

PAOLO GIAMMARRONI

# Naturale come l'oblio

*La cura del Silenzio nella mente*

*Prefazione di*

MARIO THANAVARO

Edizioni La parola  
Roma

*Proprietà riservata*

© 2025 Appunti di Viaggio srl  
00146 Roma — Via Eugenio Barsanti, 24

ISBN 978-88-95120-71-3

*Per informazioni sulle nostre edizioni*



*La parola*



*Appunti di Viaggio*



*Bolidicampo*

*potete rivolgervi alla*

Libreria Appunti di Viaggio  
00146 Roma — Via Eugenio Barsanti, 24

-  06 47825030
-  [laparola@appuntidiviaggio.it](mailto:laparola@appuntidiviaggio.it)
-  [www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it)
-  [edizioniappuntidiviaggio](https://www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio)
-  [edappuntidiviaggio](https://www.instagram.com/edappuntidiviaggio)
-  Edizioni Appunti di Viaggio Roma

*L'Autore sarà lieto di dialogare con i lettori all'indirizzo:*  
[paologiamma@libero.it](mailto:paologiamma@libero.it)

## PRESENTAZIONE

Vi è un reale bisogno di silenzio e consapevolezza in un mondo così pieno di rumore e frenesia. Per questo accolgo con favore i temi proposti da Paolo Giammarroni in questo suo ultimo libro sulla cura della mente.

In un'epoca dominata dalla distrazione e dal continuo chiacchiericcio interiore, è fondamentale riscoprire e vivere il silenzio meditativo. Intraprendere una strada "coraggiosa, quindi più ricca di amore e impegno positivo" è possibile in ogni istante, imparando a osservare con curiosità e senza giudizio ciò che ci accade.

Leggendo queste pagine, si percepisce una presenza pacata e un discorrere gentile, sostenuto da un filo logico maturato in anni di studio e meditazione. Il testo è ricco di riferimenti culturali, ma mai ridondante o dogmatico. L'autore ci invita all'ascolto e alla consapevolezza dell'eccezionale opportunità che ci è data in questa vita.

Per lui, la meditazione non è una tecnica, ma uno stato naturale che emerge ogni volta che siamo in profondo contatto con noi stessi, con il nostro corpo, la nostra mente/cuore e l'ambiente circostante. Il lettore e la lettrice vengono accompagnati nel riconoscimento dello stato naturale della mente meditativa attraverso una

comprensione progressiva del processo: dalle condizioni necessarie all'esperienza, fino agli approdi finali della pratica e alla sua realizzazione spirituale.

La meditazione, come del resto la vita, può essere intesa come un viaggio che, per chi lo intraprende, offre l'opportunità di esplorare il proprio spazio interiore, come Entronauti lontani dalle distrazioni quotidiane. E, come per ogni viaggio, abbiamo bisogno di una visione d'insieme del territorio che andremo ad attraversare.

Questo territorio è vasto come la terra e profondo come i mari e gli oceani. Navigare dentro di sé significa attraversare paesaggi mutevoli: vaste pianure di quiete e silenzio, ma anche fitte foreste di pensieri intricati, montagne di emozioni che si innalzano imponenti e deserti aridi in cui regna l'apparente immobilità.

Ogni passo, ogni respiro consapevole, è prezioso, una scoperta, un incontro con parti di noi stessi che forse non conoscevamo o che avevamo dimenticato.

Come ogni viaggiatore o viaggiatrice che esplora un nuovo continente, anche l'Entronauta ha bisogno di strumenti per orientarsi: il respiro è la sua bussola, la consapevolezza il suo mezzo di trasporto, la pazienza il suo compagno di viaggio, la speranza il suo orizzonte. A volte la traversata è dolce e armoniosa, altre volte è tempestosa, ma ogni esperienza è un tassello prezioso per la conoscenza di sé.

Così come il viandante impara ad adattarsi ai diversi ambienti che incontra lungo il cammino, il meditante impara a stare con ciò che emerge: i pensieri sono come nuvole che scorrono nel cielo della mente, le emozioni

onde che si infrangono e si dissolvono, lasciando spazio a una più profonda comprensione.

E in questo viaggio, il dentro e il fuori si intrecciano: esplorando il proprio mondo interiore, impariamo a vedere con occhi nuovi anche il mondo esterno.

Proprio come un viaggiatore o una viaggiatrice che torna a casa trasformato dalle esperienze vissute, chi si immerge nella meditazione torna alla quotidianità con una consapevolezza più ampia, una presenza più autentica e una capacità più profonda di accogliere la vita così com'è.

Le ottanta opere consigliate, che l'autore ci indica con tanta generosità, rivelano quanto per lui sia stato indispensabile trovare indicazioni accurate per non scoraggiarsi né ritirarsi da questa avventura. Per questa sua condivisione gli sono particolarmente grato. Sarà compito di ciascun lettore e lettrice approfondire ulteriormente, se lo desidera: un sostegno al ritorno alla nostra essenza, un'opportunità per ristabilire un legame autentico con noi stessi

La questione non è credere nell'efficacia della meditazione, ma scegliere tra l'inautenticità dell'illusione e un'esistenza risvegliata dalla consapevolezza di una Verità naturale che è sempre presente, ma oscurata dall'ignoranza. La consapevolezza è il cuore della meditazione. Quando la mente abbandona le sue istanze intellettualistiche, il silenzio fiorisce come un fiore, rivelandosi come l'atteggiamento adeguato al contatto con una realtà che sfugge alle ambizioni della ragione e ai sottili giochi della dialettica.

