di dare un impulso riequilibratore al sistema endocrino. Non solo: il silenzio attiva il rilascio di neurotrasmettitori che ci regalano felicità, che contribuiscono a riequilibrare il nostro organismo.



**Natale ci offre qualche goccia di silenzio per ritrovare noi stessi, ricostruire rapporti incrinati, e lasciarci illuminare dalla luce di un bimbo che nasce per noi, in mezzo a noi.**