

Silvia Ostertag

SILENZIO VITALE

Introduzione e pratica

prefazione di
WILLIGIS JÄGER

The logo for Gabrielli Editore, featuring the word 'gabrielli' in a lowercase, sans-serif font, with 'EDITORI' in a smaller, uppercase font above it. A red circular graphic element is positioned between the two words.

gabrielli EDITORI

Silvia Ostertag

SILENZIO
VITALE

Introduzione e pratica

Prefazione di
Willigis Jäger



© Il Segno dei Gabrielli editori, 2012
Via Cengia 67 – 37029 San Pietro in Cariano (Verona)
Tel. 045 7725543 – fax 045 6858595
mail info@gabriellieditori.it
www.gabriellieditori.it

Edizione originale
Silvia Ostertag
Lebendige Stille. Einstimmung und Einübung
© 2006³ Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

Traduzione di Barbara e Oscar Boghich.

ISBN 978-88-6099-161-4

Stampa
Litografia de «Il Segno dei Gabrielli editori», Ottobre 2012

Foto di copertina:

I disegni all'interno sono di Linde von Keyerlingk
da *Jenseits des Nennbaren. Sinnsprüche von Lao-tse*, Friburgo 1979

INDICE

PREFAZIONE - di Willigis Jäger	9
SILVIA, UN RICORDO - di Barbara Boghich	11
RINGRAZIAMENTI	15
INTRODUZIONE	17
ARRIVARE	27
Basta stare in ascolto del silenzio	29
Arrivare	30
Sì	31
Essere presenti	32
Trarre un respiro	33
Non c'è bisogno di tempo	34
Ampiezza	35
Finalmente di nuovo	36
Stress	37
Tradimento	38
ESERCIZIO	39
Inizio	41
Spirito del principiante	42
Respiro - attenzione	43
Guardare attraverso	44
Come se	45
Provocazione	46
Equilibrio	47
Ritmo	48
Sciocchezze	49

È sufficiente	50
Silenzio del pensiero	50
Pressione	51
Lasciar andare	52
DI COSA SI TRATTA	53
Di cosa si tratta	55
Non pensare	56
Chi sono io?	57
Presenza	58
L'interiore	59
Lasciarsi essere	60
Dio dorme nelle pietre	61
A pezzi	63
Trasformazione	64
Cosa ci dà?	65
SILENZIO	67
Disponibile	69
Silenzioso	69
Profumo di fiori	70
Al margine dell'abisso	71
Completo	72
Adesso basta	73
Soltanto pensieri	74
Illuminazione	75
Il silenzio non deve essere	76
Dimenticarsi	76
Quanto più il silenzio si diffonde	77
Comprendere	78
ADESSO	79
Indistruttibile	81
Proprio adesso	82
Cosa c'era	83
Centro	84
Venire e andare	85

Tempo vitale	86
Pensiero	87
Il presente	88
Stato d'animo	89
L'essenziale	90
Clac	91
Vivere il Sé	92
Non sapere	94
IMPEDIMENTO E OMBRA	95
Tempesta	97
Invidia	98
Accordare	99
Stanchezza	100
Come l'erba	101
Vizio del di più	102
Cattivo	103
Vecchio dolore	104
Rabbia	105
Persa la concentrazione	106
Dove rimango io?	107
Paura	108
Vedersi	109
Disturbo	110
TEMPO PARTICOLARE	111
Primavera	113
Natura	114
Pentecoste	115
Solstizio	116
Giorno dei morti	117
Avvento	118
San Silvestro	119
L'ultimo giorno	120
Giorno della morte	121
Tutta la festa	122

IMPULSO E QUOTIDIANO	123
Quotidiano	125
Festeggiare	126
Il pianerottolo	127
Questo straccio	128
Rispettare il silenzio	129
Completamente libero	130
Specchio	131
Piedi e mani	132
Improvvisamente	133
Traccia	134
CONSIGLI PRATICI	135
Il portamento	135
Immagine del flusso del respiro	137

PREFAZIONE

Non esiste una via verso lì dove siamo già da sempre. Non esiste nessun «esterno» senza «interno» e nessun «alto» senza «basso». Ma il nostro Io ostacola la visione totale e l'esperienza dell'unità. Esso divide, differenzia e specifica. Questo è il suo compito, per questo siamo uomini. Ma ci domina. Ci ostacola nel vedere il tutto. È come se qualcuno, tenendo in mano un bastone, potesse vederne solo la parte finale.

