



SCELTi: corpi con le ali

*Nella casa Dio ti sfiora,
ti tocca.
Lo fa in un giorno
In cui sei così ubriaco
di gioia e di amore
da dire a chi ami
parole totali, stupite
e che si vogliono eterne.
Ti tocca,
in un giorno di lacrime,
nell'abbraccio dell'amico
o quando
nel deserto del sempre uguale
ti imbatti nell'inaudito.
(padre Ermes Ronchi)*

Il cammino dell'anno

Carissimo catechista,
in apertura d'anno proviamo a riassumerti le coordinate dentro le quali "navigare" quest'anno di gruppo giovanissimi, seguendo le indicazioni nazionali dell'Azione cattolica. Siamo nel secondo anno del cosiddetto triennio formativo, anno in cui si riflette sulla virtù teologale della CARITA'. Per i giovanissimi troverai questa virtù richiamata nei sussidi attraverso la parola chiave AMORE. Infine l'icona biblica di Zaccheo, che "accolse Gesù con gioia", ci richiama anche al tema unitario dell'associazione, cioè al tema della casa, luogo di cura delle relazioni e di vera accoglienza.

La novità che proponiamo per il cammino giovanissimi 2009-2010 è che le tre proposte forti dell'anno - due momenti di spiritualità nei tempi di Avvento e Quaresima e una veglia per la pace a fine gennaio - siano legate tra loro a livello tematico e integrate con alcuni moduli del sussidio nazionale "Ingresso libero".

In più abbiamo scelto due testi per dare sostanza a questo cammino: Ermes Ronchi, "Le case di Maria", e H.J.M. Nouwen, "Sentirsi amati". Il primo autore vede l'ampio concetto di casa come luogo teologico. Ci aiuta a prendere coscienza che l'azione di Dio si svolge dentro la storia umana, in un luogo preciso, con persone di terra e carne, perché Dio prende questo mondo com'è e proprio in esso realizza le sue promesse. Come a dire che Dio non si "accontenta" di questo mondo, ma fa fiorire la nostra umanità. Così più Dio equivale a più io e i nostri corpi saranno corpi con le ali se lasceremo accadere il sogno di Dio su di noi. Con questa premessa, i brani di Nouwen ci spingono verso un itinerario spirituale che gradualmente ci fa fare esperienza di cosa significa incarnare nel nostro corpo, nei nostri gesti, nelle nostre parole il fatto di "essere amati" da Dio: essere per prima cosa scelti, poi benedetti, spezzati e dati come il pane eucaristico.

1)Due giorni d'Avvento 2009 > SCELTi

2)Veglia della Pace - 30 gennaio 2010 > BENEDETTI

3) Due giorni di Quaresima 2010 > SPEZZATI E DATI

Sperando che questi strumenti possano esserti di aiuto nel percorso con i ragazzi ti auguriamo...buon itinerario!

L'Equipe Giovani



ERMES RONCHI, "LE CASE DI MARIA. POLIFONIA DELL'ESISTENZA E DEGLI AFFETTI", PAOLINE, 2006

La casa in ebraico si dice *bet*, la seconda lettera dell'alfabeto: per la sua forma e per la sua funzione, è il simbolo stesso dell'accoglienza e del femminile... Dio privilegia la storia come spazio della sua presenza; al tempio preferisce il tempo; al recinto consacrato antepone la casa...E' così confortante pensare che Dio ti sfiora non solo nelle chiese e nelle sinagoghe, ma nella vita comune, ti sfiora nei giorni della festa come nelle notti di burrasca.

L'immagine che ci resta di Gesù non è quella della frequentazione dei templi, ma quella della **frequentazione della vita**: strade, campi, lago, case, la casa dove si banchetta, la casa dove si piange, la casa degli amici, la casa dove qualcuno ti profuma, e volti, volti, liturgia dei volti. Uomo dello spirito, Gesù, non perché fuori della vita, ma perché capace di leggere i segni dello spirito nella vita, capace di animare la vita con il vento dello spirito.

L'immagine più frequente del regno di Dio, nella predicazione di Gesù, è una casa lieta di pane, lieta del vino di parole nuove! "È dalle case che ancora oggi sorge la Chiesa" (D.M. Turoldo). (...)

L'itinerario della **preghiera** che Gesù indica in Mt 7,7 e in Lc 11,9-10 si conclude in una casa: "**Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto**". Chiedere comporta solo la parola, cercare comporta un corpo e una strada, bussare comporta una casa: oltre la soglia, dentro, c'è Qualcuno. La casa: luogo del pane, dell'amore, delle nascite. E occhi nei quali cercare la certezza che conti, che sei atteso e amato. La preghiera è il punto dove la solitudine cede all'incontro. E quella casa è il luogo dell'incontro, non più dell'io, non più del tu, ma del noi.

Alla fine, la preghiera non trova un oggetto, ma una porta, un'apertura, una falla di luce. Che ci fa, a sua immagine, porta attraversata, soglia varcata, preludio a un abbraccio di cui quelli della terra sono parabola e nostalgia.

La fede apre nel quotidiano lo spazio del mistero, nella casa apre lo spazio del cielo. La fede ti porta ad interessarti a tutto l'uomo, alla sua fame e alla sua gioia. Ti conduce a **conoscere perfettamente la geografia dell'anima umana** e delle aspirazioni e delle cadute. Ti porta a esplorare quest'isola che è l'uomo, a percorrere tutto lo svolgersi della sua costa, dei suoi promontori e delle sue baie.

E poi, proprio lì dove credi che l'isola finisca, vedi che inizia l'oceano, che i bordi dell'isola sono al tempo stesso i bordi dell'oceano. Lì vengono a battere e frangersi le onde dell'infinito e dell'eterno. Così avviene dell'umano e del divino. Dove finisce l'uomo inizia il divino. L'uomo è l'inizio di Dio. Il tempo è già entrato nell'eternità. L'eterno si insinua nell'istante.

