



*Maria si alzò
e andò in fretta*
(LC 1, 39)

**GMG
2023**

VERSOLISBONA

LIBRETTOSCHEDE22|23

Secondo Step

Diocesi di Alba • Cuneo • Fossano • Mondovì • Saluzzo



I STEP

PREGHIERA

(QUARESIMA)

“Allora Maria disse: «L'anima mia magnifica il Signore...” (Lc 1,46)

L'incontro fa scaturire una delle preghiere più belle del nuovo testamento il Magnificat. La preghiera è stata sempre al centro della vita di Maria, come quella di Gesù. In questo step, che ci accompagnerà durante il tempo di quaresima, ci faremo delle domande:

1. PERCHÉ PREGARE?

2. QUANDO PREGARE?

3. CHI PREGARE?

4. COME PREGARE?



1. PERCHÉ PREGARE?

OBIETTIVO (Per gli animatori)

METTERE A TEMA LA DOMANDA SERVE PER NON VIVERE IN SUPERFICIALITÀ LA COSA, INNESCANDO RIFLESSIONI E CUSTODENDO UNA COSCIENZA CRITICA.

IN PARTICOLARE VOGLIAMO NOTARE CHE LA PREGHIERA HA A CHE FARE CON LA VITA, PRIMA ANCORA DI ESSERE UN DOVERE RELIGIOSO: LA PREGHIERA NASCE DALLA VITA E A QUESTA RIMANDA IN MODO TUTTO SUO, SENZA CAMBIARE LA REALTÀ, MA CAMBIANDO IL NOSTRO SGUARDO SULLA REALTÀ E DUNQUE CAMBIANDO IL NOSTRO AGIRE.

A) proposta per grandi

B) proposta per piccoli

L'incontro può essere smembrato in due incontri:

1) CITAZIONI/CANZONE *perché pregare?*

Giona perché pregare?

2) COMMENTANDO LE INTERVISTE/INVITANDO QUALCUNO...

quindi perché pregare?

ATTIVITÀ DI INNESCO:

A) «Miss Watson mi portò nel salotto e pregò, ma non servì a niente. Mi disse di pregare ogni giorno e qualunque cosa avessi chiesto l'avrei ottenuta. Ma non fu così. Ci provai. Una volta ottenni un filo da pesca, ma

niente ami. Senza ami non me ne facevo nulla. Chiesi gli ami tre o quattro volte, ma, non so come, non riuscivo a far funzionare la preghiera. In breve, un giorno chiesi a Miss Watson di provare per me, ma lei disse che ero matto. Non mi disse mai il perché e io non riuscii assolutamente a capirlo.» (*Mark Twain, Le avventure di Huckleberry Finn*)

«Cos'è la religione, in essenza? L'integrazione della vita in una concezione unitaria del mondo? Sì, anche. Ma soprattutto è il perenne, eterno tentativo dell'uomo di gettare un ponte tra se stesso, tra la sua società e il segreto ultimo delle cose, il Mistero; tra quello che si vede, con tutti i suoi enigmi – morte, sofferenza, ingiustizia – e quello che s'intuisce potrebbe giustificarli.» (*Fosco Maraini, Le pietre di Gerusalemme*)

B) Canzone (*Ora mi fermo, Reale 2016*)

Eccomi, io sono ancora qui a chiederti di
Poter ricominciare un'altra volta
Sono già stato in mille città a cercare chi
Aprisse a questo cuore la sua porta
Ora mi fermo e resto con te
Lascio nel mondo il suo rumore
Perché in questo mio vagare
Nessun altro mai mi ha amato come te
Ora mi fermo e riposo in te
Smetto per sempre di cercare
Di nascondermi o scappare
Perché il senso che non c'era adesso c'è, e sei te
Eccomi, io sono ancora qui a chiederti di
Poter ricominciare un'altra volta
Sono già stato in mille città a cercare chi
Aprisse a questo cuore la sua porta

Ora mi fermo e resto con te
E lascio nel mondo il suo rumore
Perché in questo mio vagare
Nessun altro mai mi ha amato come te
Ora mi fermo e riposo in te
Smetto per sempre di cercare
Di nascondermi o scappare
Perché il senso che non c'era adesso c'è, e sei te
Sei te, fuoco che libera
Te, luce che annienta le tenebre
Te, cura dell'anima, gioia che illumina
Esplodi in me
Ora mi fermo e resto con te
Lascio nel mondo il suo rumore
Perché in questo mio vagare
Nessun altro mai mi ha amato come te
Ora mi fermo e riposo in te
Smetto per sempre di cercare
Di nascondermi o scappare
Perché il senso che non c'era adesso c'è, e sei te.

ISTRUZIONI

Aiutandoti da queste due citazioni o dalla canzoni, scrivi, secondo te, perché pregare?

PAROLA DI DIO

- A) Lettura della storia di Giona (1-4 oppure 1-3,4): ai ragazzi viene consegnato il testo intero, ma viene loro raccontato da un animatore la prima parte (fino a Ninive).
- B) Storia di Giona fino a Ninive, magari raccontata o video o fumetto?

COMMENTO

Giona è un racconto semplice, forse tante volte sentito. Proviamo a notare questa volta alcuni atteggiamenti dei personaggi, ovvero il loro pregare.

A una lettura veloce ci sembra un pregare un po' opportunistico: i marinai si vedono perduti, allora pregano a più non posso e coinvolgono anche il passeggero, chissà che magari il suo dio ascolti e risolva il gran pasticcio. Eppure...quante volte capita anche a noi? Non sapere più che pesci pigliare, la vita ci presenta una situazione pesante e il rilancio verso il Cielo sembra essere automatico. Questo non è né infantile, né ingenuo. È semplicemente umano. Non vieni a capo della vita e delle sue complessità e difficoltà, tiri in ballo Qualcuno che in qualche modo ti dia una mano.

Però ... il gioco è ben più profondo e la sfida ben più intrigante. La situazione di Giona non cambia: insomma, la tempesta si placa ma sembra più per il defenestramento del passeggero scomodo, il pesce risputa fuori il malcapitato, ma il compito gli rimane uguale e parecchio difficile da digerire. Allora forse c'è dell'altro nella preghiera: è il confrontarsi sfacciatamente con il divino riguardo alla realtà e ai suoi casini, con l'effetto e la sfida di aprirsi a un altro punto di vista. Più ampio e profondo.

La storia di Giona, ci presenta un personaggio in dialogo serrato con questo Dio. La sfida non è tanto il cambiare la realtà: la preghiera può diventare uno strumento del proprio egoismo (il nostro uso consueto del "dai, ti prego" è quando intendiamo far fare all'altro ciò che vogliamo noi)! La sfida è ritornare nella vita e i suoi pasticci, mettendoci mano perché nessuno può farlo al nostro posto, ma con uno sguardo più allargato e consci di non essere soli. Più allargato, cioè che è capace di vedere strade possibili dove tutto sembra finito. Consci di non essere i soli ad affrontare la sfida della vita e

soli nell'affrontarla, con una forza che viene da chi la vita la conosce bene! Chiedere qualcosa a partire dalla vita e per la vita è la prima forma di preghiera, esposta al rischio dell'egoismo, ma non per questo non seria: chiedere ci pone in una posizione di necessità e non di padroni del mondo e della vita, una posizione di chi sa che la propria vita dipende anche da altro/i e dall'Alto. È l'innesco del pregare, perciò non è mai tempo perso. Insomma...per il compito in classe di domani, studia e dacci dentro, la preghiera non serve a niente! Ma studiando ricordati di pregare, di aprire lo sguardo, di chiedere e insistere. Chissà che tu scopri ben di più oltre quel 6 che porterai a casa. Quindi...perché pregare?

