



IL GIARDINO
DEL SILENZIO

IL GIARDINO DEL SILENZIO

collana diretta da Paolo Scquizzato

In tempo di rumore e smarrimento, s'avverte da più parti una profonda esigenza esistenziale: abitare un luogo dove far riposare il cuore e tornare a respirare. Dinanzi a tale sfida, *Il giardino del Silenzio* desidera essere un luogo dove, abbandonata l'epoca delle sterili contrapposizioni, è dato dissetarsi a tradizioni spirituali antiche e moderne, come a sorgenti preziose e rigeneranti. Un luogo dove la dimensione del *Silenzio* diventa "cosa viva", spazio per percepirsi uno nell'Uno, e dove il Mistero non è più definito o invocato ma finalmente esperito. La Collana ospiterà testi dello Spirito e della grande tradizione mistica per creare "un giardino di libri" capace di aprire ad un immaginario luminoso, anticipazione di un'umanità futura dove la dimensione spirituale ne sarà sostanza e fondamento.

GABRIELE GORIA

COSA PUÒ FARE IL SILENZIO

CONFESSIONE DI UN LIBERO MEDITATORE

PREFAZIONE DI VITO MANCUSO



© Il Segno dei Gabrielli editori 2026
Via Cengia 67
37029 San Pietro in Cariano (Verona)
tel. 045 77255435
info@gabriellieditori.it
www.gabriellieditori.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con sistemi elettronici, meccanici o altro senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.

Prima edizione Giugno 2026

ISBN cartaceo 978-88-6099-664-0
ISBN ebook 978-88-6099-665-7

In copertina

Opera calligrafica dell'Autore, ideogramma *xū* (虛), “vuoto”, “umiltà”, “modestia”

Stampa

Grafiche VD srl (Città di Castello – PG), giugno 2026

*A tutti gli esseri umani è affidato il compito
di essere artefici della propria vita:
in un certo senso, devono farne un'opera d'arte, un capolavoro.*

Karol Józef Wojtyła

INDICE

PREFAZIONE, <i>di Vito Mancuso</i>	11
SILENZIO VUOTO	19
IL SUDORE DELL'ANIMA	27
RITO SEMPLICE	39
FILOSOFIA INCARNATA	51
ECUMENISMO COSMICO	67
MERAVIGLIA IN EQUILIBRIO	81
L'ENERGIA IN UN FIATO	95
SPIRITUALITÀ D'EVASIONE	109
CONDIVIDERE IL SILENZIO	123
FRAMMENTI DI DIO	137
RINGRAZIAMENTI	147
BIBLIOGRAFIA	149

PREFAZIONE

di Vito Mancuso

Sono sul treno che da La Spezia mi sta portando a Parma dove spero di arrivare in tempo per la coincidenza per Bologna che mi riporterà a casa. Ho appena concluso la lettura del dattiloscritto di Gabriele Gorla di cui qualche mese fa ho accettato al buio di scrivere una prefazione. A proposito di buio, in questo momento il treno è in una galleria e la voce dell'altoparlante sta ricordando le istruzioni sui biglietti elettronici e altri dettagli informativi che si ripetono metodicamente e che avrò sentito già tre o quattro volte dalla partenza, ma è una bella giornata di sole e più che il buio delle gallerie, da cui peraltro in questo momento siamo già usciti, sono le immagini dei colli e dei torrenti, e della natura ormai quasi primaverile con i suoi primi fiori, a incidersi nei miei occhi.

Ho conosciuto Gabriele Gorla grazie ad Armando Buonaiuto che ci convocò a Venezia sull'isola di San Servolo in occasione di un convegno residenziale di tre giorni denominato *Officine di spiritualità*. E in effetti la lettura di questo lavoro di Gabriele (con cui sull'isola non ho dovuto attendere molto per entrare in amicizia e che per questo chiamo per nome) mi ha dato proprio l'impressione di trovarmi all'interno di un'officina: di una grande stanza nella quale, più che escogitare nuovi esperimenti come in un laboratorio, si riparano le macchine che per un qualche guasto non funzio-

nano più. Sintomatico è l'episodio della lavatrice raccontato dall'autore: aprire la propria psiche con un cacciavite invisibile, capirne la composizione e i meccanismi, e così aggiustare ciò che non va più, e poi, proprio come una vecchia lavatrice che funziona di nuovo e riprende a lavare gli indumenti, giungere a proferire azioni e parole pulite. Ecco il compito di questa "officina di spiritualità" rappresentata da questo bellissimo libro.

