

## LA PRATICA DEL SILENZIO

*(Archivio Assagioli - Firenze)*

La pratica del silenzio è difficile per tutti, quindi non c'è da scoraggiarsi se ci vuol preggio, tempo ed esercizio, come per imparare una lingua! È così, la pratica del silenzio richiede una lunga pratica, paziente, ferma, e naturalmente la volontà che a poco a poco... Ma intendiamoci, non si tratta di sopprimere violentemente le attività degli elementi delle emozioni, non ci si riesce, ci si arrabbia, ci si scoraggia. Si tratta di sottrarre poco a poco una percentuale sempre maggiore di ATTENZIONE e di INTERESSE, finché viene un periodo intermedio nel quale l'interesse e l'attenzione restano concentrati su un tema di meditazione, mentre intorno, alla periferia, c'è una zona di pensieri e di emozioni che continuano...; questi però non impediscono il successo purché li si lasci fare. Come chi legge un libro interessante mentre qualcuno ha la radio accesa, o ha messo un disco o ci sono rumori sulla strada. Da principio non riesce e s'arrabbia, invece a poco a poco impara a concentrarsi malgrado i suoni e i rumori esterni.

Ed è la stessa cosa, suoni e rumori esterni e suoni e rumori interni sono dello stesso tipo. Deve ritirarsi in quel cerchio e focalizzarvi gli interessi e l'attenzione, e allora si possono lasciare rumori di strada, pensieri, radio, sensazioni psichiche e anche malessere; oppure pensare a quello che si farà domani ecc., ma senza che questo impedisca di mantenere quella percentuale. Se si arriva a un 60% di concentrazione è già molto. Non reagire, disinteressarsi senza combattere attivamente queste cose che girano intorno... come uno si disinteressa di una radio accesa.

Magari l'inconscio ascolta se c'è qualcosa di interessante, ma si può continuare a scrivere e a studiare. Si arriva fino a un punto, paradossale, che alcuni studiano o scrivono meglio quando c'è del rumore esterno: il rumore esterno inibisce infatti i rumori interni. Cioè, il rumore esterno elimina le preoccupazioni e le emozioni personali, e siccome queste danno più noia dei rumori esterni, in tal modo quelle vengono neutralizzate, mentre questi ultimi non interessano veramente. In tal modo il rumore esterno favorisce lo studiare e lo scrivere, nel senso appunto che inibisce quello interno... Questo è l'aspetto diciamo così negativo: di eliminare i fattori che disturbano il silenzio.

Il secondo aspetto si basa invece sul fatto che l'ATTENZIONE PERSISTENTE è prodotta dall'INTERESSE. Occorre quindi sostituire interessi ed emozioni personali con l'interesse spirituale, con moventi spirituali, con la meta da raggiungere, tenendo ben presente questa meta, il suo valore, l'incentivo cioè che mantiene viva la fiamma dell'interesse, il quale a sua volta produce l'attenzione. Quindi, ravvivare sempre e ogni giorno la meta da raggiungere, la meta gloriosa, individuale e per tutta l'umanità. Perché è molto facile perderla di vista. L'interesse per i mezzi, per le tecniche e per gli alti e bassi ecc. fa perdere di vista la meta, o

meglio, non perdere di vista direi, ma mentalmente impallidisce, non c'è quella fiamma, quel calore che è necessario, e allora bisogna ravvivare, riaccendere la fiamma con il potere magnetico e attrattivo della bellezza e della bontà della meta.

Quanto al silenzio con gli altri, questo deriva dalla pratica del silenzio interiore... Si tratta di essere talmente interessati al lavoro interiore, al silenzio interiore, che poco a poco ci si disinteressa dei discorsi personali e delle personalità altrui. E si cessa soprattutto di cercare di influire su dette personalità; questo è difficile, perché la tendenza ad aiutare è quella di aiutare la personalità, è di dare consigli, di dare insegnamenti e tutto questo spesso è controproducente. Allora il silenzio con gli altri consiste nell'astenersi dal nobile errore di dare consigli, di dare insegnamenti magari prematuri e non opportuni; e invece irradiare simpatia, benevolenza e comprensione, e ricordare l'immenso bisogno che hanno tutti di parlare, di lasciar parlare, e che saper ascoltare con comprensione e benevolenza è già un aiutare. Irradiare in silenzio (senza preoccuparsi di volere aiutare nel senso personale della parola), ciò viene percepito con riconoscenza.