

Silvia Nocera

## **CANZONE DELL'ASSENZA**



Brevi riflessioni.

## Introduzione

In questi ultimi anni, ma forse è dall'inizio della mia vita e solo in questi ultimi tempi me ne sono accorta, l'attenzione sul *registro* (1) dell'assenza mi ha accompagnato in modo crescente. Ci sono state molte scoperte, che spesso si sono rivelate immediatamente delle semplici ovvietà. Molte sono state le riflessioni e le conclusioni, che alla fine hanno prodotto nuove domande. Ho visto come cambiava il punto di vista o la messa a fuoco nel tentativo di descrivere questa sensazione che forse accompagna da sempre la nostra specie. In questa ricerca mi è sembrato di comprendere che, quando si manifesta questo registro, in una qualsiasi delle sue forme, nella coscienza si innesca un processo di integrazione e di comprensione che, se approfondito, può portare a esperienze interne importanti. Sempre che si voglia seguire e osservare tale processo. L'impedimento maggiore infatti è costituito dal fatto che, generalmente, non si percepisce l'assenza come qualcosa di piacevole e quindi si tende, meccanicamente, a compensarla. A meno che non si tratti dell'assenza di una pressione o tensione forte, in tal caso siamo portati a definire quel registro, non come di *assenza* ma come di *liberazione*. Curioso.

In questo scritto cerco di raccogliere le riflessioni e le esperienze accumulate con l'intenzione di contribuire all'eterno tentativo di descrivere registri che provengono da spazi più profondi della coscienza umana.

*“Non c'è passione né idea né atto umano che possa ignorare l'abisso.  
Parliamo allora dell'unica cosa che meriti di essere trattata: l'abisso e ciò che l'oltrepassa.”*  
Silo (2)

*Ya tengo miedo del invierno frío,  
y del otoño con sus hojas muertas.*



La Solitudine

## La solitudine o assenza degli altri.

Quando ci sentiamo soli, quello che percepiamo è l'assenza degli altri. E questo accade indipendentemente dal fatto che ci si trovi effettivamente in uno stato di isolamento concreto.

L'ipotesi del ricercatore Richie Seco (3), è interessante e curiosa a tale proposito. Se si ipotizza, come base della nostra analisi, che l'essere umano si muove meccanicamente per compensare necessità di denaro, sesso e prestigio (che a loro volta non sono altro, secondo tale ipotesi, che una evoluzione delle necessità della vita animale di locomozione, riproduzione e alimentazione), si può arrivare alla conclusione che l'essere umano ha bisogno di "essere in altri" per sentirsi protetto. Dire che sesso denaro e prestigio sono una evoluzione delle necessità della vita animale risulta un po' una forzatura, dato che quei valori sono tipici di alcune epoche - inclusa quella attuale - ma non di tutte le epoche o civiltà. Comunque è solo un dettaglio. In quel contesto il prestigio è questo "essere in altri". Se non si è presi in considerazione, se non ci si sente parte di un insieme, dice Seco, sorge in noi la sensazione di pericolo. Una sensazione che spiega in modo dettagliato all'interno del suo scritto *Riflessioni sulla solitudine*:

"In quei momenti ho sentito un registro emotivo, tra la bocca dello stomaco e il petto, una sorta di inquietudine. Allo stesso tempo un amareggiamento del corpo. Un impulso a occultarlo dallo sguardo degli altri. Apparve una distanza tra il mondo e l'io. (Intendo che così come la sensazione di "vuoto allo stomaco" è l'indicatore di fame, o così come la tensione nel plesso sessuale è l'indicatore della necessità della scarica sessuale, questo registro di distanza tra il mondo e l'io, è l'indicatore della solitudine). Al tempo stesso si susseguivano immagini che cercavano di 'aggiustare' questa distanza. Aggiustare in quanto a condotte. Condotte che facessero sparire la distanza tra il mondo sociale e l'io."

La descrizione dei registri è una cosa tremendamente soggettiva. Le analisi che ne seguono sono, a loro volta, arbitrarie, anche se possono produrre un'eco o una risonanza con i vissuti degli altri. Nella mia esperienza il registro della solitudine si è manifestato sempre in modo completamente indipendente dalla presenza fisica di altre persone intorno a me. Direi che quasi sempre ero circondata da persone. La sensazione più chiara, per poterlo descrivere, è stata quella della scomparsa di un ponte di empatia e di comunicazione con gli altri, una comunicazione sottile, non verbale, fatta di espressioni di vicinanza, di partecipazione allo stesso momento nello stesso spazio. Potrei definirlo come una scomparsa dolorosa degli altri in me piuttosto che l'assenza di me negli altri. Ma forse si tratta solo di un effetto speculare. La causa spesso è stata la disillusione, la perdita di fiducia, il fallimento di un'aspettativa. In sintesi, la distanza, una distanza incolmabile, un vuoto registrato come doloroso.

Se invece di cercare di aggiustare questa distanza si potesse guardare quel vuoto senza fretta, probabilmente accadrebbero cose interessanti. Si potrebbero svelare i propri giudizi e pregiudizi su se stessi e sugli altri. Si potrebbe riconoscere la propria illusione e la struttura delle proprie credenze. Si potrebbe comprendere la difficoltà nella quale siamo immersi in questo cammino di tentativi di felicità e intenzioni di crescita spesso frustrate. Ma per fare tutto questo dovremmo essere capaci e disponibili al distacco dal registro doloroso. Dovremo comprenderlo senza reprimerlo, lasciarlo essere senza giustificarlo. La lucida visione della condizione umana con le sue luci e ombre ha in sé il grande potere della riconciliazione.

*Del viento hiriente cuando silba y clava,  
como un puñal, su gris canción de ausencia.*



L'Abbandono

## L'abbandono o assenza della protezione

Il primo senso di abbandono probabilmente lo registriamo al momento della nascita, al percepire l'assenza dell'universo nel quale il nostro corpo era immerso. Non si tratta necessariamente di un'esperienza traumatica, per lo meno nel senso di *trauma* al quale siamo abituati, caricato cioè di una sensazione di dolore intenso, difficile da superare. Senza dubbio è una esperienza molto forte, che ci trasforma e ci apre completamente a un diverso stato dell'essere. Per molti la nascita è il momento in cui l'essenza dell'umano, l'intenzione, si insinua in una vita animale strutturata in modo adeguato, capace di accoglierla o, forse è meglio dire, lasciarla sorgere. Allo stesso tempo segna la fine di quel "noi" liquido, indistinto che improvvisamente scompare e ci lascia senza protezione. Solo la pelle. E in quella sensazione si struttura gradualmente quell'io che cercherà di definirci nella distanza con il mondo circostante.

E così, col trascorrere della vita, su quella prima orma, su quel primo solco impresso nella memoria, si accumulano progressivamente i registri che accompagnano la fine delle relazioni importanti, con persone e cose o luoghi, a seconda di dove si dirige l'affetto, la ricerca di protezione e l'attaccamento.

Forse allora è per la semplice meccanica dell'accumulazione di sensazioni nella memoria che, nell'immaginare la nostra morte, facilmente sorge il timore dell'abbandono. Per quelli che non credono in una vita dopo la morte, si tratta di una conseguenza apparentemente logica. Ma anche qui ci sono posizioni diverse. Alcuni di loro, per esempio, sentono con forza il potere delle azioni compiute durante le vita, come si possa vivere all'interno di esse, dei loro effetti sul mondo e sulle altre persone. E ciò produce conforto. Per coloro che credono nella possibilità di trascendenza dell'essere umano dovrebbe essere chiaro che, anche in questo caso si tratta di un'esperienza molto forte, che ci trasforma e ci apre completamente a un diverso stato dell'essere. Una profonda trasformazione, che è stata spesso paragonata poeticamente a quella del bruco che, uscendo dal sogno dentro al suo bozzolo, si ritrova nel corpo leggiadro di una farfalla. Ma, anche in questo caso, non è così facile come la logica sembra imporre. Così come è estremamente complesso, e per alcuni impossibile, ricordare il momento della propria nascita, allo stesso modo immaginare il momento della propria morte può essere tremendamente difficile e accompagnato da un senso di solitudine e di abbandono.

*“Non immaginare di essere solo nel tuo villaggio, nella tua città, sulla Terra e negli infiniti mondi. Questa "solitudine" è un'esperienza che si patisce come "abbandono" di altre intenzioni e, in definitiva, come "abbandono" del futuro. Parlare del "tuo villaggio, la tua città, la Terra e gli infiniti mondi " mette tutti ed ognuno dei luoghi piccoli e grandi, spopolati e popolati, di fronte alla solitudine e all'annullamento di ogni possibile intenzione. La posizione opposta parte dalla propria intenzione e si estende al di fuori del tempo e dello spazio in cui trascorrono la nostra percezione e la nostra memoria. Siamo accompagnati da diverse intenzioni ed anche nell'apparente solitudine cosmica esiste "qualcosa". C'è qualcosa che mostra la sua presenza.” (4).*

Dopo la nascita, quando l'essere umano scopre l'apertura che gli permette la comunicazione con tutto ciò che esiste “fuori-di-sé”, quel senso di abbandono viene integrato all'interno della gamma variopinta delle esperienze, mentre molte altre sensazioni si accumulano e generano un paesaggio interno completo. Niente ci impedisce di credere che qualcosa di simile possa accadere dopo

l'ultimo saluto al nostro corpo fisico. Lasciare quell'io instabile che dalla nascita ha riempito la nostra memoria di impressioni, emozioni e immagini per dirigersi verso un nuovo “noi”, forse meno fluido e indistinto ma carico di comprensioni e significati, potrebbe essere davvero una grande festa. Senza dubbio con il suo Messaggio, Silo mi ha aiutato a sentire la presenza di un'altra vita dopo la morte e così andare oltre al senso di abbandono.

*Y siento miedo, porque estoy tan sola,  
que no me encuentro ni en mi soledad.*



L'Astinenza



## L'astinenza o assenza di soddisfazione

Quando al corpo manca una certa sostanza, richiesta per differenti motivi, sorge il registro di mancanza, anche definito astinenza. È più intenso se la richiesta non viene soddisfatta. L'assenza della soddisfazione di quell'impulso di richiesta è ciò che rafforza quel registro. Questo fenomeno è stato osservato dettagliatamente nei casi di dipendenza da sostanze psicotrope e può perfino portare a casi di disturbo psichico patologico. Non ci addentreremo in questa direzione dato che non è l'interesse di questo scritto, che è molto più modesto.

Si può registrare la mancanza o astinenza da molte cose anche intangibili, non solo dalle sostanze chimiche. Quando viene a mancare ciò che produce in noi una dipendenza, sorge il registro di astinenza. Generalmente si risolve in modo quasi immediato, compensando la richiesta dell'organismo, o della struttura psicofisica. Sono una tremenda golosa, sento una forte richiesta di qualcosa di dolce, lo cerco, lo trovo e lo mangio. Fine. Mi è successo qualcosa di molto interessante o divertente e mi viene una gran voglia di raccontarlo a qualcuno, cerco la persona disponibile e condivido la mia esperienza. Fatto.

A me è capitato con il tabacco. Il tabacco risponde a una richiesta fisica e una psicologica. È una dipendenza davvero leggera, se la si riesce a osservare con calma e distacco. La sostanza chimica, la nicotina, ha un debole effetto sul sistema nervoso centrale, ma l'atto del fumare ha una funzione di rito e di distensione mentale a cui si aderisce subito e che poi non si è disposti a mollare tanto facilmente. Premetto che ho fumato con gusto per ventidue anni di fila e non ho niente contro l'uso del tabacco, che tra l'altro è una pianta considerata sacra in alcune culture. Utilizzo questo esempio perché mi risulta funzionale per ciò di cui voglio parlare.

Diversi anni fa mi ammalai di una virulenta varicella che mi chiuse in casa per circa un paio di mesi. La bronchite che la accompagnò mi dette la certezza che non avrei potuto ricominciare a fumare allegramente, come avevo sempre fatto alla fine di ogni influenza o raffreddore, quando i sintomi smettevano di deformare la percezione del gusto del tabacco. Perciò nel momento in cui il corpo iniziò a chiedere la nicotina cominciai a osservare quel registro di "*mi manca qualcosa*", invece di cercare di annientarlo con una sigaretta. In poche settimane la richiesta fisica che appariva debolmente con un certo ritmo, scomparve. Ciò che durò di più, e che mi permise di studiare più a fondo e con cura quella sensazione di astinenza, fu la dipendenza psicologica. La richiesta di una sigaretta si manifestava solo in determinate situazioni dove una tensione interna profonda mi destabilizzava. Allora la meccanica, ben impressa nella mia memoria, era quella diappare, nascondere, bloccare quella tensione con una serie di gesti che rompevano la sequenza di azioni nella quale ero immersa, mi ubicavano diversamente nello spazio e liberavano l'attenzione da quella tensione sgradevole. Il rito, più che la sostanza, nel mio caso, era la risposta compensatoria. Decisi quindi di osservare quella tensione e scoprii presto che era strettamente connessa con il mio clima di base (5), l'impotenza. Quel clima profondo e viscerale che, a sua volta, era nato per occultare la paura del fallimento e della morte, e che chiedeva permanentemente di essere compensato attraverso azioni che mi dessero la sensazione di capacità, di potenza. Fortunatamente in quel periodo di lavoro con la Disciplina Energetica (6) il contatto e la riconciliazione con il mio clima di base erano parte del processo nel quale mi ero lanciata. Scoprirlo e vederlo di nuovo dietro l'assenza della soddisfazione di una dipendenza psicofisica, mi rallegrò intensamente e la riconciliazione lo spazzò via... insieme con la dipendenza dal rito del tabacco. Quel vuoto creò le condizioni per un processo di comprensione profonda.

La non-azione, in questo caso, accompagnata però da una intensa auto osservazione, produsse una conseguenza più efficace e trasformatrice di una qualsiasi azione diretta verso l'esterno.

*Quiero ser ciego y olvidarlo todo,  
pero te veo, aunque no estés mas.*



La Nostalgia

## La nostalgia o assenza di amore o di pace

Ci sono momenti della vita in cui il registro dell'assenza si manifesta in modo molto intenso e produce il sentimento della nostalgia o malinconia.

Quasi a tutti è accaduto di avere terminato una relazione amorosa e di esserne rimasti feriti. L'assenza di quella relazione, anche se inizialmente può averci causato rabbia, spesso poi si è trasformata nel sentire la mancanza di tutte quelle piccole esperienze che accompagnavano la presenza dell'amato o dell'amata. Quell'attenzione, l'accudimento reciproco, l'espressione affettiva e sessuale, quella vicinanza e intimità difficili da descrivere, non ci sono più. Spesso si arriva erroneamente a concludere che non ci saranno mai più con nessun altro o altra. Come se l'essere caro si fosse portato via l'amore e la nostra capacità di amare insieme alla valigia e i mobili. L'assenza dell'amore, un vuoto incolmabile.

Si può congelare questo momento e considerarsi vittime inconsolabili, nascondere il proprio risentimento e impedire a se stessi di riconciliarsi. Ma può arrivare anche il momento in cui si è in grado di guardare quella voragine di emozioni e, superando la vertigine, scoprire che l'amore cresce o muore spesso in modo indipendente dalla presenza fisica di un essere amato. Si possono allora riscattare le cose positive di quelle relazioni con uno sguardo più sincero, rendersi conto della propria responsabilità nel loro sviluppo e epilogo senza più cercare colpevoli. Quando ciò accade la nostalgia si fa dolce e commovente e il cuore si apre a nuove esperienze.

Ma la nostalgia può irrompere con forza nella nostra vita anche quando passiamo da un'età all'altra. Il rimpianto dell'infanzia idealizzata quasi come se fosse il paradiso terrestre è piuttosto comune. Succede che, nel cambiamento di tappa biografico, la memoria subisce un riassetto e a volte il passato non viene integrato completamente. Ci sono esperienze che, come isole, non hanno trovato un luogo e una funzione adeguate nel disegno della nostra vita. Allora prendono forza e passano dalla compresenza alla presenza (7). Si ripropongono cioè alla nostra attenzione in forma di ricordo o di ripetizione. Ci si presentano circostanze simili a quella che non abbiamo compreso e che non abbiamo voluto o potuto accettare come bagaglio di esperienza.

La coscienza vuole integrare tutto il nostro vissuto per passare a un altro ciclo, ma l'incapacità di integrare quelle esperienze produce la nostalgia dell'infanzia, in questo caso, come se in quell'epoca fosse tutto più facile, più leggero, più naturale. C'è un conflitto nella memoria che produce nebbie e veli opachi che occultano e falsificano i ricordi e finché non tornerà la pace, quella nostalgia ci accompagnerà. Quando lo sguardo sul passato sarà in grado di mettere in relazione in un modo coerente le vicissitudini della nostra vita, potrà finalmente acquisirne gli insegnamenti e ogni tappa della vita avrà il suo valore specifico e la sua ragione di essere.

Questo fenomeno accade anche nella dimensione collettiva. E accade così che popoli interi non riescano a integrare pezzi della loro storia. Vengono allora idealizzate alcune epoche che si ammantano di nostalgia, mentre si occultano i loro aspetti discutibili. E così si creano le condizioni perché la storia faccia un giro su se stessa e si ripeta, aspettando la prossima occasione per fare un salto evolutivo.

*Si hasta ese cielo con sus nubes negras,  
que con la lluvia llora su pesar,*



Il Silenzio

## Il silenzio o assenza del rumore

Leggere il libro *Camino a lo profundo* di Enrique Collado, mi ha fatto riflettere sul silenzio, come assenza, una curiosa assenza che si può trasformare in un'esperienza molto importante. Dice Enrique che il silenzio non è altro che l'opposto del rumore e di questi tempi si tratta di un'esperienza scomoda a cui non siamo abituati. In questo mondo e in questa epoca in cui è importante accumulare, riempire, tutto quello che sembra vuoto, quello che non è – come il silenzio – ci rende nervosi e ci perturba col suo distacco e la sua assenza.

Ma senza dubbio molti hanno l'esperienza viva e diretta di come sia difficile prendere decisioni importanti senza silenzio, esterno e interno. Di quanto sia importante avere quell'attimo di silenzio, per comprendere cosa ci è successo, come sono andate le cose, per rendersi conto, per progettare.

Silenzio e calma sono infatti emblemi di tutte le forme di meditazione di ogni cultura, indipendentemente dal fatto che si siano usate previamente tecniche vocali o di motricità o scarica motoria o emotiva. Dopo tutte le pratiche previe arriva il silenzio per meditare.

E spesso meditare significa soprattutto essere in grado di riflettere profondamente e muovere il proprio punto di vista su se stessi e le cose che ci accadono intorno. Per muoversi a partire da un altro “centro di gravità”.

Non si arriva subito al Silenzio, ci sono sempre pratiche previe.

A questo proposito Collado propone una forma di meditazione, che chiama silenziosa e che ha bisogno di una preparazione.

“Nella meditazione silenziosa è imprescindibile una preparazione previa. Quella preparazione ha a che vedere con la disposizione con cui mi metto. Una disposizione che prenda contatto con il centro di gravità. Quella “essenza” che hai costruito poco a poco e che non ha il sapore dell'io ma di qualcosa di più interno, più profondo, più sentito. Da lì puoi fare una domanda alla tua guida interna e aspettare una risposta – in quel fatto di cercare di ascoltare hai già prodotto silenzio -, da lì puoi cercare di ascoltare qualcosa di lontano.

Una respirazione calma può essere un buon appoggio.

C'è bisogno di molta pratica e/o una disposizione molto buona. Abbi pazienza e perseveranza.

È un sintomo molto buono che ogni giorno che passa ti piaccia di più sperimentare l'attenzione nella vita quotidiana come anche la meditazione silenziosa.

Allora, a volte puoi produrre un grande silenzio. E quando il silenzio è profondo e calmo puoi prendere contatto con un altro piano.”(8)

La guida interna di cui parla Enrique, è parte di un lavoro importante con sé stessi, che è presente nel cuore di tutte le culture e che, nel Siloismo, ha un particolare rilievo. Si tratta di un modello interno molto speciale perché possiede la forza, la saggezza e la bontà. Attraverso diverse pratiche e con la riflessione si può conoscere o costruire questo modello e creare un canale di comunicazione che ci permetta di chiamarlo in aiuto nei momenti di bisogno.

Il silenzio, quello interno, voluto e amato è il luogo da cui sgorgano le risposte più sagge.

*nubla el paisaje de mi vida oscura,  
pero yo canto, pues, no sé llorar...*



La Perdita

## La perdita o assenza della vita degli altri

Quando muore un essere caro si sperimenta una forte sensazione di perdita. Nella sua Monografia su *Il doppio e lo spirito* Madeleine John (9), ricercatrice, descrive con estrema chiarezza la situazione in cui sorge tale registro e ne deduce le conseguenze.

“La prima esperienza è sempre la morte dell’altro. E tanto oggi come migliaia di anni fa agli albori dell’homo sapiens sapiens, questo fatto ha un impatto enorme per la coscienza, è un evento incomprensibile e difficile da integrare. Com’è possibile che quest’amico, quest’essere caro con cui ieri ridevo, giocavo, cacciavo, condividevo esperienze ora non ci sia più? Di fronte al corpo inerte e freddo, nel quale non posso riconoscere colui che conoscevo, sorge inevitabilmente la domanda: 'Dov'è? Dove se n'è andato?' E dal vuoto e dall'assenza dell'altro sorge l'atto di ricerca che percorre tutti i paesaggi e, spinto dall'amore, si azzarda ad andare oltre i limiti conosciuti.”

In un altro testo, un libro dedicato alla figura di Silo, anche Pia Figueroa (10), scrittrice, spiega che normalmente le attività umane sono identificate con il corpo, non con le funzioni della vita. Quando cessano queste funzioni, la situazione diventa strana: il corpo è presente, ma la vita no. Si soffre dunque per l'assenza di quella persona cara che ora si nota maggiormente perché non è presente. L'assenza le dà valore. Quando non c'è, si sente quanto è importante.

Qui si può vedere anche come il registro della perdita sia relazionato a quello di possesso e di attaccamento. La sofferenza proviene dal possesso e dall'attaccamento più che dalla morte in sé.

La sensazione di “strappo” interno è come se l'altro fosse in parte dentro di noi. Come se la sua presenza avesse una base fisica e energetica dentro al nostro corpo oltre che nella nostra memoria. E al momento della sua morte se ne va con tutto il suo bagaglio, tangibile e intangibile. Allora ci sentiamo portare via da dentro qualcosa di importante e profondamente ancorato al nostro essere. La perdita di un essere caro è un'assenza dolorosa e spesso incomprensibile e perciò si tende poi a occultarla, a non parlarne più pensando che il tempo curi la ferita. Illusione. Se invece approfondiamo l'osservazione dentro di noi e ci proiettiamo al di là del registro di perdita, oltre al dolore e al lutto, la ricerca di comprensione profonda potrebbe portarci alle conclusioni descritte da Madeleine John nel testo già citato. Potremmo cioè arrivare anche a credere, intuire e/o sperimentare che non solo siamo costituiti da un corpo, ma che c'è “qualcos'altro”, che nella storia e in diverse culture si è chiamato anima, mente, energia, spirito. Credere in questo “qualcos'altro” è comune a tutte le culture in tutte le epoche.

E' possibile dunque, a partire dal registro di perdita di un essere caro giungere a una conversione profonda in cui le proprie credenze sulla morte e sulla vita post-mortem si trasformino radicalmente.

Riguardo alla perdita accade anche un fenomeno che può sembrare inverso, ma che in realtà, nel fondo, conferma le osservazioni appena fatte.

Quando muore una persona molto cara e molto importante per la sua influenza nella nostra vita, o una persona molto significativa per noi ma con cui avevamo una relazione non frequente o solo episodica, può accadere un effetto curioso. Forse alla morte di questa persona lo “strappo” della perdita non sarà così fisico e doloroso e le sue caratteristiche positive rapidamente occuperanno un posto centrale dentro di noi. Ma se anche il distacco fosse stato intensamente doloroso, la parte

positiva, la forza positiva di ciò che quella persona rappresentava, si metterà rapidamente all'opera, ricucendo la lacerazione del mondo interno con il filo del conforto, e nutrirà i nostri modelli più profondi.

Paradossalmente, dopo la sua morte, la sua immagine o il suo ricordo sarà più presente nella nostra vita o la sua “presenza” si manifesterà con più forza. La sua assenza nel mondo “fuori” di noi, aumenterà la carica emotiva e la forza della sua immagine, amata e ammirata, nel mondo “dentro” di noi.

Questo succede alle persone che sono per noi delle Guide ed è una delle forme in cui si realizza la trascendenza dell'essere umano.



*Gime en la noche mi canción de ausencia,  
oigo tu voz de nieve y de cristal.*



Il Nonsense

## Il nonsenso o assenza di senso della vita

Il registro del nonsenso secondo Dario Ergas (11), scrittore, non è particolarmente doloroso. Lo descrive con estrema precisione nel suo libro *Il senso del nonsenso*.

“In questo stato non si registrano grandi problemi, né appaiono forze interne contraddittorie; c'è una sorta di tranquillità in cui 'una cosa vale l'altra'. Tutta la mia azione verso il mondo è inerziale, mi alzo la mattina perché suona la sveglia, vado a lavoro perché è quello che ho sempre fatto, se qualcuno mi invita al cinema, ci vado. Poche cose mi fanno uscire da questa neutralità emotiva e se qualcosa riesce a emozionarmi è per un breve istante. Faccio quello che ho sempre fatto e mi lascio portare dagli avvenimenti. Non soffro, ma non sento neanche motivazione. Tutto è così, e una cosa vale l'altra. Non è necessario rompere l'inerzia, giacché tutto è uguale. Se qualcuno mi domanda come sto, dico che sto bene. Non sembra che ci siano grandi problemi. Però non mi succedono neanche cose interessanti.”