Dunque abbiamo bisogno dell'indicazione di un percorso, di un accompagnamento da parte di qualcuno che già una volta è stato lì, che ha sperimentato l'Uno e che conosce la direzione. Un'indicazione che può condurci oltre la limitazione dell'Io.

In tal senso questo libro di Silvia Ostertag può essere per noi una guida sul cammino. Ci sono tante trappole su questa via, in cui si può cadere: luoghi belli, dove si vorrebbe rimanere, cime montuose che vogliono deluderci, quasi fossimo arrivati alla meta. Il nostro Io, anche nel cammino spirituale, ci mostra delle cose che non vuole perdere. Anche nello spazio della coscienza transpersonale ci sono dei lacci, in cui ci si può imprigionare.

Questo libro è un filo che guida, come quello di Arianna che guidava Teseo attraverso il labirinto. È come una bussola con la quale si può controllare se la direzione presa è quella giusta.

Willigis Jäger

SILVIA, UN RICORDO

Tu sei viva. Tu non sei morta. Tu vivi in ogni riga che vedo davanti a me. Il tuo libro, *Silenzio Vitale*, è testimone della tua vita perpetua.

Mi è stato chiesto di scrivere una prefazione. Ma ne esiste già una! Cosa posso ancora scrivere, io, dopo Willigis Jäger?

Posso raccontare soltanto qualche cosa di molto personale, quello che è rimasto nella memoria della propria esperienza come dono e compito.

Questo sei naturalmente tu. Tu, nel tuo modo di apparire, di esprimerti.

Poi la tua voce chiara..., la tua presenza in ogni parola, in ogni gesto.

Ma, in fondo, a cosa si riferisce «presenza»? Karlfried Graf Dürckheim ricorreva spesso a questa parola, ma ne dava un significato profondo. Per comprendere cosa è contenuto nella parola «presenza», che non vuole significare semplicemente una presenza esterna, quella solita di «io sono qui», dobbiamo guardare e ascoltare con precisione questo significato: nella parola tedesca esiste una relazione fra presenza ed essenza, difficile da rendere in italiano, ma che vuole dire «essere presente nell'essenza». Questo profondo ed originale significato è andato perduto da quando la mente razionale ha preso il sopravvento sulla percezione.

In altro modo si può dire che il senso della meditazione nello stile Zen è quello di ritornare all'origine attraverso la percezione del respiro nell'essere. Il respiro si offre come guida verso il nucleo centrale: meditare nel silenzio, tacere ma essere in ascolto. Allora, da dove viene la voce?

Ascoltare il respiro, che nasce dal e ritorna al fondo originario, coscientemente. «Attenzione, attenzione, attenzione» è l'insegnamento dello Zen in ogni momento, in ogni ispirazione e in ogni espirazione.

Sì! Da dove viene la voce? Questa era la mia domanda e, come risposta, è nato il desiderio di raccontare le fiabe, rendere vive le fiabe attraverso la voce.

Questo è successo quando tu, alla festa del trentesimo anno dalla fondazione del «Centro di Formazione e di Incontro di Psicologia Esistenziale» di Karlfried Graf Dürckheim a Rütte (Germania), hai tenuto il discorso commemorativo.

Ero seduta in quell'auditorio pieno e ti vedevo per la prima volta. Un'apparizione raggianti, che subito ha attirato tutta la mia attenzione. Il tuo modo di esprimerti era così libero, naturale e spontaneo, nella scelta delle parole serietà e scherzi si alternavano: c'era da ridere e da riflettere seriamente. Da cosa aveva origine questo suono? Questo alito in ogni parola?

Si tratta della qualità dell'essere, del numinoso che ti circonda e che sembra sostenere ogni parola, si tratta – come dice Dürckheim – di un evento dell'anima, è l'«eterno mistero», la parola nascente in noi, che ricorda come Cristo si rivela quale centro di una vita cosciente.

E così divenne chiaro che avrei dovuto iscrivermi alla sua scuola...

Certo, esiste una vita che oltrepassa questa nostra vita. Esiste in ciascuno di noi, anche se normalmente non si manifesta, rimanendo nell'inconscio. Ma quando riesce ad evidenziarsi, allora si tratta della grande VITA, scritta con 4 lettere maiuscole, che suscita meraviglia.

Questa grande VITA, che tu, Silvia, hai vissuto, l'hai testimoniata con ogni parola e in ogni parola. E a me viene in mente il detto di Dürckheim, il nostro saggio maestro, che trovavo all'inizio di ognuno dei tuoi programmi:

L'uomo ha due compiti:
formare il mondo attraverso l'opera
e maturare dall'Essenza
nel Cammino.
Nessuna benedizione sull'opera
senza maturazione –
nessuna maturazione
senza impegno nell'opera.

