ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

IL SILENZIO

(*Archivio Assagioli - Firenze*)

Dott. Roberto Assagioli

Dirò qualcosa sul silenzio. Espressione paradossale parlare del silenzio, ma si può parlarne per poi meglio tacere!

Il silenzio non è di moda! Quello che più manca alla nostra civiltà è proprio il silenzio. E non soltanto il silenzio esterno, che qualche volta si può ottenere ritirandosi in campagna, ma occorre il silenzio interno. Esso è continuamente minacciato: radio, televisione, giornali, suscitano un tumulto psichico, soprattutto emotivo; perciò dobbiamo creare dei "muri di silenzio". Noi vi mettiamo delle "porte" affinché possiamo, quando lo vogliamo, aprirci alle voci del mondo, ma dobbiamo poterle chiudere e sistemarci nel santuario interno in cui c'è il silenzio delle emozioni e della mente, in cui si può ascoltare la voce di Dio attraverso la nostra anima.

In fondo, la base, la realtà è il silenzio. Dal silenzio sorge la parola creativa di Dio e i mondi sono creati; ma quando la manifestazione ha compiuto la sua funzione Dio riassorbe tutto nel suo sacro silenzio.

C'è un nostro musicista, Malipiero, che ha avuto questa intuizione e ha chiamato una sua suite di sinfonie "Pause nel silenzio", cioè la base è il silenzio e nel silenzio sorge momentaneamente la musica. Come dal silenzio cosmico nasce la musica delle sfere, la manifestazione, così nel silenzio raccolto sorge la musica. E la musica ha i suoi intervalli, le sue pause, ci sono cioè suoni che cadono nel tessuto del silenzio, che si sovrappongono, per così dire alla realtà del silenzio.

La meditazione ricettiva ha per base il fare il silenzio dentro di noi; quindi l'esercitarsi al silenzio è una necessità fondamentale della vita spirituale. Nel silenzio viene l'ispirazione, nel silenzio c'è il vero riposo, nel silenzio ci si ricarica per l'azione successiva. Quindi l'arte del silenzio è uno degli aspetti più importanti e attualmente trascurati dell'arte della vita.

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

C'è il silenzio individuale; c'è il silenzio di gruppo, che facilita il silenzio individuale e lo potenzia; ci sono vari modi per arrivare al silenzio; e quando ci si è allenati, si riconoscono i vari tipi di silenzio a cui si arriva. Il silenzio ha varie qualità; esso non è qualcosa di negativo, cioè l'assenza di suoni, di rumori, o anche di voci interne. Nel silenzio c'è una comunione attiva con qualcosa di superiore in noi e fuori di noi, e questa comunione attiva ogni volta ha una sua qualità particolare che con l'allenamento si arriva a riconoscere, e anche a creare più o meno a volontà.

Solo nel silenzio può avvenire questa comunione, questa unione, questa partecipazione.

Ci sono dei buoni scritti sul silenzio che possono essere utilizzati. Uno è un capitolo di un libro di Maurizio Maeterlink *Il Tesoro degli umili*. Ne *Gli eroi* di Carlyle ci sono delle pagine bellissime sul silenzio. Anche Keyserling ha delle ottime pagine sul silenzio scritte quando era in una specie di confino durante il periodo nazista.

Finirò citando alcuni versi ispirati al silenzio di un giovane poeta, Arturo Fornaro, di Pescara.

Eccoli:

> "Signore, ho provato su tutti gli strumenti la nota più alta,
> ma nessuna arrivava fino a Te.
> Ho toccato il silenzio e mi hai risposto".

ESERCIZIO DEL SILENZIO

"Campagna per il silenzio interno!"

Valori del silenzio

- Mantenere l'equilibrio
- Accumulo di energie
- Ricaricamento
- Ascolto
- Ricezione
- Guida

"Far parte a Dio"

Dar modo e tempo al supercosciente e al Sé di manifestarsi, di "scendere" nella coscienza!

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

"Vuotare" il campo della coscienza. Ecc.

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi