

## Il silenzio e l'io mentale

Inviato da Marista Urru  
mercoledì 29 ottobre 2008

Viviamo immersi nel rumore tanto che a volte neanche lo percepiamo, ma c'è. Ora per esempio sto scrivendo al computer, oltre al rumore dei tasti, ho in sottofondo quello continuo delle ventole di raffreddamento del PC, e in lontananza dalla campagna, silenziosa e prossima all'imbrunire, mi arriva il richiamo di una poiana che vedo chiaramente dalla vetrata librarsi alta sul canale, e il ripetitivo lamento di una tortora dal tamerice.

Rumori discreti, alcuni addirittura piacevoli, ma per godere della assenza del suono per un lasso di tempo significativo dovrò attendere quel periodo quasi magico in cui si sospende apparentemente la vita qua attorno: l'ora che va dalle ore 4 alle 5 del mattino, se tutto va bene. Lo ritengo un momento magico perché mi permette di non dover ascoltare neanche inconsciamente suoni, voci del mondo esterno, è il momento in cui se lo voglio, posso ascoltare "me", le parole, le voci che vengono dal mio interno.

Leggevo da qualche parte che quando l'acqua è quieta, allora puoi vedere quel che riflette con chiarezza, è un po' questo che accade, fermate le emozioni, escluso il mondo di fuori, in quella breve oretta posso in parole povere leggere in me e capire.. non ultimo posso affacciarmi a sbirciare la mia anima (spirito, essenza..).

Dopo questo impegno, chiamiamolo così, ritornata all'ambiente circostante, posso trovare la forza di fare, dire, leggere, vivere, perché ho ascoltato infine me stessa e ritrovo la consapevolezza del posto occupo nel divenire che mi attende; non so come spiegarlo, ma è come se grazie a quel momento di apparente solitudine, io riuscissi a rimettere nella giusta collocazione il mio io rispetto al mondo altro da me: liberandolo da affanni e influssi inutili, lo rimetto in riga, quasi liberandolo del peso delle emozioni, ed avendo ritrovato la consapevolezza di me, tolte le emozioni, gli influssi negativi, i desideri, le ire, elimino le paure e resto finalmente io, padrona di me, quindi rafforzata da quel voluto e cercato distacco dal mio "io fisico" per dedicarmi al mio "io mentale"