



VIVERE DI MERAVIGLIA IN MERAVIGLIA!

DURATA: 60 minuti ca.

DESTINATARI: gruppo di adolescenti o giovani.

MATERIALE DI SUPPORTO: musica meditativa, tovaglia o drappo, cinque pani, due pesci (anche oggetti simbolici), dei cesti, un mattoncino per ogni partecipante, un cero, penne per scrivere.

SPUNTO VOCAZIONALE: il presente esercizio di meraviglia guida il giovane ad usare la facoltà immaginativa per entrare con tutta la sua persona all'interno del brano della moltiplicazione dei pani e dei pesci. L'intento è quello di incoraggiare l'attitudine allo stupore per alimentare la fiducia nel Creatore. Così, di fronte alle proprie "fami" di vario genere, si avrà l'intelligenza di opporre alla logica del divorare cose ed esperienze quella del dono di sé, del cogliere gli altri come dono e del gustare con gratitudine e meraviglia i doni ricevuti.

Si può scegliere di proporre l'esercizio guidato all'esterno, su un prato, durante un'escursione o in un luogo interno, sufficientemente ampio, con dei tappeti a terra, in modo che vi sia la possibilità di distendersi. Fondamentale è che il contesto sia silenzioso e che si dedichi attenzione nel creare una ambientazione semplice, ma adeguata a facilitare la contestualizzazione. Si può stendere a terra una tovaglia e, su di essa, posizionare un cero e dei cesti con dei pani e dei pesci. Sarà utile preparare della musica meditativa. Inoltre, è cruciale che la guida abbia assimilato accuratamente la traccia qui suggerita in modo da poter guidare il gruppo con scioltezza adattandola alla situazione spirituale vissuta dai giovani a cui propone l'esercizio. Si valuti se si preferisce iniziare leggendo la pericope evangelica di riferimento o entrando direttamente nella scena.



Dal Vangelo secondo Marco (Mc 6,30-44)

Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e insegnato. Ed egli disse loro: «Venite in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un po'». Era infatti molta la folla che andava e veniva e non avevano più neanche il tempo di mangiare. Allora partirono sulla barca verso un luogo solitario, in disparte. Molti però li videro partire e capirono, e da tutte le città cominciarono ad accorrere là a piedi e li precedettero. Sbarcando, vide molta folla e si commosse per loro, perché erano come pecore senza pastore, e si mise a insegnare loro molte cose. Essendosi ormai fatto tardi, gli si avvicinarono i discepoli dicendo: «Questo luogo è solitario ed è ormai tardi; congedali perciò, in modo che, andando per le campagne e i villaggi vicini, possano comprarsi da mangiare». Ma egli rispose: «Voi stessi date loro da mangiare». Gli dissero: «Dobbiamo andar noi a comprare duecento denari di pane e dare loro da mangiare?». Ma egli replicò loro: «Quanti pani avete? Andate a vedere». E accertatisi, riferirono: «Cinque pani e due pesci». Allora ordinò loro di farli mettere tutti a sedere, a gruppi, sull'erba verde. E sedettero tutti a gruppi e gruppetti di cento e di cinquanta. Presi i cinque pani e i due pesci, levò gli occhi al cielo, pronunziò la benedizione, spezzò i pani e li dava ai discepoli perché li distribuissero; e divise i due pesci fra tutti. Tutti mangiarono e si sfamarono, e portarono via dodici ceste piene di pezzi di pane e anche dei pesci. Quelli che avevano mangiato i pani erano cinquemila uomini.

1° step

ASSAPORARE IL SILENZIO

Musica meditativa senza parole di sottofondo. Con voce pacata, parlando lentamente e scandendo le parole, la guida introduce l'esercizio.

Vi condurrò in un viaggio. Vivremo ora un sogno guidato: un esercizio di meraviglia, in cui saremo invitati ad usare la nostra immaginazione per entrare attivamente in un brano del Vangelo.

Ci possiamo sdraiare, ci allarghiamo avendo cura di tenere uno spazio di distanza l'uno dall'altro, in modo che tutti possiamo stare comodi. Chiudiamo gli occhi. Stendiamo le braccia lungo il corpo, ci mettiamo in una posizione confortevole, rilassata. Cominciamo a respirare lentamente... Respiriamo lentamente...inspiriamo prolungando l'inspirazione 3-4 secondi...tratteniamo il fiato per 3-4 secondi... ed espiriamo prolungando l'espirazione per 3-4 secondi. Immaginiamo l'aria fresca che entra dalle nostre narici, scende nell'apparato respiratorio, entra nei ventricoli dei polmoni, ci rinfresca, porta vita e poi risale... risale dalla gola, esce dalla bocca. La immaginiamo, la visualizziamo. Espirando consegniamo i pensieri emotivi o carichi di affetti che ci attraversano e rischiano di distrarci portandoci altrove... facciamo qualche respiro più profondo e rinnoviamo l'aria che abbiamo in circolo... espiriamo l'aria esausta...

