



Il respiro

Primo incontro di non-catechismo

Parrocchia SS. Annunziata

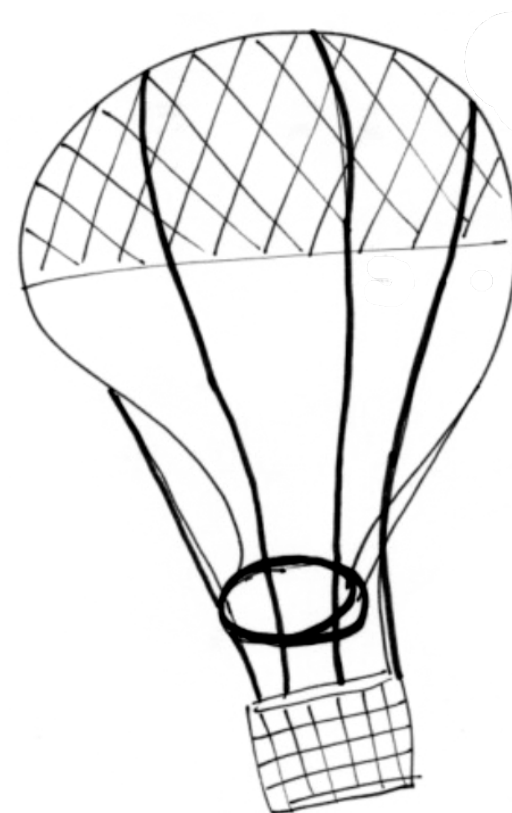
Il diario

Questo è un diario dedicato ad accompagnarvi tutti insieme, genitori e figli, nel percorso del non-catechismo, tra un incontro e l'altro, per proseguire l'esperienza iniziata in gruppo.

Potete stampare queste pagine e tenerle vicino a voi per annotare i pensieri e le sensazioni condivise all'interno della vostra famiglia, seguendo i suggerimenti di attività, letture, visioni e ascolti.

Trovate un momento per stare insieme, prendete in mano il vostro diario per scrivere, disegnare, ritagliare e incollare, scattare foto, fare filmati, registrare suoni e voci.

Andate alla ricerca dei particolari che nutrono la quotidianità di ognuno di voi e per raccontarli fidatevi delle vostre emozioni...



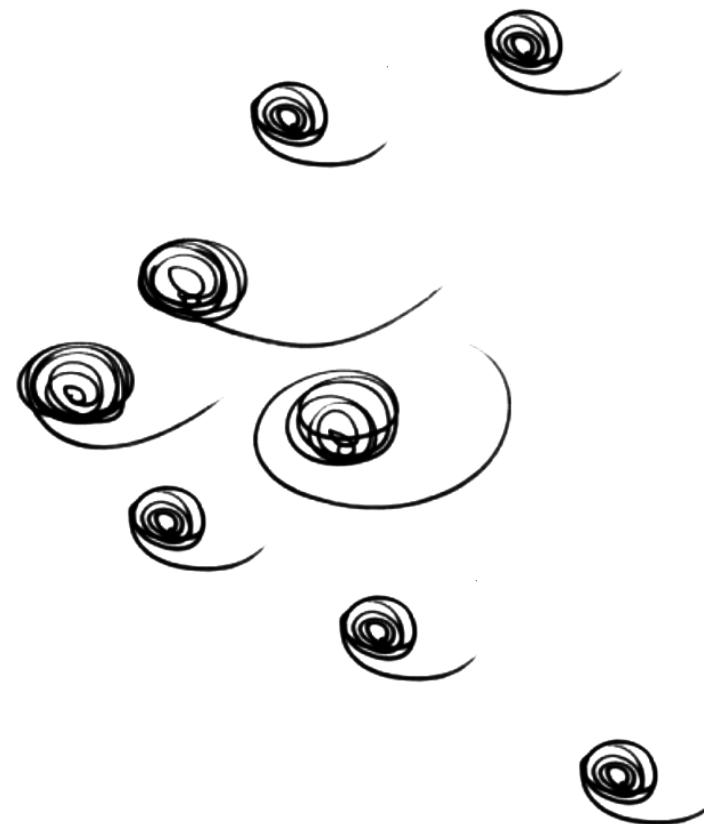
Qui ogni componente della famiglia può presentarsi.
Può farlo come vuole, con le parole, con un disegno,
con una fotografia.