In questo caso, continua Ergas, solo la parola 'futuro' è in grado di destabilizzare questo stato. O meglio, il concetto di futuro, l'immagine del futuro, la sensazione che il futuro sarà inequivocabilmente una ripetizione identica del presente fino all'inevitabile 'The End'.

L'assenza di senso è, quindi, anche l'assenza di futuro. E per quanto si possa negare questo tempo in cui la coscienza naviga - il futuro - sempre ci sarà un momento in cui farà capolino, in un modo o in un altro, e metterà in crisi questo stato, questa specie di limbo.

In un altro libro di Dario Ergas, *Lo sguardo del senso*, lo spiega così:

“La disumanizzazione è l'eclissi dell'umano, l'espressione del nulla. È svuotare di significato il mondo esterno e interno. Nulla importa, tutto è uguale. La vita è corpo e il corpo finisce. Nulla ha significato. Il nonsenso svuota il cuore umano. Non c'è nulla da costruire, nulla da fare, nulla da credere.” E più avanti, con la sua caratteristica forma espressiva ci conduce in “uno spazio piatto, desertico, dove non soffia un alito di vento, non importa dove vai dato che il paesaggio non varia in nessuna direzione. È il nonsenso. Se vuoi chiamalo depressione. In questo luogo desolato hai dimenticato le tue aspettative, hai occultato i tuoi desideri e anche i colpevoli hanno perso la loro fastidiosa carica. Ricordali, ricorda, non sei finito qua per caso, seguivi ingannevoli idoli; ricorda e riconosci che non ti portano da nessuna parte salvo nel deserto dove ti trovi. Accetta il fallimento, riposo del viaggiatore, affettuoso incontro con te stesso, intersezione di tutte le tue ricerche.”

E così il nonsenso si presenta anche quando, semplicemente, le nostre aspettative vengono frustrate e ci rifiutiamo di accettare il loro fallimento. Troppo doloroso. Meglio non sentire niente.

Ho riflettuto su questo paradosso. Tutti i grandi maestri o guide spirituali, in un modo o in un altro dicono che per essere veramente liberi è necessario essere distaccati dalle aspettative. Questo non significa non averne, anche perché è praticamente impossibile, nel caso che una cosa ci interessi. Significa che non si deve rimanere attaccati alle aspettative, che il risultato non importa.

Gran bel lavoro! Perché normalmente, quando tutte le aspettative crollano, o quando si cerca forzatamente il distacco da esse, per non sentire troppo male quando crollano, è molto facile cadere nel nonsenso. Se non mi importa più del risultato, non mi importa più di quello che sto facendo per

un obiettivo, quel “non mi importa” comincia a tingere tutto e può trasformarsi in semplice nonsense. Si cammina su una cornice molto sottile e nella crescita spirituale si diventa equilibrati. Il nonsense e la profonda serenità carica di senso giacciono alla fine di cammini incredibilmente simili.

Per Enrique Collado, il nonsense è il frutto di una profonda contraddizione che produce un abbassamento tale del tono energetico che si può cadere in depressione. “Allora si è in presenza del nonsense della vita. Ci sembra strano tutto quello che succede intorno e ci si sente come in un buco nero dove l'energia è succhiata via, al punto che si continua a vivere per inerzia, come per inerzia continua la barca quando si è spento il motore. In quelle situazioni l'unica cosa che si desidera è dormire”.

L'assenza di senso si presenta anche quando nasce dalla perdita. La perdita del senso della vita suppone che in qualche momento si sia percepito un senso che dava direzione. In questo caso forse un trauma o un incidente deve avere prodotto una disillusione tanto forte da perdere ogni riferimento. Probabilmente il senso che si credeva di avere non era poi così approfondito e chiarito interiormente, altrimenti non avrebbe perso la sua forza a causa di un incidente.

Nel *Paesaggio Interno* (12) Silo spiega che “i 'sensi' provvisori, pur essendo necessari allo sviluppo delle attività umane, non possono mai dare fondamento all'esistenza. In effetti, il successo potrà anche arridermi in un determinato momento, ma che mi succederà nel caso in cui la situazione cambiasse per un incidente qualunque? Se non si vuole ridurre l'esistenza all'annullamento o alla frustrazione, sarà necessario scoprire un senso che neppure la morte (se questo fosse l'incidente) possa annullare o frustrare.”

La perdita di senso si sperimenta come annullamento e frustrazione. L'assenza di senso è un vuoto dinamico, non è quieto. Nel fondo c'è una specie di attesa, una richiesta silenziosa non ascoltata, un movimento interno di compensazione frustrato, una tensione nascosta al nostro sguardo. Ci si può abituare a questo stato e trascorrervi tutta la vita. Distraendosi in un modo o in un altro.

Spesso però è la vita stessa, cioè il senso più ampio che guida l'umanità e tutto l'esistente verso l'evoluzione, a metterci di fronte a delle crisi in cui è necessario riflettere e prendere nuove decisioni. Solo a partire dal riconoscimento del nonsense, cioè se ci fermiamo a osservarlo con lucidità, potremo uscire da quel sonno senza sogni, da quella specie di morte-in-vita. Sembra che quello che crediamo rispetto alla morte abbia un valore fondamentale in quanto alla possibilità di incontrare un senso nella vita che ci possa guidare senza temere incidenti. Quale logica ci impone di credere nell'assenza di una esistenza post-mortem? Quale ragione illuminata e quale scienza esatta, se l'essere umano è ancora agli albori della sua storia e sta ancora giocando con gli elementi essenziali della vita, senza averne capito molto? Continua Silo: “Se la ragione sta al servizio della vita, che serva a farci saltare al di là della morte. Che la ragione elabori allora un senso esente da ogni frustrazione, da ogni incidente, da ogni annullamento.”

“Un senso che non sia solo provvisorio non accetterà la morte come fine della vita, ma affermerà la trascendenza come massima disubbidienza all'apparente Destino. E colui che afferma che le sue azioni mettono in moto una serie di avvenimenti che continuano negli altri ha fra le mani parte del filo dell'eternità.”

E così potremmo dire che, dopo aver superato il timore dell'assenza di senso, è con il riconoscimento e l'osservazione lucida che si può uscire dal proprio nonsense e incontrare o costruire un senso veramente valido per la nostra esistenza.

*Todo te nombra cuando estoy tan solo,  
pero te siento, aunque no estés más.*



La Caducità

## La caducità o assenza della propria vita

Ci avviciniamo a una manifestazione dell'assenza molto profonda, più difficile da registrare nella vita quotidiana. Al contrario, generalmente si fugge alla sola idea di percepirla. È quasi un esercizio per ricercatori dell'anima.

