

Santi Borgni

*Il*  
PENSIERO  
*e il*  
SILENZIO

Conoscere se stessi richiede di andare oltre le definizioni e oltre il pensiero, alla fine dell'io e in un perfetto stato interiore di silenzio. Il silenzio è essere ciò che si è, e in questo c'è cura, attenzione e apertura incondizionata.

Ubalдини Editore - Roma

*Introduzione*

Questo libro è nato come un'indagine di quello che è indicato dalla parola 'silenzio', così come l'ho vissuto, lo vivo e lo comprendo.

Sedere in silenzio, molti anni fa, nella sala dello Yog Niketan, un ashram poco lontano da Rishikesh, e, più tardi, in un piccolo ashram sui monti sopra Laxman Jhula, dove dividevo le giornate con un *sādhū*, Ram Tilak Das Ji, due piccole vacche bianche e alcune scimmie nere, è stato un punto di cambiamento, di scoperta e di rinnovamento profondo: in quei giorni passati a osservare me stesso, ad ascoltare l'acqua impetuosa del Gange che scorreva poco lontano o a guardare il movimento del sole tra l'alba e il tramonto, c'è stato un incontro con un ordine interiore e con la bellezza intorno, di una qualità che non conoscevo, o che forse era parte di un'infanzia lontana e coperta da anni contraddittori e confusi.

Da più di trent'anni vivo e lavoro in una casa isolata tra le montagne del nord dell'Umbria, la Casa della Pace, e il silenzio è una parte centrale sia della quotidianità sia del lavoro. Ancora oggi, dopo tanti anni, apprezzo e sono grato a questo ambiente fatto di boschi, di stagioni e giorni che variano, che sono sempre nuovi nella semplicità essenziale della natura, dove i suoni sono per lo più il canto degli uccelli o il passaggio del vento tra i rami degli alberi. Una parte importante del mio lavoro consiste nell'offrire ritiri basati sul silenzio, sull'ascolto e sul dialogo.

La parola 'silenzio' racchiude una grande complessità.

La complessità non è solo nel fatto che il silenzio ha aspetti molto diversi nella nostra vita quotidiana, come possiamo notare facilmente se consideriamo la distanza tra espressioni come 'silenzio gelido', che può indicare una mancanza di comunicazione tra due persone, e 'maestoso silenzio', che potrebbe essere associato al silenzio di una montagna in una notte stellata. Il silenzio può essere imbarazzato, forzato, imposto, meditativo, tranquillo, teso, naturale, indisponente,

minaccioso, può esprimere assenso o dissenso, nascondere la verità o manifestare l'ascolto. Può essere assoluto, molto raramente, o ornato da suoni come l'acqua che scorre o il frinire dei grilli la notte, o ancora può essere lacerato dal suono di una sirena in città.

La definizione della parola 'silenzio' che troviamo in un dizionario, come "assenza di rumori, di suoni, voci e simili", non basta a esprimere l'ampiezza di significati indicati dalla parola, che si estendono, oltre la dimensione sensoriale, alla qualità percepita e alla sua interpretazione.

Il silenzio in senso fisico, cioè assenza di rumore e parola, ha come un'estensione interiore nella percezione della sua qualità. Sembra inoltre che il silenzio renda evidente quello che nel rumore è nascosto: per esempio la conversazione durante una cena tra amici evita accuratamente, di solito, i momenti di silenzio che, se accadono, possono portare un senso di imbarazzo che in fondo la conversazione nasconde.

Se estendiamo ancora l'esplorazione di questa parola al nostro mondo interiore, vediamo che il silenzio è l'assenza del *rumore* rappresentato dai pensieri, dalle preoccupazioni, dall'agitazione, dai desideri, dalla volontà di ottenere e raggiungere, dalla rabbia, dalla paura, e così via. L'assenza di questo movimento interiore è silenzio, ma è subito chiaro che il silenzio interiore non è così accessibile come quello fisico. Andare in un posto silenzioso, o anche viverci, non offre nessuna garanzia di silenzio interiore: quell'agitazione ci segue ovunque. È, almeno apparentemente, più facile spegnerla accendendo la radio piuttosto che isolandosi in un luogo remoto.

Il silenzio interiore è importante, anzi, è indispensabile.