Questo diario è di

.....
.....
.....
.....
.....

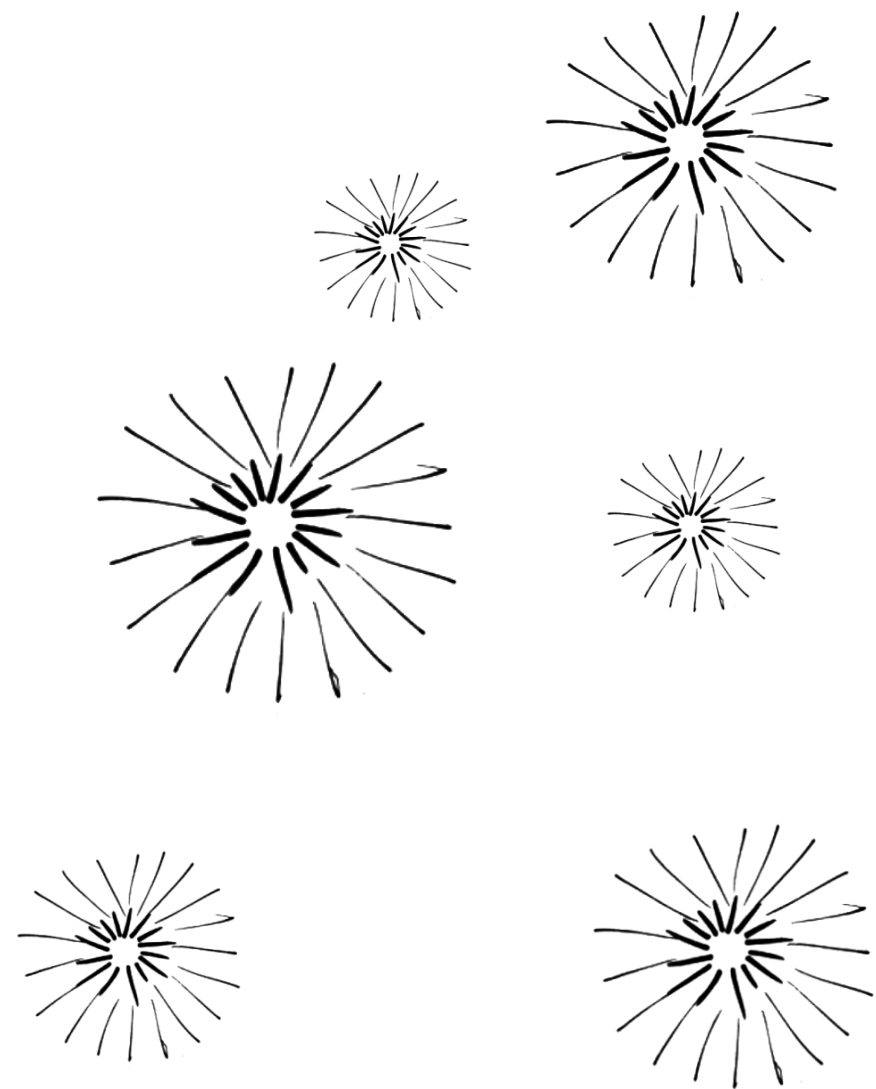
Luogo e data di nascita

.....
.....
.....
.....
.....

