

BENEDIKTA HINTERSBERGER

meditazioni



con
gli adolescenti

EDITRICE ELLE DI CI

BENEDIKTA HINTERSBERGER

MEDITAZIONI CON GLI ADOLESCENTI

Metodi - Stimoli - Testi

EDITRICE ELLE DI CI
10096 LEUMANN (TORINO)

Titolo originale: *Mit Jugendlichen meditieren. Methoden - Einstiege - Texte*

© 1983 by Don Bosco Verlag, München

Traduzione: Silvia Scardocci

Revisione e adattamento: Giancarlo De Nicolò

Prima edizione: 1991

Prima ristampa: 1993

Introduzione

Coloro che hanno di continuo contatti con gli adolescenti, come educatori, insegnanti o animatori di gruppi, conoscono bene la disponibilità degli adolescenti alla meditazione, ma sanno anche quali difficoltà essa presupponga: il silenzio, il «raccolgimento», la concentrazione. «Noi desideriamo il silenzio e la calma, ma non riusciamo a sopportarla»: è più o meno così che gli adolescenti stessi descrivono queste situazioni di tensione.

Sono parecchi anni ormai che cerco di trovare le forme di meditazione migliori da attuarsi con gli adolescenti compresi fra i 13 e i 17 anni. È stato tramite numerosi scambi di idee con molte persone, sforzi comuni, tentativi insistenti che credo di avere scoperto il cammino verso la meditazione al quale possono accedere i giovani compresi in questa fascia di età.

Ecco alcuni suggerimenti per una migliore comprensione degli esercizi di meditazione, che sono sorti e sono stati sperimentati gradualmente.

▪ Il nostro lavoro parte dal presupposto che la meditazione non deve astrarre, prescindere dalla vita quotidiana; è proprio in essa che deve affondare saldamente le sue radici.

La meditazione nell'ambito della vita quotidiana comporta in concreto le seguenti attenzioni:

- gli esercizi di meditazione non devono essere troppo lunghi;
- bisogna scegliere le formulazioni e i metodi appropriati a seconda delle diverse età;
- tener conto che si ha a che fare con l'adolescente, con i suoi problemi, le sue mete, il suo mondo e non con piccoli frati;
- tutto ciò che ci capita (una parola, una cosa, un brutto voto, un canto, un gesto di amicizia) può costituire il punto di partenza per una riflessione meditativa;
- le meditazioni non devono essere limitate agli incontri di preghiera o alle occasioni speciali, ma devono aver luogo anche a scuola o negli ambienti frequentati quotidianamente. Quasi tutti gli esercizi meditativi proposti in questo libro sono stati eseguiti a scuola: durante l'ora di religione, durante le funzioni religiose o al posto della preghiera. Può

darsi che gli esercizi proposti non corrispondano esattamente a quanto si intende generalmente col termine «meditazione», ma di fronte agli scopi che ci si prefiggono e ai risultati ottenuti, penso che ciò non sia così importante.

- Dato che bisogna coinvolgere molti ragazzi, occorre selezionare ed esercitarsi nelle forme più svariate di meditazione.

Ad uno è più congeniale la meditazione classica, un altro trova lo spunto in una parola, in una metafora o in una parabola, un terzo viene particolarmente coinvolto da un certo simbolo, mentre un quarto ragazzo predilige un certo atteggiamento meditativo. Anche nella meditazione quindi ognuno deve trovare il proprio cammino. È per questo che il responsabile dovrebbe sforzarsi di conoscere e di utilizzare una vasta gamma di metodi e di elementi che schiudono alla meditazione.

- Visti i tanti suggerimenti offerti dai libri sulla meditazione, si corre sovente il pericolo di «buttarsi» subito e affrettatamente nella pratica di essa.

Un buon avviamento alla meditazione presuppone invece che io stesso (in qualità di educatore, animatore, ecc.) metta a confronto le proposte, gli impulsi, i metodi, i mezzi a disposizione, gli obiettivi da raggiungere. È proprio in questa chiave che gli esercizi qui riportati devono essere considerati. Dovrò quindi utilizzare gli spunti di stimoli che mi sono più congeniali, nei quali mi identifico o mi immedesimo meglio; quelli che tramite la meditazione vengono a far parte di me. Inoltre dovrò sempre considerare la situazione generale del gruppo o della classe. Come è composto il gruppo? Che cosa mi posso aspettare da esso? Quali temi tratta maggiormente? Che cosa può essergli più utile? C'è un detto di Tommaso d'Aquino che si addice particolarmente bene all'avvio e all'addestramento alla meditazione: «Contemplata aliis tradere!». Si è in grado di trasmettere agli altri solamente ciò su cui si è riflettuto, meditato, ciò che si è sperimentato, vissuto in prima persona.

- A questo punto potrebbe sorgere l'impressione che meditare con gli adolescenti implichi solamente l'applicazione di un metodo. È logico che l'insicurezza nell'applicazione di un metodo, la poca preparazione e un certo qual pressapochismo nell'impostazione possono pregiudicare una meditazione. Ma la stessa cosa vale anche per l'impiego di qualsiasi altro mezzo tecnico.

Ad ogni modo, per quanto positivo possa essere uno stimolo o per quanto accurata possa essere la preparazione del responsabile, la riuscita degli esercizi di meditazione in ultima analisi non dipende da ciò che si è fat-

to, programmato, ma è un dono di Dio. È proprio questa certezza che mi salverà dalla preoccupazione di dover raggiungere ad ogni costo buoni risultati, che mi darà coraggio quando tutti gli sforzi sembrano vani, e che susciterà la mia gratitudine se l'iniziativa trova calda accoglienza.

▪ Tutte queste forme di meditazione devono aiutare i giovani non solo a concentrarsi, a riflettere su se stessi, ma anche a chiarire alcuni dei loro problemi personali. Esse vogliono soprattutto stimolarli ad instaurare rapporti con gli altri e — se possibile — con Dio.

È per questo motivo che attribuiamo grande importanza al dialogo meditativo, che è molto più di una semplice discussione, informazione, «una chiacchierata su...».

Non ci va di dire frasi o luoghi comuni al riguardo, né di addentrarci in analisi ideologiche o psicologiche dell'argomento. Questo d'altra parte è del tutto secondario. Tramite il dialogo meditativo si vuole solo e unicamente far partecipi gli altri di parte delle esperienze più personali. Per questo motivo è essenziale garantire la più ampia libertà. Alcuni avranno delle remore, altri avranno difficoltà nell'esprimersi e quindi formuleranno i propri pensieri in modo poco chiaro o con poche parole. Un tale esperimento è possibile solo se ci si arma di pazienza, comprensione, fiducia, grande tatto. Per esperienza personale posso dire che gli adolescenti prediligono la meditazione collettiva, forse anche per il fatto che i dialoghi meditativi arricchiscono la loro vita interiore, li rendono più tolleranti nei confronti delle opinioni altrui, danno spunti per una nuova riflessione e spesso amalgamano i gruppi. Quindi in ogni caso è questa la forma di meditazione che consiglio.

▪ Come educatrice cristiana il mio intento è quello di orientare la vita dei giovani al messaggio di Gesù e di indirizzarli nel suo cammino. Quindi gli esercizi di meditazione sono ideati in modo che questa dimensione spirituale risulti trasparente. Però se certe risposte, criteri di valutazione, convinzioni vengono imposti e se quindi l'adolescente viene «forzato» o trattato come un bambino, gli esercizi falliranno nel loro scopo. Questo «lasciar liberi» implica certo delle difficoltà.

Talvolta si ha l'impressione o ci si accorge che i giovani del gruppo o della classe, nella loro ricerca della verità, della felicità, del senso della vita, escludono costantemente, almeno all'apparenza, la ricerca di Dio o rifiutano qualsiasi approccio con Lui, cosicché può risultare arduo anche solo introdurre argomenti religiosi.

Però bisogna sopportare anche queste tensioni, perché servire la fede può essere un servizio «da levatrice», un aiuto nel non sempre facile pro-

cesso del divenire se stessi e trovare se stessi. È per questo motivo che **non è sempre opportuno tirare in ballo in ogni momento meditativo l'aspetto religioso**, o per lo meno non lo è in questa fase di età. Ci si può tranquillizzare con la certezza che chiunque si confronta con la realtà o cerca la verità, cerca Dio, sia che se ne renda conto o meno (Edith Stein).

▪ Meditare con i giovani può essere credibile solamente se noi, in quanto responsabili, ci poniamo le loro domande, li rendiamo partecipi della nostra fede, non ci accontentiamo di risposte confezionate, camminiamo passo passo con i giovani nella ricerca, siamo aperti alla verità che è Dio stesso. L'avviamento alla meditazione infatti trae le sue origini «dalla più profonda autocoscienza», lì dove ci si interroga, si decide, ci si mette alla prova (M. Buber).

Meditare con gli adolescenti: questo non solo mi deve stimolare, ma deve costituire per me un arricchimento interiore e un dono al tempo stesso. Per questo desidero ringraziare tutti coloro che direttamente o indirettamente mi hanno dato degli stimoli. Sono anche riconoscente verso i responsabili e i giovani della diocesi di Augsburg, che hanno sperimentato con me alcuni esercizi. E un grazie di cuore va alle mie allieve di scuola, che con le loro idee creative e anche critiche hanno contribuito in maniera essenziale alla nascita del libro. Esse hanno messo spontaneamente a disposizione le loro esperienze personali, quindi sono loro le vere autrici di questo libro.

PRIMO TEMA

***INDOSSIAMO
MOLTE MASCHERE***

Primo esercizio: Meditiamo un testo

La scelta tra i seguenti testi per entrare nel cuore della meditazione deve avvenire a seconda della composizione del gruppo, ovvero della classe. Forse per i più giovani la pagina del diario di Anna Frank è più indicata che non la lettera del giovane o la poesia di Bonhoeffer. Le domande che verranno poste possono agevolare la riflessione meditativa. Normalmente è molto produttivo che ognuno si trovi davanti un testo adeguato contenente gli spunti per domande.

Dal diario di Anna Frank

Anche Anna Frank, la ragazza ebrea, morta nel campo di concentramento di Bergen Belsen, come ogni adolescente ha dovuto affrontare la domanda: chi sono io veramente?

Quindicenne scrisse come ultima pagina nel suo diario:

Ho molta paura che tutti coloro che mi conoscono come sono sempre, debbano scoprire che ho anche un altro lato, un lato più bello e migliore. Ho paura che mi beffino, che mi trovino ridicola e sentimentale, che non mi prendano sul serio. Sono abituata a non essere presa sul serio, ma soltanto l'Anna «leggera» v'è abituata e lo può sopportare, l'Anna «più grave» è troppo debole e non ci resisterebbe. Quando riesco a mettere alla ribalta per un quarto d'ora Anna la buona, essa, non appena ha da parlare, si ritrae come una mimosa, lascia la parola all'Anna n. 1 e, prima che io me ne accorga, sparisce.

La cara Anna non è dunque ancor mai comparsa in società, nemmeno una volta, ma in solitudine ha quasi sempre il primato. Io so precisamente come vorrei essere, come sono di dentro, ma ahimè, lo sono soltanto per me. E questa è forse, anzi, sicuramente la ragione per cui io chiamo me stessa un felice temperamento interiore e gli altri mi giudicano un felice temperamento esteriore. Di dentro la pura Anna mi indica la via, di fuori non sono che una capretta staccatasi dal gregge per troppa esuberanza.

Come ho già detto, sento ogni cosa diversamente da come la esprimo, e perciò mi qualificano civetta, saccente, lettrice di romanzi, smaniosa di correr dietro ai ragazzi. L'Anna allegra ne ride, dà risposte insolenti, si stringe indifferente nelle spalle, fa come se non le importasse di nulla, ma ahimè, l'Anna quieta reagisce

in maniera esattamente contraria. Se ho da essere sincera, debbo confessarti che ciò mi spiace molto, che faccio enormi sforzi per diventare diversa, ma che ogni volta mi trovo a combattere contro un nemico più forte di me.

Una voce singhiozza entro di me: «Vedi a che ti sei ridotta: cattive opinioni, visi beffardi e costernati, gente che ti trova antipatica, e tutto perché non hai dato ascolto ai buoni consigli della tua buona metà».

La difficoltà di amare

Lo psicologo sociale Tobias Brocher racconta che una volta, durante una conferenza che stava tenendo, «un giovane con occhiali e barba» posò un foglio sul podio dell'oratore con l'annotazione: «Un giorno o l'altro le potrà servire!».

Effettivamente le esperienze che questo giovane sconosciuto ha scritto sul foglio potrebbero far riflettere molti altri giovani e quindi aiutarli.

«Per favore ascolta ciò che non dico, non farti sviare! Non farti ingannare dal mio viso, perché indosso mille maschere, maschere che ho il terrore di togliermi. Non mi identifico con nessuna di esse. È una vera e propria arte far sì che esse diventino una seconda natura. Ma per l'amor del cielo, non farti ingannare.

Io suscito l'impressione di essere sia interiormente che esteriormente affabile, che tutto in me sia brillante, sereno, che il mio «io» sia fiducioso e sicuro, come se potesse determinare tutto e non avesse bisogno di nessuno.

Ma non credermi, la mia facciata esteriore potrà senz'altro apparire sicura, ma è tutta una maschera sotto la quale non c'è nulla che le corrisponde. Sotto quella maschera ci sono io come sono veramente: confuso, spaurito e solo, ma nascondo queste cose perché non voglio che nessuno se ne accorga. Solo al pensiero delle mie debolezze vado in preda al panico e ho paura di mettermi allo scoperto di fronte agli altri.

È proprio per questo che ricorro disperatamente alle maschere, dietro alle quali mi posso nascondere: una facciata furba e negligente che mi aiuta a fingere, che mi protegge dallo sguardo un po' più acuto ed accorto che altrimenti mi riconoscerebbe. Eppure è proprio questo sguardo che potrebbe salvarmi. E lo so. Se questo sguardo fosse accompagnato da approvazione, da amore, certamente ne trarrei quella sicurezza che io stesso non so darmi: la sicurezza almeno di valere qualcosa.

Ma questo io non posso dirtelo, non oso, ho paura di farlo. Ho paura

che il tuo sguardo non sia affatto accompagnato da approvazione e amore. Temo che tu mi giudichi male, che possa ridere di me e questo mi ucciderebbe. Nella parte più intima di me stesso temo di essere una nullità e ho paura che tu, rendendotene conto, mi respinga. E così gioco un gioco disperato: fuori una facciata sicura e dentro invece un bimbo che trema. Con nonchalance parlo di cose superficiali, faccio pettegolezzi. Ti racconto tutto ciò che in realtà è insignificante, e niente di ciò che è vero e che in me è in tumulto. Però non farti ingannare dalle stupidaggini che dico per abitudine. Ascolta attentamente e cerca di percepire ciò che non dico, ciò che desidererei tanto dire, ciò che dico solo per sopravvivere e quello che non posso dire.

Odio giocare a nascondino. Davvero! Detesto questo gioco superficiale che faccio; è un gioco falso. Vorrei davvero poter essere sincero e spontaneo, in parole povere me stesso. Ma tu devi aiutarmi. Devi tendere la tua mano, anche se sembra che sia l'ultima cosa che desidero. Ogni volta che ti comporti amichevolmente, che mi dai coraggio perché cerchi di capirmi, perché davvero ti preoccupi per me, il mio cuore ricomincia a battere molto molto timidamente, ma ricomincia, riprende vigore. La tua compassione, la forza della tua comprensione sono la mia linfa vitale. Desidero che sappia quanto tu sia importante per me, quanto tu possa fare di me l'uomo vero che io sono, se lo vuoi. Spero che tu lo voglia. Solo tu puoi abbattere il muro dietro il quale covo le mie paure. Solo tu puoi strapparmi la maschera e liberarmi da questo mondo di ombre, dalla paura, dall'insicurezza, dalla mia grande solitudine. Non ignorarmi, ti prego, non abbandonarmi!

Per te non sarà facile, la lunga e costante convinzione di essere una nullità ha creato spessi muri di protezione.

Quanto più tu ti avvicini a me, tanto più io ti respingerò, istintivamente. Mi difendo da quello che desidero con tutto me stesso. La mia speranza è che l'amore prevalga su ogni baluardo di protezione. Cerca di abbattere con mani sicure ma prudenti queste mura; il bimbo che è in me è vulnerabile.

Ti domanderai chi sono io. Sono una persona qualunque che ti capita di vedere, l'uomo, la donna che ti incontrano».

Chi sono io?

La poesia che segue è stata composta nel luglio del 1944 a Berlino. Dietrich Bonhoeffer, un teologo evangelico era già da mesi nelle mani della Gestapo. Ha scritto questa poesia dopo che l'attentato a Hitler fallì, e quindi in prospettiva di una morte sicura.