E' così che **antropologia e cristologia si intersecano**: ogni antropologia è una cristologia incipiente, incompiuta, che si misura con la sua statura definitiva; ogni cristologia è un'antropologia che trascende se stessa in pienezza. (estratti da pp.7-10)

H.J.M. NOUWEN, "SENTIRSI AMATI. LA VITA SPIRITUALE IN UN MONDO SECOLARE", QUERINIANA, 2005

"Essere l'Amato è l'origine e il compimento della vita dello Spirito...appena cogliamo un barlume di questa verità, ci mettiamo in cammino alla ricerca della pienezza di tale verità e non abbiamo requie finché non riusciamo a trovarla. Dal momento in cui rivendichiamo la verità di essere gli Amati, noi affrontiamo la chiamata di diventare ciò che siamo. **Diventare** gli Amati: ecco il viaggio spirituale che dobbiamo compiere. (...)

Se è vero che non siamo solamente gli Amati, a dobbiamo anche *diventare* gli amati; se è vero che non solo *siamo* i figli di Dio, ma *dobbiamo* anche diventare i figlio di Dio; se è vero che non solo *siamo* fratelli e sorelle, ma *dobbiamo* diventare fratelli e sorelle...se tutto questo è vero, come possiamo, allora, afferrare appieno questo processo del divenire? Se la vita spirituale non è semplicemente un modo di essere, ma anche un modo di divenire, qual è allora la natura di questo divenire? (...)

Diventare gli Amati significa lasciare che la verità dell'"essere amati" si incarni in ogni cosa che pensiamo, diciamo o facciamo. Ciò comporta un lungo e doloroso processo di appropriazione o, meglio, di **incarnazione**. Ciò che è richiesto è diventare l'Amato nella banale vita di ogni giorno e, a poco a poco, colmare il vuoto che esiste tra ciò che io so di essere e le innumerevoli specifiche realtà della vita quotidiana. Diventare l'Amato significa calare nell'ordinarietà di ciò che io sono e, quindi, di ciò che io penso, dico e faccio ora dopo ora, la verità che mi è stata rivelata dall'alto. (...)



Il mio compito adesso è quello di scrivere del processo per cui si diventa gli Amati e di come può essere determinato con precisione nella nostra vita di tutti i giorni. Ciò che tenterò di descrivere sono i movimenti dello Spirito, come si collocano dentro di noi e intorno a noi. Viviamo in un'autentica epoca "psicologica". Conosciamo tante cose delle nostre emozioni, passioni, sentimenti. Siamo consci delle molte connessioni tra le nostre prime esperienze e i nostri attuali comportamenti. Dobbiamo diventare piuttosto perspicaci nel **nostro sviluppo psicosessuale** e potere così identificare facilmente i nostri movimenti di vittimizzazione e i nostri momenti di vera libertà. Conosciamo i nostri meccanismi di difesa, sappiamo che proiettiamo i nostri bisogni e le nostre paure sugli altri, che i nostri dubbi personali possono facilmente intralciare la nostra creatività. La mia domanda è se sia possibile essere così articolati nel nostro viaggio spirituale come lo siamo nel nostro viaggio psicologico. (...) Quello che voglio descrivere è come i movimenti dello Spirito dell'amore si manifestino nelle nostre lotte quotidiane e come possiamo sviluppare discipline che ci consentano di identificare questi movimenti e di rispondere loro con le nostre azioni.

Per identificare i movimenti dello Spirito nella nostra vita, ho trovato utile ricorrere a quattro parole: preso, benedetto, spezzato e dato. Queste parole riassumono bene la vita da cristiano perché, come tale, sono chiamato a diventare pane per il mondo: pane che è preso, benedetto, spezzato e dato".

(estratti da pp. 35-40)

SCHEMA ESSENZIALE DELLA 2 GIORNI DI AVVENTO: SCELTI, "CORPI CON LE ALI"

"La grande battaglia spirituale inizia – e non finisce mai – con il rivendicare il nostro "essere scelti". Prima ancora che qualsiasi essere umano ci vedesse, siamo stati visti dagli amorevoli occhi di Dio. La nostra preziosità, unicità e individualità non ci sono state date da coloro che incontriamo nell'arco del tempo ma da Colui che ci ha scelto con infinito amore, un amore che esiste da tutta l'eternità e che durerà tutta l'eternità" (H. Nouwen).

La due giorni si snoda lungo tre tappe, che ci servono concretamente per prendere contatto con la realtà del nostro "essere scelti":

SABATO POMERIGGIO

Obiettivo: Smascherare il mondo e vederlo com'è: una realtà che ti dice molte bugie su quello che sei perché nega il valore della differenza, sceglie escludendo, premia solo una elite, separa ed umilia chi non ce la fa.

Attività tra le quali scegliere (c'è tempo per una sola di queste nel pomeriggio!!!):

- Esempi delle "bugie" che il mondo dice sulla nostra immagine e sull'uso del corpo

OPPURE

- Giochi/esercizi per riprendere contatto col corpo, attivare dinamiche di ascolto, fiducia, valorizzazione della propria corporeità
- + Preghiera "vespertina": da preparare nel tardo pomeriggio da usare in serata al posto della classica veglia.

SABATO SERA

Obiettivo: Cercare persone e luoghi dove la verità è detta, dove ci si ricorda che la nostra più profonda identità è quella dell' "essere scelti".

Attività:

- Preparazione di una cena curata in ogni dettaglio, per favorire il clima di casa
- Serata...coccolosa!

DOMENICA

Obiettivo: Celebrare il nostro "essere scelti" dicendo grazie a Dio e a tutti coloro che ci ricordano la verità essenziale della nostra vita.

Attività:

- Ritiro sul Vangelo dell'Annunciazione pregato il sabato sera
- Messa della "gratitudine", occasione di vero rendimento di grazie per la nostra umanità e l'incarnazione di Gesù nel mistero del Natale.



SABATO POMERIGGIO: *Smascherare il mondo e vederlo com'è...*

N.B. > Scegliete una sola attività indicata dai numeri 1-6 + la preghiera vespertina sull'Annunciazione

1) Giochiamo!