ATTIVITÀ ULTERIORI

Si mandano i ragazzi a **raccogliere interviste** a chi intorno a noi prega: quante volte? Come? Perché lo fa? In un secondo incontro si condivide su quanto raccolto. Oppure invitare ospiti esterni (possibilmente vari e di altra religione!) a parlare.

Lettera a Dio: Ognuno può scrivere una lettera a Dio per provare a chiedergli qualcosa, a partire dalla propria vita concreta e aprendosi anche a dinamiche più esteriori (il mondo etc)?

Ognuno scrive su un post-it ciò che chiede e lo condivide ad alta voce esponendolo su cartellone. Se troppo personale chiude il post-it senza dire nulla. Su altro post-it di colore diverso si chiede qualcosa legato a cerchi più ampi di relazioni (dal personale al mondiale)?

Per i più piccoli, dinamica "dai, ti prego": un volontario, diverse squadre. Vince chi convince, a suon di parole, il volontario a fare una cosa stabilita

PREGHIERA

Gloria dal basso della Terra,
Gloria dal più infame degli stermini.
Gloria nella carestia,
Gloria nella guerra più atroce.
Gloria, gloria, gloria,
Solo tu hai la forza con la tua gloria
Di asciugare le lacrime, di portare nella tua gloria
Nell'alto dei cieli i vinti della terra,
I vinti della terra, i vinti della terra.
Gloria dal basso della Terra,
Gloria dal più infame degli stermini.
Gloria nella carestia,
Gloria nella guerra più atroce.
Gloria, gloria, gloria,
Solo tu hai la forza con la tua gloria
Di asciugare le lacrime, di portare nella tua gloria
Nell'alto dei cieli i vinti della terra,
I vinti della terra, i vinti della terra.

Riprendere la preghiera di Giona

2. QUANDO PREGARE?

OBIETTIVO (Per gli animatori)

QUANDO NE HO BISOGNO! IN REALTÀ LA PREGHIERA NASCE SEMPRE DA UN BISOGNO O MEGLIO UN DESIDERIO. MAI DALLA FEDE. TUTTI DESIDERIAMO E QUINDI TUTTI POSSIAMO PREGARE. STA POI A NOI CREDERE E QUINDI AVERE FEDE NELLA RISPOSTA CHE TROVIAMO NELLA PREGHIERA. LE RISPOSTE MOLTE VOLTE NON CI PIACCIANO, QUINDI MEGLIO LE NOSTRE E ALLORA FORSE È MEGLIO NON PREGARE PER NON RISCHIARE.

PREGO QUANDO RICONOSCO QUALCOSA DI PIÙ GRANDE DI ME: LA MORTE DI UNA PERSONA CARA, IL GRAZIE PER UN AVVENIMENTO, LA VERIFICA O L'INTERROGAZIONE.



INNESCO

- I. Proviamo a chiedere ai ragazzi quando pregano: in quali occasioni si fermano a pregare? Ognuno può scrivere su un post-it la sua risposta personale e attaccarla su un cartellone con al centro la domanda **QUANDO PREGHI?**
- II. Si può anche proporre un video di don Alberto Ravagnani sulla preghiera: <https://www.youtube.com/watch?v=lnPOCkEnmi4>

PAROLA DI DIO

DAL VANGELO DI MATTEO (MT 27, 36-46)

Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsèmani, e disse ai discepoli: «Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare». E, presi con sé Pietro e i due figli di Zebedeo, cominciò a provare tristezza e angoscia.

E disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con me». Andò un poco più avanti, cadde faccia a terra e pregava, dicendo: «Padre mio, se è possibile, passi via da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!».

Poi venne dai discepoli e li trovò addormentati. E disse a Pietro: «Così, non siete stati capaci di vegliare con me una sola ora? Vegliate e pregate, per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole». Si allontanò una seconda volta e pregò dicendo: «Padre mio, se questo calice non può passare via senza che io lo beva, si compia la tua volontà».

Poi venne e li trovò di nuovo addormentati, perché i loro occhi si erano fatti pesanti. Li lasciò, si allontanò di nuovo e pregò per la terza volta, ripetendo le stesse parole. Poi si avvicinò ai discepoli e disse loro: «Dormite pure e riposatevi! Ecco, l'ora è vicina e il Figlio dell'uomo viene consegnato in mano ai peccatori. Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino».

Al posto o in aggiunta di questo passo si può anche far riferimento ad altri episodi in cui Gesù prega:

- *Gesù insegna ai suoi discepoli la preghiera del Padre nostro Lc 11, 1-4;*
- *Gesù prega prima di scegliere i Dodici Lc 6, 12-12; oppure Mt 6, 5-8.*

COMMENTO

Molte volte una persona prega per trovare soluzioni ad un problema, quando è in una situazione di crisi o addirittura di disperazione. Quando sorgono interrogativi importanti a cui con non si sa trovare una risposta ragionevole. Gesù stesso si è fermato per pregare nel momento più delicato e difficile della sua vita. Quando si accorge che l'amore del Padre, che lo ha sostenuto per tutta l'esistenza, sembra venir meno a causa dell'odio violento degli uo-

mini che vogliono eliminarlo. Non riesce più a scorgere l'intenzione buona del Dio che chiama Padre, di cui prima invece ha sempre fatto esperienza. In questa situazione si ferma a pregare. Pregare è affidarsi, dialogare con Dio, per rimettersi in cammino e tornare nelle difficoltà della vita senza fuggire.

ATTIVITÀ

PICCOLI: si può iniziare con un'attività molto semplice e sicuramente conosciuta: si invitano i ragazzi a mettersi a coppie, poi uno per volta si lasciano cadere nelle braccia dell'altro oppure vengono guidati bendati per fare un percorso.

Una volta terminata questa breve attività tutti insieme, si può riflettere sull'**AFFIDAMENTO**. Pregare vuol dire affidarsi a qualcuno che sa sostenerci e sorreggerci. Ma queste due brevi attività precedenti mettono in luce il limite di alcune interpretazioni della preghiera. La preghiera deve risvegliare e rimettere in moto la nostra volontà, non abdicare o rinunciare ad essa per far sì che sia un altro a risolvere i nostri problemi. Gesù nel Getsemani si ferma per far chiarezza nella propria vita, perché fatica a comprendere cosa fare per continuare la sua vita e la sua missione di rivelazione del Padre. Nella preghiera ritrova la forza di andare avanti con umiltà, anche senza aver ricevuto risposte chiare e risolutive.

Si può concludere l'incontro proponendo un'altra attività divisi a coppie. Si prendono alcuni momenti per fare un **DIALOGO**: è questo il senso della preghiera, parlare a tu per tu con qualcuno che ci sa ascoltare. Si possono raccontare all'altro (che rimane in silenzio) le cose belle che ci sono accadute nell'ultima settimana, come occasione per ringraziare per quello che abbiamo vissuto.

GRANDI: si propone la domanda “quando preghi?” a cui ognuno potrà rispondere in forma anonima tramite post-it oppure creando una word cloud su Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/app>).



Leggendo le varie risposte verrà sottolineato che la preghiera nasce sempre da un bisogno: pregare perché vada bene la verifica, perché possa trovare un amico sincero, perché guarisca da una malattia, ...