CHI SONO?

Chi sono? Spesso mi dicono
che esco dalla mia cella
disteso, lieto e risoluto
come un signore dal suo castello.

Chi sono? Spesso mi dicono
che parlo alle guardie
con libertà, affabilità e chiarezza
come spettasse a me di comandare.

Chi sono? Anche mi dicono
che sopporto i giorni del dolore
imperturbabile, sorridente e fiero
come chi è avvezzo alla vittoria.

Sono io veramente ciò che gli altri dicono di me?
O sono soltanto quale io mi conosco?
Inquieto, pieno di nostalgia, malato come uccello in gabbia,
bramoso di aria come mi strangolassero alla gola,
affamato di colori, di fiori, di voci d'uccelli,
assetato di parole buone, di compagnia
tremante di collera davanti all'arbitrio e all'offesa più meschina,
agitato per l'attesa di grandi cose,
preoccupato e impotente per l'amico infinitamente lontano,
stanco e vuoto nel pregare, nel pensare, nel creare,
spossato e pronto a prendere congedo da ogni cosa?

Chi sono? Sono questo o sono quello?

Oggi sono uno, domani un altro?

Sono tutt'e due insieme? Davanti agli uomini un simulatore
e davanti a me uno spregevole, querulo vigliacco?

O ciò che è ancora in me somiglia all'esercito sconfitto
che si ritrae in disordine davanti alla vittoria già conquistata?

Chi sono? Questo porre domande da soli è derisione.

Chiunque io sia, tu mi conosci, tu son io, o Dio!

Domande per una riflessione meditativa

Ci troviamo un po' nella stessa situazione di Anna Frank o del giovane anonimo. Svolgiamo i ruoli più disparati e indossiamo quindi molte maschere. Ma in questo «gioco del nascondersi» dagli altri e da noi stessi non siamo veramente felici.

Perché non posso essere veramente me stesso con i miei genitori, i miei amici, il mio capo, i miei colleghi, i miei insegnanti, il mio gruppo, la mia classe? Perché ho bisogno di maschere?

In quali situazioni non posso essere quello che sono veramente? Quand'è che indosso maschere?

Quand'è che mi riesce più facile togliere le mie maschere? Chi mi aiuta a farlo?

Secondo esercizio: Prepariamoci le maschere

La preparazione di maschere facciali agisce positivamente ed efficacemente sui ragazzi. A tale scopo usiamo bende gessate: la preparazione non durerà più di 45 minuti.

Le bende gessate, facilmente reperibili nei negozi, vengono generalmente tagliate in strisce di circa cm 25. Bisogna avere a disposizione una tazza d'acqua. La cosa migliore sarebbe che colui a cui si fa la maschera stia sdraiato; altrimenti si può sedere su una sedia con il capo completamente reclinato all'indietro, appoggiato però su un cuscino in modo che sia sorretto meglio. Collo ed abiti vengono coperti con un asciugamano. Ora il viso viene ben bene cosparso con un denso strato di crema per la pelle. In questa operazione bisogna stare molto attenti alle sopracciglia, alle ciglia, alla barba. I capelli devono essere legati indietro con un panno (vecchie calzemaglie sono molto adatte allo scopo) in modo che la fronte rimanga libera. La prima striscia viene inumidita e poggiata sulla fronte, e di qui passata uniformemente sul viso. Poi è la volta della seconda striscia: inumidire, applicare bene, stendere uniformemente. Bisogna stare attenti a tenere la parte delle narici più libera possibile in modo da permettere una buona respirazione. A seconda della qualità di gesso anche un solo strato può bastare: per quelli di qualità un pochino inferiore, si consigliano due strati. Inoltre anche le rimanenze di gesso devono essere utilizzate (stendere uniformemente il gesso come una poltiglia diluendolo con un po' d'acqua). Solo dopo che il gesso si è indurito, la maschera può essere tolta con molta attenzione. Per ridurre l'attesa ci si può servire del phon.

Il responsabile deve preoccuparsi che tutti siano bene informati sul procedimento: chi si fa la maschera deve tenere addosso gesso umido e freddo, e starà a occhi chiusi. Può respirare ma sempre tenendo il viso fermo; non deve ridere.

È molto importante che in questa attività meditativa si parli poco, se possibile. Nelle giornate di ritiro e meditazione, questo esperimento rappresenta un ottimo passatempo serale.

Pitturare la maschera non significa fare una «bella» maschera. È invece determinante riuscire ad esprimere la propria essenza, il proprio stato d'animo.

Avvertenze tecniche: la maschera deve essere completamente asciutta; devono essere usate vernici potenti o inchiostri da manifesti.

Nel dialogo conclusivo emergeranno le esperienze intense fatte nel corso della preparazione della maschera. E ciò riesce meglio se lo si fa ognuno di fronte alla propria maschera.

Esperienza di sé nella preparazione delle maschere

Raccolta di riflessioni di sedicenni

Nel tempo di due ore di scuola di religione ci siamo preparati le maschere. Si lavorava a tre. Mentre ad uno veniva fatta la maschera, gli altri due con l'aiuto del gesso cercavano di riprodurre fedelmente la forma del viso. I diversi compiti permettavano diverse esperienze.

— Volevo farmi fare una maschera e quindi mi sono messo a disposizione, e nel farlo ho provato dentro di me sentimenti contrastanti. Da una parte ero curioso, dall'altra insicuro e in qualche modo spaventato. Mi sento molto spesso così «diviso» internamente.

— Dapprima, quando mi hanno spalmato il gesso freddo sul viso, mi sono spaventato. Era così fastidiosamente freddo, umidiccio e viscido. Ma la grande precauzione degli altri mi ha tranquillizzato molto presto. Anche dopo che il primo strato era stato posto, sentivo abbastanza chiaramente il delicato spianare e massaggiare della mano. Quindi ben presto il tutto ha prodotto l'effetto di un buon massaggio; mi potevo finalmente rilassare.

— Ho provato delle sensazioni molto intense nel sentirmi il viso imprigionato nella maschera. Avendo gli occhi coperti potevo soltanto ascoltare ciò che accadeva nel mondo esterno, intuire, indovinare quello che mi succedeva intorno. Persino la mia voce sembrava diversa, alterata, sfumata, oscura, irreali. Avevo paura che non mi giungesse più aria. Mi sembrava di essere stata semianestetizzata.

— È strano stare sotto una maschera per quasi venti minuti. **Non devo** muovermi, non posso corrugare la fronte, non devo quasi **muovere il** viso, non devo ridere, altrimenti non viene uno stampo bello, fatto bene. Facevo molto volentieri a meno di parlare perché il sapore del gesso è disgustoso.

— Facendomi fare la maschera ho provato cosa può voler dire essere ciechi. Mi sentivo dipendente, isolata, persino abbandonata. Adesso che aspetto ho? Come mi vedono gli altri? Sembra strano, ma io sono contenta e riconoscente che questo stato di «cecità» sia durato poco. Ho sperimentato personalmente che in tale situazione viene automatico concentrarsi sull'ascolto e che la percezione è molto più intensa del solito.

— Mentre la maschera si formava, avevo la sensazione che mi sarebbe rimasta sul viso. Come mi tirava sul viso! Col passare del tempo l'esperienza della maschera diventava positiva: mi sentivo protetta in qualche modo. Nessuno mi vedeva, non dovevo dare ascolto a chi mi stava intorno, tutti mi lasciavano in pace. Sotto la maschera potevo essere come volevo. Che sia stata solo la paura di un doloroso distacco dalla maschera? Ad ogni modo avrei voluto poter indossare la maschera più a lungo.

— Sono stata contenta quando qualcuno ha pronunciato la parola liberatrice «finito»! Abbiamo molto cautamente staccato il gesso indurito. Il viso mi tirava e gli occhi mi bruciavano abbastanza. Dato che dovevo sembrare ridicola, sono ben presto sparita a lavarmi e a rimettermi in ordine. Poi ho guardato la mia maschera con grande curiosità. Era riuscita bene e ho riconosciuto subito i miei lineamenti. Quindi questa sono io...

— Ho fatto la maschera alla mia amica. Ho sperimentato che non è facile costruire la maschera ad un'altra persona. Volenti o nolenti le si alterano i connotati e le si può anche causare un po' di dolore. Per questo sono stata abbastanza colpita da come un maschera possa coprire, nascondere e deformare in poco tempo.

— Penso di non essermi mai tanto occupata della mia amica come quando le ho fatto la maschera. Stendevo molto accuratamente il gesso e meditavo su quel viso. Pensavo che i suoi tratti mi fossero familiari, mentre invece il gesso faceva sembrare tutto così diverso. La conosco davvero? Come sarà adesso veramente sotto la maschera? Mi proposi di parlare con lei subito della mia esperienza.

— Sebbene parlassimo molto poco, sentivo che un forte legame ci univa. Era quasi una sorta di affetto. Non farei volentieri la maschera ad una persona che non conosco e che mi è antipatica.

— Quant'è difficile costruire una maschera! L'ho capito solo quando è stato il momento di cercare di togliere la maschera asciutta dal viso della mia amica. Avevo la sensazione che lei stesse perdendo una parte di sé da cui poteva separarsi solo lentamente e dolorosamente. Il vero sforzo è stato lei a farlo. Io potevo solo darle una mano ed assisterla.

Terzo esercizio: Riflessione meditativa su di sé

Indipendentemente dall'aver o meno costruito le maschere col gruppo, come nuovo passo si propone la riflessione meditativa su di sé. Vengono distribuiti due fogli di colore diverso. Su un foglio con un determinato colore è scritto: «mi metto la maschera quando...»; sull'altro invece: «mi tolgo la maschera quando...». Ognuno poi completa con quattro o cinque situazioni concrete ciascuna delle due frasi. Dopo una ventina di minuti i ragazzi si dividono in gruppetti da due o tre per parlarne. Chiaramente la divisione dipende dall'atmosfera, dal numero dei partecipanti e dalle relazioni che intercorrono tra loro. Questo esperimento dovrebbe riuscire più facilmente in un'aula scolastica. Subito dopo si raccolgono i fogli distintamente; poi i due gruppi di fogli vengono disposti in modo da formare due file o due cerchi, oppure vengono appesi su due pareti diverse, così che i risultati possano essere letti con calma. Si può chiudere l'esercizio con l'ascolto e la valutazione del canto seguente di Renato Zero.

LA FAVOLA MIA

Ogni giorno racconto la favola mia
la racconto ogni giorno a chiunque tu sia.
E mi vesto di sogno per darti se vuoi
l'illusione di un bimbo che gioca agli eroi.
Queste luci impazzite si accendono e tu
cambi faccia ogni sera ma sei sempre tu.
Sei quell'uomo che viene a cercare l'oblio
la poesia che ti vendo di cui sono il Dio!

Dietro questa maschera c'è un uomo e tu lo sai.
L'uomo di una strada che è la stessa che tu fai.
E mi trucco perché la vita mia
non mi riconosca e vada via!
Batte il cuore ogni giorno, è un'esperienza in più
la mia vita è nella stessa direzione tu.
E mi vesto da re perché tu sia
tu sia il re di una notte di magia.

Con un gesto trasformo la nota e la via
poche stelle di carta il tuo cielo ecco qua
ed inventi tu stesso la musica mia
e dimentichi il mondo con la sua follia.
Tutto quello che c'è fuori rimane dov'è
tu sorridi tu piangi tu canti con me
forse torni bambino e una lacrima va
sopra questo costume che a pezze mi sta.

Dietro questa maschera c'è un uomo e tu lo sai.
L'uomo di una strada che è la stessa che tu fai.
E mi trucco perché la vita mia
non mi riconosca e vada via!
Batte il cuore d'ogni giorno è un'esperienza in più
la mia vita è nella stessa direzione tu!
E mi vesto da re perché tu sia
tu sia il re di una notte di magia.

Mi metto la maschera quando...

- ... mi rendo conto che qualcuno si sta prendendo gioco di me;
- ... voglio ottenere qualcosa dagli altri, per esempio dai miei genitori, dal mio capo, dalla mia ragazza/dal mio ragazzo;
- ... sento di non essere accettato come sono veramente;
- ... parlo con qualcuno di cui ho grande stima;
- ... sono con persone che non conosco affatto o che conosco poco, di cui non posso prevedere le reazioni;
- ... devo essere gentile con qualcuno che non sopporto;
- ... mi si chiedono notizie sui miei genitori o la mia ragazza/il mio ragazzo;
- ... ho paura di fare una figuraccia;
- ... voglio dare una buona impressione di me;
- ... mi sento attaccato, per esempio a scuola o da mio padre;
- ... si pretende da me qualcosa che non posso o non voglio fare;
- ... sono in discoteca e mi sento ignorato;
- ... mi arrabbio per qualcosa;
- ... mi voglio imporre su un amico, specialmente se conosciuto da poco;
- ... incontro degli handicappati per strada, al lavoro o altrove;
- ... mi sento imbarazzato a esternare i miei veri sentimenti;
- ... approvo un'opinione, che non condivido affatto, solo per paura di rimanere emarginato;
- ... sono trattato come un bambino; e quindi poi generalmente mi chiudo in me stesso;
- ... mi si fanno notare i miei errori;
- ... ho l'impressione di essere sfruttato;
- ... non assumo un comportamento deciso e non so come agire;
- ... mi sento trascurato o incompreso da un amico;
- ... voglio essere come gli altri;
- ... devo fingere interesse (a scuola o nei discorsi);
- ... sono spaventato, deluso o triste e non devo o non posso mostrarlo (per esempio quando ricevo un brutto voto, vorrei tanto poter piangere o peggio ancora quando qualcuno mi ha ferito o mi ha deluso);
- ... fingo di essere informato su qualcosa solo per poter partecipare ad una conversazione;
- ... devo guardare gli avvenimenti del mondo con occhi disincantati;
- ... prego o sono in chiesa.

Penso di indossare sempre una maschera, persino con me stesso, perché proprio non so più come sarei senza. La cambio non appena ne ho bisogno e ritengo che purtroppo non potrò mai più togliermela in questo strano mondo.

Mi tolgo la maschera quando...

- ... sento che gli altri hanno la mia stessa opinione;
- ... grido per la rabbia e non ho più il controllo di me stesso;
- ... sono davvero felice per qualcosa;
- ... di sera sto solo nella mia stanza e rifletto sulla giornata;
- ... sono in una comunità più ampia e non vengo notato;
- ... anche gli altri si comportano come sono normalmente;
- ... mi sento protetto da qualcuno;
- ... apprendo che i miei amici mi accettano proprio come sono senza volerli sempre cambiare;
- ... quando mi sento inosservato;
- ... sono con persone che conosco da tanto tempo;
- ... mi dedico al mio hobby (per esempio suono o ascolto musica);
- ... posso fare quello che mi piace;
- ... sono libero dallo stress e dall'ansia di fare;
- ... mi sento sicuro;
- ... posso immergermi nella natura e goderne;
- ... sono in discoteca a ballare;
- ... parto per le vacanze, brevi o lunghe che siano;
- ... qualche volta ad un party sono diventato un po' brillo;
- ... posso esprimere le mie opinioni e parlare francamente senza dover poi subirne le conseguenze;
- ... mi rendo conto che anche chi ho di fronte è molto franco;
- ... sto con una persona di cui ho piena fiducia;
- ... sono solo/a con la mia ragazza/il mio ragazzo;
- ... non ho più il controllo dei nervi;
- ... sono tutt'altro che in forma;
- ... noto che l'altro mi capisce;
- ... so che l'altro non rivelerà i segreti che gli ho confidato;
- ... penso di piacere e di essere ben accetto agli altri.

Quarto esercizio: Monologo di un «mascherato»

Se il gruppo è abbastanza portato alla discussione ed interessato, allora sarà una buona idea quella di raccogliere insieme le esperienze sulla maschera in un monologo di un «mascherato». Successivamente il tutto deve essere presentato e recitato.

Nel caso in cui questo sia troppo per il gruppo o esso non sia in grado di impostare la discussione, allora potrà essere il responsabile a farlo. Spesso però già il fatto che qualcuno incominci costituisce un grande

aiuto e stimolo al completare e allo scambiare le esperienze. In ogni caso però nella recita devono partecipare anche le maschere che ci si è costruiti.

Monologo di un «mascherato»

Da quanto tempo porto la maschera? Non saprei dirlo con esattezza; ad ogni modo da tanto, probabilmente da quando ho cominciato a prendere coscienza della vita. Intanto mi sono accorto che per me ora portare la maschera è diventata un'abitudine.

