

L'esperienza di un'insegnante "Un minuto di silenzio" per 8 anni.

Vi scrivo per raccontarvi dell'esperienza di un minuto di silenzio fatto con i miei ragazzi che ora finiscono la terza media.

20 su 28 di questi alunni sono stati con me dalla prima elementare ed hanno sempre fatto un minuto di silenzio all'inizio delle mie lezioni, nella scuola elementare spesso anche all'inizio di altre lezioni.

Alle elementari i ragazzi appoggiavano la testa sul banco e io passavo a dare una carezza sulla testa a ciascuno. Mentre passavo cercavo di entrare in contatto con ciascuna Anima e chiedevo a Dio (Saggezza Divina) di benedirla. Poi i ragazzi sono cresciuti ed hanno cominciato a turno a passare loro a dare la carezza (in quinta elementare).

Infine nella scuola media l'indicazione che ho dato è stata quella di cercare di tenere la schiena diritta e ascoltare il proprio respiro anche se devo dire che i ragazzi preferiscono sempre appoggiare la testa sul banco.

Osservandoli mi sento di dire che alla fine del terzo anno di scuola media quasi tutti i ragazzi erano in grado di raggiungere un grado di Silenzio piuttosto profondo (ho notato maggiore fatica in chi si era inserito da poco nella classe) e io insieme a loro.

E' stata una bella esperienza non doversi 'preoccupare di ruoli' con loro e poter essere in Silenzio Con loro. Ascoltandoli ho imparato a distinguere i giorni in cui il Silenzio profondo prometteva l'inizio di una lezione 'tranquilla/ pacifica/ armoniosa' dai giorni in cui, nonostante il minuto di Silenzio, l'energia della classe rimaneva non completamente in armonia e quindi io ero preparata da subito a mettere in campo forze diverse.

Chiedendo ai ragazzi come hanno vissuto questa esperienza loro hanno dichiarato che li ha aiutati molto a rilassarsi e concentrarsi prima delle lezioni. I ragazzi hanno sempre richiesto di farlo e qualche volta hanno espresso il desiderio, poi non raccolto dai colleghi, di poterlo fare anche nelle altre materie. Ricordo anche alle elementari qualche bambino dire che lo faceva anche a casa.

La penultima lezione di terza media una ragazza ha cominciato dicendo, 'Prof. Si ricorda quando alle elementari passava a darci la carezza sulla testa durante il minuto di silenzio? Poi siamo cresciuti e passavamo a darcela tra di noi (e poi anche all'insegnante....) e ora siamo grandi e stiamo 'solo' ad ascoltare il nostro respiro. Domani è il nostro ultimo giorno insieme, passa a darci la carezza?'.
Ovviamente commossa da questa richiesta non ho potuto dire di no così i nostri 8 anni insieme si sono conclusi con cinque minuti di Silenzio, con sottofondo di musica con suoni della natura (richiesto da una ragazza), e la 'profe' che è passata a dare la carezza a quasi tutti gli alunni (ovviamente qualche maschio ha preferito non riceverla) compreso qualche maschio che con mia grande sorpresa mi ha detto, 'Certo che la voglio la carezza!'.

Certi momenti che sono incontro tra Anime e scambi su piani sottili si portano nel Cuore per sempre!

Auguro a tutti di poter godere di tanta Bellezza in ciascun Incontro.

Fiona

Prof.ssa Fiona Mancuso (insegnante d'inglese)
Istituto Figlie del Sacro Cuore di Gesù Bergamo