Se pensieri, emozioni, reazioni, progetti e paure si susseguono senza spazi vuoti, non possiamo riflettere con ordine, non possiamo vivere una condizione di pace e serenità. Quei pensieri e quelle emozioni diventano una catena che ci imprigiona e che si ingarbuglia sempre più mentre cerchiamo soluzioni che a loro volta generano nuovi meccanismi di reazione e nuove strategie.

Un pensiero sano è un pensiero che vive in uno spazio interiore silenzioso, sereno.

Se questo fatto viene visto, e forse sperimentato in qualche modo, possiamo pensare che quello che è necessario è far tacere tutto questo complicato rumore interiore. L'idea di far tacere i pensieri caotici e le emozioni può trovare un appoggio in molti sistemi che inducono

una condizione di calma, che generano uno stato di pace momentanea ma sicuramente utile a 'prendere fiato'. In altri casi ci si può dedicare a varie distrazioni: politiche, religiose, culturali o meno 'impegnate'; anche questo acquieta la mente finché l'attività è in atto.

La questione, però, è se ci può essere una trasformazione completa del rumore interiore, una sua fine o un peso radicalmente diverso, cosicché ci sia chiarezza, serenità e calma anche quando le cose sono difficili, anche quando siamo preoccupati e ci troviamo in una situazione critica. Questa trasformazione profonda non è data dal controllo del pensiero, ma da una comprensione radicale di sé: si tratta di conoscere se stessi e non di controllare se stessi.

Conoscere se stessi è un viaggio dove si possono incontrare segnali utili, ma che dobbiamo fare camminando da soli. Nessuna indicazione è la cosa indicata, nessuna informazione può sostituire la scoperta che dobbiamo fare in noi stessi per conto nostro e che ci fa dire: "Ah, è così!". È un viaggio senza fine perché "i confini dell'anima, per quanto lontano tu vada, non li scoprirai, neanche se percorri tutte le vie: così abissalmente si dispiega", come troviamo enunciato in uno dei frammenti attribuiti a Eraclito.<sup>1</sup>

La verità che è indicata da quel 'conoscere se stessi' è stata toccata da molti esseri umani, conosciuti e sconosciuti: qualcuno di loro ha bevuto alla sorgente, altri si sono bagnati nelle sue acque, altri ancora sono stati raggiunti da qualche goccia. Nessuno, però, può vivere nella menzogna e vivere in pace: conoscere se stessi, cioè conoscere la verità di quell'anima senza confini, non è evitabile. Vedere che l'anima non ha confini è parte di questo viaggio, è toccare il 'non sapere' come elemento centrale e insostituibile del vivere: è in questo non sapere che ogni pretesa di definire, vale a dire limitare o chiudere, cessa e ciò che è può essere visto nella sua atemporalità, manifestazione dell'unità essenziale del tutto che continuamente si rinnova.

Per qualche motivo il pensiero umano ha dato un posto centrale all'immagine e con questa ha sostituito la verità: i simboli del sacro hanno sostituito il sacro, l'immagine di sé ha preso il posto del sé reale, pensare di essere qualcosa o voler essere qualcosa è più importante di ciò che si è in effetti. Viviamo così nella falsità, spesso sottile e a volte grossolana, di voler essere qualcosa e di identificare l'altro

<sup>1</sup> Eraclito, *Dell'Origine*, Feltrinelli, Milano 2007, fr. 108, p. 181.

in un'idea. Nessuna idea, nessun 'qualcosa' può davvero rappresentare la vita, che sfugge alle definizioni. Le definizioni racchiudono in una parola l'esperienza della vita rendendola maneggiabile, qualcosa di finito e perfettamente conoscibile, ma ciò che è, la vita nella sua vastità, non è quello, la parola non è mai la cosa che indica, ma ne è solo un simbolo.