Proporre al gruppo di fare un gioco molto fisico come "Vacche e tori" o anche una semplice partita di calcio, scoutball, basket. Il valore dell'esperienza consiste nel dare alcune regole specifiche che modifichino la competizione e stare sulla rilettura del gioco al suo termine in gruppo (o divisi ragazzi e ragazze). Come è avvenuta la scelta delle squadre? Ogni ragazzo/a si è sentito scelto, apprezzato? Quali doti bisogna dimostrare in campo? Come è vissuta la competizione agonistica?

2) DVD "Ingresso libero": video-testimonianza

Materiali del MODULO 2- Guardare in gruppo la testimonianza della ballerina senza braccia Simona Atzori per avviare una riflessione sulla percezione dell'handicap, sul valore della bellezza e sulle scelte di Dio...che non sono mai escludenti!.

3) Canzoni a confronto: Stupida, il sole esiste per tutti!

Proporre al gruppo l'ascolto della canzone "Stupida" (una prima volta a luci accese, una seconda volta scegliendo ciascuno una posizione comoda nello spazio e tenendo gli occhi chiusi, concentrandosi sulle emozioni che si provano). Condividere liberamente associazioni mentali, sensazioni, immedesimazione o meno dei ragazzi nel testo della canzone. Ripetere lo stesso esercizio con la canzone di Tiziano Ferro focalizzandosi anche sul confronto tra le due esperienze di ascolto. Quale testo mi appartiene di più? Quale mi fa stare meglio? Cosa dice il mondo su ciò che posso o devo essere?

STUPIDA (ALESSANDRA AMOROSO*)

**ultima vincitrice del reality "Amici"*

Che stupida che sei
tu non impari mai
il tuo equilibrio è un posto
che tu passi e te ne vai
e più stupida di te
sappi non ne troverai
quelle tue paure inutili
non finiranno..
Ma che stupida che sei
stupida un'altra volta
che parli ad uno specchio
e mai alla persona giusta
e da stupida che sei
tu non farai mai niente
sei una persona tra la gente ma
la gente mente sempre
imparare da sempre
camminare da sempre
e non capirai niente
hai sbagliato da sempre
ed è inutile adesso
che ti guardi a uno specchio che non sa chi sei
a uno specchio che non sa chi sei.
Che stupida che sei
tu che non ti sprechi mai
le tue poesie sono coriandoli
che non seminerai.
Se poi per ironia

prendessi quota
nemmeno da un palazzo punteresti in alto
ma che stupida che sei
stupida un'altra volta
nuda di fronte a uno specchio
e mai alla persona giusta
e da stupida che sei
fai pure finta di niente
lui si riveste soddisfatto
e intanto sai che mente
sempre imparare da sempre
camminare da sempre
e non capirai niente
hai sbagliato da sempre
ed è inutile adesso
che ti guardi a uno specchio che non sa chi sei
a uno specchio che non sa chi sei
stupida
stupida...
Hai sbagliato da sempre
ed è inutile adesso
che ti guardi a uno specchio che non sa chi sei
a uno specchio che non sa chi sei..
una stupida.

IL SOLE ESISTE PER TUTTI (TIZIANO FERRO)

In questa mattina grigia
In questa casa che ora è veramente solo mia
Riconosco che sei l'unica persona che conosca
Che incontrando una persona la conosce



E guardandola le parla per la prima volta
Concedendosi una vera lunga sosta
Una sosta dai concetti e i preconcetti
Una sosta dalla prima impressione
Che rischiando di sbagliare
Prova a chiedersi per prima
Cosa sia quella persona veramente
Potrò mai volere bene
Tu che pensi solamente spinta dall'affetto
E non ne vuoi sapere di battaglie d'odio di ripicche e di rancore
E t'intenerisci ad ogni mio difetto
Tu che ridi solamente insieme a me
Insieme a chi sa ridere ma ridere di cuore
Tu che ti metti da parte sempre troppo spesso
E che mi vuoi bene più di quanto faccia con me stesso
Hai trascorso il concetto di un errore
Ciò che universalmente tutti quanti a questo mondo
Chiamiamo amore
Ti fermo alle luci al tramonto e ti guardo negli occhi
E ti vedo morire
Ti fermo all'inferno e mi perdo perché
Non ti lasci salvare da me
Nego i ricordi peggiori
Richiamo i migliori pensieri
Vorrei ricordassi tra i drammi più brutti
Che il sole esiste per tutti
Esiste per tutti
Esiste per tutti

Ciò che noi sappiamo
ha da tempo superato
ogni scienza logica concetto o commento di filosofia eremita
ciò che non sai tu e che voglio tu capisca
è quanto unico e prezioso insostituibile solo tuo
sia il dono della vita
Ti fermo alle luci al tramonto e ti guardo negli occhi
E ti vedo morire
Ti fermo all'inferno e mi perdo perché
Non ti lasci salvare da me
E nego il negabile
Vivo il possibile
Curo il ricordo
E mi scordo di me
E perdo il momento
Sperando che solo perdendo quel tanto
Tu resti con me
Ti fermo alle luci al tramonto e ti guardo negli occhi
E ti vedo morire
Ti fermo all'inferno e mi perdo perché
Non ti lasci salvare da me
E nego i ricordi peggiori
Richiamo i migliori pensieri
Vorrei ricordassi tra i drammi più brutti
Che il sole esiste per tutti
Esiste per tutti
Esiste per tutti

4) I dieci comandamenti del corpo

Si propone la lettura e il dibattito su questo "decalogo" utilizzato realmente da un fitness center del centro di Bologna per pubblicizzare i suoi corsi. L'attività si presta ad essere svolta con un gruppo di ragazzi abbastanza grandi.

1. NON AVRAI ALTRO CORPO ALL'INFUORI DI QUESTO

E' arrivato il momento di riportarlo al centro, perchè il tuo corpo è sacro. Entra. Insieme lo renderemo oggetto di culto.

2. NON MENTIRE A TE STESSO

Abiti la società dell'apparire. Il tuo corpo viene guardato, giudicato. Noi vogliamo che sia amato, da te prima di ogni altro.