In genere è difficile fare a meno di indossare una maschera. Se ad esempio ci venisse voglia di scoppiare a piangere, non si può, non sta bene piangere per quella data cosa. Saremmo dei sentimentalisti! In un'altra occasione sto per scoppiare a ridere, ma non va, sarebbe infantile ed inopportuno!

Oppure vorrei rispondere con fare arrabbiato a mio padre e invece devo abbozzare il viso ad espressione gentile: e difatti ho bisogno di un permesso! Mi tocca poi anche essere gentile e cordiale col mio capo che manderei molto volentieri a quel paese: ma la cosa potrebbe danneggiarmi! Allo stesso modo qualche volta vorrei cedere in una lite, ma nella mia posizione perderei la faccia di fronte agli altri.

In generale è molto più facile e comodo portare una maschera dietro la quale potersi nascondere. In tal modo gli altri non possono poi scoprire tanto presto le insicurezze che vi si celano dietro. Se facessi sempre capire agli altri come la penso veramente o quello che provo davvero, poi sarebbe molto difficile contenersi. Come si fa presto a diventare ridicoli! Sarebbe semplicemente atroce per me se non potessi nascondermi. Sarei alla mercé di tutti.

La maschera presenta un altro vantaggio: la si può cambiare in fretta. Se una maschera non è più adatta, ne metto un'altra. Mi trasformo a seconda delle mie intenzioni e riesco a prevedere bene le reazioni altrui riscuotendo più successo e considerazione.

Come ho già detto, riuscire a fare una cosa del genere senza maschera è troppo rischioso. Tra l'altro essere votato all'autenticità è troppo faticoso, è un lavoro continuo. Per questo preferisco portare la maschera!!!

Oppure:

Per favore, ascolta quello che a malapena riesco ad ammettere, che non dico volentieri agli altri! Non lasciarti confondere dalle mie chiacchiere,

né ingannare dalla mia maschera! Semplicemente, ho paura di abbandonare la maschera. Ho paura che gli altri non mi accettino per quello che sono. Ho paura di risultare sgradevole e forse anche di essere respinto. Ormai non oso più riporre la mia fiducia negli altri perché conosco troppa gente che è stata delusa.

Ho paura di essere una nullità nella parte più intima di me stesso e che gli altri se ne accorgano. Quindi gioco un disperato nascondino da me e dagli altri.

Davvero! Disprezzo profondamente questo mio superficiale ricorrere alle maschere. Vorrei poter essere veramente autentico, spontaneo, semplicemente me stesso. Ma non ce la faccio da solo. Per farcela ho bisogno di persone che mi accettino per quello che sono, che non mi ricattino e sfruttino, che mi comprendano con tutti i miei timori e le mie insicurezze: che mi aiutino ad essere quello che io davvero vorrei: me stesso.

Quinto esercizio: Illustriamo un salmo

Ognuno ha una copia del salmo 139 (traduzione ABU). Viene letto a voce alta lentamente. Poi, nel proprio gruppo e sullo sfondo di una musica delicata, ognuno rilegge mentalmente il salmo cercando un collegamento col tema delle «maschere». Infine il testo viene approfondito nel lavoro di gruppo. Man mano che si legge, ad ogni verso si affianca una diapositiva o un'immagine. Nel far ciò è importante concentrarsi su 6 o 7 diapositive. Nel caso in cui si utilizzino delle illustrazioni, quelle scelte dovranno essere attaccate ad un cartellone. Dopo una quarantina di minuti i gruppi si riuniscono e reciprocamente si invitano a vedere la rappresentazione del salmo su cui si è meditato e che si è illustrato.

Per questo esercizio sono particolarmente appropriate e consigliabili la raccolta di diapositive «Problemi dell'uomo» oppure le «foto simboliche» della Elle Di Ci.

SIGNORE, TU MI CONOSCI

Signore, tu mi scruti e mi conosci,
mi siedo o mi alzo e tu lo sai.
Da lontano conosci i miei progetti:
ti accorgi se cammino o se mi fermo,
ti è noto ogni mio passo.
Non ho ancora aperto bocca
e già sai quel che voglio dire.
Mi sei alle spalle, mi stai di fronte;
metti la mano su di me!
È stupenda per me la tua conoscenza;
è al di là di ogni mia comprensione.

Come andare lontano da te,
come sfuggire al tuo sguardo?
Salgo in cielo, e tu sei là;
scendo nel mondo dei morti, e là ti trovo.
Prendo il volo verso l'aurora
o mi poso all'altro estremo del mare:
anche là mi guida la tua mano,
là mi afferra la tua destra.
Dico alle tenebre: «Fatemi sparire»,
e alla luce intorno a me: «Diventa notte!»;
ma nemmeno le tenebre per te sono oscure
e la notte è chiara come il giorno:
tenebre e luce per te sono uguali.

Tu mi hai plasmato il cuore,
mi hai tessuto nel seno di mia madre.
Ti lodo, Signore: mi hai fatto come un prodigio.
Lo riconosco: prodigiose sono le tue opere.
Il mio corpo per te non aveva segreti
quando tu mi formavi di nascosto
e mi ricamavi nel seno della terra.
Non ero ancora nato e già mi vedevi.
Nel tuo libro erano scritti i miei giorni,
fissati ancor prima di esistere.
Come sono profondi per me i tuoi pensieri!
Quanto è grande il loro numero, o Dio!
Li conto: sono più della sabbia!
Al mio risveglio mi trovo ancora con te.

O Dio, sopprimi i malvagi!
Allontana da me i violenti!
Parlano di te per ingannare:
abusano del tuo nome: sono tuoi nemici.
Signore, odio quelli che ti odiano,
disprezzo chi si ribella a te.
Lì odio di un odio implacabile:
anche per me sono nemici.

Scrutami e conosci il mio cuore, o Dio.
Mettimi alla prova e scopri i miei pensieri.
Vedi se seguo la via del male
e guidami sulla tua via di sempre.

Sesto esercizio: Meditazione scritta creativa

Ai fini di questo comune esercizio di meditazione, non è importante il numero dei componenti del gruppo. Questo tipo di meditazione si può fare tranquillamente anche con una classe.

Ognuno deve avere a disposizione tre pennarelli e l'opera grafica di R. P. Litzemberger «Gesù e la peccatrice». L'immagine viene attaccata al centro di un foglio grande abbastanza in modo che le parti laterali rimangano libere per potervi scrivere. Il brano di Luca 7,36-50 viene letto lentamente. Poi per qualche minuto ognuno si immerge nella meditazione sulla figura. Infine l'animatore cita schematicamente i punti chiave: Gesù va a casa, è stato invitato a pranzo, Simone il fariseo lo aspetta... Quindi ognuno può dire quali sono le caratteristiche del «fariseo» che più l'hanno colpito. Poi su un foglio, in un dato colore, ognuno scrive gli interventi che ritiene più significativi e la reazione del fariseo nei confronti di Gesù e della peccatrice. L'importante è che tra le varie associazioni rimanga tempo sufficiente per scrivere. Una volta che la figura di Simone ovvero del fariseo è stata esaurientemente descritta, lo stesso pennarello della descrizione viene usato per la raffigurazione del soggetto corrispondente mentre la musica accompagna il tutto.

Lc 7,36-50: l'incontro tra Gesù e la peccatrice

Il Vangelo di Luca (7,36-50) ci parla di una donna che di fronte a Gesù depose tutte le maschere, perché il Signore l'aveva accettata per quello che essa era. Quindi ella poté voltare pagina e cominciare da capo.

Un giorno un fariseo invitò Gesù a pranzo da lui. Gesù entrò in casa sua e si mise a tavola. In quel villaggio vi era una prostituta. Quando ella seppe che Gesù si trovava a casa di quel fariseo, venne con un vasetto di olio profumato, si fermò dietro a Gesù, si rannicchiò ai suoi piedi piangendo e cominciò a bagnarli con le sue lacrime; poi li asciugava con i suoi capelli e li baciava e li cospargeva di profumo.

Il fariseo che aveva invitato Gesù, vedendo quella scena, pensò tra sé: «Se costui fosse proprio un profeta saprebbe che donna è questa che lo tocca: è una prostituta!».

Gesù allora si voltò verso di lui e gli disse: «Simone, ho una cosa da dirti!». Ed egli rispose: «Di' pure, Maestro!».

Gesù riprese: «Un tale aveva due debitori: uno doveva restituirgli cinquecento denari, l'altro solo cinquanta, ma nessuno dei due aveva la possibilità di restituire i soldi. Allora quell'uomo condonò il debito a tutti e due. Dei due chi gli sarà più riconoscente?». Simone rispose subito: «Penso, quello che ha ricevuto un favore più grande».

E Gesù gli disse: «Hai ragione!». Poi volgendosi verso quella donna Gesù disse a Simone: «Vedi questa donna? Sono venuto in casa tua e tu non mi hai dato dell'acqua per lavarmi i piedi; lei invece, con le sue lacrime, mi ha bagnato i piedi e con i suoi capelli me li ha asciugati. Tu non mi hai salutato con il bacio; lei invece da quando sono qui non ha ancora smesso di baciarmi i piedi. Tu non mi hai versato il profumo sul capo; lei invece mi ha cosparso di profumo i piedi. Per questo, ti dico: i suoi peccati sono molti, ma le sono perdonati perché ha mostrato un amore riconoscente. Invece, quelli ai quali si perdona poco sono meno riconoscenti».

Poi Gesù disse alla donna: «Io ti perdono i tuoi peccati».

Allora quelli che erano a tavola con lui cominciarono a dire tra di loro: «Chi è costui che osa anche perdonare i peccati?».

Ma Gesù disse alla donna: «La tua fede ti ha salvato. Va' in pace!».

Gesù:

Accetta l'invito del fariseo; è indulgente verso il comportamento della donna; si pone delle domande; cerca di entrare in rapporto con entrambi; induce alla riflessione; rimette le risposte a Simone; accetta i gesti di amore ed amicizia; non nasconde o minimizza la colpa; libera colui

Vai! Troverai la pace!



che è sincero; dà forza e speranza; consola e protegge; prepara il terreno per un nuovo inizio, parla apertamente e sinceramente.

Il fariseo:

Attribuisce grande valore alla sua reputazione; rispetta tutte le norme; si attiene alle prescrizioni di ruolo; è tutto a posto, o.k.; da un punto di vista morale è irreprensibile, esemplare, corretto; si vanta del suo ruolo; porta una maschera; si ritiene al di sopra degli altri; si fa una certa idea degli altri ed è prevenuto; non esterna sentimenti; agisce spietatamente, ferocemente, in modo freddo e distanziato; cerca capri espiatori e si comporta in modo arrogante, scettico e superbo; agisce sempre con molto decoro, ma è insensibile, rigido, ottuso, non ha rapporti; è chiuso in sé, vive da solo, isolato.

La peccatrice:

È una donna che ha fatto la vita; con una cattiva reputazione; nota come prostituta; asociale; non si attiene ad alcuna norma; cerca di instaurare rapporti e non si fa facilmente scacciare; non ha niente da perdere, si sente accettata e abbandona la maschera; è capace di forti sentimenti e lo fa capire con i gesti; si mette in ginocchio abbandonata, si scioglie i capelli; si «consegna», è affettuosa e non si dà per spacciata tanto facilmente; è veramente umile e si fa arricchire; sperimenta la consolazione e la comprensione; ricomincia daccapo.

Settimo esercizio: Scenetta

Stimolato dalla meditazione scritta, un gruppo propose di rappresentare una scenetta del brano di «Gesù e la peccatrice» invece della predica nella celebrazione liturgica. Questa esperienza di rappresentazione biblica meditativa ci ha colpito molto tutti.

La maggior parte dei ragazzi sedeva a terra a formare un cerchio e portavano la maschera sul viso. Gesù entrò nel cerchio senza maschera, fu salutato da Simone e prese posto.

L'ospite si tolse solo per breve tempo la maschera mentre gli altri indietreggiarono un po'. Quindi venne la peccatrice. Anche ella aveva la maschera. Gli altri ospiti tolsero bruscamente la maschera e presero ad indicare la donna confabulando e scotendo la testa in segno di disapprovazione e rimisero nuovamente la maschera. La peccatrice si gettò ai piedi di Gesù, depose dinnanzi a Lui la maschera e si sciolse i capelli raccolti. Gesù andò verso Simone, gli tolse cautamente la maschera e gli indicò la donna. Il fariseo la guardò malvolentieri, si riprese la maschera e se la rimise. Gesù si voltò tristemente, tirò su la peccatrice, le poggiò la mano sulla spalla e stette a guardarla man mano che ella lentamente si allontanava (senza maschera!). Gli ospiti e Simone si alzarono sempre portando la maschera. La maschera della peccatrice era ancora in terra. Gesù la raccolse e la pose sull'altare.

Dopo la scenetta gli interpreti hanno detto le loro preghiere di intercessione.

Preghiere

Dio del cielo! Da Tuo Figlio abbiamo appreso che Tu ci conosci fino nella parte più intima di noi stessi; che Tu amorevolmente ci accetti come siamo; che dinnanzi a Te possiamo stare senza alcuna maschera. Per questo Ti rivolgiamo le nostre preghiere:

Mandaci il Tuo Spirito, in modo che le chiese diventino i luoghi in cui nessuno indossa più maschere.

Facci incontrare persone che ci aiutino a smettere gradualmente questo nascondino dietro alle maschere.

Facci affrontare le nostre paure dandoci fiducia in Te, negli altri e in noi stessi.

Fa' sì che coloro, che non depongono mai le maschere e fingono anche con se stessi, capiscano che la loro vita non potrà mai realizzarsi così.

Facci diventare uomini degni di fiducia di fronte a cui gli altri non esitano a deporre le maschere.

Dacci la Tua forza, in modo che ci togliamo la maschera e ricominciamo in noi stessi, con gli amici, la famiglia, nella comitiva, a scuola, a lavoro, nella città...

Dacci comprensione e pazienza nei confronti di tutti coloro a cui riesce difficile deporre la maschera.

Tu, Dio dell'Amore, conosci i nostri travagli, le nostre paure, i nostri desideri e i nostri sforzi. Resta con noi e rinnovaci sempre il coraggio e la speranza, cosicché noi possiamo diventare come Tu ci vuoi. — Amen.

ESSERTI VICINO

Padre mio!

Riempi il mio cuore con l'amore
verso il mio prossimo in modo che io
mi rallegri del suo benessere
e mi dolga e lo aiuti
nelle sue necessità e difficoltà.

Fa' che i miei occhi
guardino te e ciò che è tuo,
affinché io veda ciò che è buono
e allontanati da me il male.

Fa' che il mio odorato
aspiri il profumo
della tua essenza.

Fa' che le mie labbra
dicano la verità
che è amore,
e nient'altro che la verità,
e che la mia lingua
gusti ciò che è tuo dono.

Fa' che le mie mani
servano te nei tuoi figli,
e che la mia fatica aiuti
quelli che non si sostengono.

Fa' che i miei piedi
mi portino là dove c'è bisogno,
e alla tua presenza.

Fa' che io desideri sempre,
con il mio cuore,
le mie opere e le mie parole,
di essere vicino a te
e alla tua dottrina.

SHYAMA KANT SHUKLA

SECONDO TEMA

TUTT'ORECCHI

Primo esercizio: E la morale della storia?

Il racconto che segue dell'indiano e del bianco viene letto ad alta voce lentamente, ma l'ultima frase «la ragione sta nel fatto che...» rimane interrotta. Riflettiamo su quello che questo racconto può dirci e su ciò che l'indiano considera presupposto e base dell'ascolto. Se ognuno ha il testo in mano, la riflessione meditativa risulta molto agevolata. Poi su un foglietto di carta della grandezza di una cartolina, ognuno scrive la presunta motivazione dell'indiano e dopo circa dieci minuti, chi lo desidera legge la propria versione e attacca il foglietto alla parete o alla lavagna. La meditazione viene intervallata da pause.

La motivazione «ufficiale», che «noi udiamo sempre bene ciò a cui siamo abituati a prestare attenzione», viene data solo alla fine. Questo completamento, su cui perlopiù sono tutti d'accordo, viene scritto alla fine sul foglio che riporta il racconto. Al termine, rileggendo nella calma la storia, lasciamo che il suo messaggio ci penetri.

IL CANTO DEL GRILLO

Un giorno un indiano lasciò la sua riserva e andò a trovare un bianco suo amico.

L'esperienza di stare in una grande città caotica, piena di macchine e di persone, dove tutti hanno fretta, era nuova e alquanto sconcertante per l'indiano.

Il pellerossa e il bianco passeggiavano lungo la strada, quando ad un tratto l'indiano diede un colpetto sulla spalla dell'amico e gli disse: «Fermati un istante, senti anche tu quello che sento io?».