Conoscere se stessi richiede, dunque, di andare oltre le definizioni e oltre il pensiero, che è lo strumento della definizione. Andare oltre il pensiero non vuol dire combatterlo, ma comprenderlo: non solo i suoi contenuti, che sono i tanti pensieri che affollano la mente, ma comprenderne le radici, la sorgente, comprendere lo strumento in sé e il suo giusto posto. Questa comprensione porta a una libertà dal pensiero stesso che non significa la sua negazione: vedere i limiti del pensiero non richiede di abbandonarlo ma di collocarlo nello spazio ben più ampio della sensibilità, dell'attenzione e del silenzio. Non opposto, ma inserito in una più ampia dimensione interiore. Il limite implicito nel pensiero è la sua natura divisiva: definire è chiudere un evento materiale o spirituale in un concetto. Vedere ciò con chiarezza è libertà dal peso della definizione, cioè dalla pretesa di sapere isolando una parte dal tutto, ed è un'infinita indagine che si muove nel silenzio e nella negazione della definizione come verità conclusiva. Il pensiero liberato dalla definizione considerata come verità diventa più chiaro e capace perché cade l'assurdo legame con i rigidi assunti che sono la base dell'identificarsi, inevitabilmente conflittuale, in questo o in quello. Torniamo così al silenzio che è qui libertà dalle definizioni e dall'atto di sostituire con esse la vastità infinita della realtà: il silenzio è essere ciò che si è e in questo c'è cura, attenzione e apertura incondizionata.

Andando oltre il pensiero e le tante definizioni che produce senza posa, troviamo un silenzio che ha una qualità negativa: è 'non definire', 'non reagire', non accettare il falso come vero, è 'non sapere' come dimensione di osservazione curiosa e aperta delle cose.

Osservare, così come ascoltare, richiede una condizione di silenzio interiore che è uno stato passivo ma creativo: è dal silenzio che nasce spazio, pensiero ordinato, comunicazione e ascolto.

Quando finiamo di considerare assolutamente reali le nostre definizioni finisce anche l'io, che è l'enfasi che poniamo sulle definizioni che nutriamo di noi e del mondo, definizioni che sono ricordi, immagini, paure con cui ci identifichiamo.

Viviamo in base a queste definizioni, delle quali siamo largamente inconsapevoli. Emergono da un confuso vociare interiore e, non concludendo mai veramente nulla, non hanno fine né potrebbero giungere a una fine poiché nascono non dai fatti ma da paure, speranze, ricordi, opinioni, giudizi: parole che nutrono parole senza incontrare mai ciò che è. Non è questa la nostra realtà?

Il silenzio è la fine dell'io, cioè del 'voler essere' che si oppone a 'essere'.

Non stiamo parlando di una fine irrevocabile ma di un processo dinamico che si rinnova ogni volta che scopriamo l'illusorietà del prendere per vere le definizioni di noi stessi, degli altri e del mondo; vediamo così, con sempre nuova sorpresa, la fine di quelle definizioni e della loro ossessiva continuità, la fine del voler essere e del resistere a ciò che è.

Ogni fine è una nuova apertura del processo di indagine del silenzio, delle sue ineffabili qualità, del suo inaspettato agire sulla vita e della libertà che porta con sé. È nel silenzio che conosciamo noi stessi, non quando reagiamo e ci difendiamo; vedere le proprie reazioni in silenzio, cioè senza ulteriore reazione, è il primo passo di questo processo di indagine.

Indagare il silenzio non consiste nel raggiungere conclusioni, nell'accumulare informazioni e tecniche oppure nel collezionare esperienze fuori dal comune; indagare il silenzio è la trasformazione che viene in essere quando l'attenzione è libera dalla volontà di ottenere. È quindi un processo che nasce dalla libertà e che genera libertà: la libertà è all'inizio, è alla fine ed è l'essenza del processo del conoscere se stessi.

La libertà dal voler ottenere per sé è la qualità che ci rende davvero umani, nel senso che questa parola ha di vedere il bene, di vivere con compassione e generosità e di avere fiducia senza calcolo.

Il processo del conoscere se stessi è inseparabile da questa libertà in atto. La libertà non è intesa qui come libertà di fare ciò che si vuole, ovviamente. È piuttosto libertà dai dogmi, dagli assunti cui si aderisce meccanicamente, è libertà dalle strutture cristallizzate di se stessi. Legarsi a dogmi, di qualsiasi natura, impedisce totalmente di conoscersi e di vedere le proprie sensazioni e i propri movimenti interiori nella loro essenza. Osservare se stessi, vedere effettivamente e senza resistenza se stessi e quello che si muove intorno a noi è possi-

bile solo se si è liberi da rigide idee che sono, in fin dei conti, l'espressione del volere per sé.

