PREGHIERA

Un corpo per (Ri)conoscerti/mi

Durata: 1 ORA
Destinatari: GRUPPO DI GIOVANI
Materiale:
IMMAGINI RAPPRESENTANTI ALCUNI GESTI COMPIUTI DA GESÙ (IN NUMERO PROPORZIONATO AI COMPONENTI DEL GRUPPO), MUSICA MEDITATIVA, FOGLI E PENNE. SAREBBE UTILE DEDICARE UN'ATTENZIONE AL "SETTING", PREDISPONENDO AD ES. DEI TAPPETI, CUSCINI O SGABELLI OLTRE ALLE CONSUETE PANCHE E SEDIE IN MODO TALE CHE CIASCUNO ABBIA LA POSSIBILITÀ DI TROVARE UN SUO SPAZIO IN CUI STARE COMODAMENTE.

CANTO D'INIZIO

Guida (G): Carissimi, in questo incontro di preghiera vogliamo lodare con tutta la nostra persona il Signore che ci ha chiamato e ci chiama continuamente alla Vita. Porremo particolare attenzione al nostro corpo come dono prezioso e impareggiabile strumento che il Creatore ci ha consegnato perché, attraverso di esso, potessimo entrare in relazione non solo tra di noi, ma anche con Lui. Nella preghiera procederemo per passi, ovvero attraverso brevi esercizi che, di volta in volta, ci aiuteranno a focalizzare la nostra attenzione su componenti differenti della nostra persona, in modo da giungere ad armonizzarle e a lodare Dio con tutto noi stessi.

1° passo: *La postura del corpo*

Lettore (L.): Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi? Infatti siete stati comprati a caro prezzo. Glorificate dunque Dio nel vostro corpo! (1Cor 6,19-20)

G.: (parlando lentamente e con tono regolare) Scegliamo di assumere una postura del corpo che sia in sintonia con il nostro stare davanti a Dio. Ciascuno trovi una posizione comoda, in cui si sente a proprio agio rimanendo per un tempo prolungato. Chiuderemo gli occhi se ci aiuta a rimanere concentrati. I cinque sensi del nostro corpo sono le "aperture" mediante le quali entriamo in contatto con la realtà che ci circonda. Attraverso di essi abbiamo la possibilità di conoscere Dio e di vivere nella preghiera personale e comunitaria la gioia dell'incontro con lui. Come se dovessi fare una radiografia dalla testa ai piedi, porto lentamente la mia attenzione su ogni parte del mio corpo e divento consapevole di eventuali punti di tensioni presenti a livello della muscolatura. Se ne incontro una la sciolgo e cerco il più possibile si assumere una posizione rilassata.

Tutti (T).: (inspirando) **Io sono tranquillo e sereno,**
(espirando) **come un bimbo in braccio a sua madre.**

2° passo: *La preghiera: il respiro della vita*

L.: Vi darò un cuore nuovo, metterò dentro di voi uno spirito nuovo, toglierò da voi il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne. Porrò il mio spirito dentro di voi e vi farò vivere secondo le mie leggi e vi farò osservare e mettere in pratica le mie norme. Abiterete nella terra che io diedi ai vostri padri; voi sarete il mio popolo e io sarò il vostro Dio. (Ez 36,26-28)

G.: Spostiamo ora la nostra considerazione sulla respirazione. Essa è uno straordinario mezzo per giungere a gustare il silenzio interiore che ci introduce alla meditazione. Procediamo per stadi. Ascoltiamo il nostro respiro; attraverso di esso noi viviamo. Prestiamo attenzione all'aria che entra ed esce da noi. È un semplice esercizio che ci aiuta a diventare più consapevoli di noi stessi, di essere abitati da pensieri, sentimenti, bisogni, motivazioni, pregiudizi, etc. A mano a mano che cresce la consapevolezza, anche la pace crescerà in noi.
Attraverso il respiro abbiamo la possibilità di predisporci all'incontro con Dio che desidera comunicarci tutto il suo amore per noi. Non dimentichiamo che siamo stati creati con il soffio di Dio, il suo respiro, lo Spirito Santo. Dunque il respiro racchiude in sé un profondo significato spirituale. Espirando gettiamo fuori tutte le tensioni accumulate che ci appesantiscono; inspirando, invece, ci arricchiamo di nuova vita, riceviamo nuova energia benefica. Ad ogni respiro accogliamo la vita dello Spirito Santo e tutti i suoi doni.