Ogni tanto dal finestrino scorgo dei fiori, i primi che la fine dell'inverno regala. Questo libro è un fiore che l'autore regala a ognuno di noi. Perché è proprio questo il mistero: che all'interno di un'umanità sempre più sterile, fredda, calcolatrice, avida e sconsolata, esistono ancora persone diverse che non hanno perduto la capacità di generare una vita diversa, non dominata dall'ego e dalla sua avidità ma dal senso del mistero della ricerca.

Ricerca di cosa? Un tempo si sarebbe risposto "di Dio", oggi i più rispondono "di sé": Gabriele va al di là di questa antitesi, superando sia la religiosità tradizionale che cercando Dio dimentica il sé (soprattutto il corpo e la sessualità), sia la psicologia contemporanea che cercando il sé dimentica Dio (l'idea più grande del nostro piccolo sé) e così cade in uno scontato individualismo narcisistico. Qual è quindi la ricerca condotta da Gabriele che si incontra in queste pagine? È la ricerca dell'autentico io, quello che diviene tale aprendosi all'essere, alla vita, alla natura, allo spirito; insomma, all'ulteriorità della trascendenza, intesa però non come "totalmente altro", ma, esattamente al contrario, come "totalmente identico". Al vertice di questa prospettiva, infatti, Dio e io coincidono: non perché l'io si è annullato per affermare Dio e neppure perché si è realizzato annullando Dio, ma perché ha trovato la sua autenticità scendendo in profondità dentro di sé e raggiungendo quella dimensione che il più alto pensiero

filosofico e teologico denomina “*coincidentia oppositorum*”. Gabriele ne parla in termini di «vuoto pieno» (p. 20).

La prima persona singolare da lui utilizzata sistematicamente è per me, nella singolare prospettiva appena descritta, il certificato di garanzia dell'autentica esperienza spirituale: quella che non mira né all'incensamento dell'ego né alla sua distruzione, ma alla sua conversione, rinnovamento, fioritura. Noi infatti siamo qui per fiorire e dare frutti, e non c'è esistenza che non possa portare frutto.

Per questo il libro di Gabriele pullula di ricordi personali e di esperienze autobiografiche che si leggono con vero piacere. Eccolo bambino di quattro anni con i genitori nella sala di meditazione di una comunità hindu, ragazzino con la nonna in una chiesetta cattolica, ormai cresciuto alle prese con la sua prima esperienza di meditazione vipassana, punto al collo da una vespa in un centro di meditazione zen, in palestra per un impegnativo esame di Taijiquan, con un singolare prozio costruttore di orologi di ogni forma e materia, in piazza San Pietro dal Papa, fermato all'uscita da una chiesa da un monaco poi diventato suo maestro, incontrare un padre domenicano che gli ricorda «una montagna che cantava», escluso dalla comunità buddhista e caduto in una profonda crisi, guarito tramite «l'abbraccio della foresta», nell'atrio dell'Università delle Arti di Helsinki mentre medita in pubblico per dieci giorni di fila per un totale di centodieci ore (impresa, quest'ultima, finita sui giornali finlandesi). E dopo la già accennata rottura e riparazione della lavatrice, arrivano gli incredibili ricordi di una nascita particolarmente travagliata e altre delicate annotazioni personali.

