



*Modulo affettività-relazioni – Un cuore docile*  
*5° Sottomodulo – A mirar le stelle*  
*Giovani e silenzio*

## **Shemà Israel**

### **Obiettivo**

I giovani sono invitati a riscoprire come il silenzio qualifichi la vita spirituale, il rapporto con Dio ed il rapporto con gli altri.

### **Introduzione**

Il silenzio, se vissuto in pienezza, può rivelarsi una vera e propria palestra di dialogo: nel silenzio del mondo, il cuore può docilmente farsi condurre dallo Spirito. Si può arrivare a vivere il silenzio come necessità e non come un rischio da cui fuggire. Talvolta, però, si confonde il fare silenzio nella propria vita, occasione di incontro con la parte più profonda di se stessi e con il Signore, con il semplice tacere, che è assenza di rumore. E allora come vivremo il silenzio, come presenza o angoscia?

### **Durata**

Variabile

### **Svolgimento**

Si propongono ai giovani cinque esperienze di ascolto (sarebbe ottimale avere cinque dispositivi audio differenti): ogni giovane ascolterà ciascuna esperienza. Quattro di queste dovranno effettivamente essere ascolti effettivi: musica, poesia, suoni particolari (il canto delle megattere o il gracidiare delle rane), e la quinta non dovrà produrre suoni. Si chiederà ad ogni giovane di riflettere su ciascuna esperienza, sulle emozioni suscitategli, su quale di queste sia la sua preferita. Soffermandosi sulla quinta, proponiamo di passare dalle semplici cuffie mute (assenza di suono) a delle cuffie (oppure l'utilizzo di tappi) insonorizzate, che permettano al giovane una effettiva esperienza di distacco dal mondo. Attraverso questi strumenti, si guiderà il giovane innanzitutto a distinguere i suoni inusuali che emergono dal solito frastuono (il battito cardiaco, la respirazione, il deglutire), fino ad un effettivo equilibrio di concentrazione.

### **Domande per la riflessione:**

- *Quali sono le cose, i pensieri, le situazioni che creano rumore nella mia vita?*
- *Perché decido talvolta di abbandonarmi ad esso?*
- *Quali sono i maggiori impedimenti al fare silenzio? La noia? Le cose da fare?*
- *Percepisco la differenza che c'è tra il "semplice tacere" e il "fare silenzio"?*

Invitiamo inoltre il gruppo a programmare un'esperienza di silenzio più profonda: che sia una giornata di silenzio nel ritiro di Avvento/Quaresima o all'interno del campo estivo o nel ritiro della comunità, avvalorandosi del sostegno e della guida dell'assistente, proponiamo di svolgere un tempo più o meno lungo di silenzio.