Abbiamo bisogno, come scrive l'autore, di coltivare una nuova spiritualità che sappia tenere insieme il terreno e il divino, il conosciuto e la scoperta, l'esperienza e la coscienza. L'autorealizzazione è simile alla crescita di un albero: radicato a terra e proteso verso il cielo.

Si tratta di partecipare, come testimoni, al presente, senza rimuginare sul passato né proiettarsi nel futuro. Nella vita troviamo la pace interiore, che non dipende dalle circostanze esterne, ma dalla nostra capacità di essere presenti a noi stessi. Questo processo richiede una presenza attenta e compassionevole nel qui e ora, un ascolto profondo che ci aiuta a fermarci nel frenetico scorrere della vita quotidiana.

Le pratiche meditative formali rappresentano una via per allontanarsi dal rumore esterno e dal chiacchiericcio mentale, riscoprendo l'essenziale. In questo contesto, la consapevolezza del respiro gioca un ruolo fondamentale, poiché facilita il silenzio interiore. Concentrarsi sul respiro ci radica nel presente, rallenta il flusso dei pensieri e crea uno spazio di serenità interiore.

Con il silenzio dell'ascolto e la pratica dell'osservazione, la meditazione diventa un percorso di trasformazione personale, per una vita più autentica e significativa. Si tratta di rientrare in sé, allontanarsi dal clamore mondano e concentrarsi sull'essenziale, riscoprendo il senso di meraviglia.

La meraviglia è una delle chiavi per aprirci alla meditazione, riscoprendo l'incanto della realtà che ci circonda, anche nelle sue forme più ordinarie. La meditazione ci invita a vedere il mondo con occhi nuovi, come se tutto

fosse la prima volta, restituendo freschezza a ogni esperienza. L'osservazione ci invita a guardare in profondità dentro di noi e nel mondo, a percepire ogni sensazione, pensiero e emozione senza esserne sopraffatti, ma con il desiderio di conoscerli.

Il silenzio, elemento fondamentale della pratica, non è solo l'assenza di parole e suoni, ma soprattutto l'assenza di interferenze, che ci permette di ascoltare la mente e entrare in contatto profondo con la nostra interiorità. In questo spazio di silenzio, osserviamo i nostri pensieri ed emozioni senza giudicarli, comprendendo autenticamente la realtà che ci circonda.

L'apprendimento meditativo ha effetti benefici: migliora le nostre facoltà mentali, come l'attenzione, la concentrazione e la consapevolezza. La pratica ci aiuta a sviluppare il controllo su questi aspetti della mente, affinché siamo noi a guidarli e non viceversa. Inoltre, la meditazione favorisce la nascita della compassione, ossia la capacità di entrare in sintonia con gli altri in un rapporto empatico e, al tempo stesso, distaccato, senza giudicare, abbracciando il mondo con empatia e generosità.

Considerare la meditazione una semplice tecnica è riduttivo e fuorviante; essa è piuttosto un'attitudine alla cura che non si limita a momenti specifici di pratica, ma si estende a ogni istante della nostra vita. Le tecniche formali, come la meditazione seduta o il cammino meditativo, sono strumenti potenti, ma l'esperienza meditativa si manifesta in ogni gesto quotidiano. Meditare

significa vivere con presenza, consapevolezza e intenzione in ogni atto, respiro e pensiero.

Nel cammino meditativo, il vuoto assume un ruolo di grande importanza. Non è assenza, ma uno spazio mentale fecondo, libero da pensieri ed emozioni che potrebbero ostacolarci. Il vuoto è una liberazione che permette alla mente di essere aperta e presente. È un processo di purificazione che elimina i condizionamenti, aprendo la via a nuove possibilità. Il silenzio è come un fiore che sboccia, rivelandosi solo quando la mente ha abbandonato le sue istanze intellettualistiche e contraddizioni.

Arrivati a un certo punto del cammino interiore, ci confrontiamo con un 'nulla' tutto da esplorare. Il percorso meditativo non ha un obiettivo preciso, ma è un viaggio che richiede il coraggio di affrontare il vuoto, non come una fine, ma come un'opportunità di liberazione da ogni attaccamento e aspettativa.

Il 'vuoto' rappresenta il 'silenzio' da cui scaturisce la comunicazione del Dharma. Quando la mente cerca di afferrare la Verità, genera solo 'rumori' che disturbano quella quiete interiore indispensabile per accoglierla. La Verità stessa è oltre le parole: l'unico modo per conoscerla è abbandonarsi completamente ad essa.