È normale: da sempre la preghiera nasce da un bisogno infatti tutti desideriamo qualcosa e siamo pronti a pregare per ottenerla. Nella preghiera oltre ai bisogni temporanei portiamo anche domande più profonde (cosa voglio diventare da grande, qual è la mia strada) ed è lì che entra in gioco la fede: dipende da noi credere e avere fede nella risposta che troviamo nella preghiera. Per fare ciò è importante rendere la preghiera una costante nella nostra vita, permettendoci di coltivare la relazione con l'Altro.

Si propone una seconda attività chiedendo di scrivere su un foglio una giornata tipo (mi alzo, vado a scuola, vado ad allenamento, ...). Dal confronto tra le giornate emerge che per coltivare e rendere costante la preghiera è necessario ritagliarsi un tempo adeguato durante la giornata e farla diventare una routine, altrimenti può capitare di correre tutto il giorno dietro ai mille impegni andando a dormire senza essersi ricordati di coltivare la relazione più importante, quella con Dio.

Per rendere visivo questo concetto si può utilizzare un barattolo di vetro, delle pietre di diverse dimensioni, della sabbia e dell'acqua: mettendo tutti gli elementi sul tavolo si domanda come sia possibile riempire il barattolo senza che nessun elemento venga escluso. Partendo dall'acqua il barattolo si riempirà ma non ci sarà posto né per la sabbia né per le pietre. Solo ponendo la pietra più grande dentro il barattolo e poi via via quelle più piccole ed ancora la sabbia e l'acqua, che si infileranno nei buchi vuoti, si riuscirà a colmare lo spazio del barattolo inserendo tutti gli elementi. Allo stesso modo, nelle nostre giornate piene di impegni, la pietra più grande rappresenta la priorità attorno a cui si costruisce tutto il resto. Se questa è rappresentata dalla relazione con Dio, riusciremo ad organizzare tutto ritagliandoci un tempo adeguato per pregare; se invece assume il ruolo della sabbia che può esserci oppure no, a seconda delle dimensioni delle altre priorità, questo tempo non riusciremo mai a trovarlo e viverlo con significato.



PREGHIERA

SALMO 8

Grandezza del Signore e dignità dell'uomo
O Signore, nostro Dio, †
quanto è grande il tuo nome
su tutta la terra: *
† sopra i cieli si innalza la tua magnificenza.

Con la bocca dei bimbi e dei lattanti †
affermi la tua potenza contro i tuoi avversari, *
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

Se guardo il tuo cielo, opera delle tue dita, *
la luna e le stelle che tu hai fissate,
che cosa è l'uomo perché te ne ricordi, *
il figlio dell'uomo perché te ne curi?

Eppure l'hai fatto poco meno degli angeli, *
di gloria e di onore lo hai coronato:
gli hai dato potere sulle opere delle tue mani, *
tutto hai posto sotto i suoi piedi;

tutti i greggi e gli armenti, *
tutte le bestie della campagna;
gli uccelli del cielo e i pesci del mare, *
che percorrono le vie del mare.

O Signore, nostro Dio, *
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra!

Rileggere il brano del Vangelo proposto (Mt 27, 36-46)

PADRE NOSTRO

ORAZIONE

Ti lodi, o Signore, la nostra voce, ti lodi il nostro spirito, e poiché il nostro essere è dono del tuo amore, tutta la nostra vita si trasformi in perenne liturgia di lode. Per Cristo nostro Signore.

POSTILLA

Si può organizzare un incontro aggiuntivo in cui vivere una tavola rotonda invitando alcune persone a raccontare come vivono la preghiera nella loro vita, quando pregano e che stile utilizzano. Ad esempio: il parroco o un prete, che può parlare della liturgia delle ore; una coppia, che racconta come vivono la preghiera in due o in famiglia; un animatore più grande o un giovane; un seminarista; un amico di un'altra religione ...

Una possibile traccia: Cos'è la preghiera per te? Ci sono stati momenti in cui hai avuto difficoltà a pregare? Quali sono le occasioni che invece ti aiutano a pregare? Quali sentimenti nascono in te durante la preghiera? Pregate insieme ad altri? Ti capita di pregare solo per abitudine?



3. CHI PREGARE?

OBIETTIVO (Per gli animatori)

LA PREGHIERA È LEGATA ALL'IDEA DI DIO. I DISCEPOLI CHIEDONO A GESÙ DI INSEGNARE LORO A PREGARE, COME GIOVANNI BATTISTA HA FATTO CON I SUOI DISCEPOLI. GESÙ INSEGNA LORO IL PADRE NOSTRO. INSEGNA LORO CHE QUESTO DIO È UN PADRE E NIENT'ALTRO. ANALIZZARE IL PADRE NOSTRO CI INSEGNA A CAPIRE CHI È VERAMENTE DIO! MA IO... CHE IDEA DI DIO HO?

INNESCO

PICCOLI (1-2 SUPERIORE)

Chiediamo agli adolescenti di rispondere a questa domanda: Che immagine ho di Dio?

Per rispondere devono scegliere delle carte di Dixit, oppure delle immagini prese da giornali riviste, disposte nella stanza.

Poi viene chiesto loro di scrivere su un foglio e condividere la loro immagine di Dio partendo dalla carta scelta.

GRANDI (3-4-5 SUPERIORE)

Chiediamo agli adolescenti di scegliere subito la carta o l'immagine. Dalla carta scelta esprimono chi è Dio per loro.

Poi viene chiesto loro di scrivere su un foglio e condividere la loro immagine di Dio partendo dalla carta scelta.

VANGELO

DAL VANGELO DI MATTEO (6, 7-13)

Voi dunque pregate così:

Padre nostro che sei nei cieli,

sia santificato il tuo nome,

venga il tuo regno,

sia fatta la tua volontà,

come in cielo così in terra.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano,

e rimetti a noi i nostri debiti

come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,

e non abbandonarci alla tentazione,

ma liberaci dal male.

COMMENTO

La preghiera è imparare ad essere, a sentirsi e a ragionare da figli. La preghiera è vera solo se quel Dio è per noi Padre.

A cosa serve scendere in noi stessi, ascoltare il dolore e il disagio, arrivare fino in fondo. È lo spirito che grida dentro di noi Abbà-Padre. Quando si entra in noi stessi, comprendiamo di essere figli e sentire dentro di noi di avere un Padre. E sentirsi addosso, quello che ha sentito Gesù durante il battesimo: "Questo è mio figlio, l'amato!". Sentirci amato e con la fiducia addosso, fa tirare fuori da noi un capolavoro. Quando qualcuno non si fida di noi, tira fuori il peggio di noi. Come fa Dio a tirare fuori quel figlio, solo amandoci. **Io ti amo e io mi fido di te.**

Vorremmo che Dio cambiasse la nostra vita, invece si fida di noi.

Quando voi pregate... ci consegna questo tipo di preghiera e di immagine di Dio tarata per noi.

PADRE NOSTRO CHE SEI NEI CIELI

Padre.

Gesù chiama Dio: papà. In aramaico è “Abbà” il significato è come il primo balbettio del bambino verso il padre. Il bambino si butta nelle braccia del papà per cercare una difesa, chiude gli occhi mentre lo abbraccia per non vedere il pericolo. È quindi “simbolo” di rifugio di conforto.

Nostro.

Il padre diventa nostro, non è solo di Gesù. La paternità di Dio fonda la fraternità.