Il bianco rispose: «Tutto ciò che sento sono i clacson delle macchine e il fracasso degli autobus. E poi, è chiaro, le voci e il rumore dei passi della gente. Allora, cos'è che ti ha colpito particolarmente?».

«Niente di tutto ciò, sento il cri-cri di un grillo qui nelle vicinanze».

Il bianco si mise ad ascoltare attentamente, poi scosse la testa: «Ti stai sbagliando amico», disse, «qui non c'è nessun grillo e quando anche ci fosse, il suo canto sarebbe coperto da tutto questo rumore e non si potrebbe sentire».

L'indiano proseguì un po' avanti e si fermò presso il muro di una casa. Lì si arrampicavano viticci selvatici. L'indiano allora separò le foglie tra loro, dove con grande sorpresa del bianco c'era un

grillo che cantava. Adesso, visto il grillo, anche il bianco riuscì a sentirne il canto.

I due proseguirono e dopo un po' il bianco disse: «È logico che tu abbia potuto sentire il grillo, il tuo udito è molto più acuto del mio. Gli indiani hanno un udito migliore dei bianchi». L'indiano sorrise, scosse la testa e replicò: «Ti sbagli, amico mio, l'udito degli indiani non è né migliore né peggiore di quello dei bianchi. Stai attento, te lo dimostro». Si mise la mano in tasca, tirò fuori una moneta da 50 centesimi e la gettò in terra.

La moneta tintinnò sull'asfalto, e le persone che camminavano a parecchi metri dal bianco e dal pellerossa si accorsero del rumore e si guardarono intorno, e infine uno di loro, facendo finta di niente, raccolse la moneta, la mise in tasca e proseguì il suo cammino. L'indiano disse: «Come vedi, il rumore che la moneta ha fatto non era più forte del canto del grillo, eppure molti uomini e donne bianchi l'hanno sentito e si sono voltati, mentre invece nessuno ha sentito il canto del grillo all'infuori di me. Ciò non significa che gli indiani ci sentono meglio dei bianchi. La ragione sta nel fatto che... riusciamo ad udire veramente bene solo ciò a cui siamo abituati a prestare attenzione».

La ragione sta nel fatto che...

- ... si presta attenzione solo alle cose a cui si è abituati;
- ... attribuiamo troppo valore al denaro e alle ricchezze e troppo poco alle vere gioie;
- ... i bianchi sentono solo ciò che fa loro comodo, che ritengono importante, che procura loro dei vantaggi. Il canto di un grillo non li interessa affatto;
- ... voi bianchi avete disimparato ad ascoltare la natura, per voi esiste solo il tintinnio dei soldi, il rumore dei motori e la musica assordante;
- ... voi siete sordi per le cose che apparentemente non sono importanti;
- ... gli uomini dei paesi industrializzati sono assolutamente insensibili alla natura e per loro contano solo i soldi, le prestazioni, il successo e i valori materiali;
- ... voi bianchi siete diventati troppo insensibili alla vera bellezza. Cercate sempre le cose grandi e non avete più il senso del piccolo, del semplice come un fiore selvatico, un canto, una goccia di rugiada, il cinguettio degli uccelli;
- ... il vero udito non dipende da un orecchio organicamente sano. Si può

fare un confronto col segreto che la volpe rivela al «piccolo principe»: «È solo con il cuore che si può veramente udire. Ciò che conta veramente non può essere sentito dalle orecchie!»;
... sentiamo bene solo ciò a cui siamo abituati a prestare attenzione.

Secondo esercizio: Riconosciamo i rumori

Per questo esercizio è necessario registrare su una cassetta i rumori più svariati (se c'è la possibilità di una cinepresa con audio stereofonico tanto meglio): rumori del motore, lo squillo della sveglia o del telefono, alcuni versi di animali, il suono di un'arpa, delle gocce della pioggia, il fruscio del vento, i passi (di qualcuno che viene e che va), il rumore della porta che viene aperta... La sequenza dei rumori sarà diversa a seconda degli obiettivi:

a) rumori che richiedono una capacità percettiva sempre più acuta: la grande concentrazione può però risultare anche frustrante se ad un certo punto non si riesce più a riconoscere i rumori;

b) alternanza di rumori difficilmente indovinabili con alcuni più facili;

c) concentrazione su un determinato tipo di rumori ad esempio l'acqua (le diverse sfumature di pioggia, lo scorrere dell'acqua di un ruscello, di un rubinetto, il rumore prodotto versando dell'acqua in un recipiente vuoto o parzialmente riempito, soffiare con una cannuccia nell'acqua, gettare una pietra nell'acqua...).

Alcuni esercizi introduttivi di distensione acquiscono la «facoltà di udire». Ad occhi chiusi ci concentriamo su un suono che ascoltiamo per un minuto, poi ad un segnale convenuto apriamo gli occhi e annotiamo di volta in volta il rumore appena udito. Non si devono scegliere più di dieci suoni per non ipersfruttare la capacità di concentrazione.

Infine sentendo la cassetta si confrontano i risultati che in conseguenza verranno confermati o corretti. Poi in una discussione di approfondimento e verifica si affrontano altre domande: quali sono i rumori che riconosciamo abbastanza distintamente? Quale rumore facciamo fatica a distinguere? Perché? Come ce la caviamo quando si tratta di ascoltare con una certa attenzione?

Terzo esercizio: Nessuno ascolta

In un primo tempo leggiamo il racconto scherzoso di E. Kishon, e semmai anche una seconda volta distribuendo i ruoli. Poi per cinque minuti ognuno si pone queste due domande:

- Chi ascolto poco o ignoro volentieri?
- Come mi sento quando ho la sensazione che gli altri non mi ascoltino?

In silenzio si rappresentano le diverse situazioni sulle quali poi al termine si riflette in gruppi di tre.

A seconda della composizione del gruppo può andar bene la proposta di scegliere la situazione nota a tutti di un colloquio non riuscito e, in corrispondenza alla storiella di Kishon «Nessuno sta a sentire», si farà poi un resoconto del dialogo.

NESSUNO ASCOLTA

Come in genere capita per le scoperte importanti, la mia è da ricondursi al caso. Sedevo al tavolo di un ristorante, Martin & Maiglock, riaperto da poco, e cercavo di darmi da fare con una bistecca che sembrava un sasso. Dei due titolari il signor Martin controllava la situazione nelle cucine, mentre il signor Maiglock si aggirava per il locale per salutare e rivolgere parole cortesi ad ogni cliente. Venne anche da me. Quando passò al mio tavolo fece un cenno di inchino e mi chiese:

«Tutto a posto? Com'è la bistecca?».

«Orribile», risposi.

«Mille grazie, facciamo del nostro meglio». Maiglock fece un sorriso smagliante, rifece l'inchino e passò al tavolo successivo.

In un primo momento pensai che si trattasse di una persona un po' dura d'orecchi, ma in un'altra occasione, nella redazione del mio giornale, ho capito che le cose non stavano affatto così. Stava avendo luogo un dibattito alquanto animato sull'eventuale riasunzione di un redattore, un certo Schapira, che era stato licenziato da poco.

Sigi, il vice-caporedattore, mi venne incontro con ansia e mi prese per i risvolti della giacca.

«Non ti ho detto che Schapira sarà di nuovo qui al massimo entro tre settimane? Te l'ho detto o no?».

«No, non mi hai detto niente del genere».

«Visto?» disse Sigi trionfante, girandosi verso gli altri: «Avete sentito?».

Non si ascoltano neanche le persone che si hanno vicino. Ossia, si ascolta, ma solo ciò che si vuol sentire.

Il dialogo che segue è diventato una cosa del tutto ordinaria:

«Come va?».

«Uno schifo».

«Meno male, mi fa piacere; e la famiglia?».

«Ho rotto con la mia famiglia».

«Beh, questa è la cosa più importante. Ci vediamo, OK?».

Nessuno ascolta; cito solo l'ultima intervista televisiva al nostro ministro delle finanze:

«Signor ministro», chiese il reporter, «come si spiega che nonostante la grande tensione generale i cittadini israeliani pagano le loro altissime tasse onestamente e senza protestare?».

«Conosco bene il problema», rispose il ministro. «Ma fin quando dovremo affrontare le spese per gli armamenti, non si può proprio ipotizzare una riduzione delle tasse».

È proprio così: la gente non riesce proprio a capirsi. Ognuno parla per conto proprio; spinge un bottone e fa venir fuori un testo già preparato. Un pappagallo mediamente ammaestrato o una cassetta registrata potrebbero benissimo svolgere le stesse funzioni. La settimana scorsa sono andato dal direttore amministrativo e ho chiesto, come tutti, un aumento dei contributi spese per la macchina. Il direttore scartabellò i documenti che erano sul suo tavolo e mi domandò:

«Come giustifica questa richiesta?».

«L'assicurazione è aumentata», dissi. «Inoltre non è tutto oro quello che luccica; solo le ore del mattino hanno l'oro in bocca. Chi va piano va sano e va lontano, e se sei in ballo devi ballare».

«Non penso che la direzione condivida queste sue motivazioni», fu la risposta. «Ma vedrò cosa si può fare, ritorni a fine ottobre». Nessuno ascolta. Da ciò si potrebbe trarre un interessante gioco di società. Lo chiamerei «test magnetico». Ad esempio, si incontra uno dei nostri più eminenti critici di teatro e gli si comincia a dire eccitati:

«Nel mondo del teatro non ci sono regole fisse. Si può investire una fortuna in un pezzo, ingaggiare le star più pagate, provvedere a uno scenario magnifico, e nonostante questo magari ne viene fuori un fiasco totale. Viceversa, un gruppo di giovani di talento tira fuori un po' di idee geniali, si prendono gli attori da un semina-

rio, si rinuncia alla scenografia, ai costumi, ad ogni altro tipo di messinscena, e qual è il risultato? Una catastrofe».

«Esatto», condivide il critico entusiasta: «I giovani hanno proprio talento».

Nessuno ascolta. Volete voi stessi averne una conferma? Rivolgetevi, la prossima volta che vi mettete a tavola, a vostra moglie con voce complimentosa e ditele:

«Cara, quando sono venuto a casa non avevo molto appetito, ma al primo assaggio del tuo gulasch mi è passato del tutto».

La vostra interlocutrice arrossirà graziosamente:

«Se vuoi, tesoro, te lo faccio ogni giorno».

Evidentemente quello che conta non è il contenuto di ciò che si dice, ma il tono con cui lo si dice:

«Come è stata la prima di ieri?».

«All'inizio mi sono un po' annoiato. Poi è diventata proprio pesante».

«OK! Allora mi procurerò i biglietti».

Quando recentemente sono dovuto andare alla posta ho pestato un callo alla persona che stava in fila dietro di me. Mi sono voltato e guardandola fissa negli occhi le ho detto:

«L'ho fatto apposta».

«Non fa niente», fu la risposta, «può capitare».

Nessuno ascolta, proprio nessuno!

Sento bene e distintamente...

- ... quando vengo elogiato o incoraggiato;
- ... quando ho il permesso di stare fuori di sera più a lungo;
- ... ho fatto una buona osservazione;
- ... sento alla radio che è sabato o domenica;
- ... quando ogni giorno suona la campana a scuola della fine delle lezioni;
- ... quando aspetto qualcuno (ad esempio, allora distinguo nettamente il rumore del motorino del mio ragazzo);
- ... quando qualcuno che mi piace mi chiede qualcosa;
- ... quando papà parla di aumento della paga settimanale;
- ... canzoni e motivi che mi piacciono;
- ... la voce della mia ragazza/del mio ragazzo;
- ... quando di mattina o di sera durante l'estate ci sono gli uccellini davanti alla finestra che cinguettano;
- ... la musica da discoteca, forte o piano, a seconda di come sono disposto;

- ... tutto ciò che mi piace, ad esempio le belle notizie, i progetti per le vacanze, la voce dei bambini, un elogio, la musica soft, le moto, gli inviti;
- ... qualcuno che trovo interessante o che mi rallegra;
- ... quando qualcuno dice che gli piaccio;
- ... quando qualcuno fa una bella battuta;
- ... quando aspetto qualcosa di bello;
- ... le parole «tempo libero» e «ferie»;
- ... quando ricevo la posta dal postino o da mamma;
- ... quando mi si dice qualcosa di carino;
- ... quando ho tempo;
- ... quando mi adatto a qualcuno;
- ... quando ricevo complimenti da qualcuno che mi è simpatico.

Faccio volentieri finta di non sentire...

Mi succede spesso di non prestare alcuna attenzione al mio prossimo, o perché non mi interessa cosa sta dicendo, o perché sono immerso nei miei pensieri. In genere, per non risultare scortese, guardo il mio interlocutore, faccio dei sorrisetti di vaga partecipazione e annuisco.

In genere ascolto tutto piuttosto superficialmente e in effetti ho veramente poco tempo a disposizione per occuparmi seriamente di qualcosa. Ho parecchi problemi e penso che i problemi degli altri non siano altrettanto seri. Talvolta non mi va proprio di stare a sentire gli altri. Quando per caso ho avuto un colpo di fortuna, mi rallegro e non mi va di smorzare il mio entusiasmo stando a sentire i fallimenti o le preoccupazioni altrui.

Mi riesce difficile ascoltare quando sono distratto o occupato con le mie cose. Tra l'altro sono un pessimo ascoltatore quando ho a che fare con una persona che non sopporto. Faccio volentieri finta di non sentire quando a casa mi chiedono di collaborare con le faccende domestiche.

Ho difficoltà ad ascoltare gli altri quando aspetto qualcosa, sono impaziente o il tempo stringe. Quando mi sento triste o depresso, o desidero concentrarmi sulla musica, non riesco e non voglio ascoltare. Ho reazioni addirittura aggressive se qualcuno mi vuole raccontare qualcosa e io mi sento stanco, insonnolito o sono oppresso già dai miei problemi.

Quando sono molto arrabbiato con qualcuno o sono stato ferito, non riesco ad ascoltare gli altri. «Spengo i collegamenti» quando qualcuno ha ragione e non mi va di ammetterlo.

Ciò che non vorrei sentire sono: la sveglia la mattina, le disposizioni di cui non sono convinto, i discorsi politici, le prediche bigotte, le chiacchiere, le critiche, i rimproveri.

Non sto a sentire i miei genitori quando si irritano per la musica ad alto volume. Non mi fa troppo piacere sentire a che ora devo stare a casa la sera, o le preghiere di andare finalmente dal barbiere; le esortazioni a studiare per l'esame.

In parole povere dovrei riuscire a percepire troppe parole e rumori tutt'insieme. Tutti sembrano importanti e vitali, invece spesso sono secondari, futili. Tutti mi stimolano ad ascoltare e imparare tutto. Ma semplicemente non voglio; stacco i collegamenti. Mi sono creato un mondo interiore tutto mio, che per me costituisce un'ancora di salvezza.

Quarto esercizio: Costruiamo «la torre di Babele»

Il brano biblico sulla costruzione della torre di Babele viene letto o raccontato e poi spiegato brevemente; si tratta di una «storia del peccato d'origine» e quindi di un tentativo di spiegazione dell'esistenza del male e della colpa nel mondo. Perché gli uomini vivono nella dispersione? Perché parlano lingue diverse? Perché non ci capiamo tra di noi? In un primo tempo affrontiamo le tre domande:

- a) In generale, che cos'è che ci impedisce di ascoltare e capire bene?*
- b) Che inconvenienti o conseguenze si presentano quando si smette di ascoltare o si ascoltano gli altri con poca attenzione?*
- c) Quali sono le esperienze dolorose che io ho già fatto?*

Da ciascuno dei tre gruppi di fogliettini rettangolari (che fungono da mattoni) di tre colori diversi (ad esempio, verde, rosso e giallo) ognuno prende da tre a cinque «mattoni». Su quelli verdi annotiamo un motivo di impedimento e poniamo il primo strato della torre. Non fa nulla se ci sono dei doppioni. Sui fogli rossi ci sono le forme difettose e le conseguenze negative; con essi continuiamo a costruire la torre. I mattoni gialli che indicano le esperienze personali dolorose servono per la parte finale. Nel corso della costruzione si deve parlare il meno possibile. Il dialogo conclusivo offre la possibilità di scambiarsi le esperienze fatte.

Torre di Babele

superfluo	incompreso	chiuso		
triste	amareggiato	solo		
irritato	maldisposto	insicuro		
divisione	delusione	egoismo	aggressione	
contrasto	solitudine	estraneazione	anonimato	
introversione	travaglio	incomprensione	coesistenza	
noia	insofferenza	indifferenza	ottusità	
nervosismo	pigrizia	rumore	stress	fretta
disinteresse	stanchezza	frenesia	impazienza	turbamento
antipatia	fretta	irrequietezza	inquietudine	troppo in una volta
sforzo	ipersfruttamento	incapacità	problemi personali	agiatezza

Genesi 11,1-9: la torre di Babele

Un tempo tutta l'umanità parlava la stessa lingua e usava le stesse parole.