3. NON DESIDERARE IL CORPO DI UN ALTRO

Quello che hai è magnificamente unico. Riappropriati della tua individualità, non lasciarla schiacciare da chi impone le sue regole estetiche. Rimodellale, a modo tuo.

4. NON MUOVERE IL TUO CORPO INVANO

Trasformalo in una macchina armoniosa. Ogni movimento sia funzionale all'altro. Ogni singolo gesto diventi una danza, sinuosa e seducente.

5. NON UCCIDERLO

Ascolta le pause del tuo corpo, la sua naturale stanchezza. Impara a conoscerne i limiti. Solo così riuscirai a superarli.

6. ONORA IL SUDORE E L'AFFANNO

La perfezione non è in regalo. E nemmeno in vendita. Ma se davvero lo vuoi, potrai raggiungerla, qualunque sia il tuo punto di partenza.

7. NON COMMITTERE ATTI IMPURI



Ma se lo fai, ricorda che il tuo corpo va purificato. Confortalo con mani sapienti. Immergilo nell'abbraccio dell'acqua. Che sia liquida o vaporosa, calda o gelida, sapremo come redimerlo.

8. NON RUBARE TEMPO AL CORPO

Il tuo corpo ha bisogno di ritrovare il suo spazio e i suoi ritmi. Rendilo schiavo solo della tua volontà, così sarà finalmente libero.

9. NON DESIDERARE LA ROBA D'ALTRI

Perché ogni ambiente, ogni materia, nasce dallo studio dei migliori interpreti del wellness. Tutto è concepito per impedirti di desiderare altro centro al di fuori di Prime.

10. RICORDATI DI SANTIFICARE IL GIORNO DEL RIPOSO

Siamo aperti ogni giorno. Così che sarai tu a scegliere quando dedicare il tuo tempo, e il tuo corpo, al mondo che vive al di fuori di Prime.

STIAMO COSTRUIENDO IL TEMPIO DELL'IO. ADERISCI ADESSO.

5) Sentiamo e disegniamo il nostro corpo

- Ognuno si mette nella posizione più comoda e si rilassa, chiude gli occhi. Lettura di un brano della Genesi (sulla creazione dell'uomo e della donna?) Sdraiati, con gli occhi chiusi, prima proviamo a concentrarsi solo sul nostro respiro, poi proviamo a sentire il nostro corpo come totalità e a visualizzarlo nella nostra mente, muovendo leggermente le parti del corpo a cui pensiamo (per qualche minuto con la musica in sottofondo) Poi piano piano ci stiriamo e ci svegliamo.

- Ognuno prende un foglio e un pennarello e a occhi chiusi disegna il proprio corpo, come vuole! Raccogliamo i disegni e li commentiamo, dicendo cosa ci colpisce di più.

6) Giochi –esercizi: “riflessioni fisiche su se stessi”

a. **Il cerchio dei nodi:** gioco di riscaldamento che richiama vacche e tori, ma in ottica cooperativa e non competitiva. Partiamo in cerchio dando la mano ai vicini, poi ci allontaniamo piano piano e allunghiamo le braccia per mantenere il contatto fino a quando non riusciamo più e ci stacciamo, a questo punto chiudiamo gli occhi e avanziamo verso il centro con le mani in alto e in avanti e quando incontriamo un'altra mano la prendiamo e apriamo gli occhi: dovremmo essere tutti annodati e dobbiamo provare a snodarci senza staccare le mani... (in alternativa si può fare camminando: ognuno stringe la mano a chi gli è più vicino per staccarla dovrà trovare un'altra mano, si può dire stop quando siamo più o meno tutti legati e proviamo a slegarci)

b. **Le andature:** sono esercizi che ci aiutano a prendere coscienza dei nostri movimenti e ad esprimerci con il corpo. Ognuno cammina liberamente nello spazio precedentemente circoscritto senza urtare gli altri e cercando di occupare tutto lo spazio (per questo ogni tanto il conduttore dà il comando dello stop e guarderemo come siamo disposti) possiamo chiedere poi di aumentare la velocità e di diminuirla fino a camminare al rallentatore possiamo chiedere di camminare imitando la camminata di uno dei ragazzi/e (=ognuno di noi ha la propria personale modalità di muoversi); camminiamo, allo stop o al battito di mani dobbiamo esprimere un'emozione, indicata dal conduttore, con la persona più vicina a noi: gioia, indifferenza, fastidio, paura, tenerezza, amicizia, conflitto insomma le emozioni, le reazioni e i sentimenti che l'incontro con l'altro può suscitare.

c. **Il palloncino:** gioco di fiducia e attenzione verso gli altri. Sempre camminando, ma stringendo il campo, possiamo chiedere di concentrarsi sul respiro, quando uno se la sente si gonfia e poi si sgonfia emettendo un suono e si lascia cadere a terra, chi è vicino a lui deve raccogliarlo e impedire che cada.

d. **L'automobile cieca:** gioco di fiducia. Camminiamo a coppie uno davanti e l'altro dietro con le mani sulle spalle del compagno, in ogni coppia chi sta davanti tiene gli occhi chiusi, chi guida non può usare la voce, ma toccando la spalla indica se andare a destra, a sinistra o dritto, per evitare di scontrarsi con gli altri.

e. **La bottiglia ubriaca:** gioco di fiducia. In cerchio ci riscaldiamo facendo la torre di Pisa (pendiamo in avanti e indietro e di lato senza staccare i piedi da terra e muovendo tutto il corpo non solo piegando la schiena), poi un volontario al centro fa lo stesso, ma questa volta si lascia cadere e spostare dagli altri, che dolcemente lo sollevano o lo spingono da una parte all'altra o lo fanno girare in cerchio sostenendolo con le mani.



f. **Le sculture:** gioco di “modellaggio”. A coppie, uno è la statua da modellare e deve essere completamente “molle”, l'altro lo scultore ha qualche minuto per realizzare l'opera d'arte (possiamo lasciare il tema libero oppure dare delle indicazioni generali) deve modellare il compagno senza parlare e senza mimare. Quando lo scultore ha finito si chiede alla statua di darsi un titolo, al pubblico di dare un titolo alla statua e infine allo scultore di dare il suo titolo e di spiegare che cosa ha rappresentato.

