



# La stanza del Silenzio

## Il mio libretto di istruzioni

All'interno del Festival della Filosofia 2025 intitolato Paideia, in un contesto denso di parole, idee, stimoli e provocazioni, è nato un controcanto necessario: la Stanza del Silenzio.

Abbiamo messo a disposizione uno spazio protetto e raccolto, dove ciò che è stato seminato attraverso l'ascolto e la riflessione ha potuto finalmente depositarsi.

È stato un invito alla meditazione, all'autoeducazione, alla riscoperta del proprio profondo "manuale di istruzioni".

I partecipanti all'esperienza sono rimasti 3 minuti in uno spazio di isolamento silenzioso: il tempo scandito dalla sabbia di una clessidra.

Il fine è stato indurre l'ospite ad entrare nella propria interiorità.

Al termine dell'esperienza i partecipanti hanno lasciato una breve riflessione e attraverso le parole del silenzio, abbiamo colto le basi di un nuovo modo di educarsi lento, profondo, autentico.

Un'educazione che nasce dall'ascolto e si rivolge all'essere.

Mettiamo a disposizione l'elaborazione delle schede (circa 250) per condividere quello che potrebbe essere il libretto di istruzioni per l'umanità.



La Stanza del Silenzio

# MANUALE DI ISTRUZIONI PER L'UMANITÀ

Non un manuale tecnico.  
Un manuale per cuori, corpi, tempo.

A cura di  
**Consorzio Creativo**  
Associazione Culturale Modena

Elaborato dalla raccolta delle riflessioni ottenute nel corso dell'evento  
"La Stanza del Silenzio" Festival Filosofia 2025 - Paideia

1. Fermati.

Anche se sei di corsa.

Soprattutto se sei di corsa.

Tre minuti possono essere un universo.

2. Respira.

Il tuo respiro è il primo maestro.

Ascoltalo entrare.

Ascoltalo uscire.

Finché il rumore diventa distanza.

3. Abita il tempo.

Non attraversarlo soltanto.

Sentilo scorrere come sabbia.

Il tempo non va riempito: va vissuto.

4. Accetta il silenzio.  
Quello scelto rigenera.  
Quello imposto spaventa.  
Entrambi insegnano.

5. Non temere i pensieri.  
All'inizio urlano.  
Poi si siedono accanto a te.  
Il silenzio non li elimina: li rende visibili.

6. Rimani.  
Anche quando emerge ansia.  
Anche quando affiorano ricordi.  
Restare è l'unico modo per incontrarsi.

7. Riconosci l'ambivalenza.

Puoi essere triste e felice insieme.

In pace e inquieto.

Il cuore contiene opposti.

8. Cerca protezione senza regredire.

Il grembo, il rosso, la tenda, il nido.

Sentirsi protetti è umano.

Ma poi si esce. E si torna al mondo.

9. Onora il corpo.

Senti i piedi.

Il battito.

Le ossa.

Il posto che occupi nello spazio.

10. Non riempire ogni vuoto.

Il vuoto non è un errore.

È uno spazio di possibilità.

11. Allenati alla lentezza.

La vita moderna accorcia tutto.

Il silenzio allunga.

Nella lentezza il superfluo cade.

12. Ricordati che esisti.

Quando senti il battito, esisti.

Quando senti il respiro, esisti.

Non serve altro.

13. Non isolare, includi.

Un luogo di silenzio deve essere accessibile.

Il silenzio che esclude diventa ferita.

14. Perdona il rumore.

Il mondo è rumoroso perché teme il silenzio.

Non combatterlo sempre.

Crea spazi altri.

15. Trasforma il silenzio in pratica.

Non evento raro.

Non esperienza eccezionale.

Ma rituale quotidiano.

16. Abbi gratitudine.

Il silenzio è un privilegio.

In molte parti del mondo non è possibile.

La pace non è scontata.

17. Stai.

Solo questo.

Stare.

Sostare.

Sentire.

18. Esci diverso.

Dopo il silenzio si torna alla vita.

Non per fuggire.

Ma per viverla con più consapevolezza.

19. Ricomincia.

Quando sei stanco del silenzio, parla.

Quando sei stanco del rumore, torna al silenzio.

20. Ricorda:

A volte tre minuti sono un secondo.

A volte sono un'eternità.

Dipende da quanto sei disposto a incontrarti.

# Formula finale

Respira.  
Rallenta.  
Rimani.  
Ringrazia.  
Riparti.

# UMANITA'

## Libretto di istruzioni

\*Prima di mettere in funzione la singola unità, valutare con attenzione l'integrità del sistema



CONSORZIO CREATIVO  
ASSOCIAZIONE CULTURALE



PACE



PROFONDITÀ



AMPLIFICAZIONE DEI SENSI



CONNESSIONE



IO



GIUSTIZIA → GRAZIE!

GRAZIE A VOI !!!