Ma qual è la meta a cui giunge Gabriele e verso cui le sue pagine indirizzano i lettori? È quella che egli presenta descrivendosi già nel sottotitolo e più volte lungo il libro “un libero meditatore”. Gabriele cioè non si identifica più in una tradi-

zione religiosa particolare, né in quella cattolica né in quella induista né in quella buddhista, che pure hanno contribuito alla sua formazione. Ma attenzione: il non accettare più il patrimonio dottrinale di queste antiche religioni non lo porta ad abbandonare completamente i loro concetti, quanto piuttosto a trasformarli in domande. Dio in questa prospettiva, da dogma da professare e difendere, diviene una domanda da rivolgere alla vita e al suo senso. Allo stesso modo l'anima, da ipostasi creata direttamente da Dio al momento della nascita, come professa la dottrina cattolica, o da mera inesistenza, come ritiene il buddhismo, diviene per Gabriele un flusso in costante trasformazione. Ma al di là di ogni discussione dottrinale, il punto decisivo a mio avviso consiste in quanto egli descrive così: «La mia fiducia nelle risorse dello spirito umano. È questo, infatti, che si guadagna leggendo queste pagine: la fiducia nella vita, nella reale possibilità di viverla consapevolmente mediante la pratica meditativa. Il lavoro interiore in cui consiste la ricerca spirituale appare qui non facile ma possibile; non alla portata di tutti, ma tale da poter essere veramente eseguito; non senza fatica, ma insieme non senza leggerezza.

La teologia del dialogo interreligioso, che troppo spesso è solo retorica accademica o diplomazia ecclesiastica, diviene nel libro di Gabriele un discorso concreto in quanto frutto di esperienza e di vita reale. Ai nostri giorni vi sono a mio avviso cinque possibili vie mediante cui intendere il rapporto tra le varie religioni, vale a dire: esclusivismo, inclusivismo, pluralismo relativo, pluralismo assoluto, reciproca ibridazione. In quale di queste cinque vie si colloca l'opera di Gabriele?

Per la via detta *esclusivismo* (tipica delle religioni abramitiche e in esse ancora maggioritaria) c'è una sola religione vera mentre tutte le altre sono false, il che è quanto di più distante vi possa essere dall'impostazione di Gabriele. Neppure la

seconda via detta *inclusivismo* gli appartiene, dato che essa ritiene sì vere tutte le religioni, ma ne considera una (ovviamente la propria) più vera di tutte le altre, le quali vengono quindi chiamate a essere incluse, direttamente o indirettamente, in essa. Il discorso si fa più interessante per le altre tre vie.

Il *pluralismo relativo*, detto anche *convergente*, ritiene che tutte le religioni siano sentieri autentici, certamente diversi l'uno dall'altro, ma convergenti tutte verso un'unica e medesima meta. Il *pluralismo assoluto* sostiene invece che le diverse religioni non sono per nulla indirizzate verso un'unica meta, perché ciò che per una religione è una meta, per un'altra è un punto di partenza o addirittura un pericolo, per cui si deve constatare tra loro un'irriducibile differenza. Vi è infine la quinta via descrivibile come *ibridazione*, o anche *molteplice appartenenza*, che costituisce una radicalizzazione del pluralismo relativo in quanto sostiene lo sconfinamento del singolo credente in altre tradizioni religiose fino a aderirvi, senza per questo però abbandonare la religione di partenza.

Un esempio al riguardo è la celebre frase di Raimon Panikkar, che fu sacerdote e teologo cattolico: «Sono partito cristiano, mi sono scoperto indù e ritorno buddhista, senza cessare per questo di essere cristiano». Un altro esempio al riguardo è il libro di Paul Knitter, a sua volta teologo cattolico, intitolato *Senza Buddha non potrei essere cristiano*, nel quale l'autore sostiene che il sentiero buddhista l'aiuta a superare ostacoli che nel cristianesimo gli risultano insuperabili configurando così un percorso a zig-zag: si sente ancora nel sentiero cristiano perché Gesù è troppo importante per lui, ma dichiara di poterlo seguire solo se su alcuni tornanti si fa aiutare dal Buddha. Insomma una doppia appartenenza che Knitter definisce *dual belonging* e i suoi critici *sincretismo*.

A quale di queste tre vie (pluralismo relativo, pluralismo

assoluto, ibridazione) ascrivere la prospettiva di Gabriele? Ecco alcune sue affermazioni al riguardo presenti in queste pagine:

- «Pur non escludendo un'unità di direzione generale – un modo di elevazione di crescita personale –, devo aprirmi alla possibilità che esistano tante vette quante sono le vie. Come rette parallele, le varie strade potrebbero non avere un termine ultimo di incontro: anche quando camminano in armonia, non è detto che giungano a toccarsi» (pp. 61-62).