Emigrati dall'oriente gli uomini trovarono una pianura nella regione di Sennaar e vi si stabilirono. Si dissero l'un l'altro: «Forza! Prepariamoci mattoni e cuociamoli al fuoco!». Pensarono di adoperare mattoni al posto delle pietre e bitume invece della calce. Poi dissero: «Forza! Costruiamoci una città! Faremo una torre alta fino al cielo! Così diventeremo famosi e non saremo dispersi in ogni parte del mondo!».

Il Signore scese per osservare la città e la torre che gli uomini stavano costruendo. Disse: «Ecco, tutti quanti formano un sol popolo e parlano la stessa lingua. E questo non è che il principio delle

loro imprese! D'ora in poi saranno in grado di fare tutto quel che vogliono! Andiamo a confondere la loro lingua: così non potranno più capirsi tra loro».

E il Signore li disperse di là in tutto il mondo; perciò furono costretti a interrompere la costruzione della città. La città fu chiamata Babele (Confusione) perché fu lì che il Signore confuse la lingua degli uomini e li disperse in tutto il mondo.

Quinto esercizio: Momo e la sua qualità non comune

Dopo una breve introduzione al romanzo-fiaba, leggiamo insieme alcuni brani di Momo e la sua caratteristica insolita e ci occupiamo per una decina di minuti delle domande che seguono. Musica meditativa spesso agevola l'astrarsi dal resto e la concentrazione.

Nel lavoro a gruppetti si abbinano al testo una sequenza di foto. A tale scopo sono necessarie le seguenti tappe:

- *Il testo viene diviso in circa 5 paragrafi, per ognuno dei quali si cerca un titolo appropriato, ad esempio: «è quanto più... No, niente anche di tutto questo» titolo = Niente di speciale!
«Quello che la piccola Momo... una maniera assolutamente unica» titolo = Tutt'orecchie! I titoli vengono scritti su carta di uno stesso formato.*
- *Adesso per ogni titolo il gruppo sceglie la foto (avendo chiaramente a disposizione del materiale fotografico) che meglio renda il senso del paragrafo; è possibile anche scegliere foto che indichino l'esperienza opposta.*
- *Utilizzando tutto il materiale e le foto il gruppo fa un cartellone.*
- *Dopo circa 45 minuti i gruppi si riuniscono e si mostrano vicendevolmente i cartelloni. È risultata molto positiva l'esperienza di dedicare, a conclusione dell'esercizio, alcuni momenti di silenzio meditativo all'osservazione dei cartelloni (con musica di sottofondo).*

Momo, la piccola, arruffata protagonista dell'omonimo romanzo-fiaba lotta da sola contro un enorme esercito di «uomini-grigi», che spingono sempre più persone a risparmiare tempo. La gente delle metropoli ha bisogno di Momo e si domanda come abbia potuto fare a meno di lei fino ad allora.

COSÌ SA ASCOLTARE MOMO

Quello che la piccola Momo sapeva fare come nessun altro era: *ascoltare*.

Non è niente di straordinario, dirà più di un lettore, chiunque sa ascoltare.

Ebbene, è un errore. Ben poche persone sanno veramente ascoltare. E come sapeva ascoltare Momo era una *maniera assolutamente unica*.

Momo sapeva ascoltare in tal modo che ai tonti, di botto, si affacciavano alla mente idee molto intelligenti. Non perché dicesse o domandasse qualche cosa atta a portare gli altri verso queste idee, no; lei stava soltanto lì e ascoltava con grande attenzione e vivo interesse. Mentre teneva fissi i suoi vividi grandi occhi scuri sull'altro, l'altro sentiva con sorpresa emergere pensieri — riposti dove e quando? — che mai aveva sospettato di possedere.

Lei sapeva ascoltare così bene che i disorientati o gli indecisi capivano all'improvviso quello che volevano.

Oppure i pavidi si sentivano, ad un tratto, liberi e pieni di coraggio. Gli infelici e i depressi diventavano fiduciosi e allegri. E se qualcuno credeva che la sua vita fosse sbagliata e insignificante e di essere soltanto una nullità fra milioni di persone, uno che non conta e che può essere sostituito — come si fa con una brocca rotta — e andava lì... e raccontava le proprie angustie alla piccola Momo, ecco che, in modo inspiegabile, mentre parlava, gli si chiariva l'errore; perché lui, proprio lui così com'era, era unico al mondo, quindi, per la sua peculiare maniera di essere, individuo importantissimo per il mondo.

Così sapeva ascoltare Momo!

E *quanto più* la ragazzina stava con loro, tanto più diventava indispensabile, tanto indispensabile che temevano di perderla — un brutto giorno —, di scoprire che se n'era andata via così com'era venuta.

Furono per prime le mamme ad accorgersi della benefica influenza di Momo. Se il figlioletto era più capriccioso o più piagnone del consueto, gli dicevano: «Va' da Momo, che ti passa!». E poi furono le mogli che ai mariti sfiduciati o litigiosi consigliavano sorridendo: «Va' da Momo, che ti passa!».

Perciò Momo riceveva molte visite. Quasi sempre si vedeva, seduto vicino a lei, qualcuno che le parlava animatamente. E se uno

aveva bisogno di lei e non poteva andare alla rotonda, la mandava a prendere. E se c'era chi non aveva ancora capito di aver bisogno di lei, gli altri gli dicevano: «Va' da Momo, che ti passa!». E queste parole, a poco a poco, divennero un modo di dire fra la gente dei dintorni. Così come si dice: «Buona fortuna!» o «Buon viaggio!» o «Su con la vita!», si diceva, ad ogni occasione, si diceva proprio: «Va' da Momo, che ti passa!».

Perché dunque? Forse che Momo era tanto straordinariamente saggia da dar buoni consigli alla gente? Sapeva sempre trovare la parola giusta quando qualcuno le chiedeva conforto? Era in grado di esprimere giudizi equi ed assennati?

No, Momo aveva le stesse capacità di qualunque altro bambino. Forse che Momo aveva una speciale abilità nel mettere la gente di buon umore? O era particolarmente dotata per il canto? O sapeva suonare qualche strumento? Oppure — avendo stabilito la sua dimora in una specie di circo — si esibiva in danze o bravure acrobatiche?

No, nemmeno questo.

Sapeva fare magie? Conosceva filastrocche arcane capaci di annullare amarezze, preoccupazioni e patimenti? Sapeva leggere la mano o in qualche altro modo leggere il futuro? No, *niente anche di questo.*

Domande per la riflessione

Che cosa significa per la gente, per me, trovare un orecchio pronto ad ascoltare?

Quali capacità sono necessarie per essere tutt'orecchi?

Come stanno le cose in proposito per quanto mi riguarda?

Quali persone del mio cerchio di conoscenze mi portano ad esternarmi, a parlare?

Quali mi rendono muto «come un pesce»?

Sesto esercizio: Ci concentriamo (Esercizio di ascolto)

Tutti siedono in silenzio e rilassati e sono invitati a riconoscere tutti i rumori udibili provenienti dall'ambiente stesso o da fuori. Dopo un massimo di cinque, otto minuti (non di più!) ci comunichiamo vicendevol-

mente, con un «dialogo scritto», tutto ciò che siamo riusciti a sentire: rumori d'auto, voci umane, passi, respiri (il proprio e quello altrui), il rumore delle scarpe, il ticchettio dell'orologio, il canto degli uccelli, lo schiarirsi della voce, i battiti cardiaci, i rumori dei movimenti e di quando si apre la porta...

Chi vuole comunicare agli altri un rumore, lo scrive sulla lavagna o su un cartellone (in maniera ben visibile a tutti!). In ogni caso non si scrivono più due cose nello stesso tempo. Si possono usare colori diversi. Con ciò dieci minuti volano via presto. In base alle indicazioni, una riflessione può risultare molto proficua. Cos'è che normalmente sentiamo e cosa invece di solito non sentiamo affatto?

Settimo esercizio: Diamo ascolto ai sentimenti

Ognuno si inventa una frase (per esempio: la nostra festa ieri è andata alla grande: solo che Luca non c'era. — Oggi abbiamo fatto l'ultimo compito in classe che per me è stato decisivo. — Cambio lavoro, non è più sufficiente a ...) e prova ad esprimervi un determinato sentimento. Poi estrae dal mazzo due o tre «carte dei sentimenti» che il responsabile aveva precedentemente preparato. Su ogni carta è indicato un sentimento: tristezza, gioia, sorpresa, rabbia, ira, agitazione, paura. Ognuno deve avere a disposizione «due sentimenti», cosicché ognuno debba esprimere la propria frase in diverse sfumature di sentimento.

Mentre uno dice la sua o le sue frasi, gli altri devono indovinare che tipo di sentimento egli vuole esprimere.

Nel colloquio finale cerchiamo di capire se siamo riusciti a percepire i sentimenti espressi o meno. Che suono ha la mia voce quando esprimo rabbia, allegria, paura?

A seconda del tempo a disposizione e della composizione del gruppo, si può passare al successivo esercizio di meditazione. Siamo in silenzio e cerchiamo di sentire dentro di noi la voce di una persona che per noi significa molto; che suono ha quando questa persona è allegra, irritata o triste.

Questi stati d'animo vengono inframmezzati da una pausa di silenzio in modo da poter davvero rievocare quelle «voci dentro di sé» e quindi poterle ascoltare.

Ottavo esercizio: Meditazione su un'immagine

Qualsiasi esercizio già proposto può essere introdotto o concluso con questa meditazione su un'immagine.

Ognuno ha di fronte a sé l'immagine della scultura «L'ascoltatore» di Toni Zenz. Lasciamo che l'immagine ci colpisca e ci domandiamo: Che effetti esercita su di me quest'immagine? Che cosa mi comunica? Cosa mi fa venire in mente?

Se abbiamo scelto come esercizio personale questo tipo di meditazione, leggiamo dopo una decina di minuti un testo meditativo che costituisca una sorta di riassunto delle riflessioni fatte. A tale scopo è particolarmente adatta la meditazione di Alois Albrecht.



ORECCHIE PER UDIRE

Talvolta mi riesce
non solo di sentire,
ma addirittura di essere
attento ascoltatore.

Allora sono
diverso da sempre;
registro
con le mie orecchie
toni, parole,
musichette,
chiacchiere,
mormorii,
rumori
come vaghi sfondi della vita.

Allora raccolgo tutto
quello che so
e tutto concentro
sull'unica cosa
che importa fare:

ascoltare,
accogliere,
accettare,
essere antenna.

Allora con tutto il mio corpo
inspiro musica,
la faccio penetrare
attraverso i pori
e ne vengo invaso
ingoiato
come in un vortice,
o cullato
nel suo soave
mormorio.

Allora
penetra in me,

come una meravigliosa
melodia,
il ronzio di un'ape
nel suo volare
di fiore in fiore

e come il Poverello d'Assisi
allora sento
di comprendere
il loro canto.

Nella passeggiata mattutina
dal tono
distinguo
tutto ciò
che gracida
e cinguetta
e strepita
e ronzia,
tutti armonizzati
come in un concerto
con i giusti attacchi
come una moderna
composizione
del creato.

Allora scorgo
nella tua voce
toni alti di gioia
e toni bassi
di dolore.

Poi come seduto
in un teatro
sento che esso
si popola
di accordi,
le armonie
mi travolgono,
le disarmonie

mi addolorano,
le melodie
risuonano in me
perché il direttore
anche per me
batte il tempo.
Poi da qualche parte
tra la gente

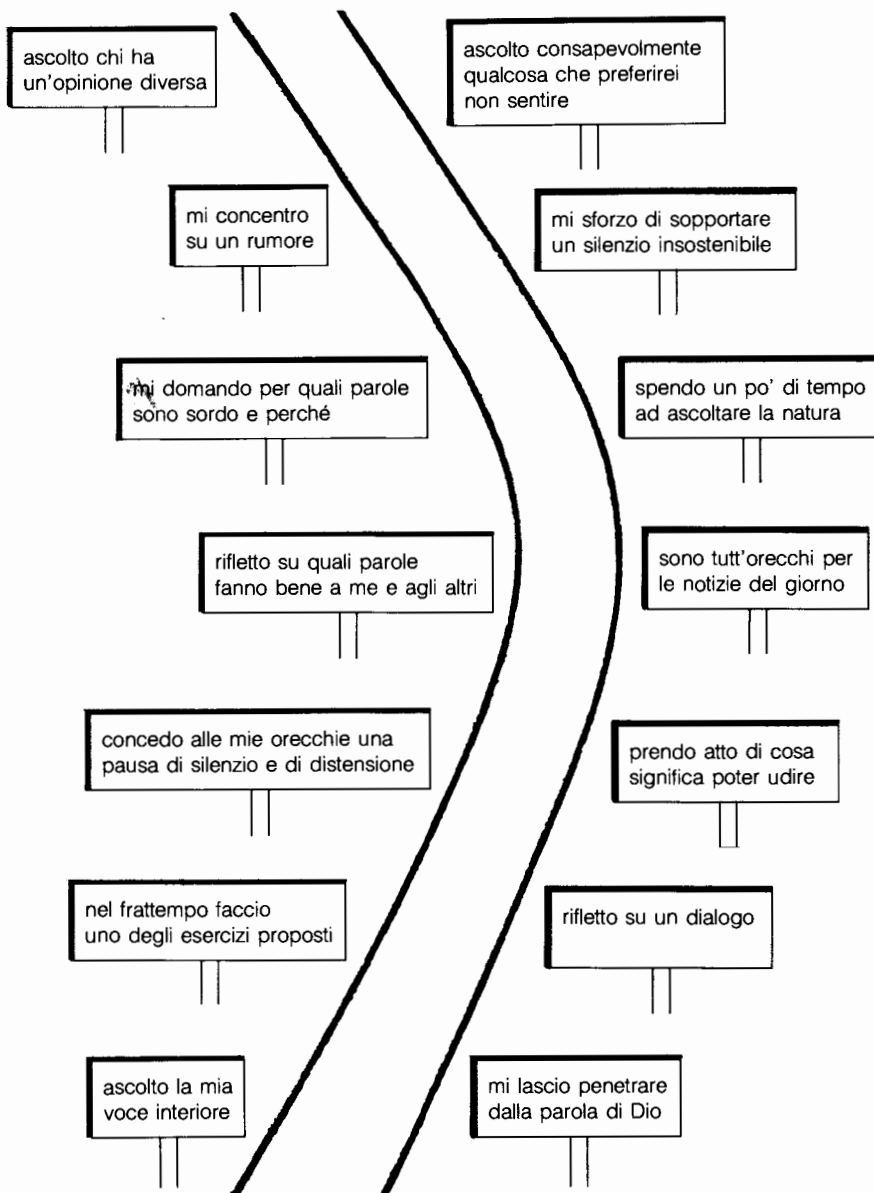
nei discorsi
sento
il quasi materialmente
udibile
vibrare
dell'umana simpatia
e antipatia.
Sono felice che posso udire.

Nono esercizio: Percorso di allenamento per un buon ascolto

Per prima cosa ognuno indica un sentiero di allenamento per sé e stabilisce due o tre «stazioni» che ritiene importanti per imparare ad ascoltare o per esercitarsi. Dopo una decina di minuti di riflessione individuale, si crea insieme un unico «percorso». Se l'intero gruppo è costituito da più di otto membri, bisognerà formare dei sottogruppi. Nella scelta delle singole stazioni è importante che ognuno possa dire perché ritiene che l'esercizio sia importante oppure quali esperienze egli ha già fatto al riguardo in precedenza.

In genere va bene per i gruppi o le classi scolastiche che il percorso sia appeso per un certo periodo in un punto visibile nell'aula di riunione o scolastica. Ho già avuto gruppi che hanno fatto una copia del sentiero per la propria stanza.

PERCORSO DI ALLENAMENTO



Decimo esercizio: Meditazione sulle parole

Il gruppo siede in cerchio. In mezzo c'è un cartellone, sul quale è scritto grosso e ben leggibile il detto cinese:

«Se hai un cuore, butta via le orecchie!».