E' una preghiera collettiva, comune, recitata insieme. Recitata in primo luogo dalla comunità dei figli di Dio, dei battezzati e a nome di tutti i figli di Dio, lo recitiamo infatti durante la messa insieme come credenti che si radunano attorno al suo Signore.

Che sei nei cieli.

In Matteo il cielo ricorre spesso per indicare la trascendenza. Ognuno di noi non è fatto puramente biologico. Ogni gesto che noi compiamo apre ad una trascendenza, apre ad un senso del gesto stesso. Ad esempio il bacio che rimanda all'amore tra due fidanzati, alla tenerezza tra padre e figlio o anche al tradimento come quello di giuda.

Sia santificato il tuo nome.

Padre, sia santificato il tuo nome, che io non ti profani, che tu non venga falsato per causa mia.

La mia vita, il mio comportamento è lo specchio delle mie convinzioni religiose. Una vita da pagano proclama apertamente che Dio è nulla per noi, una vita da cristiano proclama che Dio è molto per noi, una vita da santo proclama che Dio è veramente tutto per noi.

Venga il tuo regno.

Il regno è la fraternità tra i figli. È il regno dello spirito che il frutto è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza e libertà (Gal 5,22). Allora come avviene questo Regno? Nella vita quotidiana. Se a fondamento della nostra vita c'è il rapporto con Dio, allora attraverso la concretezza delle nostre azioni, dei nostri legami, avviene e si concretizza il Regno. Il suo regno.

Sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra.

Se tutto quello detto prima è buono, è a fondamento della mia vita, per una vita bella per me, allora sia fatta la tua volontà. La volontà del Signore non è altra rispetto alla nostra libertà. La fiducia in quella volontà è alla base. Prendendo sempre il bacio come esempio, l'amore che lo fonda è dettato dalla nostra libertà di darlo e se lo diamo son sicuro che sia buono per me. Come in cielo così in terra. Il senso di ciò che avviene in terra, deve essere dato dal cielo. Con l'espressione terra si conclude la prima parte del Padre nostro si passa al secondo dove "il cielo" scende sulla terra come pane, perdono, vita filiale e fraterna.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano.

Il pane è la vita. Anche qui la questione non è "mia", ma "nostra" appunto perché ritorna la comunità ritorna il non essere tutto mio. Questione di fiducia, fidarsi di Dio è come respirare: se io oggi accumulo l'aria di domani, scoppio: se la trattengo, muoio.

e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori.

Allontana i nostri debiti, che ci stanno addosso come peso gravoso che impedisce di vivere, sono allontanati da noi. "a noi" la richiesta non solo per me, ma anche per i fratelli.

"i nostri debiti" la parola ebraica per peccato. Peccato è relazione, il debito infatti indica una relazione con qualcuno. Parlando di debiti, Gesù ci ricorda

che si tratta di rottura di relazione con lui. “come noi perdoniamo i nostri debitori” Si suppone che, quando preghiamo il Padre, ci siamo già riconciliati con i fratelli. Perdonare non è un dono che faccio a lui, ma che ricevo da lui. Perdonare non è questione “umana” è dono dello Spirito del Padre.

e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male.

Dio non tenta e non induce in tentazione è invece colui che dà la forza di non cadere. Le tentazioni fanno parte del nostro cammino. Dio non ce ne preserva, ma attraverso di esse noi possiamo vincere e diventare che siamo. Il pane ed il perdono che chiediamo al Padre hanno il potere di preservarci nella tentazione e di liberarci dal maligno.

ATTIVITA'

Partendo dalla lettura del vangelo e del commento, il gruppo sceglie insieme un'altra carta che rappresenti l'immagine di Dio. Una volta trovata la condizione la scelta fatta.

PREGHIERA

Invitare gli adolescenti a recitare il Padre Nostro con calma. Può essere fatto condividendo una parola o una frase del Padre Nostro che ha colpito, scrivendolo su un foglio bianco in mezzo alla sala.



4. COME PREGARE

Per questo incontro proponiamo un semplice metodo di preghiera chiamato Seven Steps. La bellezza di questo metodo è che non prevede la guida di una persona “esperta” ma può essere condotta da tutti.

Come brano della parola di Dio consigliamo di scegliere uno di quelli proposti nei precedenti incontri oppure un brano tipicamente pasquale che è Gv 20,2-4

Per prima cosa può essere utile curare lo spazio dove si svolgerà la preghiera: non basta semplicemente in Chiesa ma anche la stessa Chiesa va curata. Consigliamo di preparare l’ambiente con una illuminazione adeguata per la preghiera, di dare la possibilità di sedersi sia sui banchi che per terra, di curare l’accoglienza del gruppo magari mettendo una musica di sottofondo. Una volta entrati si invita ognuno a prendere il proprio posto e a sistemarsi comodamente. Dopo questo tempo dedicato alla preparazione esteriore e interiore può iniziare il cammino seguendo lo schema proposto qua sotto.

PRAESENTIA DIVINA

FIRST STEP: We invite the Lord.

Si inizia la preghiera con un’invocazione allo Spirito (può essere adatto un canto allo Spirito o la lettura della preghiera allo Spirito)

LECTIO

SECOND STEP: We read the text.

Si distribuisce a tutti i partecipanti il brano di Vangelo scelto e si invita uno dei presenti alla lettura, consigliando di leggere con calma.

MEDITATIO

THIRD STEP: We dwell on the text.

L’animatore chiede di “soffermarsi sul testo”. I partecipanti spontaneamente rileggono una frase, un’espressione, una parola, che li abbia maggiormente colpiti, adagio, inframezzando momenti di silenzio.

MORA	FOURTH STEP: We are quiet. L'intero testo viene riletto adagio, adagio personalmente. Poi l'animatore chiede di "restare in silenzio" indicando per quanti minuti. L'assemblea riflette in silenzio, in forma orante. Di fronte al testo poniamoci questa domanda: cosa dice questa parola alla mia vita?
COMMUNICATIO	FIFTH STEP: We share what we have heard in our hearts. L'animatore chiede ora di "partecipare le risonanze interiori" percepite. Ogni partecipante con calma condivide che cosa ha "scoperto", gli è piaciuto di quella Parola
COLLOQUIUM	SIXTH STEP: We search together. Rinnovati dalla parola proviamo a trovare alcuni passi da fare nella nostra vita.
ORATIO COMMUNIS	SEVENTH STEP: We pray together. L'animatore chiede ora di "pregare insieme" in forma spontanea. Ognuno esprime liberante una preghiera. Al termine eventualmente si aggiunge una formale preghiera comune o un canto.

In allegato trovate due testi di approfondimento sul come pregare.

- imparare a pregare
- la preghiera personale e la preghiera comunitaria

IMPARARE A PREGARE

«Signore, insegnaci a pregare!» (Lc 11, 1).

