

- a. (5') Es demana un voluntari que surti de la sala.
- b. (10') Un cop fora indiquem a la resta el que han de fer: uns cantaran, altres tocaran percussió (tambors, panderetes...), altres recitaran sense parar "quelcom" (per exemple, l'horari d'un dia laboral, sense parar), dos han de mantenir una conversa sobre com està el temps (o el canvi climàtic...), un altre tindrà una ràdio i anirà constantment canviat d'emissora, un altre es descriurà a sí mateix/a ("tinc els ulls blaus, vaig néixer tal dia, visc al carrer qual...") La qüestió és produir molt soroll, molt alt i sense parar. Es pot assajar en veu baixa per a que el company/a de fora no senti res. Recalquem que no han de callar en cap moment.  
 Un del grup, però, ha de dir en veu baixa i de forma repetitiva aquesta frase: "Tens una cosa de color vermell enganxada a l'esquena; treu-te-la!". Aquest missatge pretén alertar al voluntari que ha sortit que és portador d'un petit gomet (adhesiu) de color vermell que li ha posat l'animador/a sense que se n'adoni a l'esquena. Precisament el missatge és avisar-lo que porta quelcom vermell.  
 Finalment, l'animador diu que un cop començada l'activitat anirà aixecant el braç dret i això serà senyal que algun dels membres que fan soroll han de callar (per exemple els que canten). Tomarà a aixecar el braç i uns altres callaran (per exemple els de la percussió)... I així successivament, fins que només se senti el missatge que diu "Tens una cosa de color vermell enganxada a l'esquena; treu-te-la". (que és el missatge que mai no ha de callar).
- c. (10') Quant tot estigui assajat, l'animador/ va a buscar al voluntari/a que està fora. Li expliquem que li va a comunicar un missatge molt important, però el rebrà en mig de molts missatges. Com que és sonor li embenem els ulls per a que obri les oïdes. Ha d'estar quiet al centre de la sala. Aquest és el moment d'enganxar-li el gomet, quan, amb els ulls embenats, el conduïm al centre de la sala, agafant-lo per les espatlles. Observem el que passa. Si el receptor del missatge fa comentaris, els anotem. Els usarem en el comentari final. Si no aconsegueix captar el missatge després de 3 minuts, comencem a aixecar el braç dret per anar baixant el volum. De mica en mica es van apagant els sorolls fins que només se sent el xiuxiueig del missatge. Acaba la dinàmica quan el receptor es treu el gomet de l'esquena.
- d. (15') L'animador/a demana al receptor que expliqui com s'ha sentit durant la dinàmica. Quines dificultats ha tingut per rebre el missatge. Recordem frases que hagi dit. Comentem entre tots les idees que ens ha suggerit aquesta experiència. És important convidar als destinataris a prendre consciència dels "sorolls personals": preocupacions, el poc temps, el soroll i crits ambientals, l'agressivitat, el que cadascú va a la seva... Preguntes d'anàlisi de la dinàmica a la persona escollida per identificar els sons:  
 Quins missatges has sentit?  
 Quin és el missatge que penses que et volíem transmetre?  
 Quan se sentia millor aquest missatge?  
 Quins missatges senties millor?  
 Identifiquem la crida de Déu amb el missatge de "treu-te el post-it que tens a l'esquena", com descriuries aquest missatge?  
*(Algunes pistes: és un missatge clar, constant, no fàcil de sentir a la primera, és veritat, necessitem silenci per sentir-ho, és una escolta voluntària, ets lliure de fer-li cas, és un missatge personal, es confon amb els missatges del món...)*
- e. (2') Al final llegim 1Re 19, 11-13  
 "Sal y ponte de pie en el monte ante el Señor. ¡El Señor va a pasar!. Vino un huracán tan violento que descuajaba todos los montes y hacía trizas las peñas delante del Señor; pero el Señor no estaba en el viento. Después de viento vino un terremoto; pero el Señor no estaba en el terremoto. Después del terremoto vino un fuego; pero el Señor no estaba en el fuego. Después del fuego se oyó la voz tenue del silencio; al sentirla, Elías se tapó el rostro con el manto, salió fuera y se puso en pie a la entrada de la cueva". (1Re 19,11-13)