Alla fine dei giochi ognuno riprende il suo disegno: leggiamo questa frase di Boal : “Noi siamo prima di tutto un corpo. Prima di avere un nome noi abitiamo un corpo”. (E noi consideriamo raramente il nostro corpo come la sorgente fondamentale di tutti i nostri piaceri e di tutti i nostri dolori, di tutta la conoscenza e di tutta la ricerca, di tutto)”

PREGHIERA VESPERTINA: “ENTRANDO DA LEI”

In questa due giorni non proponiamo la tradizionale veglia accompagnata dal silenzio notturno, ma un momento di preghiera a conclusione del pomeriggio di attività “corporee” in cui il Vangelo dell'Annunciazione (Lc 1,26-38) venga lentamente “masticato” dai ragazzi diviso in quattro parti. Per ogni parte questa traccia vi aiuta con qualche spunto di riflessione, la proposta di alcune realizzazioni concrete e soprattutto l'indicazione di un gesto FISICO che rispecchi quanto accaduto a Maria. Perché la preghiera sia, nell'unità di corpo e spirito, un atteggiamento sia interiore che esteriore.

Consigliamo di collaborare molto con l'assistente per stabilire quale struttura sia meglio dare a questa liturgia della parola (rivisitazione dei vesperi o altro; scelta dei canti; preghiere iniziali e conclusive...).

PRIMO MOMENTO

Lc 1, 26-27

Descrizione: Il Vangelo dell'Annunciazione si apre con una specie di zoom, dal cielo degli angeli alla stanza in cui si trova Maria. Attraverso sette nomi propri (Gabriele, Dio, Galilea, Nazaret, Davide, Giuseppe, Maria) la presenza dell'infinito si materializza nella storia, **sceglie** di posare il suo sguardo su quella che noi definiremmo una “periferia”.

Usiamo questo momento per raccoglierci in preghiera come Maria è raccolta in sé: presente al suo corpo, interamente attenta a quello che sta per accadere, libera nella mente e nel cuore, capace di fare spazio ad un qualcosa che viene e va accolto.

- “La metafora della casa, con il suo campo di significati così ricco, ci aiuta a passare dall'edificio all'interiorità di chi vi abita. La casa in realtà era Maria stessa. La casa è il luogo dove il padrone riceve il proprio ospite. Essere a “casa propria”, raccolta in sé, è anche per Maria il modo più adeguato per ricevere il grande Ospite. La casa è il luogo dove si fa unità tra quello che è dentro e quello che è fuori, attraverso l'accoglienza e l'ospitalità. L'io esiste raccogliendosi e non disperdendosi. Maria inizia a esistere nel Vangelo come raccolta nella sua casa. Il raccoglimento è prendere distanza dalle cose di fuori per una maggiore attenzione rivolta a sé e per dimorare accontento a qualcuno. La casa che raccoglie libera l'attenzione del cuore dalla scena del mondo in vista di una prossimità, una familiarità, un'intimità con qualcuno. Abitare la propria casa significa avere un'attenzione liberata, che si apre a un'intimità e un'accoglienza. Infatti Maria accoglie: l'angelo, la Parola, lo Spirito, il figlio” (Ronchi, pp. 16-17)

Usiamo questo momento anche per immaginare che lo sguardo di Dio si concentra su di noi, sul nostro corpo e ci trova lì dove e come siamo.

- si potrebbe creare un video con le immagini di Google Earth che passano da una visuale completa del pianeta Terra a stringere su Europa > Italia > Emilia > città della due giorni; la stessa cosa può essere resa invitando i ragazzi a chiudere gli occhi e fare questo viaggio dello sguardo di Dio con la mente.

Gesto: inginocchiarsi sulla panca o rannicchiarsi da qualche parte, a discrezione di assistente ed educatori. Intanto si canta un canone e si entra nella preghiera personalmente.

SECONDO MOMENTO

Lc 1, 28-33

Descrizione: Maria **ascolta** il suo essere scelta, scelta come donna, innamorata, sposa. Scelta per la sua anima e per la capacità che il suo corpo ha di **accogliere** e generare la vita. Anche se le voci del mondo non



ce lo ricordano mai, noi siamo guardati, pensati e scelti da Dio per accogliere il Verbo, a prescindere da ogni nostro turbamento.

- “Ti ho chiamato per nome fin dal principio. Tu sei mio e io sono tuo. Tu sei il mio Amato, in te mi sono compiaciuto. Ti ho modellato nelle profondità della terra e ti ho formato nel grembo di tua madre. Ti ho scolpito nei palmi delle mie mani e ti ho nascosto all’ombra del mio abbraccio. Ti guardo con infinita tenerezza e ho cura di te con una sollecitudine più profonda che quella di una madre per il suo bambino. Ho contato ogni capello del tuo capo e ti ho guidato ad ogni passo. Ovunque tu vada, io vengo con te, e ovunque tu riposi, io veglio su te. Ti darò del cibo che soddisferà la tua fame e bevande che estingueranno ogni tua sete. Non nasconderò il mio viso da te. Tu sai che io sono tuo come io so che tu sei mio. U mi appartieni” (Nouwen pp. 28-29)
- Salmo 138 o Isaia 43 1-7

Gesto: in processione verso l’altare, ciascuno riceve dal celebrante una benedizione sulla fronte con olio profumato. Oppure consigliamo questo “gesto ricevuto”: gli educatori consegnano un bigliettino a ciascun ragazzo con sopra una Parola rivolta personalmente ad ognuno di loro (dunque pensata prima!). In questo caso il gesto dei ragazzi è ricevere a mano aperta – come quando si prega il Padre Nostro – un lieto annuncio per loro.

TERZO MOMENTO

Lc 1, 34-37

Descrizione: Maria si interroga, esprime i suoi **dubbi**, usa la sua intelligenza per cercare di capire se ciò che ha ascoltato è possibile. Usiamo questo momento per presentare ai ragazzi una serie di domande che guidino la loro riflessione su ciò che li fa resistere allo sguardo d’amore di Dio.