Così i discepoli dicevano a Gesù, riconoscendo in tal modo di non saper pregare con le proprie forze. Essi avevano necessità di imparare. Imparare a pregare: l'espressione ci suona contraddittoria. Infatti ci sembra che il cuore o sarà così traboccante da iniziare da solo a pregare, o non imparerà mai. Ma è un pericoloso errore, oggi in effetti molto diffuso nella cristianità, quello di ritenere che il cuore sia naturalmente portato a pregare. Scambiamo la preghiera con i desideri, le speranze, i sospiri, i lamenti, la gioia; tutte cose queste che il cuore sa esprimere per suo conto. Ma così scambiamo la terra con il cielo, l'uomo con Dio. Pregare non significa semplicemente dare sfogo al proprio cuore, ma significa procedere nel cammino verso Dio e parlare con lui, sia che il nostro cuore sia traboccante oppure vuoto. Ma per trovare questa strada non bastano le risorse umane ed è necessario Gesù Cristo. I discepoli vogliono pregare, ma non sanno farlo. Può diventare un grande tormento il voler parlare con Dio senza sapere come, l'esser costretti al mutismo davanti a lui, il rendersi conto che l'eco di ogni nostra invocazione resta confinata all'interno del nostro io, che il cuore e la bocca parlano una lingua stravolta, cui Dio non vuole prestar ascolto. In questa penosa situazione ricorriamo ad uomini che possono aiutarci, che sappiano qualcosa della preghiera. Se uno che sa pregare ci coinvolgesse, ci consentisse di partecipare alla sua preghiera, ne avremmo un aiuto! Certamente qui possono aiutarci molto quei cristiani che hanno già percorso molta strada, ma solo per mezzo di colui che deve aiutare anche loro e al quale essi ci indirizzeranno, se sono autentici maestri di preghiera, cioè per mezzo di Gesù Cristo. Se egli ci coinvolge nella sua preghiera, se ci consente di pregare con lui, se ci fa percorrere in sua compagnia il cammino verso Dio e ci insegna a pregare, allora saremo liberati dal tormento dell'impossibilità di pregare. Ed è questo che Gesù Cristo vuole. Vuol pregare con noi, noi partecipiamo alla sua preghiera e perciò possiamo avere la certezza e la gioia che Dio ci presterà ascolto. È corretta la nostra preghiera se tutta la nostra volontà, tutto il nostro cuore

fa tutt'uno con la preghiera di Cristo. Solo in Gesù Cristo possiamo pregare, e con lui saremo esauditi anche noi. Dunque è necessario che impariamo a pregare. Il bambino impara a parlare in quanto il padre gli parla. Impara la lingua del padre. Allo stesso modo impariamo a parlare a Dio, in quanto Dio ci ha parlato e ci parla. Sulla base del linguaggio del Padre celeste i figli imparano a parlare con lui. Nel ripetere le parole stesse di Dio, noi iniziamo a pregarlo. Non dobbiamo parlare a Dio, né egli vuol ascoltare da noi il linguaggio alterato e corrotto del nostro cuore, ma il linguaggio chiaro e puro che Dio ha rivolto a noi in Gesù Cristo. Il linguaggio di Dio in Gesù Cristo lo incontriamo nella sacra Scrittura. Se vogliamo pregare nella certezza e nella gioia, dobbiamo porre la parola della Scrittura come solida base della nostra preghiera. Da qui sappiamo che Gesù Cristo, Parola di Dio, ci insegna a pregare. Le parole che vengono da Dio saranno i gradini della scala per giungere a Dio. Ora nella sacra Scrittura c'è un libro che si distingue da tutti gli altri per il fatto di contenere solo preghiere. È il libro dei salmi. A un primo sguardo è molto sorprendente trovar nella Bibbia un libro di preghiera. Infatti la sacra Scrittura è la Parola di Dio a noi, mentre le preghiere sono parole umane. Come mai entrano nella Bibbia? Non lasciamoci trarre in inganno: la Bibbia è Parola di Dio anche nei salmi. Ma allora le preghiere a Dio sono Parola di Dio? È qualcosa che ci sembra difficilmente comprensibile. Se ci pensiamo, l'unica cosa che possiamo capire è che solo da Gesù Cristo si può imparare a pregare nel modo giusto, che in lui siamo in presenza della Parola del Figlio di Dio, vivente in mezzo agli uomini, che si rivolge al Padre, che vive nell'eternità. Gesù Cristo ha portato al cospetto di Dio ogni miseria, ogni gioia, ogni gratitudine e ogni speranza degli uomini. Sulle sue labbra la parola umana diventa Parola di Dio, e nel nostro partecipare alla sua preghiera la Parola di Dio si fa a sua volta parola umana. Così tutte le preghiere della Bibbia sono preghiere in cui noi partecipiamo alla preghiera di Gesù Cristo, in cui egli ci coinvolge, portandoci al cospetto di Dio; altrimenti non sono le preghiere giuste, perché possiamo pregare solo in e con Gesù Cristo. Se partiamo da questo presupposto, se vogliamo leggere e pregare le preghiere della Bibbia, e in particolare i salmi, non dobbiamo cominciare col

chiederci che riferimento essi abbiano a noi, ma che riferimento abbiano a Gesù Cristo. Dobbiamo chiederci come comprendere i salmi in quanto Parola di Dio; solo a quel punto possiamo partecipare alla preghiera che in essi è pronunciata. Non ha nessuna importanza che i salmi esprimano proprio il sentimento presente nel nostro cuore. Forse è addirittura necessario pregare opponendoci al nostro cuore, se vogliamo pregare bene. L'importante non è ciò che risponde al nostro volere, ma ciò che Dio vuole sia detto nella nostra invocazione. Se dovessimo contare solo su noi stessi, la nostra preghiera sarebbe spesso soltanto la quarta invocazione del Padre nostro. Ma Dio stabilisce diversamente: non la povertà del nostro cuore, ma la ricchezza della Parola di Dio deve caratterizzare la nostra preghiera (D. Bonhoeffer, Il libro di preghiera della Bibbia. Introduzione ai salmi, Queriniana).

PREGHIERA PERSONALE E PREGHIERA COMUNITARIA

Giuseppe Sobrero

(NPG 1968-02-44)

Per essere precisi, bisognerebbe parlare di preghiera privata o individuale contrapposta a quella comunitaria, poiché anche questa implica l'attività della persona se non vuol essere meccanica, e d'altra parte non c'è attività dell'individuo disinnestata dai suoi rapporti interpersonali. Per comodità manteniamo questa terminologia.

Preghiera, rapporto personale

Ogni preghiera, e particolarmente la preghiera cristiana, espressione essenziale della «vita interiore» o «spirituale» dell'uomo, pur nella diversità delle sue forme comporta sempre un elemento comune: il rapporto personale col Dio vivente. Un «dialogo» in cui Dio non risponde immediatamente, ma solo attraverso la Rivelazione; un «ricordo» dei fatti meravigliosi in cui Dio ha

manifestato il suo interesse e impegno nella storia e che fondano il nostro rapporto con lui; un «incontro» realizzato in Cristo, e per mezzo di Cristo, Dio-uomo, punto focale di questa storia.

Pertanto la preghiera è sempre preghiera di Cristo in noi, preghiera della Chiesa, anche se il riferimento non è fatto esplicitamente. La distinzione tra preghiera pubblica e privata sarà Dell'ordine del fenomeno a seconda della realizzazione in cui si inserisce. A priori non si può dire che la preghiera comunitaria, nemmeno quella liturgica, sia più perfetta; rimane comunque l'impegno di arrivare nel profondo, là dove si opera la divisione dello spirito e l'unione dell'uomo a Dio.

Dal punto di vista psicologico, la preghiera è un'attività globale, che interessa non soltanto le facoltà mentali, ma anche quelle somatiche (voce, gesto...). Normalmente non si tratta di un'attività spontanea, ma esige uno sforzo di concentrazione; e spesso è collegata a un obbligo, imposto dalla Chiesa o da noi stessi o per ragioni sociali di appartenenza al corpo della Chiesa, o per ragioni di tradizione, o per i libri, gli orari, o per autodisciplina.