Riflettiamo sul detto da cinque a otto minuti ripetendolo mentalmente di continuo. Ognuno si domanda cosa possa significare, quali esperienze nasconda. Poi ci si comunicano le proprie impressioni vicendevolmente, per esempio: «A me il detto insegna che è solo col cuore che si può sentire bene... Il solo fatto di avere delle orecchie buone non mi rende un buon ascoltatore... Riesco a capire l'altro solo se voglio capirlo... Quando il rapporto non va bene, sono molte le cose che non sento... Quando ci si vuole bene, non c'è bisogno di tante parole per capirsi... In questo esercizio di meditazione, che generalmente va meglio per i più grandi, è importante che le dichiarazioni, benché tra loro molto diverse o persino contrastanti, non vengano contestate. Non si deve discutere! A secondo del gruppo e del suo fervore per la tematica, invece di scegliere un detto si può utilizzare la parola biblica, ad esempio:

«Se oggi ascoltate la sua voce, non indurite i vostri cuori» (Salmo 94,8).

Undicesimo esercizio: Meditazione scritta

Insieme scegliamo alcuni passi dalle Sacre Scritture che offrano stimoli per il tema «tutto orecchie» e scriviamo un breve passo biblico in maniera ben leggibile su un foglio.

Ci devono essere a disposizione almeno tanti fogli quanti sono i partecipanti (semmai si può scrivere un passo anche due volte). I fogli vengono disposti a cerchio in terra.

Ognuno scorre lentamente un foglio dopo l'altro, rilegge i singoli passi e (solo in un secondo passaggio) sceglie quello che considera più significativo. Ognuno si concentra per cinque/otto minuti sul passo scelto. Perché la parola biblica di questo passo mi colpisce? Che cosa mi comunica? Poi ognuno spiega, con una o due frasi, cosa significa per lui il brano che ha scelto. Anche qui è importante non discutere o buttarsi in questioni di esegesi. Eventualmente è possibile intervallare le singole spiegazioni personali cantando «Beati quelli che ascoltano la parola di Dio e la vivono ogni giorno» come ritornello.

BEATI QUELLI CHE ASCOLTANO

$\text{♩} = 42$ Ritmo: 17

MI- SI 7 MI- Be-a-ti
 MI- La- Re 7
 quelli che ascolta no — la pa-ro-la di
 Sol MI- Si 7 MI-La-MI-
 Di-o — e la vi-vo-no — o-gni-giorno. —
 MI- La-
 1. La tua parola ha crea-to l'u-ni-ver-so, —
 MI- La-
 MI- Dal §
 tutta la terra ci parla di Te, Si-gno-re. Be-ati

2. La tua parola si è fatta uno di noi, / mostraci il tuo volto, o Signore. **Rit.**
3. Tu sei Cristo, la parola di Dio vivente / che oggi parla al mondo con la Chiesa. **Rit.**
4. Parlaci della tua verità, o Signore, / ci renderemo testimoni del tuo insegnamento. **Rit.**

Passi sul tema «tutt'orecchi»

«Il Signore plasma l'orecchio dell'uomo, e voi dite che Lui non sente?»
(*Sal* 94,9).

«Parla, o Signore, perché il tuo servo Ti ascolta» (*I Sam* 3,10).

«Io t'invoco poiché Tu, o Dio, m'esaudisci! Tendi a me l'orecchio e odi la mia preghiera» (*Sal* 17,6).

«In te mi rifugio, o Signore..., porgimi l'orecchio, affrettati a liberarmi!» (*Sal* 31,1-3).

«Poiché mi porse l'orecchio nel giorno in cui l'invocai» (*Sal* 116,2).

«Ascoltate oggi la sua voce; non indurite i vostri cuori...» (cf *Sal* 95,7 e ss).

«Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio» (*Mt* 4,4).

«Di', attendo una parola e (il mio servo sarà) io sarò guarito» (*Mt* 8,8).

«Beati i vostri occhi, perché vedono, e i vostri orecchi, perché odono! Difatti, io vi dico in verità: molti profeti e molti giusti desiderarono vedere quello che voi vedete e non lo videro; udire quello che voi udite e non lo udirono» (*Mt* 13,16 e ss).

«Gli presentarono un uomo sordo e muto... Egli mise le proprie dita nelle sue orecchie e gli disse: "Apriti!". E subito le sue orecchie si aprirono, il nodo della sua lingua si sciolse» (*Mc* 7,32ss).

«Questi è il mio Figlio diletto; ascoltatelo!» (*Mc* 9,7).

«E sua Madre custodiva tutti questi ricordi in cuor suo» (*Lc* 2,51).

«Chiunque, pertanto, ha udito il Padre e accoglie il suo insegnamento, viene a me» (*Gv* 6,45).

«Io sono il buon pastore... Le mie pecore ascoltano la mia voce: io le conosco ed esse mi seguono» (*Gv* 10,27).

«Mia madre e i miei fratelli sono coloro che ascoltano la parola di Dio e la mettono in pratica» (*Lc* 8,21).

«Beati piuttosto quelli che ascoltano la parola di Dio e la mettono in pratica!» (*Lc* 11,28).

«Le parole che io vi dico sono spirito e vita» (*Lc* 6,63).

«Or, la fede dipende dall'ascolto» (cf *Rm* 10,17).

APRIMI AL TUO SILENZIO

Signore, mi ricordo di tutto,
non posso dimenticarmi di te,
della tua tenerezza.

Aprimi al tuo silenzio,
tutto ciò che ho dimenticato
sussurralo al mio orecchio.
Non vorresti confidarmi ciò
che mi rende fedele a te;
non vuoi che la mia carne
ritrovi il ricordo
della tua mano stretta nella mia?

Nel più profondo di me incidi
con tutto il tuo fuoco
la meraviglia del tuo amore,
della tua gloria.

Allora la mia vita si risveglierà
e il mio amore saprà ricordarsi,
e vedrai tutto il mio essere ardere
della Parola di gioia
e correre davanti ai fratelli
per cantare il suo Signore
e lodare il mio Dio.

PIERRE GRIOLET

O INFINITO SILENZIO

Signore, per te solo io canto
onde ascendere lassù
dove solo tu sei,
gioia infinita.

In gioia si muta il mio pianto
quando incomincio a invocarti
e solo di te godo,
paurosa vertigine.

Io sono la tua ombra,
sono il profondo disordine
e la mia mente è l'oscura lucciola
nell'alto buio,

che cerca di te, inaccessibile Luce;
di te si affanna questo cuore
conchiglia ripiena della tua eco,
o infinito Silenzio.

DAVIDE MARIA TUROLDI

TERZO TEMA

INCAPACI DI SOFFRIRE?

Primo esercizio: Meditiamo una favola

La seguente favola africana viene letta lentamente a voce alta. Con un lieve sottofondo musicale ognuno riflette sul testo e sulle domande riportate dopo. La meditazione risulta agevolata se ognuno ha il testo e le domande a disposizione.

È di grande aiuto per taluni annotarsi alcuni punti chiave per ogni domanda. Tuttavia l'importante è che non si sia motivati dal fare una bella figura o dall'avere successo!

UNA FAVOLA AFRICANA

Ben Sadok, un uomo malvagio, passò per un'oasi. Aveva un carattere così stizzoso che non riusciva a stare a guardare niente di buono o di bello senza poi guastarlo.

Al margine dell'oasi c'era una giovane palma nella fase più bella della sua crescita; essa punse il malvagio arabo negli occhi. Allora questi prese una pietra pesante e la pose sulla corona della giovane palma.

Dopo questa prodezza se ne andò con un sorriso malvagio.

La giovane palma si scrollò, si piegò, cercò di liberarsi dal peso. Ma invano. Il masso era proprio incastrato nella corona. Allora il giovane albero si ancorò più profondamente al suolo e spinse contro il masso di pietra. Affondò talmente tanto le sue radici che raggiunse una sorgente d'acqua nascosta, sollevò così il masso talmente in alto, che la sua corona superò ogni ombra. L'acqua dal basso e il calore del sole dall'alto fecero del giovane albero una palma maestosa.

Dopo alcuni anni Ben Sadok ritornò, per rallegrarsi malvagiamente della palma nana. Cercò invano. Allora la palma più superba inchinò la sua corona mostrando il masso e disse: «Ben Sadok, ti devo ringraziare, il tuo masso mi ha reso forte».

Alcune domande per la riflessione

Quali pietre mi pesano sopra? Che cosa ne faccio?

Che cosa rappresentano per me: il terreno, l'acqua dal profondo, il calore del sole dall'alto?

Come considero le persone che mi procurano dei pesi?

Ci sono mai stati nella mia vita pesi che in seguito si sono rivelati positivi? Riesco a pensare a pesi che non sono in grado, o non ancora, d'affrontare?

Secondo esercizio: Le esperienze di Babilonia e di Gerusalemme

Un grosso spunto per la meditazione è offerto dal Salmo 137 (1-6) «Sui fiumi di Babilonia». Si richiamano esperienze dense di significato per il popolo ebraico. Dopo la meditazione sul testo, si può procedere oltre sottolineando i concetti di Gerusalemme e Babilonia e il loro significato metaforico.

Gerusalemme è la somma di...; Babilonia è l'insieme di...

Poi vengono distribuiti dei foglietti di colori diversi (giallo e grigio). Ognuno riflette sulla sua più importante esperienza di Gerusalemme, così come sull'esperienza di Babilonia e infine le trascrive. Durante la meditazione (di circa 25 minuti) può essere messa su musica triste di sottofondo.

Un ottimo accesso a queste esperienze di Gerusalemme o Babilonia è costituito dal linguaggio fotografico. Tra una vasta gamma di foto, ognuno ne sceglie due, una rappresentativa di un'atmosfera positiva, l'altra rappresentativa di Babilonia. Guardiamo le foto per una decina di minuti e poi le mostriamo agli altri con un breve commento. Ad esempio Babilonia per me è dove gli uomini si combattono; Gerusalemme per me è ovunque i bambini si sentono sicuri e ben accetti.

SUI FIUMI DI BABILONIA

Lungo i fiumi, laggiù in Babilonia,
sedevamo e piangevamo
al ricordo di Sion.
Ai salici lungo le rive
avevamo appeso le nostre cetre.

Laggiù, dopo averci deportato,
ci invitavano a cantare;
esigevano canti di gioia
i nostri oppressori.
«Cantate, dicevano,
un canto di Sion».

Ma come cantare i canti del Signore
in terra straniera?
Se dimentico te, Gerusalemme,
si paralizzi la mia mano;
la mia lingua si incolli al palato
se non sei il mio continuo pensiero,
il colmo della mia gioia, Gerusalemme.

Gerusalemme: la somma di...

libertà	vita
gioia	canti e musica
patria	fede
sicurezza	futuro
vicinanza di Dio	speranza
pace	natura incontaminata
potere	sole
ricchezza	affetto
fortuna	assenza di stress
successo	comunità
comprensione	bellezza
amicizia	cielo

Babilonia: l'insieme di...

prigionia	distruzione della natura
guerra	inquinamento ambientale
impotenza	isolamento
dubbio	solitudine
incomprensione	sfruttamento
mancanza di pace	stress
travaglio	odio
assenza di patria	noia
paura	divisione
violenza e terrore	razzismo
ipersfruttamento	rifiuto
emarginazione	fame e sete
amarezza	silenzio doloroso
estraneità	malattia
colpa	inferno
delusione	

Le mie «esperienze di Gerusalemme»

Mi piace molto stendermi al sole e meditare sotto il cielo azzurro terso e gli alberi in fiore. Ed è meraviglioso se ci sono anche persone a cui voglio bene e che non parlino troppo, ma sappiano anche tacere.

Sarei felice se ricevessi un motorino in regalo per il mio sedicesimo compleanno. Secondo me è proprio divertente andare in motorino. Lo trovo eccezionale! Inoltre in tal modo non sarei più sempre dipendente dai miei genitori, fratelli o amici; se vado ad uno spettacolo, non c'è bisogno che mi faccia venire a prendere ed accompagnare, posso andare da solo dove voglio.

Mi sento al settimo cielo quando ho occasione di fare qualcosa con i miei amici, ad esempio di sera è bello fare un barbecue, andare insieme a fare il bagno, fare un party. In quelle occasioni capisco di essere compreso e accettato e che devo essere me stesso.

Sono contenta di avere un così bel rapporto con i miei genitori. Veramente con loro posso parlare di tutto ciò che mi rende felice o mi affligge. Loro capiscono le mie preoccupazioni, paure, i miei problemi. E ringrazio Dio per il fatto che mi concedono libertà sufficiente e mi stanno vicino anche nelle situazioni difficili.

Per me è stata una grande soddisfazione riuscire a trovare, dopo lunghi tentativi e molteplici rifiuti, un posto di lavoro che corrispondeva ai miei desideri, alle mie aspettative.

Mi augurerei, un giorno, di poter fare e disfare a mio piacimento; essere libero, aver tempo per poter fare ciò che voglio e che mi piace; stendermi al sole, viaggiare, sognare, essere romantico.

Gerusalemme per me rappresenta gli amici che mi vogliono bene, che mi capiscono e mi accettano, che sono contenti di incontrarmi, che mi sostengono anche nelle situazioni difficili, con i quali posso progettare la vita, che mi vogliono bene per quello che sono.

Sono fortunato che tra la mia ragazza e me ci sia comprensione, sebbene, ad un certo punto, entrambi abbiamo creduto che il rapporto fosse sul punto di rottura. Adesso sono di nuovo più tranquillo e soddisfatto. Una cosa mi fa molto piacere: il fatto che attraverso questa situazione ho ripreso a pregare e non rifiuto più Dio. In seguito a queste esperienze positive rendo anche più facile al mio prossimo andare d'accordo con me.

Per me è molto importante il rapporto che ho con i miei, che è molto migliorato da quando, in una lettera, scrissi a mia madre i sentimenti che provavo per lei. Da allora andiamo d'accordo e cerchiamo di capirci e aiutarci reciprocamente.

Per me Gerusalemme è quando ricevo un complimento; quando mi riconcilio con qualcuno di cui mi importa molto; quando faccio molti sforzi e poi ho successo; quando faccio qualcosa di concreto per cui non devo imparare sempre; quando ballo con qualcuno che mi piace.

Mi sento bene quando mi prendo tempo e lo dedico a giocare col mio fratellino. Egli si diverte molto a guardare i libri illustrati o ad ascoltare le favole. Allora io mi immergo nel suo mondo e in tal modo alcuni dei miei problemi diventano insignificanti semplicemente per il fatto che li vedo con occhi diversi.

Mi sembra di essere a «Gerusalemme» quando so che persone a cui tengo mi amano e me lo dimostrano con parole gentili, atti di simpatia e di affetto.

Sono felice quando gli altri perdonano i miei errori o quando io sono pronta a fare il primo passo verso la riconciliazione.

Gerusalemme per me rappresenta il futuro; un mondo di pace senza violenza, senza guerre, odio, dissidi; un mondo dove gli uomini si capiscono e si aiutano. E sono convinto che ognuno deve partecipare alla costruzione di questa Gerusalemme.

Le mie «esperienze di Babilonia»

In questi ultimi tempi mi sento molto indaffarato, agitato e la scuola mi innervosisce moltissimo. Ho l'impressione di essere trattato ingiustamente, spesso mi sento solo, abbandonato. Mi sento in qualche modo come una barca che cerca di resistere ai cavalloni. Scosso dall'avvicinarsi di eventi negativi, ho paura di deludere le persone che hanno fiducia in me.

Faccio esperienza di Babilonia quando mi accorgo che gli altri mi sfruttano, quando sono d'impiccio, quando ho fatto del male a qualcuno, quando vengo deriso o non vengo ascoltato, quando mi si opprime o fraintende.

Per me Babilonia è la mia vita attuale. La mia professione, il mio lavoro mi realizzano poco. Si lavora sempre per la macchina, per assicurarsi

il domani, per il tempo libero già pianificato, per i bei viaggi durante le vacanze. No grazie! Non ce la faccio più! Voglio andarmene da questa Babilonia!

Io soffro molto di solitudine. Ho pochi contatti col mio prossimo. Eppure conosco parecchie persone, con le quali però non si è mai instaurato un rapporto autentico, profondo. O si parla di stupidaggini, o niente. Io non ho ancora mai sperimentato un'amicizia bella, giusta, gratificante, che dia gioia, felicità. Proprio non riesco a capire come si possa vivere così, con tanta indifferenza. A volte vorrei azzardare il primo passo, ma poi ho paura delle cattive sorprese. Potrei essere considerato secante, impossibile. Forse in noi, in me, si sono affievolite le facoltà di intraprendere rapporti umani?

Ho paura della solitudine, della rottura di un'amicizia, delle malattie incurabili, degli incidenti stradali ed effettivamente anche di invecchiare. Per la gente i vecchi e gli ammalati hanno un piede nella fossa e quindi vengono dimenticati o non vengono accettati.