Senza libertà l'uomo, e dunque anche la società, proseguirà sul cammino tracciato nei millenni della nostra storia. L'umanità, in certe vite, in certi luoghi e circostanze, ha espresso armonia; quell'intelligenza che è agire con bellezza e grazia si è manifestata qui e là, in modo apparentemente sporadico; ma ciò che ha forgiato la nostra coscienza è un cammino di divisioni, di sopraffazione del forte sul debole, di distruzione della natura, di competizione senza fine dominata da una logica ottusa. Le paure, il dolore e le divisioni basate sui dogmi e sulle superstizioni sono scritti nelle tradizioni e nella mente dell'uomo. Di generazione in generazione la mente umana si perpetua e tende a ripetere gli stessi meccanismi; la paura genera violenza e la violenza genera paura.

Ognuno di noi è parte di tutto questo e ne è responsabile perché a tutti è data la possibilità di vivere con la libertà, con il bene e con la bellezza che sono vera intelligenza, *sapienza suprema*.

Se il volere ci domina, come quasi sempre avviene, allora non ci può essere davvero intelligenza. Il volere per sé è inevitabilmente un chiudersi e isolarsi nel proprio piccolo mondo di desideri, paure, ricerca di piacere e sicurezza che, detto diversamente, è il nostro incessante rumore interiore.

Conoscere se stessi è un processo di trasformazione che ha radici nel silenzio e nell'attenzione. Si tratta di un processo che si sviluppa nella vita quotidiana attraverso la relazione: non è una questione di cercare la pace o una sensazione di quiete, ma di rispondere in modo completo alla vita, con totale attenzione interiore ed esterna.

Rispondere pienamente alla vita, che è vivere pienamente nella relazione, non è separabile dal silenzio interiore che è attenzione e libertà dal volere per sé. È un unico movimento, non ci è concessa la parzialità: vivere con avidità e toccare il silenzio di cui stiamo parlando non è possibile.

Il volere per sé è la radice del rumore interiore e deve finire completamente perché il silenzio interiore esista, ed è d'altra parte nel silenzio che vediamo davvero cosa sia quel volere per sé: finché è quest'ultimo a dominare esso si autogiustifica e appare inevitabile.

Quando si afferma la necessità e la possibilità di una fine completa del volere per sé, non si deve intendere una fine per *sempre*. Il

flusso del pensiero umano, che ci attraversa e che dà forma ai nostri desideri e alle nostre paure, condiziona ogni relazione e ogni momento della nostra vita; è assolutamente possibile che ci siano momenti di totale libertà, ma non so chi possa affermare di vivere una totale e permanente assenza di paura e di desiderio di possesso.

Stiamo parlando di un processo che è una trasformazione profonda e irrevocabile, ciò non di meno non è un essere *sempre* in una condizione di libertà o *sempre* nella prigionia dei propri ossessivi pensieri. La libertà non è mai parziale, o è libertà da ogni desiderio di possesso o non può esistere, questo è un fatto che può essere sperimentato e verificato, ma ciò non nega il limite dell'essere umani, il ritornare nella prigionia del volere per sé.

'Essere umani' implica il limite e implica anche la consapevolezza della necessità e della possibilità di una libertà dai limiti, cioè di una connessione profonda e incondizionata con il tutto.

Ci muoviamo tra due poli enunciati nei frammenti di Eraclito:

"Contro il desiderio è difficile combattere, a prezzo dell'anima acquista ciò che vuole".<sup>2</sup>

Il volere per sé conquista le cose e domina la vita, ma lo fa "a prezzo dell'anima", cioè chiudendosi in un meschino, contraddittorio, piccolo 'io' e precludendosi l'immensa bellezza della vita.

"A tutti gli uomini tocca in sorte di conoscere se stessi e cogliere la sapienza suprema".<sup>3</sup>

Se il desiderio è una potenza primordiale e inevitabile, altrettanto lo è la spinta ineffabile ma insopprimibile a conoscere se stessi e il bene.