È comunque indispensabile l'integrazione dell'attività mentale con quella somatica. Senza il gesto si rimane nella nozione, nell'astratto, non nella vita. Gli atteggiamenti dell'ascolto, del silenzio, dell'attività calma e gioiosa rappresentano una condizione essenziale per realizzare l'attività specifica della preghiera.

PREGHIERA PERSONALE

Gli esercizi sono un tempo privilegiato per iniziare alla preghiera personale, soprattutto di adorazione e di lode. Spezzato il ritmo dell'azione banale, rimane disponibile un tempo maggiore per la contemplazione. Questa, come ricorda Maritain, «dipende essenzialmente dai doni dello Spirito Santo e da quel modo divino di agire che essi comunicano all'uomo» (J. e R. Maritain, Vita di preghiera, Borla, Torino, 1961, p. 29). Non occorre, certo, suggerire quell'arida «pratica» che è la «meditazione», tale, perlomeno, quale ci è stata presentata nella nostra formazione. La preghiera di contemplazione dovrebbe partire da un testo familiare, ripetuto e assaporato, come il Padre

nostro, un passo del Vangelo o qualche versetto di salmo; da qualcuna delle «Preghiere» che viene fatta propria; oppure partire dai fatti della propria vita giudicandoli alla luce di Dio, del Vangelo.

Atteggiamenti corporali

Molte volte ci troviamo di fronte a giovani, anche grandi, che non hanno mai ricevuto un'educazione di base per gli atteggiamenti religiosi: non è pensabile che si possa costruirli in pochi giorni. Tuttavia almeno qualche indicazione per integrare gesto e parola e così interiorizzarli.

Il silenzio. Con i preadolescenti si può ancora presentarlo, inizialmente, come una sfida sportiva con se stessi: non tanto l'interdizione di comunicare, quanto l'impegno a parlare a voce sommessa, così da non disturbare gli altri (fare, a piccoli gruppi, una prova di silenzio - seduti, ben composti, occhi chiusi; raccontare a voce moderata il fatto di Samuele (1 Sam 3); chiamare qualcuno per nome sottovoce; ricordare che Dio fa sentire la sua voce non nel rumore ma nella calma). Silenzio dell'udito, degli occhi, della parola, dell'agitazione interna.

Con gli adolescenti e i giovani possono giocare i valori di rispetto agli altri per il silenzio esterno; quello interiore è forse più difficile. Tuttavia un'attenta organizzazione favorisce spesso e fa gustare il silenzio anche interiore per l'incontro con Dio. Testo biblico che si può far ripetere durante questo esercizio: «Nel silenzio della notte la Parola del Signore è discesa in mezzo a noi» (Sap 18, 14) oppure: «Signore, tu sei il silenzio»; «Parla, Signore, il tuo servo ti ascolta».

L'adorazione. Si può insistere sul gesto conosciuto: la genuflessione. Raccontare il fatto di Mosè (Es 3, 3), insistere sul senso di rispetto e di riverenza davanti a Dio grande, onnipotente, Signore. Gesto pieno, grave, preciso (esso è una riduzione della prostrazione completa). Testo biblico da ripetere mentre si fa la genuflessione: «Venite, prosternati adoriamo, in ginocchio innanzi a Dio che ci ha fatto» (Sal 94). Stare in ginocchio è molto esigente: si cerchi di non farlo durare molto si insista per la compostezza e la presenza a Dio.

Il senso della presenza di Dio. Far compiere lentamente il segno della Croce:

il grande abbraccio del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo: «Dio mi ama, Dio è in me». «Se qualcuno mi ama, verremo da lui e staremo con lui» (Gv 14, 23).

Stare seduti per ascoltare il Signore. È l'atteggiamento di Maria ai piedi di Gesù (Lc 10, 39); ascoltare la sua parola e meditarla nel proprio cuore. Insegnare a distendere i muscoli, a stare con il corpo e con lo spirito tranquillo nell'atteggiamento di chi accoglie. Testo biblico: «Quanto amo la tua legge, Signore! Tutto il giorno è la mia meditazione» (Sal 118, 97); «La tua parola è lampada al mio piede, e luce alla mia strada» (Sal 118, 105).

Questi esempi indicano una strada per guidare agli atteggiamenti della preghiera personale che rispettino la struttura e il dinamismo dell'uomo.

ATTEGGIAMENTI SPIRITUALI

I ragazzi conoscono la preghiera di domanda; spesso in modo esclusivo. Far notare le domande di Cristo nel Pater, rivolte anzitutto al compimento dei piani di Dio, poi ai nostri interessi di figli. Incoraggiarli a meditare sui testi liturgici familiari, ripetendoli varie volte con attenzione, adagio: «Noi ti lodiamo, ti benediciamo...». Far ripetere versetti dei salmi di ammirazione, lode, di ringraziamento, di fiducia: «Signore, apri le mie labbra, e la mia bocca annuncerà la tua lode» (Sal 50, 17); «O Dio, vieni a salvarmi! Signore, vieni presto in mio aiuto!» (Sal 69, 2); «Anima mia benedici il Signore, non dimenticare tutti i suoi benefici» (Sal 102, 2); «Sei molto grande, Signore mio Dio: sei vestito di maestà e di bellezza» (Sal 103, 1); «Il Signore è il mio pastore, non manco di nulla» (Sal 22, 1) ecc. Dal punto di vista dell'atteggiamento la ripetizione è importantissimo: essa permette l'impregnazione interiore e agisce sull'inconscio, creando disposizioni di fondo per la preghiera cosciente e spontanea.

Oltre che pregare individualmente con formule bibliche o liturgiche i giovani saranno incoraggiati a pregare con parole proprie, per il tempo che vogliono. Lo schema della preghiera liturgica li potrà, semmai, orientare nel loro incontro con Dio. Educarli a mettersi ogni tanto in atteggiamento di preghiera e di attenzione a Dio, sino a che questo non diventi loro talmente

familiare da lievitare ciò che fanno e che è già preghiera, in forza dell'unione a Cristo e alla Chiesa.

PREGHIERA COMUNITARIA

A differenza di quella personale che è libera, estemporanea, soggettiva, del cuore, la preghiera comunitaria, specialmente quella liturgica, è oggettiva, predeterminata (anche troppo) nei testi e nei riti, talvolta cerimoniale, quasi sempre a carattere vocale (i momenti di preghiera silenziosa sono rari); inoltre essa ha carattere collettivo e pubblico, non accetta fantasia private, ma solo qualche adattamento (scelte, per es., tra più formule). Ha carattere trascendente: se un partecipante viene meno, resta preghiera della comunità, realtà trascendente portata da Cristo e dalla Chiesa, espressione dell'uomo nella sua totalità.