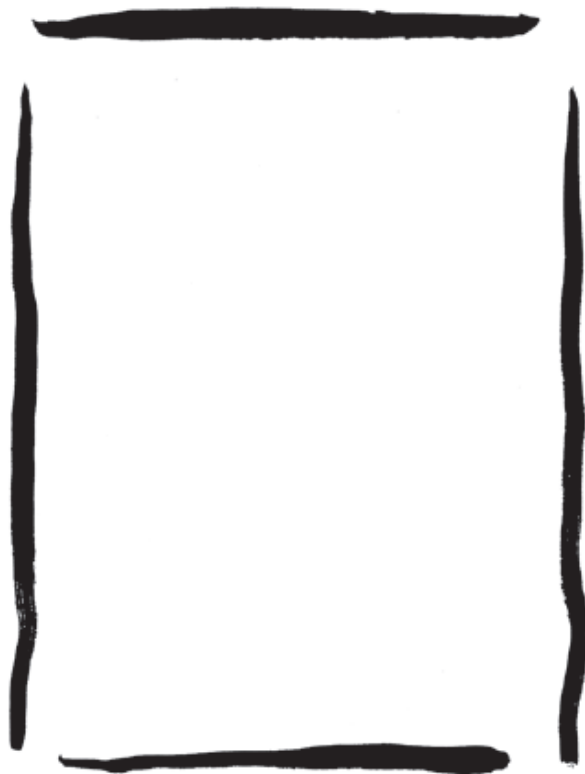


Segni particolari della famiglia in ogni sua componente e nella sua interezza

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Se vi va, incollate qui una vostra fotografia

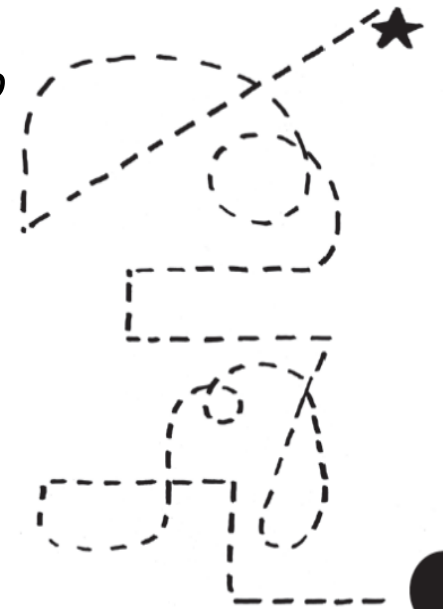
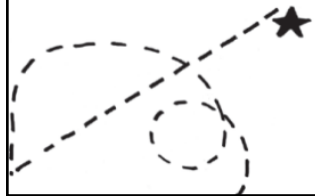


In questo spazio potete disegnarvi. Ognuno può scegliere di disegnare se stessa, se stesso o un altro componente della famiglia!

PRIMA RACCOLTA

Noi siamo qui!

*L'argomento "respiro" vuole cogliere l'occasione del tempo che stiamo vivendo per focalizzare la dimensione spirituale della fede.
Per prima cosa vogliamo guardare al versante "umano" di questa dimensione spirituale, a partire dal senso corporeo
E relazionale del respiro: come respiro? con chi? dove?*



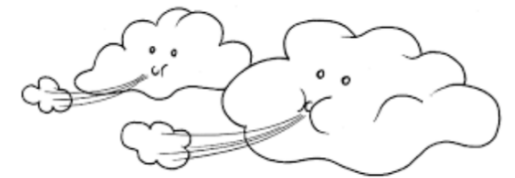
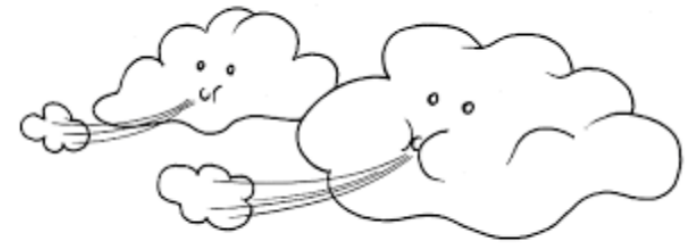
Noi siamo qui!

Respiriamo insieme

Esercizi di co-spirazione addominale: mettete abiti comodi, togliete orologio, cintura, occhiali, mettete da parte il cellulare, sdraiatevi.

Ognuno di voi sceglie un libro da appoggiare sulla pancia e ora assicuratevi che durante l'inspirazione si sollevi di 2 o 3 cm.

Lasciate che il peso del libro accompagni l'espiazione. La bocca non deve mai aprirsi, l'aria passa solo dal naso!



La nostra mappa

Disegnate una mappa, indicando il punto in cui vi trovate e tutto ciò, luoghi, persone, attività, che incontrate nel vostro cammino quotidiano. La mappa ci chiede di collocarci e al tempo stesso di muoverci da una parte all'altra per esplorare e individuare i nostri punti di riferimento e le loro interconnessioni.