- «Ritengo possibile abbracciare diversi approcci come tante sfaccettature di un solo percorso. Per quanto mi riguarda, non esiste un sentiero in grado di soddisfare la totalità dell'essere» (p. 85).

- «Ho scritto di molte tecniche, approcci e tradizioni. Ma alla fine, guardando all'essenza di questo mio percorso, riconduco tutto alla consapevolezza» (p. 106).

- «Ho già espresso il mio dubbio circa l'idea che tanti sentieri convergano in una meta comune. Credo comunque che tutti i seri cammini contemplativi si muovano in elevazione. Presentano cioè una sintonia di percorso, pur senza necessariamente incontrarsi [...] Rivolgendo uno sguardo panoramico alle pratiche meditative, è possibile trovare un'unità che non nega la diversità, anzi: ne abbraccia il valore» (p. 140).

Mi sembra di dover concludere che Gabriele si colloca teoricamente nella quarta via, non senza un'apertura pratica verso la quinta. Dal punto di vista dottrinale (inteso non solo come idee teologiche, ma anche come metodi operativi) egli sostiene un pluralismo assoluto, nel senso che per lui non sarà mai possibile né auspicabile far convergere una religione in un'altra, e neppure fondere una pratica meditativa con un'altra. È inutile e anche pericoloso cercare ibridazioni o reciproche fecondazioni, meno che mai mediazioni e compromessi. Dal punto di vista del risultato finale però, nella

misura in cui esso si configura non come sistema dottrinario ma come situazione esistenziale del singolo praticante, un'effettiva convergenza o addirittura unificazione è possibile, e infatti in questa prospettiva Gabriele sostiene: «Non ho trovato esperienza più unificante del silenzio» (p. 140).

Eccoci quindi giunti al vero protagonista di questo libro: il silenzio. Il titolo *Cosa può fare il silenzio* è una promessa, e il lettore, giunto al termine della lettura, può constatare che la promessa è stata mantenuta e capisce da sé cosa può fare il silenzio: può riempire di pace solitaria la sua anima e insieme aprirla alla gioiosa condivisione con tutti i viventi ben al di là delle fedi e delle ideologie.

Ho iniziato a scrivere questo testo sul regionale La Spezia-Parma e l'ho concluso il giorno dopo nello studio di casa (a proposito, il treno era in orario e io sono riuscito comodamente a prendere la coincidenza). La vita è un viaggio di cui pensiamo di conoscere la partenza (anche se non è detto: siamo proprio sicuri di essere partiti nel giorno della nascita e di non avere invece un inizio precedente?) e di cui certamente non conosciamo la fine: sappiamo solo che essa ci sarà, non però se consisterà in un arrivo, o in una ripartenza, o in una dispersione nel nulla. Alle prese con questa ignoranza di fondo sulla direzione e il senso del nostro viaggio, l'unica certezza su cui possiamo contare riguarda lo stile del nostro viaggiare. Possiamo farci condurre da altri, oppure scegliere noi la direzione; possiamo correre per essere i primi, oppure camminare, talora con altri talora da soli, ma sempre secondo il nostro ritmo naturale; possiamo procedere con sempre più paura man mano che la fine si avvicina, oppure respirare sereni e fiduciosi. I luminosi insegnamenti di Gabriele ci aiutano a scegliere da noi la direzione e a camminare consapevoli verso il mistero della fine e forse di un nuovo inizio.

SILENZIO VUOTO

Avevo all'incirca quattro anni, e mi trovavo a Torino nel cortile della cappella della Self-Realization Fellowship – l'ordine monastico fondato dal guru Paramahansa Yogananda. In alcune occasioni, i miei genitori mi portavano con loro alla meditazione di gruppo. Aspettando che gli adulti terminassero la pratica, giocherellavo con gli spruzzi d'acqua di una fontana. Di tanto in tanto mi intrufolavo nella sala, e sedevo per qualche minuto accanto a mia mamma, che stava immobile, con gli occhi chiusi. La qualità di quel silenzio non era mai grave o triste – come sovente percepivo nel clima solenne di certe chiese. Qui c'era un'atmosfera di gioia, serenità, quasi di brio. Guardando le persone meditare, avevo l'impressione che stessero 'gustando' il silenzio. Avvertivo profondità, e allo stesso tempo non potevo che interpretare la meditazione come un affascinante gioco di quiete.