Portiamo ora la nostra consapevolezza sul corpo... sentiamo le spalle adagiate sul pavimento... la schiena... muoviamo leggermente le spalle, la schiena... muoviamo leggermente le gambe, i piedi... e gustiamo un senso di pacatezza e di rilassamento nel silenzio che ci avvolge.

In questo sogno sarete accompagnati da una voce narrante e l'invito è quello di immaginare quanto essa dirà. *[Per aiutare l'immersione nel brano e prendere le distanze dal quotidiano, si è pensato ad una percorso introduttivo. Alternativamente, se lo si ritiene opportuno, si può saltare questa parte ed iniziare direttamente dal punto (*)]*

Immaginiamo di camminare lungo una strada soleggiata di città, a mezzogiorno. Come immaginate la strada? State incedendo lentamente tra i palazzi assolati, come fosse pieno agosto, in una città semideserta, senza traffico:

camminate lungo questa strada... e ad un certo punto, in mezzo alla strada, notate un tombino aperto, abbastanza grande perché possa entrarvi una persona. Lo immaginate. Vi inginocchiate e sporgete per guardarvi all'interno e scorgete una scala che scende. Un metro e mezzo più giù non vedete più nulla, tutto è buio. La scala si perde nel buio. Decidete di scendere e, man mano che scendete, un gradino per volta, l'ambiente si fa sempre più buio. Mentre conto gli scalini, immaginate di scendere lungo la scala. 1, 2, 3, sempre più in basso, 4, 5, 6, 7, è proprio buio: com'è il buio? 8, 9 e finalmente toccate il suolo. 10, buio pesto. Vi immaginate il buio totale.

(Pausa di silenzio)

Allungate le braccia per non rischiare di andare ad urtare contro qualcosa che non vedete. Man mano che la pupilla si abitua al buio scorgete, poco distante da voi, una porta e decidete di aprirla. La aprite e (*) vi ritrovate in un villaggio della Palestina di 2000 anni fa: siete in campagna, in un luogo solitario e silenzioso, non abitato, vicino ad un lago.

Poco lontano c'è una strada che costeggia il lago, sale oltre una piccola altura: in lontananza, nella piana, scorgete tanta gente radunata da chissà dove, probabilmente dai villaggi vicini. Distinguate un certo movimento: la gente si accalca intorno ad un piccolo gruppo di persone. Ad un certo punto vi accorgete che la folla accalcata si siede e fa emergere la figura di un uomo che indossa una tunica bianca. Spinti dalla curiosità decidete di raggiungere quelle persone per vedere che cosa interessante sta succedendo. Camminate, poi accelerate l'andatura fino a correre di buona lena e in qualche minuto ci siete. Li raggiungete e subito vi mettete a sedere mischiandovi tra la folla, senza farvi troppo notare. Colui che sta parlando con voce chiara e pacata è un rabbi, parla in modo coinvolgente: è un rabbi particolarmente saggio, pare abbia anche un potere taumaturgico, si dice che abbia guarito molte persone. Vi dicono che si chiama Gesù. Non l'avete mai visto, ma forse ne avete sentito parlare. Tutti sono in silenzio, protesi ad ascoltare le sue parole, il suo messaggio e un'aria frizzante vi pervade.

«Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli.

Beati quelli che sono nel pianto, perché saranno consolati.

Beati i miti, perché avranno in eredità la terra.

Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati.

Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia.

*Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.
Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio.
Beati i perseguitati per la giustizia, perché di essi è il regno dei cieli.*

Come risuonano in voi queste parole? Quali pensieri, quali sentimenti suscitano in voi?