Tutti (T).: (inspirando) **O Dio vieni a salvarmi,** (espirando) **Signore vieni presto in mio aiuto.**
(Inspirando) **Signore Gesù Cristo,** (espirando e portandosi la mano destra sul petto) **Abbi pietà di me peccatore.**

3° passo: *Esprimere l'esperienza di Dio con il nostro corpo*

G.: I gesti con cui accompagniamo la nostra preghiera ci danno la possibilità di esprimere qualcosa della nostra relazione con Dio. Preghiamo il salmo 84 in maniera guidata sperimentando varie posizioni del corpo per esprimere consonanza con la parola pregata. La voce di un lettore che lo reciterà molto lentamente sarà intervallata da quella di un'altra voce guida che descriverà le posizioni da assumere.

(Dalla posizione seduta ci si alza in piedi, braccia elevate a "V" in segno di acclamazione)

Quanto sono amabili le tue dimore,
Signore degli eserciti!

(Mani giunte al petto in segno di richiesta)

L'anima mia anela
e desidera gli atri del Signore.

(Mani al cuore e poi elevate a "V")

Il mio cuore e la mia carne
esultano nel Dio vivente.

(In ginocchio mi prostro a terra in segno di adorazione)

Anche il passero trova una casa
e la rondine il nido
dove porre i suoi piccoli, presso i tuoi
altari, Signore degli eserciti,
mio re e mio Dio.

(In piedi, mani giunte: palme e dita congiunte all'altezza del petto, è un gesto di presenza gioiosa davanti a Dio)

Beato chi abita nella tua casa:
senza fine canta le tue lodi.
Beato l'uomo che trova in te il suo rifugio
e ha le tue vie nel suo cuore**.**

(In piedi, braccia aperte in croce a indicare l'unità con Dio e i fratelli)

Passando per la valle del pianto
la cambia in una sorgente;
anche la prima pioggia
l'ammanta di benedizioni.

(In piedi, braccia lungo il corpo più o meno distanti dal corpo, a V rovesciata, le palme volte in avanti per esprimere attenzione e prontezza all'ascolto)

Cresce lungo il cammino il suo vigore,
finché compare davanti a Dio in Sion.

(Gesto dell'orante: braccia ad angolo retto e palme in avanti. Esprime supplica e lode)

Signore, Dio degli eserciti, ascolta la
mia preghiera, porgi l'orecchio, Dio di
Giacobbe.
Guarda, o Dio, colui che è il nostro scudo,
guarda il volto del tuo consacrato.

(Braccia allargate, come quelle di un bimbo che corre incontro ai genitori, segno di disponibilità incondizionata)

Sì, è meglio un giorno nei tuoi atri
che mille nella mia casa;
stare sulla soglia della casa del mio Dio
è meglio che abitare nelle tende dei
malvagi.
Perché sole e scudo è il Signore Dio;
il Signore concede grazia e gloria,
non rifiuta il bene
a chi cammina nell'integrità.

(In ginocchio, mani nel gesto dell'offerta in segno di affidamento)

Signore degli eserciti,
beato l'uomo che in te confida.

PREGHIERA

4° passo: *Gesti che dicono Gesù*

G.: I Vangeli ci tramandano molti gesti compiuti da Gesù. Gesti unici e gesti consueti, ma caratterizzati da una particolare intensità tanto che spesso prendono il posto delle parole e spingono alla conversione. I gesti evangelici sono gesti di relazione, di umanità, di libertà, gesti che rilanciano la vita e le donano una nuova possibilità di essere. Gesù è stato audace nel compiere tali gesti, si è esposto in prima persona, senza avere la certezza che il suo gesto sarebbe stato accolto. La posta in gioco era alta, infatti, l'esito in chi accoglie un gesto evangelico è grande: la trasformazione del cuore e la pace che perdura anche nelle situazioni difficili.