Silvia, con il procedere della tua esistenza impregnata di trascendenza, sei stata per me un esempio. Con tuo marito Albrecht avete fondato nel 1978 il Centro di Formazione di Seeg, in cui la meditazione nello stile Zen era l'elemento fondante per tutte le altre attività. Poi tu hai creato e introdotto il «Gioco dei Gesti Iniziatici» che per centinaia di allievi è diventata la Via per trovare la vita in se stessi e per me questo Gioco è divenuto, con la tua guida, il punto cruciale della mia vita.

È accaduto nel primo corso che ho seguito presso di te. Me lo ricordo bene. Per tre volte ho dovuto bussare alla porta prima di essere accettata. All'iscrizione si doveva comunicare la ragione dell'interessamento, e per me era ovvio citare il titolo del tuo libro che era appena uscito per la festa di Rütte «Divenire tutt'uno con se stessi»: questo era il mio desiderio, la mia esigenza, e non esigevo altre spiegazioni. Ho subito richiesto una dedica ed ero fiera e sollevata per la mia decisione.

Dovevo però mettere a dura prova la mia pazienza, subire due grosse operazioni alle anche per poter poi salire la collina verso casa vostra. Con il cuore che batteva stavo lì davanti. Ma poi la porta si aprì e tu eri davanti a me e con voce forte e indimenticabile comunicasti a tuo marito Albrecht, che si trovava un piano più in alto: «Questa è Barbara».

Mi sentivo allora aspettata e accettata e potevo subito entrare nell'atmosfera di quella casa. Ero semplicemente lì dove volevo arrivare. Sentivo riconoscenza ed ero piena

di attenzione e di curiosità per quello che mi aspettava. Ho salito la scala, e in alto, davanti allo Zendo, venivo accolta da tuo marito Albrecht con una buona stretta di mano.

Nello Zendo ho subito trovato il mio posto all'inizio della stanza: c'era un silenzio che si espandeva, e poi entrarono Albrecht e Silvia, Albrecht con un passo sicuro, deciso che rimarrà per sempre nella mia memoria.

Ogni esercizio iniziava con uno «stare seduti in silenzio» di 25 minuti. Mi ricordo, c'era una presenza che non permetteva l'inquietudine, ma te la faceva avvertire. Dovevo seguire con attenzione e percepire di poter lasciar andare il tutto nell'espiazione. E il respiro, il suo venire e andare, all'inizio ancora un po' confuso, trovava la calma e si trasformava lentamente nel desiderato flusso continuo, trovava il suo fondo, trovava la sua casa.

Silvia, nella tua presenza seria e anche severa, esprimevi l'amore in tutte le sue sfumature ed eri guida e testimone di un processo interiore di trasformazione, che porta dalla separazione all'unione con il proprio nucleo essenziale.

Nel libro che viene qui presentato si trovano delle risposte alle tante domande che nascono nel momento in cui ci si affida alla meditazione. Quando si entra nel silenzio interiore, tutte le domande che accompagnano la nostra vita si fanno presenti e richiedono risposte. Solo chi ha esercitato per anni la meditazione e ha seguito il cammino verso se stessi può trovare le giuste parole per venire incontro a questa esigenza: da qui l'utilità e la completezza di questa pubblicazione.

Barbara Boghich

RINGRAZIAMENTI

Sono grata a tutti coloro che hanno esercitato con me lo stare seduti in silenzio e ai quali ho potuto comunicare quelle parole di introduzione che si possono trovare in questo piccolo libro.

Ringrazio l'amico dr. Wolf Büntig che, durante il nostro comune lavoro, mi ha dato lo stimolo per scrivere e pubblicare quanto veniva detto durante l'esercizio.

Ringrazio i miei Maestri, il Conte Karlfried Dürckheim e Willigis Jäger. La loro ispirazione e pazienza mi hanno sempre incoraggiato nel rimanere fedele al mio esercizio.

Ringrazio mio marito Albrecht per l'attenta supervisione del manoscritto e per i validi consigli nella scelta dei testi.

Ringrazio Albrecht, nostro figlio Dominik, nostra figlia Johanna e tutti coloro che mi sono vicini, che sono stati e sono quotidianamente miei maestri.

Sono grata alla pietra, alla pianta, all'animale e all'uomo, perché non cessano di rivelare l'Essenziale.

Silvia Ostertag