(Breve pausa. La guida, se lo ritiene opportuno, può fermare il racconto e guidare un tempo di condivisione)

2° step

A TU PER TU COL MAESTRO

Torniamo a chiudere gli occhi per qualche minuto e rientriamo nella scena. Il rabbi Gesù sta insegnando alla gente accorsa in gran numero per ascoltarlo. Il tempo scorre veloce, le ore volano via. Stareste ad ascoltare all'infinito quell'uomo: ha una voce così rassicurante! Quello che dice sembra essere lontano da ogni logica consueta eppure le sue parole vi scaldano il cuore e lo fanno gioire... Si fa sera, il sole sta per calare all'orizzonte e avvertite qualche morso allo stomaco per la fame. I discepoli si guardano l'un l'altro con sguardi interrogativi: presto verrà buio, eppure Gesù non sembra dare segni di congedo. Come mai il Maestro non se ne accorge? Che cosa lo spinge a continuare ad insegnare? Che cosa fare? Uno di loro prende coraggiosamente la parola, facendosi portavoce del pensiero comune, e suggerisce al Maestro di invitare tutti a fare ritorno alle loro case, in modo che possano provvedere alla cena in autonomia. Bisogna mandarli via, che ognuno pensi per sé, siamo in un luogo solitario. Non c'è nessun forno qui attorno. Dove trovare da mangiare? Sembra un suggerimento sensato, eppure il Maestro risponde loro con un compito: "Voi stessi date loro da mangiare!". Lo stupore e l'incredulità prendono il posto della sicurezza. "Ma come? Sono tantissimi, come possiamo dare loro da mangiare? Dovremmo forse andare ad acquistare del pane per tutta questa gente? Ci vorranno almeno 200 denari! Il salario di 200 giornate di lavoro! Impossibile!" Allora il rabbi, come se non avesse percepito il loro disappunto, chiede: "Quanti pani avete? Andate a vedere!".

Chiede loro di prendere consapevolezza di quali risorse dispongono: "Quanti pani avete? Andate a vedere!". E voi che cosa rispondete? Ci sono forse altre soluzioni possibili oltre al comprare? Che cosa fate? Quale sentimento vi attraversa?

(Pausa silenziosa)

Adesso il sogno si fa più esigente e vi chiedo di immaginare di essere anche voi uno di coloro che sono venuti ad ascoltare Gesù e di farvi suo collaboratore. Anche voi avete sentito chiaramente quando ha chiesto: “Quanti pani avete?” e, come gli apostoli, passate all’azione, forse spinti dall’emozione che vi ha suscitato quel “beati voi!” ripetuto più volte, parole che vi sono penetrate dentro e vi hanno scaldato il cuore. Cominciate a camminare tra la folla e spargete la voce: “C’è qualcuno che ha del cibo?” Vi guardate attorno attendendo una qualche risposta.

Posate lo sguardo sulla gente, prima frettolosamente, poi con più attenzione: di che cosa hanno fame quelle persone? *(Breve pausa)* E voi? Anche voi avete fame. Qual è la vostra fame? Sì, certo, qualche borbottio dello stomaco indica che non mangiate da stamattina, ma avete anche altre fami, meno esplicite ma non meno intense. Provate a dare un nome alla vostra fame... a quella più superficiale... e a quella più profonda... Quale fame abita in voi e non è ancora stata saziata? Scavate dentro di voi e chiamatela per nome....

(Pausa silenziosa)

A dire il vero anche voi, come altri, avete portato qualcosa nella vostra bisaccia, ma c’è davvero tanta gente! Non basterà! Lo dite, non lo dite? Senza pensare, allungate il braccio dentro la vostra bisaccia e con la mano ne passate in rassegna il contenuto, richiamandolo alla memoria con il tatto...

Vi chiedete: quali sono le vostre risorse? Quali sono le vostre potenzialità, i doni che potreste condividere per sfamare chi vi sta attorno? Per saziare le fami che avete riconosciuto in quanti fanno parte della vostra vita? *(Pausa meditativa)* Ora che le avete passate in rassegna e sapete di averle, che cosa decidete di fare? Andate direttamente da Gesù? Fate finta di niente? E se date quanto avete, poi ce ne sarà a sufficienza per voi? Che cosa fate, come reagite? Che sentimenti provate?