I miei genitori mi danno sui nervi. Mi danno troppo poca libertà, mi tengono quasi rinchiuso, segregato. Devo solo studiare e pensare al mio futuro. Ma la mia vita va al di là dell'imparare e del farsi una cultura. Vorrei essere libero per stare con gli amici, per i nostri hobby comuni, i discorsi, le feste. Vorrei potermi realizzare e non dover sempre fare ciò che gli altri si aspettano da me.

In genere mi colpisce molto vedere i bambini handicappati, che non possono essere lasciati liberi come me. Mi sento responsabile per loro in qualche modo, ma forse provo solo pietà.

In questo periodo ci sono alcune volte in cui mi sento veramente male, eppure devo pensare agli esami imminenti di cui ho una paura terribile. Per di più, mi viene di pensare a tutto ciò che ho fatto male o che ho ommesso di fare. Allora nutro un senso di colpa, mi sento cattivo, inaffidabile e divento quasi patetico. Proprio non riesco ad uscire dai limiti della mia natura e talvolta dico cose che non vorrei dire, che feriscono gli altri e che mi rendono triste. Un problema che mi ossessiona particolarmente è il mio aspetto fisico. È già da parecchio tempo che cerco di dimagrire, ma non ci riesco. Spesso ricevo l'impressione che gli altri ridano di me o si prendano gioco di me, allora mi viene da piangere e non riesco proprio a contenermi.

Io sto male quando si litiga in famiglia e ognuno non sa far altro che strillare e dare la colpa agli altri. Nessuno dà ascolto all'altro o ne ri-

spetta l'opinione. La cosa più terribile è quando la lite è nata per colpa mia.

Mi pesa molto il fatto di non andare d'accordo con mio padre che spesso è intollerante, impaziente o nelle cose non va fino in fondo. Ad esempio non posso parlare con lui obiettivamente di un problema. Sebbene sappia che questa situazione dipenda anche da me, ne soffro molto perché penso che a lui non importi nulla delle mie preoccupazioni. Non mi domanda mai come mi vanno le cose.

Per me una cosa terribile è stata la separazione dei miei. Mi sentivo tirato da ambo le parti. Attualmente vivo con mia madre, ma in qualche modo sto più dalla parte di papà. Mi dico sempre che è meglio che si siano separati, ma poi non riesco ad accettare che abbiano fatto una cosa del genere. Ho paura del futuro, delle amicizie. Cosa sarà di me?

Un mio amico della comitiva è morto in un incidente tre mesi fa. Ancora non riesco a crederci e da allora sono cambiato. Un Dio buono che ci ama? Non ci credo più e dubito molto che sappia che esisto e voglia il nostro bene. Che senso ha il mondo con tutta questa sofferenza e miseria? Che senso ha la mia vita?

Mi rende molto triste il fatto di conoscere così tante persone che pensano solo ai loro interessi, che vogliono sfruttare gli altri e ingannarli consapevolmente; così tante persone di cui non posso aver fiducia. Mi dispiace anche che i «pii» tirino avanti così superficialmente. Ho paura che anch'io farò così e non vivrò in maniera autentica.

Terzo esercizio: Costruiamo insieme un muro del pianto

L'elemento essenziale per questo esercizio di meditazione è una grande parete cui poter appendere molti foglietti.

Come breve introduzione all'esercizio si parla dell'esperienza positiva del pianto. Insieme chiariamo quanto sia essenziale poter piangere. Il muro del pianto a Gerusalemme evidenzia tra l'altro anche l'aspetto sociale del pianto.

Si scrivono alla lavagna o su un cartellone le seguenti domande: cos'è che mi rende molto triste? Per che cosa soffro parecchio? Quali sono le situazioni in cui mi sento abbandonato, disperato o mi sembra che si pretenda troppo da me? Ognuno ha 20 minuti per annotare breve-

mente su un foglietto formato cartolina le proprie riflessioni personali al riguardo. Per ognuno ci devono essere a disposizione da tre a cinque fogli e diversi pennarelli.

I foglietti vengono consegnati e mescolati. Alla fine ognuno prende un «foglio del pianto», lo legge e lo attacca al «muro del pianto».

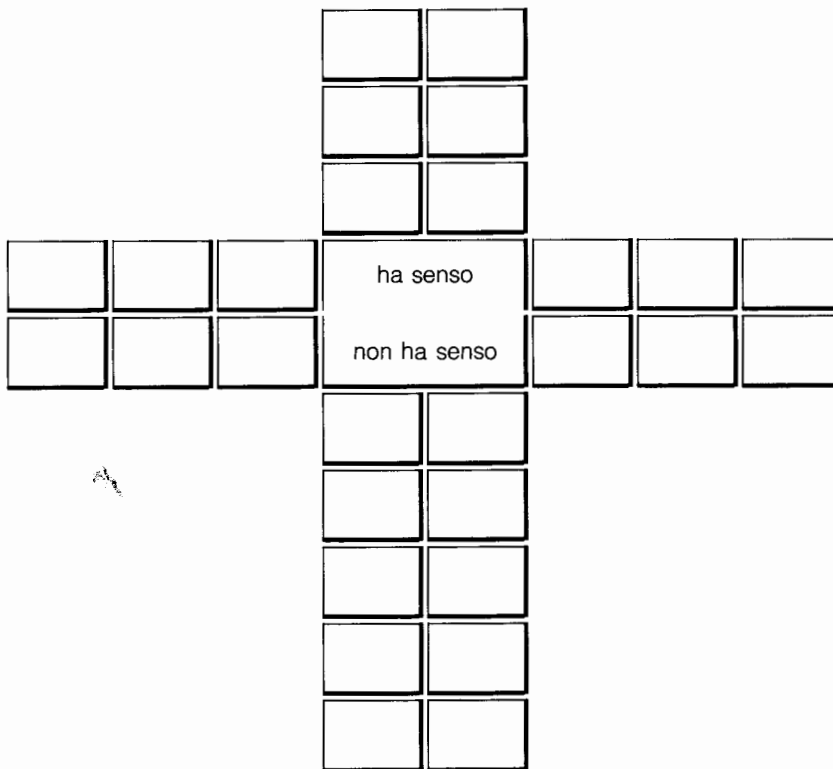
A seconda della composizione del gruppo e dell'età, è importante chiarire che non si tratta affatto di indovinare l'autore dei foglietti. È molto più importante immedesimarsi negli altri e nelle loro sofferenze, e riflettere come starei io in quella situazione.

A seconda di quanti foglietti ognuno ha riempito, il giro si ripete due o tre volte. Ci dovrebbe comunque essere tempo sufficiente per poi leggere ognuno dei foglietti appesi e rifletterci su. Inoltre l'esperimento può essere ancora più proficuo per il gruppo se si lasciano i foglietti appesi al «muro del pianto» più a lungo. Un presupposto essenziale all'esercizio è l'omogeneità del gruppo.

Il dialogo di riflessione conclusivo è molto importante ai fini di questo esercizio. Quale motivo di pianto mi/ci ha particolarmente colpito? Che cosa desidererebbe fare il gruppo o il singolo di fronte a questo «muro del pianto»?

Quarto esercizio: La croce nelle esperienze quotidiane

Ognuno ha due foglietti formato cartolina di colori diversi. Riflettiamo su cosa rende un giorno bello, positivo o fruttuoso, o invece inutile, senza senso, sprecato. Su un foglio annotiamo di volta in volta le situazioni positive, sull'altro quelle negative. Dopo un quarto d'ora, disponiamo i foglietti in modo da formare una croce. Le esperienze positive formano una delle due assi della croce, le situazioni negative l'altra. Il responsabile pone al centro un grosso cartellone, su cui è scritto: ha senso, non ha senso?



In silenzio leggiamo la scritta sul foglio centrale e poi ci sediamo intorno alla «croce». Facciamo sì che questo simbolo delle nostre esperienze quotidiane produca su di noi il suo effetto. Dopo circa cinque minuti ci comunichiamo reciprocamente cosa ha suscitato in noi questo esercizio di meditazione.

Per me una giornata è bella e positiva quando...

- ... si avvera qualcosa che desideravo da lungo tempo;
- ... la giornata si è svolta come avevo previsto;
- ... noto che gli altri sono soddisfatti del mio lavoro;
- ... mi sento sano e in forma;
- ... vedo che c'è bisogno di me;
- ... ho avuto una bella chiacchierata con la mia ragazza/col mio ragazzo;
- ... ha aiutato qualcuno a risolvere i suoi problemi;
- ... sono riuscito a non fumare;

... sono potuto stare col mio gruppo di amici;
... ho avuto buoni risultati a scuola/sul lavoro;
... posso gioire di qualcosa;
... sono in qualche modo soddisfatto di me stesso;
... ho la sensazione di essere apprezzato;
... ho potuto fare un bel giro in moto;
... i compiti a casa non presentano problemi ed è andato tutto liscio;
... ho ricevuto una lettera piacevole;
... sono stato con qualcuno con cui ho potuto avere uno scambio di idee;
... ho fatto un piacere a qualcuno;
... qualcuno mi comprende e mi accetta come sono;
... c'è stato un bel programma in TV;
... mi è successo qualcosa di bello, interessante;
... ho avuto molto tempo per me e il mio hobby;
... sento che c'è qualcuno che fa parte di me e mi vuol bene;
... sono stato/a insieme alla mia ragazza/al mio ragazzo;
... mi riconcilio con qualcuno con cui avevo litigato;
... a fine giornata posso dire onestamente: «È andata bene!»;
... qualcuno mi ha fatto una sorpresa facendomi un regalo;
... siamo riusciti a parlare obiettivamente in famiglia e mi sono sentito compreso;
... ho preso una giusta decisione;
... mi sono sforzato di essere buono;
... qualcuno mi ha fatto un piacere;
... posso dire di me stesso: «Oggi ho fatto qualcosa di concreto!»;
... nessuno esercita la sua tutela su di me e posso fare quello che voglio;
... ho preso coscienza del fatto che non sono su questo mondo inutilmente.

Per me una giornata è orribile, inutile, sprecata quando...

... sono stato molto solo;
... i miei genitori hanno litigato per colpa mia;
... sono ammalato e nessuno mi viene a trovare;
... ci sono stati litigi e arrabbature in casa in cui ognuno strillava senza il minimo rispetto per gli altri;
... un compito in classe, con o senza preavviso, mi è andato male;
... ho fatto del male a qualcuno;
... qualcuno mi ha ferito;
... sono stato deluso da persone di cui ho grande considerazione;
... ho poco tempo per me stesso;

- ... i miei genitori non mi vogliono far uscire;
- ... mi sento incompreso;
- ... mi annoio;
- ... penso a persone che se la passano male;
- ... secondo me la giornata è andata storta;
- ... ho vissuto solo in funzione della scuola/del lavoro;
- ... ho ricevuto un cattivo voto;
- ... sono stato trattato molto ingiustamente;
- ... non ho visto la mia ragazza/il mio ragazzo;
- ... ho avuto una discussione piuttosto seria con i miei genitori o con la mia ragazza/col mio ragazzo;
- ... sono tormentato da dubbi;
- ... ricevo una cattiva notizia;
- ... devo domandarmi onestamente: a che pro tutto questo?
- ... ho paura del domani;
- ... ho la coscienza sporca;
- ... ho negato a qualcuno un aiuto essenziale;
- ... devo prendere una decisione e non so cosa sia realmente bene per me;
- ... sono stato cattivo e aggressivo;
- ... non riesco a capire me stesso;
- ... non sono riuscito a realizzare ciò che mi ero prefisso.

Quinto esercizio: La meditazione sulla natura (Il chicco di grano)

Ognuno tiene in mano un chicco di grano. Lo guardiamo, lo tocchiamo, lo «afferriamo». Questo piccolo seme può dirmi qualcosa, pormi domande, darmi risposte. Lasciamo che esso ci trasmetta qualcosa. Dopo dieci, quindici minuti di silenzio ci comunichiamo il «messaggio del chicco di grano».

Teniamo pronta una ciotola di argilla piena di terra. Uno dopo l'altro ognuno depone il suo chicco nella terra, in fondo, il tutto con sottofondo musicale. Per la conclusione di questo esercizio sono adatti entrambi i testi qui riportati: eventualmente è possibile suscitare stimoli di preghiera e ringraziamento e concludere col canto.

MORIRE PER VIVERE

Chi vuole vivere come Dio su questa terra,
deve morire come un chicco di grano,
deve morire per poter vivere.
Percorre il cammino percorso da tutte le cose;
segue il suo destino, percorre il cammino,
e lo percorre fino in fondo.
In balia del sole e della pioggia,
il piccolissimo chicco tra vento e tempesta
deve morire per poter vivere.
Gli uomini devono morire gli uni per gli altri.
Il piccolissimo chicco diventa grano
e l'uno nutre l'altro.
Il Nostro Signore ha percorso lo stesso cammino,
cosicché per te e per me
Egli stesso è diventato la vita.

(da: HUUB OOSTERHUIS, «*Tu sei il respiro dei miei canti*»)

IL CHICCO DI FRUMENTO

♩ = 112

Ritmo: 36

Re Sol Fa#-Si- Mi- La7 ReSolRe

Re Fa#- Mi-6 La7 Seil

chicco di frumento _____ non ca-denel-la

Si- Fa#- Sol

ter-ra e non muo-re, ri-ma-ne da so-

Re6 Si- Mi- La7 ReSolRe

-lo; _____ se muo-re cresce-rà. _____

Si- Fa#-

1. Tro-ve-rà la sua vi - ta _____

2. Co-me il tra-cio che pian - ge, _____

Sol La

chi la per-de per me. _____

an-che tu fio-ri -rai. _____

Re Sol Fa#- Si-

1.2. Vie-ne la pri-ma - ve - ra, l'in-

Mi- La7 Re

-ver-no se ne va. _____

Il messaggio del chicco di grano

Il piccolo chicco di grano è duro, quasi come una pietra. L'involucro lo protegge e se rimane così, non succede niente. Se il chicco rimane solo non avrà vita; col tempo seccherà e non servirà proprio a niente.

Il chicco di grano è chiuso, serrato e nessuno ha idea di cosa esso nasconda dentro di sé. Una buccia ruvida e un seme vivo!

Se lo si mette nella terra all'oscurità e nell'umidità e quindi la buccia, annaffiata, si ammorbidisce, il chicco apparentemente sembrerà morto, ma poi comincerà a crescere, a germogliare; comincerà a vivere.

«Se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto» (Gv 12,24).

È così anche nella mia vita? Ha senso solo quando offro una parte di me, quando rompo il mio guscio, quando mi integro con gli altri e porto loro rispetto, quando sopporto la solitudine? Solo quando perdo un pezzettino della mia vita la riguadagno.

Questo chicco di grano ha molto bisogno di crescere e di poter vivere: ha bisogno di terreno fertile, di acqua, di sostanze di nutrimento, di sole, di calore e di luce.

Ovviamente io ho bisogno di tutta la sicurezza, l'amore, il tempo e la comprensione, di tutti questi «presupposti di crescita» che mi vengono donati dagli altri.

Guardando il chicco di grano mi è venuto in mente il rapporto con i miei genitori. Prima dell'inizio della mia esistenza ero ancora molto più piccolo del chicco. Dipendevo in tutto e per tutto da un loro sì. Trovo assolutamente terribile che una vita possa essere privata di qualsiasi chance e che possa essere stroncata.

Da una parte c'è qualcosa di me che si oppone al messaggio di dover perdere un pochino di sé per poter vivere. Preferirei ricevere. Forse mi manca la fiducia di poter sopportare le tensioni, l'oscurità, le afflizioni e la forza per tutto ciò.

Con molti chicchi si fa il pane. Ognuno vive degli altri, ha bisogno degli altri. Siamo responsabili gli uni verso gli altri.

Inviti alla preghiera e al ringraziamento

Signore, ti ringrazio per esserti fatto chicco di grano per noi e così facendo ci permetti di vivere.

Dio fa' sì che tutti gli uomini abbiano sufficiente nutrimento e rendi noi stessi pronti e capaci a condividere.

Penso ai bambini che devono crescere in condizioni disagiate. Dio dell'amore, da' loro la possibilità di crescere e di vivere.

Tocca tutti gli uomini che pensano solo a se stessi e così ostacolano la propria e l'altrui maturazione, falli ravvedere.

Vorrei ringraziare tutti coloro che cedendo una parte di sé mi permettono di vivere. Dio, ripagali di tutto l'amore e la bontà.

Penso a tutti quei giovani che sono chiusi; ripiegati in sé e che non trovano più alcun senso nella vita o si sono dati all'alcol o alla droga. Fa' loro conoscere persone che possano aiutarli e dare loro un nuovo senso nella vita.

Dio, aiutaci a diventare come un chicco di grano che rompendo l'involucro può emanare fiducia e così essere vivido e fruttuoso.