Nel testo già citato di Pia Figuerola, si tocca questo argomento dal punto di vista delle difficoltà che si incontrano quando si cerca di immaginare l'assenza della propria vita.

“Ci sono difficoltà a immaginare la propria morte, problemi di ordine psicologico perché risulta complesso rappresentare se stessi nell'inattività. Una persona pensa sempre a se stessa in qualche luogo, facendo qualcosa e naturalmente sentendo qualcosa. (...) Gli risulta difficile immaginarsi morta perché, paradossalmente, sembra che quel cadavere continui a registrare attività, che sono appunto quelle della propria coscienza che sta elaborando quell'immagine.”

“Quando si pensa alla perdita di se stessi, la cosa si complica perché, come si fa a perdere se stessi?”.

È certo però che quando la vita declina, quando cominciamo a contare sulle dita delle mani il numero di primavere che probabilmente ci restano, questo pensiero si insinua e chiede di essere osservato e considerato. La coscienza si proietta nel futuro e chiede silenziosamente: come faremo senza il corpo? Questo fenomeno certamente accade anche nel caso si sia contratta una malattia letale, qualunque sia la nostra età. La certezza della nostra morte a breve termine si palesa con intensità e la coscienza vuole finalmente una risposta. Se potessimo convivere con la presenza di questa certezza durante l'arco della nostra vita, forse anche i nostri pensieri, i nostri sentimenti e le nostre azioni avrebbero un sapore trascendente.

*“Ora ho paura dell'inverno freddo,  
e dell'autunno con le sue foglie morte.  
Del vento tagliente quando soffia e infilza,  
come un pugnale, la sua grigia canzone dell'assenza.*

*Ed ho paura, perché sono talmente sola,  
che non mi ritrovo neanche nella mia solitudine.*

*Voglio essere cieca e dimenticare tutto,  
però ti vedo, anche se non ci sei più.” (13)*

Così cantava Chabuca Granda, famosa cantautrice di qualche tempo fa, sulle note di un tango che si trasforma in bossanova e il tono si fa più introspettivo, allegorico e simbolico. Invece del dolore per la perdita di un amore, vogliamo scorgere il dialogo interno della coscienza in cerca di una risposta, quando la morte fisica si avvicina. La vita, come si era conosciuta fino ad allora, se ne sta andando. Inevitabilmente.

*“Se perfino questo cielo con le sue nubi nere,  
che con la pioggia piange il suo dolore,  
annuvola il paesaggio della mia vita oscura,  
però io canto, poiché non so piangere...”*

*Geme nella notte la mia canzone dell'assenza,  
odo la tua voce di neve e di cristallo.*

*Tutto ha il tuo nome quando sono così sola,  
però ti sento, anche se non ci sei più.”*

Sebbene il suono della vita che se ne va porti con se note dolenti e chiaroscuri intensi, si può sempre scorgere un punto di luce, alla fine del paesaggio in cui ci lancia l'immaginare la nostra morte. Per dirla con Chabuca: *“però ti sento, anche se non ci sei più”*. O in altre parole: eppure sento che qualcosa di me sopravviverà. L'intuizione che ci coglie impreparati. E se ci immergiamo in quel punto di luce, lasciando tutto alle nostre spalle, lasciando le pene e le gioie, qualcuno o qualcosa dal fondo della nostra coscienza ci potrebbe dire che siamo vivi e che non siamo soli.

*" Non immaginare che con la tua morte si perpetui in eterno la solitudine " (14)*



Il grande vuoto

## Il grande vuoto o l'assenza dell'io

Mentre cercavo di approfondire la mia conoscenza del registro dell'assenza mi è capitato spesso di ritrovarmi in uno stato particolare. La ricerca, guidata dal proposito della comprensione e la sperimentazione in profondità, ha superato le tensioni e le paure e l'io ha lasciato spazio a un osservatore meno inquieto. Il movimento interno era espansivo e disteso mentre si liberavano endorfine e si passava a un altro spazio oltrepassando la luce e il silenzio.

“Nelle regioni più profonde della mente scompaiono le coordinate del tempo e dello spazio e si accede a una sorta di 'nulla', che non è il nulla. Il vuoto lo si sperimenta; è un'astrazione, ma lo si sperimenta.” Così commenta Pia Figueroa in uno dei suoi racconti di *Silo. Il Maestro del nostro tempo*.

Non è affatto facile descrivere quel vuoto, quell'assenza profonda di tutto ciò che si è soliti identificare con se stessi. Questo vuoto “si dà nell'assenza di ogni percezione e di ogni rappresentazione. Vi si accede praticando, esercitandosi, dilatando quell'atteggiamento mentale. In questo processo si producono commozioni. Se registri commozione, è perché sono cambiati alcuni aspetti del tuo pensare e sentire. L'esperienza del vuoto ti cambia.” (15)

Mi sono accorta che ogni volta che approfondivo la mia ricerca viva dell'assenza, non importa da che parte iniziassi, da quale aspetto più periferico di quella sensazione cercassi un'entrata, alla fine il cammino mi portava lì, a quel vuoto insondabile della sospensione dell'io.(16)

Mi sono riconosciuta nel rifiuto di conformarsi alle inclinazioni naturali di cui parla Mircea Eliade quando descrive le pratiche dello yoga (17), il cui obiettivo è quello di superare o abolire la condizione umana. La mia attitudine consisteva in sintesi nel rifiuto di compensare il registro dell'assenza. E così si affacciavano nuove comprensioni.

In una di queste ho scoperto che non conviene combattere molto con l'io. È un epifenomeno tanto fragile che prende forza solo se si deve difendere, altrimenti fa acqua da tutte le parti. Sopprimere l'instancabile voce narrante dell'io è un po' come riconciliarsi profondamente. Ci si lancia in uno spazio in cui è possibile integrare tutta la biografia, distillarne i significati, lasciarla svanire dolcemente e con essa l'io.

Uscendo da quel vuoto mi è sembrato di comprendere in modo nuovo i fenomeni della riconciliazione e dell'integrazione della vita e di vedere in essi lo stesso movimento interno. La biografia è fatta di episodi gradevoli o sgradevoli ma nessuno di essi può essere condotto oltre la soglia di questa vita. Il vuoto mi chiedeva di scoprire l'essenza dei fatti biografici, di distillare in significati tutto ciò che riempie la nostra esistenza. E così preparare un bagaglio ben più leggero.

*“Chiunque voglia amare veramente,  
non deve conservare niente per sé.  
Questa è l'unica via per conoscere  
l'ultima profondità dell'Amore.”*

*“Per avere tutto, occorre perdere tutto.” (18)*

Inspirata da Hadewijch di Anversa, mistica del XII sec., mi sono chiesta profondamente e con



intensità riguardo alla ricerca sul registro dell'assenza. Ho chiesto di comprendere e di passare per tutti i sentieri che da essa portano al luogo del profondo ritrovo.

