

## ASCOLTIAMO IL SILENZIO, OSSERVIAMO NEL SILENZIO



Cari bambini, ma anche care mamme, papà e nonni, in questo momento la cosa che ci colpisce di più, aprendo le finestre, **se ci poniamo in ascolto**, è il silenzio! Non è un silenzio assoluto, perché magari riusciamo a sentire meglio suoni e rumori che di solito sono coperti dal rumore del traffico oppure da quello che facciamo noi, che siamo sempre di fretta, abbiamo un sacco di pensieri chiacchieroni in testa!

Anche Gesù usava il silenzio per pregare, a volte il silenzio c'era perché si è trovato solo ad affrontare il suo cammino, ma dentro quel silenzio sentiva forte la presenza di Dio padre.

Oggi vi chiediamo di dedicarvi un po' di più a provare a fare silenzio assoluto, non per molto tempo, ma per questo abbiamo bisogno che anche tutta la vostra famiglia provi a fare questa esperienza con voi.

### **Ecco le istruzioni per riuscire a farlo:**

1. Cercate un posto comodo, un posto dove riuscire a distendervi supini (col naso all'insù!), che ne dite del lettone?
2. Stendetevi bene, niente cuscini, non ci deve essere niente che vi possa disturbare
3. Chiudete gli occhi, non dovete dormire, mi raccomando! Chiudeteli piano, senza strizzarli
4. Ora mettete una mano sulla pancia e una sul petto, all'altezza del cuore
5. Rimanete in silenzio! Provate a farlo per 2 o 3 minuti (la mamma, il papà o i nonni potrebbero impostare il timer sul telefono così sapreste che il tempo è trascorso senza preoccuparvi di controllarlo)
6. In questo momento IMPORTANTE di silenzio PRESTATE ATTENZIONE:

- a. al MOVIMENTO che il petto e la pancia fanno mentre respirate
- b. al SUONO del vostro respiro
- c. al BATTITO del vostro cuore

Non sbirciate, mi raccomando!

Quando avete finito, rialzatevi lentamente e raccontatevi, l'un l'altro:

- **Vi è piaciuto?** Sentitevi liberi di dirlo, ognuno di noi vive le cose in maniera diversa
- **Come vi siete sentiti?** È importante trovare le parole per esprimere le sensazioni (ed è importante che aiutiamo chi non riesce a trovare le parole adatte, a cercarle)
- **Vi siete sentiti “soli”?** Solo perché si vive un'esperienza insieme con altre persone, non significa che non possiamo sentirci isolati
- **Chi hai sentito “vicino a te”?** Avete avuto la sensazione che Qualcuno, vi fosse comunque accanto?

Ora **tutti** quanti cercate di disegnare questa esperienza, le sensazioni che vi ha suscitato.

Non ci sono modi, colori, materiali, giusti o sbagliati per farlo.

**Mamme, papà, nonni, prendete esempio dai vostri bambini che disegnano tanto, ognuno a modo suo, appunto per esprimere quello che hanno dentro, e lasciatevi trasportare.**

Alla fine potreste appendere tutti i vostri lavori e creare la vostra galleria del Silenzio!