Qui potete elencare luoghi, persone, attività, che incontrate, tutti o solo quelli più significativi per voi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

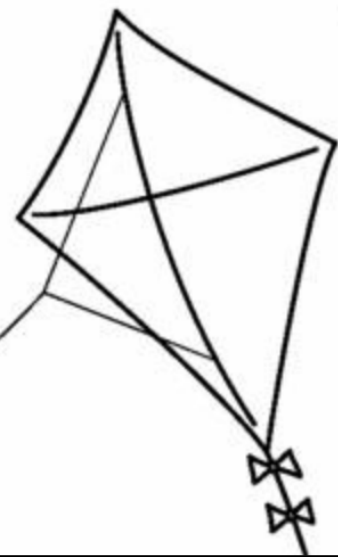

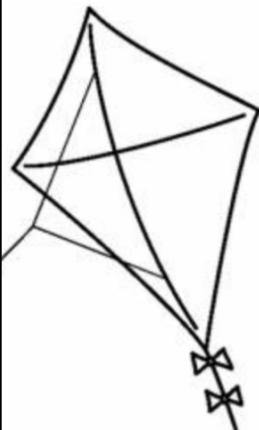


Qui potete disegnare la vostra mappa, indicando il punto in cui vi trovate e ciò che incontrate. Non preoccupatevi della precisione, su questa mappa dovete orientarvi solo voi!



SECONDA RACCOLTA Il nostro Spirito-respiro

C'è anche una dimensione teologica del respiro, che la tradizione cristiana identifica nel dono dello Spirito (Respiro) Santo, come comunicazione di vita, e cioè la capacità di sintonizzarsi sul ritmo vitale del ricevere (inspirazione: accoglienza, ascolto, nutrimento) e del donare (espirazione: ringraziamento, affidamento, consegna).



Il nostro Spirito-respiro

Ognuno di voi può completare le frasi che seguono con una o più parole

Spirito-respiro è

.....
.....

Spirito-respiro si trova

.....
.....

Spirito-respiro dice

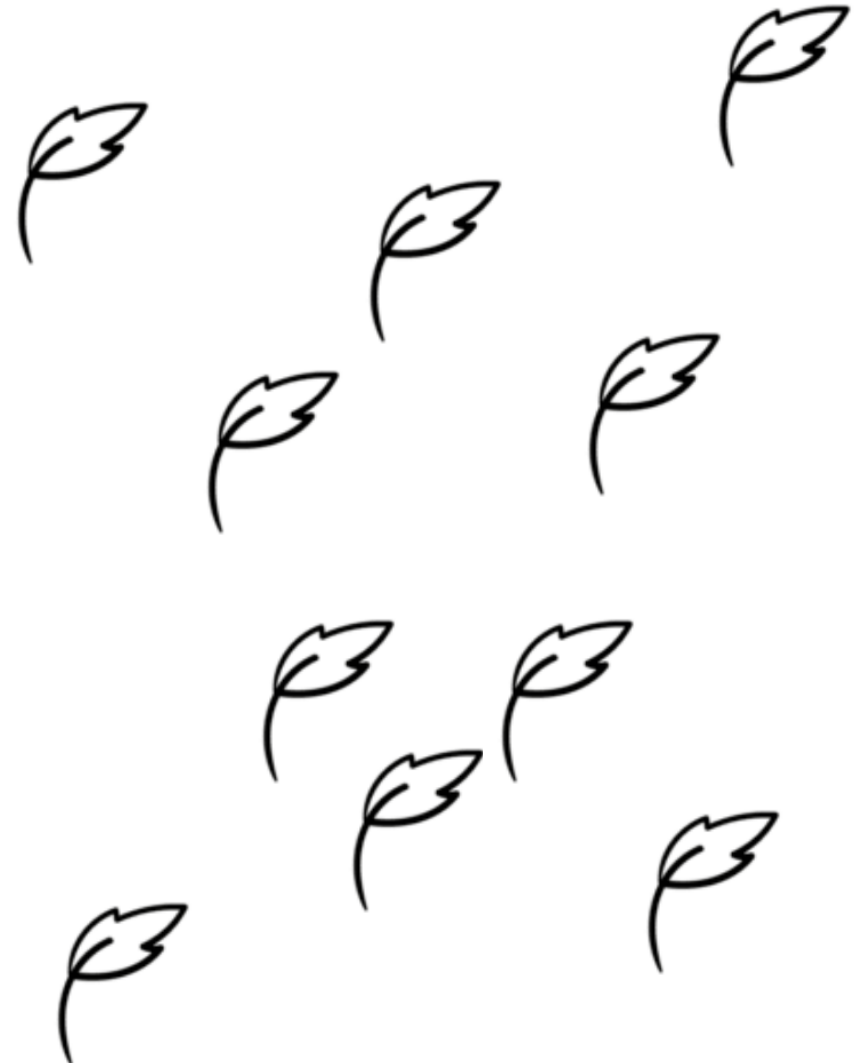
.....
.....