In questo spazio vuoto e luminoso, la mente si libera da ogni giudizio e desiderio, aprendo la via a una nuova forma di consapevolezza. Secondo l'autore, 'non basta la mera disciplina nel dare ordine alle abitudini superficiali'. La rinuncia, così come la disciplina e il distacco — spesso fraintesi — non significano allontanarsi dalla vita, ma

imparare a viverla senza attaccamenti, senza identificarci con ciò che possediamo o con il nostro ruolo nel mondo.

Questa rinuncia apre la strada alla libertà interiore, permettendoci di vivere pienamente ogni esperienza senza essere intrappolati nei nostri desideri o pregiudizi. In questo contesto, FARE INSIEME significa condividere l'esperienza meditativa senza giudizio, aprendo il cuore alla connessione con gli altri.

L'oblio, un altro possibile ostacolo nella meditazione, rappresenta la difficoltà di liberarci dal passato e dai condizionamenti. Tuttavia, è solo attraversando questi ostacoli che la mente può trovare la pace. L'oblio fa parte del processo di purificazione: è l'integrazione di ciò che è stato rimosso per fare spazio a una nuova consapevolezza.

Alla fine del percorso meditativo, il ritorno al mondo avviene secondo l'autore con una nuova innocenza, come se vedessimo tutto per la prima volta. In realtà questo ritorno al mondo avviene in ogni istante di 'pura presenza'. Non si tratta di tornare alla "normalità" di prima, ma di accedere a una consapevolezza rinnovata che ci permette di vivere ogni esperienza con una profondità mai conosciuta prima. In questo stato, ogni momento diventa un'opportunità per essere grati, apprezzando ogni respiro e ogni attimo della nostra esistenza.

Grazie alla meditazione, attraverso il silenzio e il vuoto, possiamo intraprendere un viaggio interiore alla scoperta di noi stessi e dell'universo. Un viaggio arricchito da compassione, consapevolezza e gratitudine, che ci permette di vivere una vita più piena e autentica.

Basta iniziare a prenderci cura di noi stessi: solo così potremo avere la forza e la saggezza per prenderci cura degli altri con amore.

Buona lettura, studio, pratica e realizzazione. La vita va vissuta con consapevolezza amorevole!

MARIO THANAVARO<sup>(\*)</sup>

<sup>(\*)</sup> *Mario Giuseppe Proscia è nato nel 1955 in Friuli. A 18 anni, nel 1974, fu l'amore per la musica a portarlo a Londra, in Inghilterra, dove ebbe modo di conoscere il mondo. Rientrato in Italia per adempiere agli obblighi di leva, visse l'esperienza del devastante terremoto del 1976, che causò 990 morti e migliaia di feriti. Fu in quel periodo che intraprese un intenso percorso spirituale interiore e si avvicinò al Buddhismo, senza però rinnegare l'educazione cristiana da cui proveniva. All'età di 22 anni tornò a Londra con la vocazione monastica nel cuore. In un centro Theravāda a Oxford incontrò il maestro Achaan Sumedho, che lo avviò prima come *anagārika* e poi come novizio. Fu ammesso nel *Saṅgha* (l'antica comunità monastica buddhista) come *bhikkhu* (monaco errante), ricevendo la piena ordinazione (*upasampadā*) a Londra il 27 ottobre 1979, su un'imbarcazione sul Tamigi. Divenne così il primo monaco occidentale del lignaggio dei Monaci della Foresta del Venerabile Achaan Chah ordinato in Inghilterra. In quell'occasione, il suo maestro Achaan Sumedho gli conferì il nome iniziatico che tuttora porta e onora: *Thanavaro* (che significa "Fondazione Eccellente"). È rientrato in Italia nella primavera del 1990, dopo 12 anni trascorsi prevalentemente in Gran Bretagna, Nuova Zelanda e Thailandia. Fondò a Sezze, nel Lazio, il Santacittarama, il primo monastero Theravāda in Italia, di cui fu abate per sei anni. Ha ricoperto per tre anni la carica di presidente dell'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.) e di vicepresidente della Fondazione Maitreya. Negli anni si è interessato a diverse tradizioni, buddhiste e non, incontrando importanti maestri del nostro tempo, tra cui il XIV Dalai Lama, il XVI Karmapa, Achaan Buddhadasa, Mahasi Sayadaw, il maestro Mahayana Hsuan Hua, Nyanaponika Thera, Krishnamurti e Namkhai Norbu Rinpoche. La sua formazione buddhista non è mai stata in conflitto con l'educazione cristiana originaria. Ritornato allo stato laicale dopo 18 anni di vita monastica, è oggi un qualificato maestro di meditazione *vipassanā* e docente del Master in Mindfulness presso le Università La Sapienza di Roma, di Padova e di Udine. Tiene conferenze, seminari e ritiri di meditazione in tutta Italia. Dal 1999 è presidente dell'Associazione Amita Luce Infinita e, dal settembre 2021, è fondatore e insegnante guida del Centro Studi Maha Bodhi ([www.mahabodhi.it](http://www.mahabodhi.it)). È autore di oltre 15 libri sulla meditazione, il Buddhismo e la visione olistica. Per ulteriori informazioni, visita il sito: [www.mariothanavaro.it](http://www.mariothanavaro.it).*