- Cosa non accetto del mio corpo , della mia persona? Sono intimamente convinto di valere? Per chi sono importante? Non mi sono affidate forse responsabilità e pesi troppo grandi? Sono degno di stima come dicono gli altri? Dio che mi guarda che cosa vuole in cambio da me?...ecc...

Gesto: dopo aver letto le domande i ragazzi ci pensano da prostrati (bastano pochi secondi, il tempo di un canone in sottofondo).

QUARTO MOMENTO

Lc 1, 38

Descrizione: Maria riesce ad esprimere una realtà di cui si è intimamente convinta. **Dio la ama**, vuole il suo bene, è degno di fiducia perché credibile e fedele. Questo momento vespertino di preghiera vorrebbe avere solo questo scopo fondamentale: portare i ragazzi a sperimentare intuitivamente che la possibilità di questo incontro, di questo amore c’è. E che quando si intravede ciò, tutta la propria vita diventa profonda **gioia**, esultanza, consolazione dalla miseria di un mondo che ci fa “poveri”.

Gesto: Ogni ragazzo si alza in piedi e legge un versetto della Bibbia profezia del Magnificat, indicati qui di seguito:

- **1Sam2, 1; Is 61,10; Ab 3,18; 1Sam 1,11; e11,27; Gen 30,13; Sal 111,9; Sal 103,17; Sal 89,11; Gb12,19 e 5,11; Sal 107,9; Is 41,8.9; Sal 98,3; Gen 12,3 e 13,15 e 22,18**

Gli ultimi versetti che saranno letti sono proprio quelli del Magnificat. Oppure durante il canto del Magnificat si cammina verso un’icona di Gesù e la si bacia o ci si inginocchia di fronte all’altare.

SABATO SERA : Cercare persone e luoghi dove la verità del nostro “essere scelti” è detta

Il momento della serata non deve rimanere spazio solo di giochi/musica, abbiamo scelto di lasciarlo libero apposta per un’attività che “dica l’essere amato” di ciascun ragazzo. Sarebbe bello pensare a qualcosa di speciale per i ragazzi, una serata davvero bella e indimenticabile! Ad esempio una cena con addobbi natalizi; una serata di “gala”, con attività che valorizzino i singoli e all’insegna dell’accoglienza. Insomma si deve respirare un intenso clima di casa!

Proponiamo anche alcune attività che aiutino i ragazzi a benedire e lasciarsi benedire, da collocare a discrezione di voi educatori in qualsiasi momento della serata, se si è già svolto il momento di preghiera.



- **Autoritratto emotivo**

Un gioco di conoscenza di sé, di valorizzazione della propria personalità e che può funzionare anche come gioco di conoscenza per un gruppo interparrocchiale o che vuole approfondire lo scambio "emotivo" tra i suoi membri. Ogni ragazzo riceve un foglio con disegnata sopra la sagoma di un omino, uomo o donna. Ciascuno è chiamato a scrivere sulla sagoma, nella parte corrispondente del corpo, solo le sue caratteristiche positive (fisico, carattere, abilità, modi di fare, talenti particolari). In fondo al disegno si possono aggiungere anche le cose che si sognano su di sé, quello che si vorrebbe essere o saper fare.

Dopo 15-20 minuti i disegni vengono raccolti e mescolati. Ogni membro del gruppo ne pesca uno, a turno si leggono ad alta voce le caratteristiche scritte e si cerca di associare la sagoma alla persona del gruppo che l'ha riempita.

- **Cerchio di benedizioni**

Attività che stimola il "dire bene" dell'altro, ricercando le sue qualità, verbalizzandole davanti a un gruppo, ponendolo al centro e facendolo sentire prezioso e coccolato.

Il gruppo siede in cerchio. Un membro del gruppo occupa una sedia al centro del cerchio e ascolta le cose belle che a turno gli altri dicono su di lui. Ciascuno dovrebbe rivolgere a chi è nel mezzo un apprezzamento semplice ma sincero. Finito il giro si cambia la persona al centro.

N.B. L'attività funziona solo se il gruppo non è enorme e se c'è già un certo grado di conoscenza e amicizia tra i ragazzi così che nessuno si senta in imbarazzo o si limiti a dire a chi si trova al centro "sei simpatico" per non sbilanciarsi di più!

DOMENICA: Celebrare il nostro "essere scelti" imparando la gratitudine

RITIRO E SANTA MESSA

Nel ritiro continueremo a riflettere sul brano dell'Annunciazione, soffermandoci questa volta su cosa implica essere scelti e lasciandoci aiutare da altri brani delle Scritture insieme al testo di Ermes Ronchi.

Ecco sintetizzati i contenuti del ritiro.

1. Essere scelti implica innanzitutto un rapporto sempre più intimo col Signore, attraverso una amicizia speciale con lo **Spirito Santo**.
2. Nello sforzo di incarnare la realtà dell'essere scelti i nostri giovanissimi dovranno chiedersi e pregare su cosa significhi **l'incarnazione** di Gesù, sulla scelta di Dio di condividere pienamente la nostra umanità.
3. L'incarnazione di Gesù ci rende belli, preziosi, luminosi, santi! È ora che i giovanissimi siano coscienti della loro unicità e si scrollino di dosso tutte le voci arroganti che li deprezzano, che vogliono farli credere delle nullità, che nascondono la loro verità di *amati*. **Devono rivendicare il loro essere scelti!**
4. Quel rapporto intimo con Gesù ci porta a diventare una vera e propria **casa per Dio**, che non aspetta altro che essere accolto nella nostra vita. Siamo chiamati ad essere **misericordiosi** con Dio, ad aprirgli quando come un mendicante bussava alla nostra porta.
5. La missione di ogni battezzato è la stessa di Maria: **portare il Verbo**, portare colui che ci ha scelti, che ci ha amati per primo, portarlo con noi nel cammino verso l'umanità. C'è qualcosa che Dio non può fare senza di noi; Dio ci sceglie, sceglie ciascuno di noi perché solo attraverso l'incarnazione nella nostra piccolezza può regnare per sempre. Dio bussava alla porta della nostra vita e ci sentiamo importanti perché Qualcuno non potrebbe esistere nella storia umana senza la nostra accoglienza.

