Una giornata di deserto

Bose, autunno 2006

"La cosa che sembra più facile è in realtà la più difficile: conoscere se stessi"

Edgar Morin

1) Apri la tua esperienza di deserto con il silenzio. Nel silenzio cerca di riflettere e interrogarti. Pensa al tuo passato e al tuo oggi, a come agisci e interagisci con gli altri, e cerca di dare il nome a ciò che ti rende felice, contento/a, e a ciò che ti rende infelice e scontento/a, a ciò che ti dà gioia e a ciò che ti fa soffrire.

2) Esercita l'immaginazione e immagina te stesso/a al futuro: come ti vedi felice? Come ti pensi realizzato/a?

3) Approfondisci il silenzio. Nella tua solitudine, cerca di stare almeno mezz'ora (meglio se un'ora) in silenzio anche interiore (silenzio da pensieri, immagini, ricordi, voci): come ti senti dopo? Cosa ti dice il tuo corpo?

4) Esercitati al ringraziamento: cerca di chiudere la tua esperienza di deserto ringraziando. E cerca di individuare i motivi (eventi, persone, paesaggi...) per cui ringraziare. Ricordati della parola di Teresa di Lisieux: "Tutto è grazia".