Si dispongono su un drappo una serie di immagini che ritraggono alcuni gesti o azioni che anche Gesù[1] ha compiuto. I giovani sono invitati a scegliere quella che più li affascina. Ciascuno riprende il proprio posto e, in un tempo di silenzio, si concentra su quel gesto. Alcune domande per la riflessione potrebbero essere:

Perché questo gesto ha attirato la nostra attenzione?
Che sentimenti gli suscita?
Richiama un episodio significativo della sua esistenza? Lo ripercorro interiormente.
Rappresenta un gesto che si vorrebbe avere la possibilità di vivere, di dare o ricevere?
Che cosa dice di me, della mia situazione attuale, dei miei desideri più veri?
Quali altri gesti che compio abitualmente dicono qualcosa di Gesù?

LE MANI DELLA PREGHIERA
(Jean-Luc Lefrancois)
O Dio, tu ci hai creati con un corpo,
con i piedi per venire incontro a te,
con la testa per pensare,
con il cuore per imparare ad amare.
O Dio, tu ci hai dato le mani per stringere altre mani,
e non per serrarle in pugni violenti.
Mani aperte come un'offerta
come una preghiera di domanda e di grazie.
Mani che benedicono, mani che accolgono,
mani che ricevono il pane di vita.
O Gesù, con le tue mani,
hai innalzato il povero e l'escluso,
non hai gettato la pietra ma condiviso il pane,
hai portato la croce...
O Gesù, con le tue mani,
hai fatto passare Tommaso dal dubbio alla fede.
Le mani del Risorto ci invitano a sperare
a prenderci per mano, a non far cadere le braccia
davanti alla morte e all'isolamento.
O Dio, insegnaci a condividere di più, perché
le nostre mani sono il prolungamento del cuore
e diventano le tue mani,
quelle che danno vita.

La riflessione si fa gesto

G.: A partire da questa preghiera, mi prendo un tempo di silenzio per chiedermi:

— Signore, quale parte del tuo Corpo vuoi che io sia? Quale desidero essere?

— Quale messaggio mi inviti a trasmettere agli altri?

— Con quale/i gesti?

Mi metto in ascolto del suo e del mio cuore e scrivendo la mia preghiera.

(Silenzio e musica meditativa. Al termine si può prevedere uno spazio di condivisione)

PREGHIERA

5° passo: *Rimettersi in cammino*

G.: Con stupore accogliamo l'invito che Gesù ci affida: sperimentare l'evangelizzazione dei gesti più che delle parole. Grati per il nostro corpo, dono prezioso e personale di Dio per ciascuno di noi, ci prepariamo a riprendere il ritmo quotidiano della vita con il desiderio di custodirlo perché esso è "tempio di Dio" e di vigilare affinché i gesti che scegliamo di compiere siano sempre più in sintonia con quanto crediamo.

Gesto 1: Rannicchiati con la testa appoggiata sulle ginocchia appoggiamo le mani aperte sugli occhi. Avvertiamo che, grazie al calore e alla protezione delle mani, gli occhi a poco a poco si distendono. Gustiamo la calma che cresce in noi e ci disponiamo ad accogliere la realtà che ci attende.

L.: A te alzo i miei occhi, a te che siedi nei cieli. (Sal 123,1)
T.: **A te Signore sono rivolti i miei occhi, in te mi rifugio. Non lasciarmi indifeso.** (Sal 141,8)

Gesto 2: Da questa posizione raccolta alziamo il capo e lo sguardo. Lentamente ci alziamo in piedi e ci mettiamo sulle punte; contemporaneamente portiamo le braccia tese in alto, sopra la testa.

L.: I miei occhi precedono il mattino per meditare la tua promessa (Sal 119,148)
T.: **Tu non hai voluto né sacrificio, né offerta, un corpo invece mi hai preparato. Allora ho detto: Ecco io vengo per fare o Dio la tua volontà.** (Ebr 10,5-7)

Gesto 3: Riprendiamo la forma eretta e assumiamo la posizione orante.

L.: Alzate le mani verso il Tempio e benedite il Signore. (Sal 134,2)
T.: **Il Signore fa sicuri i passi dell'uomo e segue con amore il suo cammino.** (Sal 37, 23)

G.: Vogliamo ora fare memoria della risurrezione di Cristo che ci chiama a percorrere la vita da risorti. Allarghiamo le nostre braccia in segno di disponibilità alla volontà del Padre. A lui ci consegniamo perché attraverso di noi, del nostro corpo altri possano sperimentare la gioia di essere suoi figli amati. Padre nostro.

CANTO FINALE

PREGHIERA