Riflettere sul conoscere se stessi e sul silenzio, che è l'unico luogo da cui è possibile conoscere, non è nulla di nuovo; è un processo inesauribile perché la verità, che è bene e bellezza, anche se incontrata, non può essere posseduta, la si perderà per doverla poi ritrovare. Chi l'ha incontrata e ne ha scritto o ne ha parlato, ha potuto offrire solo parole, e la parola non è mai la verità vivente. Conoscere se stessi può avvenire solo nell'intimità spirituale di ognuno, è il nostro lavoro più radicale e nessuno lo può fare al posto nostro.

L'umanità, attraverso le vite luminose di alcuni, si è interrogata da sempre sulla verità dell'esistere e non solo sul come sopravvivere e

<sup>2</sup> Eraclito, *Dell'Origine*, cit., fr. 56, p. 112.

<sup>3</sup> Ivi, fr. 77, p. 139.

trionfare: è accaduto in ogni cultura e in ogni epoca e nessuno di noi, come afferma Eraclito, può sottrarsi a questo trascurato compito di “conoscere se stessi e cogliere la sapienza suprema”: ognuno dovrà offrire la sua mente e il suo cuore a questo compito se vuole pace.

Questo libro è un granello infinitesimale di questa lunghissima riflessione, scriverlo è stato imparare, cancellando molto, ritornando sulle stesse pagine, cercando di comunicare quello che vedo come fondante di questa vita, attraversando momenti di entusiasmo e altri di sconforto. Non so con quale risultato per un eventuale lettore.

In queste pagine sono presenti anche venti anni di dialoghi e ritiri a Casa della Pace e non solo, con gli amici che si sono posti e si pongono le domande sull'essenza dell'esistere e che incarnano quell'eterno impeto a conoscere se stessi.

Il contenuto del libro è interamente frutto di un'osservazione diretta, ma non potrebbe esistere senza lo straordinario lavoro di J. Krishnamurti, che rappresenta per me, come per moltissimi, una fonte inesauribile di ispirazione, di sperimentazione e di sfida.

Sono stato anche profondamente colpito dalle parole di Meister Eckhart, percorse attraverso il lavoro di Marco Vannini, parole che si inseriscono come gioielli in questo lunghissimo dialogo che l'uomo ha con se stesso.

Non mi è possibile non citare Etty Hillesum, verso cui nutro un grandissimo affetto, ancora oggi una testimone della verità e dell'amore per chi la legge.

Spero di non risultare presuntuoso affermando che questo scritto è una parte di quell'ininterrotto dialogo dell'uomo alla ricerca di se stesso. Leggere le parole di J. Krishnamurti, di Meister Eckhart o di Etty Hillesum equivale a osservarsi, a porsi domande, a indagare, accogliendo con fiducia le loro parole e interrogandoli, come se fosse davvero possibile interrogarli; e credo che sia così. Dobbiamo riconoscere che ci sono parole che non finiscono di vivere e di rappresentare qualcosa di radicalmente nuovo anche dopo duemilacinquecento anni; dunque possiamo, dobbiamo anzi, mantenere un dialogo vivo non solo con chi incontriamo ma con l'umanità intera nel suo presente e nella sua storia, un'umanità fatta di luci e di molte ombre.

La luce e l'ombra sono nell'umano: diffidiamo istintivamente di chi afferma di essere solo luce, altrettanto dovremmo diffidare di chi affermi che esiste solo l'ombra.

## 1

## Rumore

Il silenzio è definito negativamente, come assenza di rumore, assenza di parola. È assenza di definizione, assenza di appropriazione mentale, assenza come stato dell'essere nel suo aspetto sconosciuto, inconnoscibile, indefinibile, essenziale. Rumore è qui dimenticanza di, o fuga da, quell'essenza.