Per la preparazione del ritiro consigliamo la visione della video - lectio di Ermes Ronchi sul DVD del sussidio Giovanissimi.



1- Invocare lo Spirito, *stare con Dio*

- Luca 1,26-38

Maria ha un rapporto privilegiato con lo Spirito Santo. Vogliamo che i ragazzi sperimentino anche loro una familiarità con lo Spirito Santo. Siamo abituati a considerarlo come una presenza costante al nostro fianco?

“Lo spirito eternamente altro non fa, in Maria e in noi, a Nazaret e nel chiostro del nostro cuore, che incarnare la parola di Dio e riportarla al cuore. Con divina monotonia lo spirito altro non fa che rivestire di storia, di azioni, di carne la parola di Dio in ogni credente.”

- Gv 16, 12-15

Invocare lo spirito significa quindi desiderare di stare in piena compagnia con il Padre. È uno *stare con Dio*, *Dio sarà con te*: non solo Dio fa qualcosa per te, ma agisce, rimane, vive con te! L'ascolto della Parola di Dio e ogni preghiera deve quindi innestarsi nell'azione dello Spirito.

Dopo questa riflessione chiediamo ai ragazzi di scrivere una loro invocazione allo Spirito.

2- Gesù è il Dio che condivide la nostra umanità, tutta intera.

- Mt 2, 9-11

“Dio ricomincia da Betlemme, da un bambino. **È un Dio che non si impone, che ha bisogno.** L'eternità si abbrevia nel tempo, il tutto nel frammento, la realtà di Dio ora sa di pane (*vedi riflessione su Eucaristia a fine ritiro*). Il Creatore non plasma più l'uomo con polvere dal suolo, ma si fa lui stesso polvere plasmata, bambino di Betlemme e carne universale. (...) *“Il Verboso è fatto carne”*, dice Giovanni (Gv 1,14). Non solo si è fatto bambino, quel bambino; non solo si è fatto uomo, quell'uomo; ma si è fatto carne universale. (...) L'incarnazione non è finita, Dio accade ancora nella carne della vita, **accade nella concretezza dei miei gesti, abita i miei occhi perché guardare con bontà e con profondità. Abita le mie parole perché abbiano luce. Abita le mie mani perché si aprano a dare pace, ad asciugare lacrime, a spezzare ingiustizie. E se tu devi piangere, anche lui imparerà a piangere; e se tu devi morire, anche lui conoscerà la morte.**

3- Cristo Gesù ha fatto risplendere la vita per mezzo del vangelo (2Tm 1,10)

“Gesù ha dato splendore all'esistenza, ha fatto risplendere il futuro e i nostri sogni, ha riacceso la fiamme delle cose, ha dato canzoni bellissime al nostro cuore, ha messo frammenti di stelle dentro il nostro sangue, parole forti e nuove corrono dentro le arterie del mondo.” “Il corpo di Maria è, nella storia, uno dei punti di contatto dell'umano con il divino. Esso mostra come l'incontro con Dio trasforma, innanzitutto, non la mente, ma il corpo e la vita. Non è diminuendo l'umano che in noi cresce il divino. Non è vero che meno umanità equivale a più divinità. È vero esattamente il contrario. *Più Dio equivale a più io*. Se Natale non fosse, io non sarei. Solamente chi cerca vita troverà Dio. E chi troverà Dio troverà vita in pienezza. In fondo, non ci interessa un divino che non faccia fiorire l'umano”.

- Sal 8

I ragazzi potrebbero pregare con questo salmo e ringraziare per un loro dono, per qualcosa che li caratterizza e dirsi che agli occhi del Padre questa sfumatura di bellezza vale mille volte tanto i piccoli e grandi difetti che possono avere.

4- Portare il Verbo: essere dimora di Dio

Ci lasciamo ora guidare da Santa Chiara e dalle sue lettere ad Agnese di Praga, in cui esprime con molta poesia come l'uomo possa lasciarsi abitare da Dio.

Una delle caratteristiche più affascinanti della vita di Chiara è l'attenzione alla persona umana e alle relazioni profonde. Nonostante Chiara abbia vissuto reclusa nel monastero di San Damiano per 42 anni, è riuscita a trovare dei modi per raggiungere il mondo fuori dal monastero. Chiara ha inventato forme sempre nuove per esprimere il suo amore. Di Chiara ci sono giunti alcuni scritti: la Regola, il Testamento, la Benedizione e alcune lettere. La lettera alla abbadessa Ermentrude di Bruges e solo quattro lettere ad Agnese di Praga, databili con molta probabilità fra il 1234 e il 1253, pochi mesi prima della morte di Chiara. Agnese di Praga, figlia del Re di Boemia Ottocaro, fidanzata all'Imperatore Federico II, alla morte di suo padre, nel 1229, non si era ancora sposata. Agnese si rivolse al papa Gregorio IX che la prosciolsse dall'impegno. Infatti, nel 1232, i frati minori giunti a Praga le avevano parlato di Francesco e di Chiara.



Agnese ne rimase colpita e affascinata così, dopo aver fatto costruire un ospedale, fece edificare un monastero e nel 1234 li venne consacrata. Dopo due mesi il papa la mise a capo della comunità di religiose che aveva fondato e lei volle seguire la forma di vita monastica delle Damianiti.