(Breve pausa)

Decidete di andare da Gesù. Ad un certo punto prendete i vostri doni e vi alzate, percorrendo all’indietro il pezzo di prato che vi separa da Gesù. Com’è il vostro passo? E il vostro cuore? Quali pensieri, quale domande vi attraversano? Che cosa fa la gente attorno? Siete sotto gli occhi di tutti, vi notano o sono distratti, con lo sguardo altrove? Ad un tratto siete proprio davanti a Gesù. I vostri sguardi si incrociano. Lo guardate, vi guarda. In questo sguardo, come vi rivolgete a lui? È la prima volta che avete l’opportunità di stargli così vicino, di avere un contatto diretto. Che cosa gli dite? Cosa vi aspettate dal Maestro che vi guarda? Cosa mi

aspetto? Cosa gli dico? Cosa sento? Cosa vorrei dirgli? Che gesto compio? Entrate nella scena, voi in piedi davanti al rabbi di Nazareth, Gesù. Il maestro vi guarda e voi che cosa gli dite? Reazioni, stati d'animo, risonanze. Cercate di dare un nome a pensieri e sentimenti di fronte a Gesù.

(Pausa silenziosa. La musica viene stoppata)

Al mio 5, apriamo gli occhi e restiamo di fronte a Gesù. 1,2,3, ci svegliamo, ci muoviamo lentamente, 4 e 5, apriamo gli occhi.

Proviamo a condividere qualche suggestione prima di procedere. Proviamo a dire qualche considerazione. *(La guida, sempre in un clima raccolto e di ascolto reciproco, stimola la condivisione dei giovani e ne valorizza gli apporti)*

3° step

LA DIVISIONE CHE SAZIA IL CUORE

Torniamo a chiudere gli occhi per qualche minuto e rientriamo in questa scena.

(Tutti si rimettono nella posizione iniziale e la guida, riprendendo quanto è stato condiviso, ridipinge la scena con particolare attenzione agli stati interiori espressi. Poi procede nella narrazione.)

Tu guardi Gesù, Gesù ti guarda negli occhi, prende quanto gli hai consegnato e, tenendolo tra le mani, dice ai discepoli di far sedere la gente a gruppi di 50 e di 100 persone. Poi alza gli occhi al cielo, si rivolge a suo Padre e benedice quanto gli hai dato, lo spezza e lo dà ai discepoli perché lo distribuiscano. Ne dà anche a te, perché anche tu partecipi alla distribuzione. Gesù coinvolge anche te. Si tratta dei tuoi doni, ma non sono più i tuoi doni. Sono doni trasformati. Tu, con le braccia colme di beni, vai tra la gente, raggiungi un gruppetto e cominci a distribuire quanto ti è stato dato.

Come lo doni loro? Che cosa dici loro? Come ti senti? Che cosa provi nell'essere un moltiplicatore dei doni del Signore? Come ti accolgono le persone a cui ti rivolgi? Che cosa ti rispondono?

(Pausa silenziosa)

Provate ora ad immaginare come si sviluppano e prendono forma i doni che hai condiviso. Che cosa generano negli altri? E in te? Come cambiano? Come cambi

tu, una volta che li hai condivisi? Che percezione hai di te? Come ti guardano gli altri? Come ti guarda il Signore?

(Pausa silenziosa)

Tutta la folla mangiò e si sfamò. Ce ne fu per tutti. Addirittura avanzarono sia pani che pesci. E tanti! Con l'aiuto di tutti si riempirono ben 12 ceste! Incredibile, non s'è mai vista una cosa simile!

A pensarci bene, per compiere il miracolo Gesù ha avuto bisogno anche dei tuoi doni, di quel tuo gesto di solidarietà. Sei tu che hai fatto il primo miracolo, un miracolo che, messo insieme a quello degli altri, ha fatto sì che tutti fossero sazi...

Che cosa hai provato ad essere un collaboratore di Gesù?

(Pausa silenziosa)

Ora ognuno riceverà un mattone su cui è invitato a scrivere le proprie risorse fondamentali o gli aspetti di sé che riconosce essere un dono e vorrebbe diventare, con Gesù, un tramite di bene per gli altri. *(Si accompagna il tempo di riflessione con una musica meditativa di sottofondo)*

Dopo un momento di preghiera personale, ad uno ad uno potete consegnare su questa tovaglia, ai piedi di Gesù, il vostro mattone personalizzato, posandolo in modo da costruire insieme un cerchio attorno al cero che rappresenta Gesù, il Dio-Amore che sazia ogni nostra fame e che dà senso alle nostre relazioni. Dopo avergli consegnato il vostro mattone prenderete dalla tovaglia un pezzetto di pagnotta che, tornati al vostro posto, donerete al giovane che vi è accanto. Quando tutti hanno compiuto questo gesto, mangeremo insieme il pane e concluderemo cantando il Padre nostro.

Si può prevedere un momento successivo di rilettura condivisa dell'esperienza.



STAMPA questo PDF
in formato A4
orizzontale