Perché la mente umana è costantemente occupata a progettare, ricordare, giudicare gli altri o noi stessi? L'occupazione della mente è, in un certo senso, il rumore interno che risponde al rumore esterno. L'occupazione interiore ci è ben nota: programmi, reazioni, ricordi, eccitazione, paura, giudizi, rabbia, desideri, ansia, pensieri che si ripetono senza fine, pensieri che si accavallano uno sull'altro, risposte elaborate molte volte e mai dette, rimpianti e speranze, il tentativo di capire qualcosa che sfugge. Il pensiero rumoreggia cercando qualcosa o contrapponendosi a qualcosa. Un confuso dialogo interiore tra un pensiero e un altro pensiero cerca di trovare una soluzione a quello che viviamo: cerca di mettere una parola chiara e univoca come suggello a una diatriba, come soluzione di un problema o come spiegazione per un dolore; ma quella discussione interiore non ha fine ed è ciclica, come se si trattasse di un movimento teso a liberarsi di qualcosa ma che è destinato fatalmente a fallire e a ricominciare da capo per fallire nuovamente. Il pensiero può essere, ovviamente, ordinato ed efficace, muoversi attraverso un percorso di sana e ben fondata logica, ma può essere anche un rumore senza fine, pesante, caotico, opprimente. Può essere quindi il nostro personale rumore, un parlottio che a volte rimane sullo sfondo degli eventi, mentre in altri momenti, quando accade qualcosa, quando le cose diventano difficili e intricate, quando ci svegliamo nel cuore della notte, diventa forte e continuo. Il pensiero può essere un chiacchiericcio automatico, come una radio fastidiosamente sempre accesa.

## Indice

<i>Introduzione</i> . . . . .	pag.	7
1. Rumore . . . . .	»	15
2. Pensieri . . . . .	»	21
3. Ricordi . . . . .	»	33
4. Il pensiero condiviso . . . . .	»	43
5. Immaginare . . . . .	»	56
6. Conoscere . . . . .	»	68
7. Rivoluzione interiore . . . . .	»	76
8. Io . . . . .	»	86
9. Incontrare l'uomo . . . . .	»	97
10. Fede . . . . .	»	103
11. Incontrare il silenzio . . . . .	»	111
12. Contemplazione e meditazione . . . . .	»	128
13. Il sacro . . . . .	»	133
14. Chiamata . . . . .	»	136
15. La fine dell'io . . . . .	»	143
16. Vedere . . . . .	»	149
17. La mente indivisa . . . . .	»	163
18. Ritiro . . . . .	»	177

SANTI BORGNI

### IL PENSIERO E IL SILENZIO

I pensieri, le preoccupazioni, l'agitazione, i desideri, la volontà di ottenere e raggiungere, la rabbia, la paura. Chi può dire di esserne immune? Tutto ciò costituisce il 'rumore interiore' di ogni individuo. Ci può essere una trasformazione completa di questo rumore, una sua fine o almeno un peso radicalmente diverso, affinché la chiarezza, la serenità e la calma possano trovare uno spazio più ampio tanto da governare in modo preponderante la nostra vita? L'assenza del rumore interiore è il silenzio, che non nasce dal controllo del pensiero, ma dalla conoscenza più profonda di se stessi. Da qui diventa possibile il pensiero sano, un pensiero che si muove unicamente dallo spazio interiore del silenzio. È nel silenzio che hanno radici un pensiero ordinato, la comunicazione e l'ascolto.

Il testo si configura come un viaggio che costantemente invita il lettore alla conoscenza di sé. Esplora le molte sfaccettature del pensiero, dell'immaginazione, del ricordo, della conoscenza e della sensibilità, aprendosi poi alla riflessione su ciò che non è definibile: il silenzio, lo sguardo interiore, la fine dell'io, l'incontro con il sacro e con l'infinito. Un'attenzione particolare è data all'importanza del ritirarsi, a volte, da tutte le abitudini, per trovare uno spazio vuoto. L'autore condensa in queste pagine quarant'anni di riflessioni, letture, incontri, dialoghi, meditazioni ed eventi interiori ed esistenziali. Il suo scritto è un appello a scoprire, attraverso il silenzio, la fine del tempo e la semplice bellezza della vita.

SANTI BORGNI (Ivrea 1956) dal 1984 si dedica alla meditazione e ad approfondire il significato in un contesto laico, cercando l'integrazione del silenzio in una vita operativa. Da oltre vent'anni propone ritiri basati sul dialogo e sul silenzio e ispirati al lavoro di Jiddu Krishnamurti presso la Casa della Pace, centro da lui fondato nel 2000 nel nord dell'Umbria. Dal 2010 collabora con la Fondazione Krishnamurti indiana a Varanasi.