«Stringiti alla sua dolcissima Madre, che nel piccolo chiostro del suo sacro seno raccolse e nel suo grembo verginale portò Colui che i cieli non potevano contenere... Sì, perché è ormai chiaro, che la più degna fra tutte le creature, cioè l'anima dell'uomo fedele, è resa dalla grazia di Dio, più grande del cielo. Mentre i cieli, infatti, con tutte le altre cose create non possono contenere il Creatore, l'anima fedele invece, ed essa sola, è sua dimora e soggiorno, e ciò soltanto a motivo della carità, di cui gli empi sono privi. È la stessa Verità che lo afferma: "Colui che ama me, sarà amato dal Padre mio; ed io pure l'amerò; e noi verremo a lui e porremo in lui la nostra dimora". A quel modo, dunque, che la gloriosa Vergine delle vergini portò il Cristo materialmente nel suo grembo, tu pure, seguendo le sue vestigia, specialmente dell'umiltà e povertà di Lui nel tuo corpo casto e verginale, puoi sempre, senza alcun dubbio, portarlo spiritualmente. E conterrà in te Colui dal quale tu e tutte le creature siete contenute, e lo possederai in una maniera ben più reale e definitiva di qualsiasi possesso dei beni transeunti di questo mondo» (Dalla quarta lettera di Santa Chiara ad Agnese)

- **Gv 14,15-23, o Ap3,20-21**

Ora i ragazzi possono leggere uno di questi due testi, con la chiave di lettura data dal testo di S. Chiara.

Il testo di Giovanni mette in risalto il rapporto d'amore tra Dio, Gesù e noi suoi discepoli.

Il testo dell'Apocalisse ci invita ad essere accoglienti nei confronti di Gesù, addirittura misericordiosi.

Riportiamo ancora un passo dal libro di Ermes Ronchi:

“La lingua ebraica ha lo stesso termine per indicare misericordia e grembo materno (*rahamin*). Ecco la misericordia per eccellenza, quando la madre riceve in sé un bambino. Noi tutti viviamo perché una donna, un giorno, ci ha detto il suo sì, ci ha ricevuto e accolto. Noi tutti viviamo grazie alla misericordia di una donna. Maria è madre misericordiosa verso Dio, lo riceve nel suo grembo. Davanti a lei Dio si inchina e attende la misericordia primordiale che solo lei può accordargli, il grembo in cui farsi carne. Maria è misericordiosa con Dio. E di questo si tratta anche per noi, di **essere misericordiosi con Dio**. Forse poi saremo più misericordiosi gli uni con gli altri.”

5- Una vita abitata dal Vangelo

“La promessa di Dio è molto concreta: trasformare il corpo e la vita. E in Maria diventa visibile la vita trasformata. Io so che hai incontrato Dio se dall'incontro tu ritorni trasformato. Incontrare Dio cambia la vita, la rende fruttuosa. Quello che per noi è più difficile oggi è mostrare la visibilità di quello che ci accade nell'incontro con Dio. Quali sono i segni visibili dell'incontro con Dio. della trasformazione avvenuta di una vita abitata da lui? Siamo capaci di testimoniare i segni del passaggio di Dio nella nostra esistenza? Il Vangelo per farsi credere ha bisogno di un anticipo di corpo, di un capitale di incarnazione, di vite segnate, incise, marchiate, impresse dalla Parola. Ha bisogno di testimoni, di martiri. Dobbiamo lasciare che la Parola diventi corpo e muova le nostre mani, i nostri occhi, i nostri gesti. Li muova in modo nuovo, legato alla pace, alla giustizia alla tenerezza. Maria è la testimone autorevole che Dio sta nella vita e la trasforma.”

I ragazzi potrebbero impegnarsi a valorizzare questo tempo di Natale che stiamo vivendo come opportunità preziosa di essere accoglienti verso gli altri, in particolare nelle loro case. Possono chiedersi come vivere da “trasformati”, come farsi dono agli altri. In particolare potrebbero soffermarsi su questi tre atteggiamenti propri di chi ha incontrato il Signore e ha riconosciuto di essere stato *scelto* e *amato*:

- la gratitudine: a Dio per aver scelto te, a tutti coloro che ricordano il tuo essere scelto. La gratitudine è il modo più fecondo per approfondire la tua consapevolezza che non sei un incidente, ma una scelta divina. “Possiamo decidere di essere grati o amari, possiamo decidere di essere scelti o decidere di concentrarci sul lato oscuro. Se persistiamo nel lato oscuro, alla fine finiremo nell'oscurità. Se continuiamo a pretendere la luce, diventeremo gradualmente sempre più radiosi”.
- la gioia: “dobbiamo imparare a rubare tutta la gioia vera che è possibile afferrare e porla bene in vista perché gli altri la vedano. Questa è una vera disciplina: il premio per chi sceglie la gioia è la gioia stessa”. (Nouwen)



6- La messa

La celebrazione della messa sarà parte integrante del ritiro: l'azione liturgica dice quello che i ragazzi hanno pregato nel ritiro. Potrebbe essere valorizzata come il più autentico ringraziamento, come la più bella espressione di gioia nei confronti di un Dio che ti ha scelto, che ha scelto la tua carne e rende magnifica la tua umanità. Soprattutto ricevere il corpo di Cristo significa diventarlo: l'amen detto dopo la Comunione è un "Sì, Gesù, voglio essere casa per te, voglio essere te". Nel pratico si potrebbero organizzare dei gruppetti di ragazzi che, guidati dagli educatori non si preoccupino tanto di *preparare* la messa, ma *prepararsi* a qualche momento particolare della liturgia eucaristica, riflettendo ad esempio sul significato dei gesti compiuti dal sacerdote e dall'assemblea.

✕ Per l'educatore che vuole approfondire ...

- Augusto Boal, *Il poliziotto e la maschera. Giochi, esperienze e tecniche del teatro dell'oppresso*
- Luciano Manicardi, *Il corpo*
- Jean Vanier, *Lettera della tenerezza di Dio*
- Timothy Radcliffe, *Amare nella libertà*
- Benedetto XVI, *Deus Caritas est*
- Anna Bissi, *Il colore del grano*
- G. Gillini e M. Zattoni, *Il piercing nell'anima*
- Pietro Pisarra, *I giardino delle delizie. Sensi e spiritualità*
- John Gray, *Gli uomini vengono da Marte le donne da Venere*
- M. Lombardo Pijola, *Ho dodici anni faccio la cubista mi chiamano principessa*

Il file del sussidio è scaricabile anche dal sito dell'Azione Cattolica diocesana all'indirizzo:
<http://www.azionecattolicabo.it/>