

---

# Spazio al Silenzio

**Di Dinajara Doju Freire**

Lasciare che il silenzio sia un segno attivo dentro di noi.

L'esperienza del silenzio, il semplice sedersi, è il cuore della pratica dei monaci zen. L'antica tradizione dello Zen, la cui origine risale a 2500 anni fa con l'esperienza del Buddha – o del “Risvegliato” cioè, colui che dimora nello stato di completa realizzazione – è stata già silenziosamente trasmessa dal Buddha stesso ad uno dei suoi innumerevoli discepoli, Mahakashapa. Da allora, i monaci zen custodiscono e trasmettono la postura del corpo in cui si pratica il silenzio perché, a partire da essa, l'attitudine lì spontaneamente manifesta si espanda nella vita quotidiana, nelle azioni, nei gesti, pensieri e parole.

Ma il silenzio non è proprietà di nessuno, ne di una tradizione, ne di una religione, ma è naturale espressione del Cosmo: il silenzio è una espressione universale, trasversale, dovunque presente in Natura; lo conoscono i minerali, i vegetali, gli animali, gli esseri umani in tutte le sue diverse culture. Compreso questo, ci si può accostare alla pratica del silenzio, per es., insieme ad un monaco zen senza sentirsi per questo costretti a fare la stessa sua scelta spirituale. Lo Zen è zazen, amano chiarirci i maestri di questa particolare tradizione, e sedersi in zazen non significa null'altro che semplicemente sedersi qui e ora, offrire spazio.

## **Il silenzio di zazen**

Sedendoci immobili in una corretta postura del corpo (postura che ci permette di restare fermi perché ci sia tempo per l'esperienza di questo contatto più profondo) il nostro respiro si acquieta; acquietandosi il respiro, la mente si acquieta; nella quieti di corpo-mente-respiro ecco che, in modo naturale e spontaneo, sorge l'attenzione serena che osserva e partecipa aperta alla non-separazione dai fenomeni di cui siamo parte integrante.

Questa apertura è compiuta con tutta la complessità globale di ciò che siamo, in modo unitario, con tutto l'essere e non più “solo la mente” o “solo il pensiero” o “solo l'intelletto” o “solo la ragione”...

Questa esperienza di silenzio ci fa sperimentare la naturale realtà del corpo non separato da tutte le sue molteplici funzioni (fisiche e mentali, psicologiche, emotive, sensoriali, ecc.) e, soprattutto, permette di incontrare l'ego non più in una posizione così prevaricatrice, “egocentrica”, perché ci si apre al vasto spazio dove, flessibili, si fluisce insieme ai fenomeni, insieme alla vita che si manifesta al di là delle categorie, al di là di dentro/fuori/, ma che pulsa attraverso di noi fresca e nuova in ogni istante, in continua mobilità e cambiamento.

Il silenzio della parola, il silenzio dei gesti o del corpo, l'acquietarsi del continuo chiacchiericcio mentale, la pacificazione del respiro, la serena lucidità dell'attenzione che così manifesta l'autentica concentrazione - che è priva di tensione -, ci fanno allora comprendere che non siamo noi a “fare silenzio”, ma che esso è sempre presente ed appare chiaro quando si “smette di fare”, quando pacifichiamo il compulsivo bisogno volontaristico che ci trascina.

Una volta compreso questo, si inizierà a meglio comprendere il silenzio di cui ora stiamo parlando: frequentandolo regolarmente, “l'attitudine al silenzio” che incontriamo seduti in zazen si espande attraverso noi e le nostre azioni influenzando serenamente il nostro quotidiano e l'ambiente attorno a noi; nel nostro modo di affrontare la vita, di vivere le nostre

emozioni – e quelle altrui –, nel modo di interagire con i nostri limiti e difficoltà – e quelle altrui –, si apre una dimensione dove è spontaneo un maggiore spazio libero dove può circolare flessibilità, tolleranza, determinazione senza rigidità.

Questo permette un modo di essere serenamente attivi, di essere pronti a rispondere a tutte le situazioni che la vita ci propone continuamente, senza perdere di vista la necessità di ascoltare, la necessità di disporre di spazio libero in cui accogliere ed esprimere ciò che è qui e ora.

Senza alcuna intenzione di fare del proselitismo, senza volere causare o cambiare o influenzare le scelte spirituali delle persone, i monaci zen – se e quando sono invitati a farlo – si rendono semplicemente disponibili a condividere la postura del silenzio, a praticare il silenzio di zazen insieme ogni volta che questo gli è richiesto.

È così che nasce l'esperienza del silenzio nelle scuole elementari in alcune località piemontesi dove un progetto per favorire "l'ascolto" si è sviluppato a partire da zazen, a partire dall'attitudine che si manifesta in zazen senza che si debba per questo essere buddhisti...

### **Spazio al Silenzio, zazen nelle scuole**

Alcune maestre, interessate a cercare nuove possibilità per aiutare i bambini – che oggi, pur essendo intelligenti e velocissimi ad imparare, sono estremamente fragili, agitati, aggressivi, sempre più incapaci di restare concentrati o di prestare attenzione, sofferenti e molto immaturi nelle loro capacità di vivere ed elaborare emozioni e sentimenti – hanno avvicinato così una monaca zen esperta anche in linguaggi espressivi non verbali.

Dalla loro intenzione di offrire un mezzo didattico adatto a pacificare i bambini e loro stesse, dalla volontà di creare una situazione nuova e creativa all'interno della quotidianità della scuola ed insieme alla disponibilità della monaca zen di condividere la pratica del silenzio con loro è nato il progetto "Spazio al Silenzio – zazen nella scuola".