A questo proposito è emblematico un episodio accaduto di recente. Mi trovavo nel giardino di casa e incombeva un tramonto che si prevedeva particolarmente bello. Ne ho voluto approfittare e, invece di chiudermi nella mia stanza per avere un luogo silenzioso per la mia meditazione, ho cercato velocemente una sedia e mi sono posizionata di fronte a quello spettacolo di quotidiana meraviglia. Ho chiuso gli occhi, mi sono rilassata e ho tentato di dirigere verso l'interno il senso dell'udito per ottenere quella campana di isolamento nella quale è possibile iniziare il mio lavoro. Intorno a me sembrava che il pubblico fosse aumentato. Tutti a contemplare, seppure all'interno del loro movimento consueto, il saluto dell'astro più vistoso. Ronzii, cinguettii, frusciare di fronde, sibili e ticchettii. E poi lievi carezze di una tiepida atmosfera con note improvvise di fiori odorosi. Tutta questa vita che mi circondava o nella quale ero immersa, nel tentativo frustrato di sconnetterla, entrava nel mio spazio interno, che, in risposta, si dilatava. Ho sollevato appena le palpebre ed ho visto i colori intensi del tramonto, colori intensi e commoventi, li ho assorbiti e mi sono detta che andava bene così, anche se non ero riuscita a fare niente di quello che normalmente realizzo nella pratica. Ogni giorno un tentativo, semplicemente un tentativo. Come un diapason per accordarsi al suono dell'universo.

E in quel momento, da molto dietro e da molto dentro una voce senza voce, quella che conosco da sempre e che sempre mi ha accompagnato, mi ha sussurrato dolcemente e con calma queste poche parole, lasciando uno spazio e un tempo non misurabili tra una e l'altra: "tutto questo... esiste realmente... e evolverà.... anche... senza... di te...". Allora dal fondo del mio essere si è espansa una emozione vibrante, una gioia che non si può descrivere con espressioni conosciute e che con onde crescenti mi ha riempito gli occhi di lacrime di commozione. E ho capito che avevo avuto la mia risposta, che la mia ricerca sul registro dell'assenza, questa ricerca affrontata finora con i limitati strumenti di cui dispongo, si era compiuta in quel momento. Era finita.

Non mi restava che cercare di descriverla come meglio potevo.

## Conclusioni

In questo breve scritto ho raccolto le riflessioni che sono sorte durante l'osservazione del registro dell'assenza. Mi è sembrato di capire che questo registro, se osservato con attenzione, scateni un processo di comprensione e di integrazione che può portare a esperienze interne importanti.

L'impedimento maggiore all'osservazione attenta è senza dubbio la meccanica della compensazione che tende a riempire quel vuoto scomodo.

L'assenza si è manifestata attraverso sentimenti e sensazioni diversi ma comuni nella vita quotidiana come la solitudine, l'abbandono, l'astinenza, la nostalgia, la perdita e il nonsenso. Attraverso l'approfondimento di ciascuno di essi sono giunta a un'esperienza di riconciliazione e di senso. Il silenzio, la sensazione di caducità e il grande vuoto inoltre, anche se forse sono meno frequenti, possono costituire una porta diretta a esperienze di Senso.

In sintesi l'intuizione che ha guidato questa catena di riflessioni è stata quella che mi ha spinto al contatto con il Profondo attraverso l'osservazione e l'approfondimento di un registro interessante, presente in moltissimi aspetti e situazioni della vita quotidiana.

## ***Ringraziamento***

*Ogni volta che finisco di scrivere qualcosa, si libera energia e lo sguardo è già pronto a lanciarsi altrove.*

*Così, quando più tardi riprendo in mano il testo per rileggerlo e correggerlo, mi invade un senso di estraneità che mi genera, immediatamente, il dubbio.*

*Certo a me è servito scriverlo ma, veramente a qualcuno servirà a qualcosa leggerlo?*

*Ringrazio qui con grande affetto le persone care che in questo caso mi hanno aiutato correggere la prima bozza e a dissipare il dubbio.*

## Note.

- (1) Con il termine spagnolo *registro*, che costituisce uno dei concetti centrali della sua psicologia, Silo intende l'esperienza vissuta che si ha di un fenomeno, ciò che di un fenomeno la coscienza "registra", l'"impressione" del fenomeno nella coscienza. Il termine può essere considerato approssimativamente equivalente al tedesco *erlebnis* usato dalla fenomenologia, che viene normalmente tradotto in italiano con "vissuto" o "esperienza vissuta". La psicologia di Silo, di derivazione appunto fenomenologica, si basa su un'analisi dei vissuti e non su teorie o interpretazioni dei fenomeni di coscienza come invece fa la psicologia tradizionale di derivazione naturalistica. (N.d.T.). Nota tratta da Silo. Contributi al Pensiero. Edizione Multimage 1997
- (2) Silo. Umanizzare la terra. Il Paesaggio interno. Cap I. Edizione Multimage 2005
- (3) Richie Seco. Riflessioni sulla solitudine. Parco di Studio e Riflessione Punta de Vacas Dicembre 2013
- (4) Silo. Commenti al Messaggio. [www.silo.net](http://www.silo.net)
- (5) Clima di base o nucleo di insogno. Dal Glossario di Autoliberazione: INSOGNO, *nucleo di*. E' possibile osservare in ogni persona che gli insogni - nonostante la loro variabilità - possiedono uno stesso clima emotivo costante. Questi insogni talvolta appaiono anche nelle fantasticherie del dormiveglia e nei sogni, denotando sempre un nucleo fisso di divagazione, che orienta le tendenze anche se il soggetto non lo avverte. Questo nucleo fisso si manifesterà come immagine e questa immagine avrà la capacità di orientare il corpo e le attività in una direzione. Questo nucleo d'insogno orienta le tendenze della vita umana in una direzione che non è avvertita dalla coscienza. Il nucleo d'insogno può evolversi o rimanere fissato ad una tappa della vita, dando luogo a ripetizioni di attività o di atteggiamenti di fronte ad un mondo che va cambiando. Il nucleo d'insogno viene sperimentato come "clima mentale", come "stato", con connotazioni fortemente emotive, ma non può essere visualizzato: di esso si possiede dunque un vissuto ma non un'immagine; tuttavia esso determina la produzione di numerose immagini compensatorie che guidano la condotta del soggetto. Il cambiamento del nucleo si manifesta con il sorgere di un'immagine fissa - un archetipo - che gli corrisponde esattamente; per mezzo di essa, la tensione del nucleo si orienta verso la scarica. L'immagine in generale ha infatti la funzione di scaricare tensioni; diciamo dunque che - in modo apparentemente paradossale - il nucleo d'insogno perde efficacia quando sorge l'archetipo che gli corrisponde. La funzione dell'immagine è quella di terminare di scaricare tensioni; quindi questo clima di grande fissità sta trasportando le sue cariche verso la periferia. Il nucleo d'insogno può cambiare per: A) Cambiamento di età, tappa vitale. Infatti in una determinata età della vita, il soggetto possiede un caratteristico sistema di tensioni a cui corrisponde un nucleo. Passando a un'altra età, i cambiamenti fisiologici modificano tale sistema di tensioni; sorge allora un nuovo insieme di climi emotivi, cioè un nuovo nucleo. B) Incidenti o shocks capaci di trasformare il sistema di tensioni interne. Varia così il nucleo cambiando i climi e di conseguenza le immagini secondarie. In questo caso il comportamento del soggetto subisce repentinamente notevoli cambiamenti. (...) Per un maggiore approfondimento sul tema consultare L. Amman. Autoliberazione. Edizione Multimage 2002
- (6) Disciplina Energetica. Fin dall'antichità esistettero procedimenti capaci di portare le persone verso stati di coscienza eccezionali nei quali si giustapponeva la maggiore ampiezza ed ispirazione mentale all'intorpidimento delle facoltà abituali. Ormai in epoche storiche, nelle differenti culture (e frequentemente all'ombra delle religioni) si svilupparono scuole mistiche che man mano provavano le loro vie di accesso verso il Profondo. Le vie che oggi conosciamo