Alcuni anni dopo, mia nonna mi portò nella chiesetta che si trovava di fronte all'ingresso di casa sua, sull'altro lato della strada. Di mattina, i banchi erano vuoti. Sedemmo uno accanto all'altra davanti a un piccolo altare, senza dire una parola. Non avvertivo il solito disagio melancolico. Al contrario, il silenzio era simile a quello della cappella di Yogananda. Questa volta, però, feci silenzio anch'io: cominciai ad ascoltarmi dentro. Ebbi la sensazione di essere raggiunto dall'infinito. Ero certo che mia nonna stesse toccando la stessa vastità. A distanza di molte decadi, l'eco di quell'esperien-

za mi riporta ancora a lei, come se la breve sosta nella piccola chiesa ci avesse legati per sempre, sfuggendo al flusso del tempo, ancorandoci a un luogo di eternità.

Spontanei momenti come questi hanno seminato in me una sensibilità giocosa e inquisitoria verso il silenzio meditativo. Mi ha sempre incantato la sua capacità di creare pace solitaria e vuoto contemplativo, ma anche connessione, incontro e condivisione.

Nelle pagine che seguono, il silenzio sarà soggetto sottointeso. Cercherò di non nominarlo invano, per non riempirlo di rumore. Parlerò invece in maniera molto diretta di meditazione, che considero la porta d'accesso al silenzio, e che in certe circostanze ne diventa quasi il sinonimo.

Come fenomeno acustico, il silenzio indica una mancanza: l'assenza di suono o rumore. Etimologicamente: tacere, stare zitti. Quando ci tocca personalmente, però, il silenzio si fa presenza. Un silenzio è sofferto, un altro è beato; uno è oppressivo, o liberante, teso, rilassato, attivo, passivo... Lo attraversiamo in molti modi. Vissuto come esperienza, il silenzio ci trasforma un poco ogni volta.

In meditazione, mi lascio accogliere da un silenzio speciale. Per me non è stare zitto e fermo. Non è il silenzio forzato, né una pausa d'imbarazzo. È uno spazio. Il luogo dove, per esempio, imparo a formare l'attenzione; a vedere le cose così come sono, senza elaborare narrative, né concettualizzare. Vedere le cose come sono nei limiti delle capacità dei sensi e della mente, naturalmente: il silenzio è anche scuola di umiltà e realismo.

Alcune tradizioni ne parlano come uno stato interiore di vuoto 'pieno', una vacuità presente, non apatica. Nel pensiero Taoista, per esempio – che tanto ha influenzato pratiche come il Qigong e il Taijiquan –, il vuoto è allo stesso tempo la condizione di partenza, il modo di procedere, e il punto

di arrivo della meditazione. L'ideogramma usato nell'antichità per descrivere questa condizione è *xū* (虛), che presenta molti livelli di significato, tra cui, appunto: vuoto, umiltà e modestia.¹



Questo ideogramma è un simbolo affascinante composto di due parti. Il radicale superiore è una tigre: rappresenta l'elemento selvaggio, spaventoso, ma anche la forza necessaria per affrontare il pericolo. Con un po' di immaginazione si possono intravedere, nel segno, la coda dell'animale, che scende sul lato sinistro, e le strisce sul suo pelo. La parte inferiore dell'ideogramma è una collina, o un altipiano, su cui si trovano due persone affacciate all'orizzonte, oltre al quale è l'indicibile, lo sconosciuto. Azzardo anche un'interpretazione ontologica: un singolo essere umano è sdoppiato, diviso tra passato e futuro.² (*continua*)

¹ G. GORIA, *Meditazione e creazione artistica*, in *Conversazioni intorno al fuoco. Meditazione e tradizioni spirituali*, Lindau, Torino 2022, pp. 112-113.

² Cfr. E.M.L. CHAN - E. FAZZIOLI, *Caratteri cinesi. Dal segno al significato. 214 caratteri per comprendere la Cina*, Mondadori, Milano 2010, p. 116; L. WIEGER, *Chinese characters. Their origin, etymology, history, classi-*