La motivazione di base che sostiene il progetto e la sua attivazione è l'interesse ad aiutare bambini e ragazzi a conoscere meglio la dimensione del silenzio. In questo modo è iniziato in varie scuole un contatto reale e profondo tra professori, allievi, operatori e una monaca buddhista zen.

Con amore e gioia nel condividere una esperienza, senza né spingere né tirare, senza aspettative, sono nati degli incontri in cui, insieme ai professori e agli allievi, si dà ascolto al nostro umano bisogno di silenzio: dentro le aule, con gli allievi insieme ai professori, se condivide il silenzio di zazen, anche solo per pochi minuti, e via a via si dà spazio all'interesse verso questo vissuto reale. Bambini, adolescenti o adulti, da soli si rendono conto dell'importanza di offrire spazio ad una pratica in cui insieme ci si armonizza con il silenzio; da soli si rendono conto dell'importanza di "stare insieme nel silenzio che c'è, dovunque, ma che normalmente non lasciamo che si manifesti."

La questione non è quella di andare a parlare di religione, di andare a fare un altro catechismo, o di volere portare nelle scuole un modo per "provare una cosa diversa". I bambini di oggi sono già esageratamente stimolati. Il fatto, invece, molto più semplicemente, è solo condividere insieme un vissuto, una esperienza reale, in cui tutti possono praticare personalmente una attività pacifica senza ricercare un risultato. Sedersi in silenzio e basta; osservare il silenzio e basta; nutrire il silenzio e basta.

E' in questo modo che il contatto con le scuole si sta espandendo ed è così che professori e allievi sono felici di sedersi in zazen, insieme nel silenzio.

Dl'anno scolastico 2003/2004, in Piemonte, è stato attivato uno specifico progetto didattico in diverse scuole elementari in Provincia di Cuneo, il quale continua tuttora anche in altre

-----

province come Aosta e Belluno. Il progetto tratta l'approfondimento dell'ascolto come facoltà umana prioritaria. I professori mi hanno invitata a collaborare direttamente con loro in tutte le classi, attraverso tre incontri di 1 ora e mezza ciascuno in cui ogni gruppo ha l'occasione per praticare zazen, kin hin (ovvero camminare in silenzio consapevolmente) e porsi tre questioni:

- cos'è il silenzio ?
- a che cosa serve ?
- dove lo troviamo ?

Diverse decine di professori (laici o cattolici) partecipano di questa iniziativa e già diverse centinaia di allievi di varie età beneficiano di momenti in cui la postura del silenzio, zazen, si manifesta nella loro normale quotidianità.

Insieme ai professori, non ci si preoccupa di intervenire da un punto di vista "religioso": parlare di Buddhismo agli studenti non è una priorità, anche se l'argomento può essere abordato come conseguenza spontanea di fronte alla curiosità tipica dei bambini e dei ragazzi.

Inoltre, in una società ormai multietnica e multi religiosa come quella di oggi, è delicato porsi dinanzi ad una classe di allievi formata da bambini o ragazzi provenienti da famiglie che compiono scelte spirituali o laiche molto diverse tra loro. Il compito di noi adulti, dei professori, degli educatori e persino di un monaco zen è quello di aiutare i più giovani a conoscere le differenze e soprattutto a rispettarle rendendosi conto della preziosità di questo.

La priorità è portare fino all'ambiente scolastico l'occasione per scoprire che non siamo noi a "fare" silenzio, ma che il silenzio semplicemente esiste e si manifesta proprio quando smettiamo di "fare", perché è spazio vasto e libero che possiamo lasciare manifestarsi in noi e attraverso di noi.

Il progetto "Spazio al Silenzio" si sviluppa semplicemente per favorire un modo educativo che sia, ogni volta di più, aperto e capace di aiutare le persone, insegnanti e allievi di ogni età ed in qualsiasi ambito scolastico ad entrare armoniosamente in contatto con lo spazio interiore, con quella dimensione reale e profonda in cui possiamo armonizzarci gli uni con gli altri e tutti assieme con l'ambiente che ci circonda. È nel silenzio, che dimora in ogni essere e in ogni luogo, che in modo naturale si manifesta questa possibilità. Perciò si cerca soltanto, al di là delle parole e delle idee, di dare spazio alla postura che veicola il silenzio da millenni, la postura in cui imparare a offrire spazio, spazio a zazen, sedersi e basta, lasciando che questo si espanda e, spontaneamente, diffonda la sua benefica influenza.

La risposta positiva che ne deriva è impressionante e gli effetti benefici sono immediati. Già il fatto in sé di riuscire a tranquillizzarsi è il primo grande risultato: dalla loro tranquillità sentono che nasce una migliore qualità di attenzione (che nei bambini è sempre molto dispersiva) e di apertura verso gli altri. La capacità dei bambini e dei professori di cogliere la profondità dell'esperienza è molto toccante, e per tutti noi è una grande occasione di riflessione: il contatto con il silenzio di zazen, con le riflessioni che ne derivano, è un ottimo mezzo per l'educazione verso la tolleranza, verso il calore di uno spazio interiore che accoglie perché libero e ciò rende possibile il contatto con la profondità che ci abita.

Così, in modo semplice e naturale, zazen anche nelle scuole, senza alcun conflitto tra religiosità e laicità, è una buona occasione per i monaci di collaborare insieme agli altri e di offrire un servizio, per amore e in beneficio di tutti gli esseri, affinché sia possibile cercare di "educarci" reciprocamente.