

SILENZIO AMICO

Nel tempo di Coronavirus scambiamo pensieri...

Donati tempo per vivere il presente con calma, serenità e quiete.

Silenzio è intimità con te, è compagnia con i tuoi respiri e i tuoi pensieri, è oasi di pace con te. Hai bisogno di silenzio per ritrovare te stesso e ascoltare le voci sottili della coscienza. Senza spiritualità... c'è l'angoscia della precarietà.

C'è un tempo per disperderti tra le occupazioni quotidiane e un tempo per fare unità con te, per coltivare il "*monastero interiore*". Il silenzio ti pulisce da distrazioni, chiacchiere, ingorghi, conflitti... Esso dà luce, energia armonia a quello che fai.

Silenzio è liberazione, è respiro dell'anima. Fare silenzio significa distaccarsi da uomini e cose, principio indiscusso di sanità mentale. Significa abituarsi all'autonomia personale, a restare coi propri pensieri, con la propria vita, col proprio destino.

Il silenzio è clinica delle parole. Aiuta l'autoanalisi che è la via per guarire difetti e promuovere virtù. Favorisce la meditazione, la contemplazione, la preghiera.

Cerca il silenzio non per voltare le spalle al mondo ma per osservare e capire ciò che stai vivendo...

Il silenzio è rivelazione. Le anime grandi vengono dal silenzio.

"Il silenzio mi rendeva irrequieto, preferivo riempirlo con qualunque cosa: velocità, sballo, alcol, droga... Ora accolgo il silenzio come rifugio che mi aiuta a contemplare ciò che faccio, a interpretare la vita che scorre dentro e intorno a me... quando rallento vedo il mondo..."

Viviamo nel tempo del rumore, il silenzio è sotto attacco, è vissuto come incapacità di relazione. Il silenzio può creare disagio, paura, ansia, noia, isolamento, sofferenza ... Invece puoi viverlo come ristoro dal frastuono della vita quotidiana, come fonte di ispirazione, come risorsa di energia vivificante: *"VAI SERENO tra le agitazioni della vita, coltiva l'amore al silenzio e alla pace! La persona con la quale trascorri più tempo sei tu, abita amorevolmente coi tuoi respiri, coi tuoi pensieri..."*

PROPOSTA: Semina briciole di silenzio lungo la giornata.

Nel silenzio puoi chiamare perle di sapienza. Esempio:

*Sii vasto come il cielo, generoso come il sole,
umile come l'acqua, paziente come la terra.*

*Copri i difetti degli altri come la notte.
Nella rabbia sii come morto.*

*Sei quello che seí, mostrati per quello che sei...
con verità, coraggio e serenità.*

(Sufi persiani)

Puoi addomesticare il silenzio leggendo IL SILENZIO del navigatore norvegese Erling Kagge che insegna l'arte da vivere il silenzio in modo consapevole, creativo e fecondo.

Il libro BIOGRAFIA DEL SILENZIO di Pablo d'Ors. Scrivere a te stesso senza ambizione aiuta a farti palestra mentale e a farti compagnia.