Spirito-respiro assomiglia

.....
.....

Spirito-respiro ...

.....
.....



Il nostro Spirito-respiro

Disegno a più mani: il primo disegna una figura, traccia un segno, che può suggerire un'immagine, avere un significato o nessuno. Il secondo prescinde, in ogni caso, da quel significato e usa il segno del primo come elemento di un'altra figura, di diverso significato. E così via...in un movimento dal non-senso al senso.

(da Gianni Rodari, La grammatica della fantasia, Einaudi Ragazzi, 2013)

The page is decorated with various elements: a cluster of small circles in the upper left, a larger group of circles in the upper center, a few circles in the upper right, and two large, stylized swirls in the lower right. The swirls are composed of concentric, slightly irregular lines, with small circles scattered around them.

TERZA RACCOLTA

La nostra preghiera

C'è un "respiro da schiavi", che fa vivere nella paura-lontananza, e un "respiro che rende figli", cioè liberi, perché ci consente di rivolgerci a Dio, chiamandolo Padre, anzi "Abbà", l'espressione affettiva come "papà, mamma", che esprime la nostra piena intimità con Dio.

Lo Spirito-respiro ci insegna a pregare, cioè a riconoscerci generati dal cielo, e pellegrini sulla terra, perché questo mondo assomigli sempre più al sogno di Dio, un sogno fatto di fraternità universale, di custodia del creato, di condivisione dei beni, di responsabilità, ...

Prendetevi un momento per stare tutti insieme e leggere a voce alta questa lettura.

Rm 8,14-16: “ Infatti tutti quelli che sono guidati dallo Spirito di Dio, questi sono figli di Dio. E voi non avete ricevuto uno spirito (respiro) da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto lo Spirito (respiro) che rende figli adottivi, per mezzo del quale gridiamo: "Abbà! Padre!". Lo Spirito (respiro) stesso, insieme al nostro spirito (respiro), attesta che siamo figli di Dio”.

Fermatevi a pensare cosa vi suggerisce questa lettura. Può essere una parola o una frase breve. Ognuno di voi scrive ciò che ha pensato su un foglietto. Leggete poi ciò che avete scritto, scegliendo l'ordine in cui comporre i vostri pensieri. In questi riquadri potete trascrivere o incollare le parole che avete condiviso.

Suggerimenti di letture, ascolti e visioni

Musica: "Six Breaths" (Sei tipi di respiro) di Ezio Bosso:

[Ezio Bosso: quando muore un maestro manca il respiro. 6 tipi di respiro](#)

Concerto "Six Breaths" di E. Bosso: [Six Breaths \(live\) - Ezio Bosso e Italian Cello Consort - Col Margherita - 13 luglio 2011](#)

Articolo: "Respirare meglio" di A. D'Avenia: [Respirare meglio | Alessandro D'Avenia- Corriere.it](#)

Poesia: "Quando il cielo Baciò la terra nacque Maria" di A. Merini [Quando il cielo baciò la terra nacque Maria, di Alda Merini](#)

Musica: "Breathe": di Midge Ure:

[Midge Ure - Breathe \(Lyrics + traduzione \).avi](#)

H.E.R. - I Can't Breathe (con immagini):

[H.E.R. - I Can't Breathe \(Official Video\)](#)

CON TESTO: [HER - I Can't Breathe \(Lyrics\)](#)

Libro: "La via del silenzio. Meditazione e consapevolezza." di A. Schnöller

[Una lettura consigliata: "La via del silenzio" di Andrea Schnoller](#)

Libro per ragazze e ragazzi: "Fiato sospeso" di S. Vecchini e Sualzo