

LA MAGIA DEL RISVEGLIO

Il tempo del risveglio è un istante magico della vita di ogni essere vivente. Tutti si risvegliano: il cielo, le piante, gli animali, gli esseri umani. Il cielo si rischiarava, la luna e le stelle lasciano il posto al sorgere del sole, gli uccelli cantano, le strade si animano, il nostro corpo riprende il naturale battito e il ritmo del respiro. Aprendo gli occhi, sperimentiamo ogni giorno il dono della vita: ogni sera consegnata, ogni mattina donata. Svegliarsi è un gesto di rinascita! Nella Bibbia il libro dei Salmi canta: «Hai fatto la luna per segnare i tempi e il sole che sa l'ora del tramonto. Mandi il tuo spirito, sono creati, e rinnovi la faccia della terra» (Salmo 104,19.30). Ogni giorno è un inizio: di una nuova creazione, di una nuova vita, poiché se «togli loro il respiro muoiono e ritornano nella loro polvere» (Salmo 104,29). 3 La Bibbia è ricca di storie di "risvegli": la creazione del primo mattino (Gen 1,5), il risveglio del primo uomo e della prima donna (Gen 2,21-22), la nascita del popolo di Israele all'uscita dall'Egitto (Es 12), il risveglio della figlia di Giairo (Mc 5,35-43), la risurrezione di Lazzaro (Gv 11,11-16) ecc. Aprendo gli occhi, ogni giorno anche noi usciamo dal sonno della morte per ridestarci a una nuova vita: «Svegliati, o tu che dormi, destati dai morti e Cristo ti illuminerà» (Ef 5,14). Così infatti inizia la prima pagina del nostro libro: «C'è qualcuno che ogni giorno risveglia tutto il mondo!» (pp. 8-9).

Nella vita di un bambino il tempo del risveglio è un momento particolarmente delicato: nel sonno si sono avvicinati sogni e paure; ci si deve alzare e lasciare il calore e la sicurezza del letto (che fatica lavarsi, vestirsi!). La giornata che lo attende potrebbe generare ansie e paure. Ma, al tempo stesso, il risveglio è l'inizio di una nuova avventura, la promessa di nuove scoperte e amicizie, la gioia per le sorprese e le conquiste. Alcuni giorni ci si sveglia piangendo, altri sorridendo! Il mattino, inoltre, è il tempo delle separazioni: i genitori vanno a lavorare, i fratelli più grandi si recano a scuola e bisogna lasciare i giochi e la sicurezza della propria casa. Per questo è importante per i bambini essere accompagnati a un risveglio calmo e sereno per separarsi gradualmente dal mondo dei sogni ed entrare nel mondo della realtà. Un tempo per essere accompagnati al dono della vita e affrontare un nuovo giorno, un tempo per dire con tutto il creato: «Buongiorno, Gesù!».

Il Canto delle creature di san Francesco è una preghiera semplice che ha la capacità di suscitare in noi uno sguardo di lode e di stupore per la bellezza del creato, una preghiera per tornare a essere come bambini (Mt 18,1-5). Nelle pagine illustrate dedicate ai piccoli (pp. 8-27), è stata riscritta con un linguaggio più adatto a loro. Ripetuta ogni mattina, vuole essere un invito a scoprire la presenza di Dio nelle più piccole cose e in tutti gli esseri viventi. Insegnare ai bambini a pregare, infatti, è molto di più che una ripetizione meccanica o un esercizio mnemonico; è orientare lo sguardo a intravedere la Sua presenza in ogni creatura. Laudato si' è una preghiera per quando si ha paura e ci si sente soli, una preghiera per andare incontro alla giornata. Così facendo, accompagnando i nostri bambini in questo esercizio di sguardo, sapremo guidare i loro passi nel cammino della vita: Laudato si',

Iniziare la giornata con un gesto e una preghiera è una scelta importante: i ritmi della vita, le urgenze e le necessità rendono a volte molto difficile scegliere di vivere un tempo gentile di risveglio. È cura e gentilezza verso i più piccoli, ma lo è anche per gli adulti! Esige una cura del tempo (addormentarsi prima la sera, preparare per tempo ciò che occorre per la giornata) e la scelta di restituire valore ad alcuni momenti spesso trascurati. Per un bambino, infatti, è importante accompagnare il risveglio con alcuni riti del mattino: un abbraccio quando si è ancora nel letto, un tono di voce delicato che accompagna l'aprirsi degli occhi, un'accensione graduale della luce, l'ascolto dei sogni per dissipare eventuali turbamenti, lavarsi e vestirsi con un gioco o una canzone, una colazione condivisa, una preghiera. **Come ci si sente al risveglio?**