1. L'entrata in questa realtà sociale esige una iniziazione. Alla mancata formazione dell'espressione integrale (vedi quanto si è detto sopra) possono supplire alcune sedute nel corso degli esercizi, per fare la catechesi e l'espressione di certe forme fondamentali in un contesto di preghiera. Questo esige però dal responsabile molto più che una semplice lezione: egli stesso deve essersi esercitato sino a diventarne familiare - per convinzione, non solo per professione - nel gesto liturgico sobrio ed espressivo: l'incedere davanti a Dio (processione), la genuflessione, l'inchino profondo, il battersi il petto, lo stare seduti, le mani levate, le mani giunte, il tono della voce... Alcuni gesti si possono riscoprire e poi approfondire quanto si celebra per piccoli gruppi: il gesto delle mani alzate nella preghiera (p. es. Padre nostro), il saluto di pace (stretta di mano, o simili, l'acclamazione ritmata (con le mani o con uno strumento a percussione).
2. Non soltanto dobbiamo mettere la comunità giovanile in situazione di preghiera, ma far loro percepire le strutture della preghiera ecclesiale (messa, ufficio, sacramenti, devozioni), educarli a comprendere i testi ed eventualmente a farli propri nella preghiera personale (soprattutto i ritornelli dei salmi). Per l'intelligenza delle strutture il ritmo e lo stile della celebrazione è fondamentale: vi si aggiungerà poi la catechesi (sia fuori

che entro la celebrazione) lavorando sull'esperienza; per i testi interverrà l'omelia o la monizione a orientare verso l'assimilazione vitale. Notare che non dobbiamo pretendere una chiarezza illuministica sul significato di tutte le frasi, molto meglio un'intelligenza globale che andrà poi approfondendosi.

3. Secondo il principio della Costituzione liturgica, n. 28, ognuno dei partecipanti deve fare tutto quello che gli spetta. Mettendolo in pratica si dà la possibilità a molti, con il ruolo di ministranti, lettori, commentatori, cantori, di partecipare attivamente e di entrare meglio nel ritmo della celebrazione.

Si affiderà a vari gruppi la preparazione delle messe e dell'Ufficio, perché scelgano le letture, i canti, le monizioni, le intenzioni della preghiera dei fedeli. Si favorirà, soprattutto in riunioni ristrette, la formulazione di una preghiera spontanea (per es. durante la preghiera dei fedeli). Si cercherà di uscire dal formalismo e dalla ripetizione meccanica valorizzando in altri contesti più elastici (tipo celebrazione della parola, adorazioni eucaristiche) elementi delle celebrazioni liturgiche.

CONCLUSIONE

Le celebrazioni comunitarie devono essere non troppo frequenti; ed equilibrate nel corso della giornata e dei giorni di ritiro. Conviene, quanto è possibile, che abbiano una certa varietà, alternando eventualmente quelle liturgiche alle altre.

È necessario che all'interno stesso della preghiera comunitaria sia riservato uno spazio sufficientemente ampio alla preghiera silenziosa, con un suo «peso» affettivo ed effettivo ai fini della partecipazione «fruttuosa» e della comunione con Dio.

La preghiera comunitaria dovrebbe favorire, per mezzo della ripetizione, del colore, del posto, l'assimilazione di testi fondamentali per la preghiera personale spontanea.

Bisogna trovare il tempo e il modo di guidare alla contemplazione anche

in riunioni comuni, in cui ognuno segue un suo testo o un suo problema. Creare il clima adatto.

Il dosaggio di preghiera comunitaria e preghiera silenziosa dipende da molti fattori, come l'età e la maturità psicologica dei partecipanti, il tipo di ritiro o di esercizi, la sua durata, il tempo disponibile all'assimilazione personale, il livello di vita spirituale e comunitaria. Si può pensare che un ufficio del mattino e uno della sera, con la messa al centro della giornata sia già un impegno notevole. Ma ogni responsabile cercherà il meglio per la sua comunità, senza pigrizia né faciloneria, guidato dalla sua esperienza e dallo Spirito Santo.

Bibliografia sommaria

a) Studi sulla preghiera. Il presente articolo deve molto a:

L. Cagnet, *Introduction à la vie chrétienne. La prière du chrétien*, Cerf, Paris, 1967 (in preparaz. presso Borla, Torino).

R. Guardini, *Introduzione alla preghiera*, Morcelliana (è un classico).

R. Bro, *Cerchiamo colui che ci cerca*, Gribaudi, Torino, 1967.

W. Broucker, *Quando pregate*, Univ. Gregor. Roma, 1963.

b) Materiale per preghiera. Anzitutto il Salterio corale LDC, con l'edizione musicale Trenta Salmi e un cantico. È una poesia rude, diretta, che una volta gustata non si abbandona più. Per conoscere come la Chiesa li prega, servirsi di S. Rinaudo, *I salmi preghiera di Cristo e della Chiesa*, ed. LDC.

Quoist Lebret C. Lopez Lelotte, *Tutti i figli di Dio hanno le ali*, Gribaudi, Torino 1967. Raccoglie il meglio dei quattro autori citati, dei quali dà le note bibliografiche, insieme con altri ugualmente citati.

c) Formazione al gesto. Fondamentali i libri della L. de Lenval, di cui vari sono tradotti: *Il silenzio all'ombra della parola*, e *Liturgia del gesto*, ed. Paoline; *L'educazione del senso liturgico*, Vita e Pensiero, Milano.

Vedi inoltre R. Guardini, *I santi segni*, Morcelliana, Brescia; C. Fiore, *Formare all'espressione liturgica*, in *Catechesi*, fasc. 320 (Ag. Sett. 1966).

SCHEMA PER VIVERE IL SACRAMENTO DELLA RICONCILIAZIONE

INNESCO

Sottofondo musicale soft

Guida: benvenuto, benvenuta...

Questo tempo è **per te**. Prenditi questa sera per te, per stare un po' in tranquillità e provare a pensare alla tua vita, rileggerla e soppesarla, per lasciare che il turbinio degli eventi per una volta passi oltre e che si possa intravedere un po' di come si sedimentano le cose della vita.

Provare a fare il punto di dove sei, quale strada hai fatto e in che direzione andare ora e come: questa la sfida di questa sera. Non ti tirare indietro, questo esercizio richiede che tu ti metta in gioco, se no sarà tempo perso!

Lo facciamo così: **insieme**. Nessuno può farlo al posto tuo, ma non temere, ci sarà qualcuno a fianco a te che insieme proverà a fare lo stesso esercizio. Perché non si vive da soli, mai. Nel bene e nel male. L'incontro con un altro, fragile quanto te, un po' più navigato nella vita e che non ti giudica ma prova ad ascoltarti, serve ad aiutarti a tirare fuori quanto hai dentro senza perderti troppo e senza lasciare il tutto tra le nuvole. Dietro tutto questo c'è di più: **Dio stesso** (parola difficile e forse un po' vuota) si fa presente nella nostra vita, tutta intera, e si prende cura di ognuno e della faticosissima (ma anche preziosissima) opera che abbiamo tra le mani ... farne qualcosa della vita!

Dio lo fa in questo modo: servendosi dell'accoglienza, dell'ascolto, delle parole e dei gesti di un'altra persona, del prete, che è qui a servizio nostro e di Dio. La tua vita non te la puoi sbrigare solo tra te e te o tra te e Dio, ma gli altri sono tassello importante! Sentiti libero di aprire la vita al prete che avrai a fianco ... lui è lì per dire a te il bene che Dio stesso ti vuole.

Una volta intravista come sta la tua vita è bene buttarsi nuovamente a viverla: questa sera serve per te e il tuo agire.

... e allora, da questa sera non vogliamo uscirne con delle soluzioni facili, ma con la coscienza libera da catene e pesi e inganni, pronta ad agire nuovamente nella vita di ogni giorno cercando la rotta!

Una persona con un vaso (con fiori dentro?) in mano lo spacca visibilmente davanti a tutti (lasciandolo cadere o prendendolo a martellate, gesto plateale). Si interrompe la musica.

