

Abitare in silenzio, abitare il silenzio

Quel che mi occorre:

- Un **luogo tranquillo**, dove possibilmente posso rimanere comodamente, per tutto il tempo di silenzio che ho a disposizione.
- Un **foglio** e una **penna** per prendere qualche appunto.
- Eventualmente un **orologio con la sveglia**: posso stabilire il tempo da dedicare all'esercizio (indicativamente 20-30 min. per la riflessione, 10 min. per annotare qualche osservazione al termine) e impostare le due scadenze. Specialmente se poi mi attendono altre cose, questo mi aiuterà a non controllare più volte l'orologio al pensiero di fare tardi...

Un giorno rabbi Joshua chiese a rabbi Geremiah: «Quanto tempo ci mettiamo io e te per attraversare il deserto del Sinai?».

Questi rispose: «15 giorni a piedi, con qualche sosta anche un mese...».

«Ma allora – incalzò rabbi Joshua – perché il Popolo Eletto ha impiegato 40 anni?».

«...Non saprei...», fece l'altro.

Rispose rabbi Joshua: «Perché vagare nel deserto per 40 anni era necessario per poter interiorizzare un Assoluto senza confini».

1. **Esercizio di ascolto e riflessione.** Affronto, nella sequenza proposta, tre domande: Cosa significa questo racconto? Cosa *mi* dice? C'è qualcosa che mi riguarda e che mi suggerisce di *fare*?
2. **Esercizio di osservazione** (subito dopo). C'è stato qualcosa che mi ha distratto dall'esercizio di riflessione? Un rumore, un pensiero estraneo... al caso provo a dire in quale passaggio la mia attenzione è scivolata altrove (ci si può aiutare osservando a quale delle tre domande di lavoro ci si è interrotti).

Dopo l'11 giugno, alla pagina a cui indirizza il QR code, sarà possibile trovare anche qualche annotazione per rileggere e analizzare gli appunti presi. Buon lavoro.



Giovanni Grandi

Direttore Scuola di Antropologia applicata