(le Discipline ndr) poggiano sulle scoperte che realizzarono differenti popoli in un arco di tempo di non più di settemila anni. Le nostre Quattro Discipline lavorano con la materia (D. Materiale), con l'energia psicofisica (D. Energetica), con gli oggetti mentali (D. Mentale) e con le forme mentali (D. Morfologica). Rimane chiaro che queste discipline non esauriscono altre possibili vie. Tratto liberamente da Antecedenti della Scuola. [www.parcoattigliano.it](http://www.parcoattigliano.it)

- (7) Dal glossario di Autoliberazione: ATTENZIONE. Meccanismo della coscienza che permette di osservare i fenomeni interni ed esterni. Diciamo che quando uno stimolo supera una determinata soglia suscita *l'interesse* della coscienza rimanendo in un campo centrale verso il quale l'attenzione si dirige. Quindi l'attenzione funziona per interessi, cioè per stimoli che in qualche modo agiscono sulla coscienza producendo un vissuto. Il campo centrale di attenzione in cui si colloca lo stimolo che risveglia l'interesse viene denominato *campo di presenza*. Questo campo è in rapporto con la percezione. Tutti gli oggetti che non appaiono strettamente legati a quello centrale diventano gradualmente più sfumati, ad essi viene dedicata un'attenzione sempre minore. L'oggetto centrale è sempre legato da rapporti associativi ad altri oggetti non presenti, ma compresenti. Chiamiamo questo fenomeno attentivo *campo di compresenza*. Questo campo è in rapporto con la memoria.  
Per approfondimenti sul funzionamento dello psichismo umano secondo la Psicologia del Nuovo Umanesimo consultare Silo. Appunti di Psicologia Edizione Multimage 2008, Silo. Contributi al pensiero. Edizione Multimage 1997 e L. Amman. Autoliberazione Edizione Multimage 2002
- (8) Enrique Collado Rueda. Camino a lo profundo. p.74-75. Ediciones Leon Alado 2016
- (9) Madeleine John. Il doppio e lo spirito. Centro di Studio, Parco di Studio e Riflessione Punta de Vacas. Marzo 2014
- (10) Pia Figueroa E. Silo il Maestro del nostro tempo. Racconti di Pia Figueroa E. pag.211- Ed. Multimage 2013
- (11) Dario Ergas. Il senso del Non senso. p.32. Edizione Multimage 2006  
Dario Ergas. Lo sguardo del senso. p.59 e p.63. Edizione Multimage 2006
- (12) Silo. Umanizzare la terra. Il Paesaggio Interno. Edizione Multimage 2005
- (13) Mi cancion de ausencia. Tango. Musica di Roberto Pansera e parole di Roberto Lambertucci, nella versione arrangiata a bossanova, corretta e interpretata da Chabuca Granda. Traduzione dell'autrice. <https://www.youtube.com/watch?v=CIZ4lyKLk0U>
- (14) Silo. Il cammino. Il messaggio di Silo. Macro Edizioni 2008
- (15) Pia Figueroa op. cit. pag. 197
- (16) *Ma si può anche entrare in un curioso stato di coscienza alterata per via della "sospensione dell'io". È, questa, una situazione che sembra davvero paradossale, perché per mettere a tacere l'io è necessario vigilare sulla sua attività in modo volontario, il che richiede un'azione importante di reversibilità che rafforza, di nuovo, quel che si vuole annullare. Il fatto è che tale sospensione la si può ottenere solo in base a percorsi indiretti, spostando progressivamente l'io dalla sua collocazione centrale di oggetto di meditazione. Questo io, somma di sensazione e di memoria, comincia di colpo a tacere, a destrutturarsi. Questo è possibile perché la memoria può smettere di fornire dati e la stessa cosa possono fare i sensi (per lo meno quelli esterni). La coscienza, allora, è in condizione di trovarsi senza la presenza dell'io, in una sorta di vuoto. In una situazione di questo genere si può sperimentare un'attività mentale molto diversa da quella abituale.* Appunti di Psicologia. Silo. Psicologia III. Pag.278. Ed Multimage 2008.
- (17) "In tutte le pratiche yoga il fine è quello di superare (o abolire) la condizione umana mediante il rifiuto di conformarsi alle inclinazioni naturali. L'asana rappresenta il rifiuto di muoversi, il pranayama, la disciplina del respiro, è il rifiuto di respirare come fanno comunemente gli uomini, ossia in modo aritmico." Mircea Eliade. Storia delle credenze e delle idee religiose. Vol II pag. 67, 68 Ed. BUR. Milano 2006

- (18) *Hadewijch D'ANVERS, Amour est tout*, traduit du moyen néerlandais par Rose Vande Plas, Éditions Téqui, Paris, 1984, *Chant XXIV*, pag. 166-170, pag. 84, pag. 178-179 Cit. in *La mistica femminile nella regione renano-fiamminga*. Claudia Salé. *Parchi di Studio e Riflessione La Belle Idée*. Gennaio 2013. Traduzione di Claudia Salé.