Guida: *L'esperienza del male è ciò che ci fa gridare «non è giusto, non dovrebbe andare così la vita!». È il male incontrato e subito, di cui non abbiamo colpa. È il male agito, di cui abbiamo una responsabilità, da cui ci siamo fatti sedurre. La vita così come dovrebbe andare è lacerata e ingarbugliata! È un vaso che dovrebbe contenere fiori e che si frantuma in mille pezzi. Che fare?*

Una Parola buona che guida nella vita

Un lettore all'ambone (adeguatamente preparato) proclama il vangelo

DAL VANGELO DI LUCA (1,46-56)

Allora Maria disse:

«L'anima mia magnifica il Signore

e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,
perché ha guardato l'umiltà della sua serva.

D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente

e Santo è il suo nome;

di generazione in generazione la sua misericordia

per quelli che lo temono.
Ha spiegato la potenza del suo braccio,
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;
ha rovesciato i potenti dai troni,
ha innalzato gli umili;
ha ricolmato di beni gli affamati,
ha rimandato i ricchi a mani vuote.
Ha soccorso Israele, suo servo,
ricordandosi della sua misericordia,
come aveva detto ai nostri padri,
per Abramo e la sua discendenza, per sempre».

COMMENTO

Per entrare nel testo

Il male incontrato, troppo spesso più grande di noi, ci umilia, ci rende stracci laceri. Ci sentiamo spesso un po' tutti appesantiti e schiacciati di fronte al difficile compito di vivere e all'aggressione del male. Che casino la vita! A questo si aggiungono chi fa di questo l'occasione per emergere, i potenti, i bulli, i figli della situazione che spadroneggiano, arraffano tutto, schiacciano senza pietà e non degnano di uno sguardo. Ma non basta: a tratti sembra che questa via sia l'unico modo di vita, umiliati e indegni di ricevere il benché minimo sguardo di tenerezza e amore. Ci avvinghiamo su noi stessi, sprofondando e dando corda a questo ricatto, magari applicando le stesse cose agli altri.

Una giovanissima ragazza, sull'orlo di una svolta grande della sua esistenza (incinta prima del matrimonio) rilegge la sua vita, cogliendo attese e promesse. Nel farlo scopre qualcosa, tanto che il suo diventa un canto! La sua scoperta parte proprio da lì, dall'umiliazione che troppo spesso troppi provano nella vita: uno squarcio di luce passa in quelle ferite, lì, Maria si accorge che c'è uno sguardo sovrabbondante di fiducia e affetto.

L'umiltà da cui parte il canto è nel testo originale l'umiliazione di un popolo

di sfigati e tartassati dalla vita. Nessuno li reputa degni di attenzione, tanto meno degni di Dio e della vita...ed ecco che la ragazzina di Nazaret canta il contrario: lì, nell'umiliazione degli aggrediti dal male, mi sono sentita guardata e amata! Non perché vada bene così, no affatto! Ma perché se questi sono degni del suo sguardo, allora possono rialzare la testa! Perché mi sono sentita guardata e nuovamente caricata di fiducia, allora, sì, posso vedere lontano e vedo lo sguardo di Dio non sui potenti, su chi spadroneggia, su chi si abbuffa etc ma su chi subisce e patisce: perché non è così che dovrebbe andare la vita e perciò Dio stesso si impegna a risollevare e rimettere in cammino di giustizia.

Tutto di me renda grande questo Signore e Dio che sembra così piccolo, così dalla parte degli indegni, così irrilevante...perché nella nostra umiliazione Lui ci ha guardati. Mi ha ritenuta degna di uno sguardo!

Dopo il commento attimo di silenzio. Poi viene introdotto l'“esame di coscienza” che sarà scritto su un foglietto consegnato a ognuno con una biro e spazi bianchi così da appuntarsi qualcosa se serve. Può essere utile una icona, magari grande, o un crocifisso di s.Damiano da porre al centro ben visibile e a cui tutti possono riferirsi. Viene posto nei pressi del vaso rotto con una candela.

Guida: *vogliamo metterci sotto lo sguardo buono di Gesù, lui che è lo sguardo del Padre. Le icone ci invitano a guardare ma anche aiutano lasciarci guardare dal mistero dell'Amore di Dio che rialza.*

Sottofondo musicale strumental

Per rileggere la tua vita

- 1) Prova a individuare una situazione, relazione, avvenimento degli ultimi tempi in cui ti sei sentito amato, guardato con fiducia e amore: qualcosa per cui dire con la semplicità di un bambino GRAZIE, qualcosa per cui potresti cantare, qualcosa che ti ha fatto percepire la vita come carica di bellezza e promessa!
- 2) Prova a individuare una situazione, relazione, avvenimento degli ultimi tempi in cui ti sei sentito umiliato, un male incontrato e subito che ti schiaccia e ti pesa, ma anche un male a cui in fin dei conti hai dato un po' di corda, magari umiliando qualcuno o qualcosa, guardando dall'alto in basso e schifando qualcuno di più fragile, oppure non apprezzando chi sei con il tuo corpo e le tue possibilità. Qualcosa che ti ha portato a distruggere vita intorno e dentro te, qualcosa di cui puoi chiedere PERDONO e LIBERAZIONE.
- 3) Sei guardato/a con immensa fiducia e amore nonostante tutto! Perciò rialzati, prova a individuare un atteggiamento o una scelta concreta e operativa che puoi mettere in atto da stasera senza indugio per ritornare a camminare a testa alta, per ricucire vita intorno a te recuperando i cocci rotti.

Gesti concreti in attesa di vivere

Ognuno, dopo essere passato dal presbitero per il dialogo/sacramento, incolla un pezzetto del vaso, magari decorando la frattura con un pennarello colorato (l'ideale sarebbe avere della colla dorata...ma...anche no).

Poi a posto ognuno può scrivere il proprio magnificat, traducendo nel contemporaneo e nella propria storia il canto.

CONCLUSIONE

Guida: *Qualcosa è stato fatto. Molto resta da fare. Il Vaso non è più quello di prima, ha come una nuova decorazione segno della fatica della vita. Il contributo di tutti è fondamentale: il male che incontriamo non fa solo male a me, ma distrugge la vita intorno a me. Il bene che incontro, l'impegno che metto in atto da stasera, non è roba che tocca solo me, ma getta le basi di un mondo diverso condiviso.*

Il presidente della celebrazione invita tutti alla preghiera del Padre Nostro e congeda l'assemblea.

In uscita può essere consegnata e ascoltata la canzone Fix you dei Coldplay: scritta in realtà legata a un lutto, è interessante per l'annuncio di sguardi e luci buone che rialzano e rimettono in cammino nonostante le fatiche della vita insormontabili. Consegnate su foglietto



RIFLESSIONI PERSONALI





SCHEDE REALIZZATE GRAZIE ALL'EQUIPE DI CUNEO, FOSSANO E MONDOVÌ:

- Don Paolo Revello
- Don Federico Suria (Pucci)
- Don Mattia Dutto
- Don Cristiano Bellino
- Alessio Dutto
- Alice Astegiano
- Letizia Bruno
- Sara Bertolino
- Marco Magliano
- Francesca Viglione
- Gilberto Marro (Gilbi)
- Matteo Sasso
- Ottavia Bima
- Walter Mondino
- Annalisa Lazzarone
- Chiara Viglierco

DIOCESI DI MONDOVI



Don Federico Pucci

349.8689548

Don Cristiano Tano • Don Federico Buet

Segretaria **Manuela 340.4099243**

Via Vasco, 17 - 12084 Mondovì (CN)

Tel. (+39) 0174 330420

pgvdiocesimondovi@gmail.com

Seguici su



www.diocesimondovi.it/pg