Sesto esercizio: Il mio germoglio

I nostri semi annaffiati (confronta l'esercizio precedente) stanno in un ambiente tiepido, vengono annaffiati con acqua tiepida e curati. Dopo circa cinque giorni cominciano a germogliare, dopo una decina di giorni la piantula è alta circa cm 6. Con un cucchiaino estraiamo cautamente una piantula per ognuno (con seme, radici e un po' di terra) e poniamo il tutto su un tovagliolino. Osserviamo il tutto, tocchiamo il chicco consunto e il tenero e succoso gambo. È il mio chicco, la mia pianticella, la mia vita!

Quando il chicco di grano cade sulla terra e muore porta molti frutti! Ci sono situazioni nella mia giovane vita in cui ho sperimentato il segreto del chicco e della pianticella? In questa meditazione sulla natura le impressioni sono per lo più così chiare e forti che basta questo avvio.



**Settimo esercizio:
Abbandonati da Dio nelle situazioni dolorose?**

Stiamo seduti o sdraiati sul pavimento e facciamo esercizi di rilassamento. Poi ripercorriamo i nostri ultimi quattro, cinque anni di vita. Qual è stata una cosa che mi ha reso particolarmente felice? Qual è stata un'esperienza particolarmente brutta? Ci soffermiamo su una di queste esperienze tristi e la riviviamo. Dopo una decina di minuti viene letta lentamente ad alta voce la storiella che segue, e semmai anche una seconda volta. Ci domandiamo: in questa situazione dolorosa come mi è andata? come considero oggi tale situazione? posso ripetere il sogno dell'uomo (protagonista della storia successiva) e le sue esperienze?

A seconda dei desideri, dell'atmosfera, del tempo e dell'intensità emotiva, le forme che questa riflessione possono assumere sono molteplici. In parte furono proprio i partecipanti a fornire buoni spunti per l'esercizio: rappresentare gli ultimi anni con orme sulla sabbia; dialogo in piccoli gruppi; nuova formulazione del salmo 23 e preghiera tratta da esso; preghiera personale (se si vuole rimanere da soli).

SOLO UN'ORMA

Una notte un uomo fece un sogno. Sognò di passeggiare con Dio lungo una spiaggia. Nel cielo scorrevano immagini della sua vita e per ogni scena si potevano vedere delle orme sulla spiaggia. Quando si voltò per vedere le orme sulla spiaggia, vide che qualche volta c'erano tracciate le orme dei passi di una sola persona. Si rese conto anche che queste singole orme corrispondevano ai periodi in cui egli aveva sperimentato maggior bisogno e tristezza. Domandò allora al Signore: «Signore, ho visto che per i periodi più tristi della mia vita c'è solo un'orma. Ma Tu mi hai promesso di rimanere sempre con me: non capisco perché mi hai abbandonato proprio quando avevo più bisogno di Te».

Rispose allora il Signore: «Mio caro, amato figlio, io ti amo e non ti abbandonerei mai. Nei giorni in cui tu hai maggiormente sofferto e avevi più bisogno di me, in quei giorni di cui vedi una sola orma, in quei giorni io ti ho portato in braccio».

(da Taizé)

Dio e la mia sofferenza

È stato terribile per me quando a 10/11 anni fui totalmente escluso dalla classe: nessuno mi rivolgeva più la parola, si facevano gioco di me e del mio handicap fisico, non facevo più nuove amicizie. Spesso pensavo: «Non ce la faccio, mi sento troppo solo ed emarginato». In qualche modo sentivo che ce la dovevo fare. Forse era grazie alla vicinanza di Dio, non lo so. Ad ogni modo sono cambiato; ho cambiato scuola e nella nuova classe sono stato accettato abbastanza bene. Adesso sono contento di questa brutta esperienza.

Ho fatto un'esperienza molto dolorosa quando poco tempo fa sono andata a trovare mia zia, gravemente malata, in ospedale. Mi ero preparata a vederla cambiata, ma poi quando sono entrata nella camera dell'ospedale e l'ho vista, ho provato un grande dolore e una tristezza che mi è giunta fino al cuore. Era abbandonata, smagrita fino all'osso, gli occhi erano incavati, le mani e le braccia scarne, inermi sulla coperta. Non potevo proprio accettare, riconoscere che questa malata fosse la mia zia più cara, con la quale avevo condiviso tanti bei momenti. Quando mi ha visto e ha pianto, avrei voluto stringerla a me, trattenerla, cocché la malattia e la morte non potessero portarmela via. In molti casi il racconto di Taizé rispecchia le mie stesse esperienze. Credo in Dio e vorrei anche poter credere che Egli non mi lascia cadere nelle situazioni di bisogno. Ma mi capita molto raramente di sentire che Egli mi tiene per mano.

Conoscevo una ragazza con la quale sono stata in amicizia per parecchio tempo. Ci capivamo e potevamo parlare di tutto. Poi improvvisamente c'è stata una rottura a causa dei rapporti con un ragazzo. Ci siamo inviperite l'una contro l'altra nutrendo vicendevolmente un odio terribile. Di notte non riuscivo a dormire bene, c'erano troppe cose che me la ricordavano. Penso che segretamente in qualche modo le volessi bene, ma esternamente mi chiudevo e la rifiutavo. In ogni caso ero completamente disperata, sempre sul punto di scoppiare a piangere. Gli altri amici della comitiva non riuscivano a rasserenarmi. Penso che in questa situazione Dio in qualche modo mi sia stato vicino. Dopo qualche tempo ho cominciato a contrarre amicizia con una ragazza che prima non potevo proprio sopportare, ma che in questa situazione mi è stata veramente vicina e che fino ad oggi si è dimostrata una vera amica.

Non so quale sia stata la cosa peggiore fino adesso. Intendo dire che si considera come peggiore la situazione in cui per uno le cose vanno proprio male. Per esempio per me è stata brutta quella volta che scap-

pai di casa. In realtà tutto fu dovuto al fatto che papà si era di nuovo ubriacato. Prima sono andata in una chiesa, ma non credevo che lì da qualche parte ci fosse Dio. Allora nel pieno della notte mi sono rifugiata da un'amica. Lei e i suoi genitori furono molto gentili, forse in loro c'era, diciamo, Dio. Quando, dopo due giorni, sono tornata a casa, papà mi ha domandato se io pensavo che lui non mi volesse bene, e, osservando che era di nuovo ubriaco, strillai «no». Lui non ci vuole credere che io sia scappata solo perché lui beve. Non credo proprio che in tali situazioni serva a qualcosa continuare a pregare, io l'ho fatto invano troppo a lungo. Quando mi succede qualcosa di brutto, io non voglio più bene a Dio; al contrario, gli attribuisco tutte le responsabilità.

Prima litigavo spesso e aspramente con mio fratello, e spesso in quei momenti desideravo che non esistesse. Quando poi mio fratello ebbe un grave incidente e fu sul punto di morire, capii veramente quanto gli fossi attaccata e mi vergognai dei miei pensieri cattivi. Penso di non aver mai pregato tanto che Dio mi perdonasse. Quando poi finalmente mio fratello dopo cinque settimane uscì dallo stato di coma, mi sono sentita assolta. Ho come avuto la sensazione che Dio mi fosse vicino. Adesso sono immensamente felice che mio fratello ancora viva. Gli ho raccontato tutto; egli mi ha capito e mi ha confessato di aver provato la stessa cosa.

Per me è stato terribile quando un anno fa i miei genitori hanno avuto un gravissimo litigio, in seguito al quale papà è andato via. Poi mi sono reso conto che è stato meglio che si sia separato dalla mamma, ma allora mi sembrava che il mondo mi fosse crollato addosso. Non riesco più a credere in nessun Dio. Mi sentivo completamente solo e abbandonato.

Un anno fa ho ingoiato delle pillole per la grande disperazione. Poco prima avevo avuto una lite con i miei; i voti di scuola erano tutt'altro che eccellenti. Ma il peggio è venuto quando il mio ragazzo mi ha lasciata. Per fortuna i miei genitori mi hanno trovata in tempo, e considerato il pericolo è andato tutto bene. In realtà non ne parlo volentieri, ma penso che Dio mi abbia salvato da questa situazione. Non rifarò mai più una tale cosa. Da allora prego spesso Dio che non mi faccia mai più trovare in una situazione del genere, e finora mi ha esaudito.

Ebbi un periodo terribile due anni fa quando un amico di mio fratello perse la vita in un incidente con la moto. Questo ragazzo veniva spesso a casa nostra e ci intendevamo bene. Fummo tutti colpiti. Proprio non riesco a capire perché una persona così giovane e piena di vita dovesse

morire. Cominciasti a dubitare di Dio. Allora mi chiesi seriamente se Dio fa prevalere la giustizia o meno, e se io posso e devo credere in lui. Ci sono persone molto amate che muoiono e invece criminali e malfattori che devono vivere.

Quest'anno un vero e proprio shock per me è stato il secondo compito in classe di italiano, quando presi 4. In realtà non sono particolarmente bravo in italiano, ma non era mai andata così male. Quando vidi questo voto scoppiai a piangere. A casa la mamma ha capito quanto questo voto mi avesse messo a terra. Penso che Dio in quell'occasione abbia aiutato la mamma a mostrarsi così comprensiva.

Un episodio veramente terribile per me è stata la morte di mio padre: la sua storia di grande sofferenza, la sua lenta agonia, il non poter e non dover dire che aveva il cancro, le visite in cui non si sapeva mai in quale stato lo si sarebbe trovato, l'assistere giorno dopo giorno al lento morire di una persona cara, il giorno della morte e la terribile esperienza che una persona con la quale si è cresciuti e che ci ha amato da un momento all'altro non c'è più, questa terribile impotenza contro le malattie e la morte. Per tanto tempo poi non riuscivo più a gioire di niente, ero triste e di cattivo umore. Credo che sarebbe terribile se dovessi rendermi conto di essere solo, abbandonato a me stesso. Invece in qualche modo sento di poter contare sul fatto che Dio agghusterà tutto.

TU SEI ACCANTO A ME

Tu, Signore, sei il mio pastore,
perché dovrei preoccuparmi?
Mi guidi verso terre grandi e fruttuose,
mi fai riposare nei pressi di fonti zampillanti.
Mi dai l'acqua e mi togli la sete,
rassereni la mia anima.
Mi indichi un sentiero sicuro
e mi fai trovare il giusto cammino.
Anche se il mio cammino conduce verso oscure gole,
se diventa buio,
se sono solo e abbandonato,
se mi sento malato e debole,
se sono colpevole verso di Te,
non ho bisogno di disperare.
Tu sei accanto a me,

e io mi so sostenuto da Te.
Tu prepari innanzi a me una mensa abbondante
e mi dai il bicchiere della felicità.
Mi doni misericordia e benevolenza,
mi accompagni ovunque vada.
Posso abitare nella tua casa,
Tu mi sei vicino per i secoli eterni.

(dal Salmo 23)

Ottavo esercizio: Lasciarsi crocifiggere

Entrambi gli esercizi preparatori hanno grande influenza sui giovani, permettono un positivo accesso al segreto della croce e spesso offrono lo spunto per esperienze personali religiose e dialoghi di fede. Abbiamo inserito la meditazione che segue nella liturgia (in tempo di Quaresima).

a) Muniti di pennello e acquerelli si dipinge a due a due una croce: uno fa la linea verticale, contemporaneamente l'altro (usando un colore diverso) fa quella orizzontale. Nel punto di incontro dei due colori si forma un «nuovo» colore.

Questo esercizio può andare bene anche quando due gruppi lavorano insieme e nel rapporto di amicizia tra due persone.

b) Per questa meditazione c'è bisogno di un'asticella di circa cm 25 che sia nuova e flessibile in modo che le forti pressioni non la spezzino subito. Allo scopo sono molto adatti i rametti di lillà o quelli degli alberi da frutta. Ognuno tiene in mano l'asticella e di volta in volta segue le sette tappe descritte. L'atto meditativo viene integrato con brevi frasi.

Sono crocifisso

1. Diretta

Guardare l'asta, sentirla, tenendola dalle estremità e farla «comunicare».

Questa asticella è un'allegoria
di me e della mia vita.

Io sono così, o meglio,
vorrei essere così:

giovane,
sano,
pieno di forza e di vita,
ben piantato,
naturale e bello,
retto e giusto.
Nella mia vita tutto dovrebbe andare liscio!

2. In tensione

Provocare con entrambe le mani una pressione sull'asta, dapprima lieve, poi un po' più intensa.

Nessuna paura di darmi da fare.
Sono un duro.
Non mi lascio piegare tanto facilmente.
Ce la faccio bene!
Non mi lascio sopraffare.
Glielo farò vedere io!
Non sono più un bambino.
Non credo così facilmente.
Ci riesco anche da solo.
Non ho bisogno di nessuno.
«L'uomo vero» fa da solo!

3. Tensione massima

Piegare l'asta ulteriormente sentendo internamente la forte tensione e resistendole.

Che situazione di terribile oppressione!
Sono teso fino all'estremo.
Che stress!
È proprio troppo.
Non si può più sostenere questo andazzo!
A lungo non ce la farò.
A che pro tutto questo?
Non ce la faccio più.
È al di sopra delle mie forze.
Comincio a dubitare di me stesso e degli altri.
Si sta sul punto della spaccatura.
Non ne posso più.
Non ha senso.
Adesso cedo!

4. Incrinata

Piegare l'asta fino a farla incrinare, ma non spezzarla!

Colpa, dolore, delusione!
In me si è lacerato, si è rotto qualcosa.
Era troppo!
Mi sono spezzato.
Che assurdo!
Non ci sono più possibilità.
Ho fallito.
Senza speranza!
Doveva accadere proprio a me!
Che carognata!
Non me lo meritavo.
Sono vuoto, inaridito internamente.
Che infamia!
A che pro continuare a vivere?
Perché?
Stop, basta, niente più!
Semplicemente basta!
Semplicemente basta!

5. Rottura

Guardare il punto di rottura, immedesimarvisi, sentendosi in questa spaccatura.

Finora è andato tutto liscio.
Come l'asticella anche la mia vita
era superficiale.
Il fulcro interno era chiuso,
e poi il punto di rottura si è manifestato
di scatto
mostrando il difetto;
si apre,
permette la vista dell'interno,
nel profondo.
Allora questo sono io.
Mi sento diverso.
Mi sento nuovo.
E gli altri?
Non posso più fingere di fronte agli altri.

Aiutatemi!
Accettatemi come sono!

6. L'incontro con gli altri

Mettersi a coppia con un'altra persona, un amico, un'amica; con questa ritirarsi in disparte e ricevere stimoli dall'asticella rotta e dal compagno, poi congiungere lentamente i punti di rottura delle due aste (a formare una croce) premerle insieme in tale posizione.

Anche il prossimo è spezzato,
ferito e debole,
spaccato e aperto.
Non c'è più bisogno di fingere tra noi.
Le nostre maschere sono cadute.
Posso ammettere di fronte agli altri
i miei fallimenti.
Non devo più sentirmi in imbarazzo
con gli altri.
Devo cedere una parte di me.
Possiamo avere fiducia reciproca.
Il punto di frattura:
forse un'opportunità di incontro,
di vera comprensione,
un'opportunità per essere un tutt'uno?

7. Crocifisso

Sistemare le bacchette e osservare la croce che da esse si forma.

Sono «incrociato» con l'altro.
La mia, la sua bacchetta,
la nostra croce comune!
Il punto più debole sarà il mio punto di forza.
Dalla mia debolezza scaturisce la forza?
È forse questo lo scopo della sofferenza?
Cristo, questa croce,
la tua croce,
è il punto d'incontro,
è un nuovo inizio,
è la vita,
per me,
per noi.

AMORE CHE CROCIFIGGI

Come l'amore ci incorona,
così ci crocifigge
e come ci matura,
così ci potrà.
Come sale sulla nostra cima
e accarezza i rami
che fremono più teneri nel sole,
così discenderà alle nostre radici,
e laggiù le scuoterà dove
più forti aderiscono alla terra.

Ci accoglie in sé,
covoni di grano:
ci batte finché non saremo spogli,
ci staccia per liberarci dalle reste,
ci macina per farci farina,
ci plasma finché non siamo cedevoli alle mani,
ci consegna al suo sacro fuoco,
perché noi siamo il pane sacro
della mensa di Dio.

KAHLIL GIBRAN

IN TE L'AIUTO E IL CONFORTO

Signore, nel momento della prova,
ora che il dolore e la trepidazione
gravano sul mio cuore,
guidami con la chiarezza della fede
a trovare in te l'aiuto e il conforto.

Lo Spirito Santo
mantenga in me la certezza
di essere tuo figlio
aiutandomi ad accettare tutto
dalla tua mano.

Persuadimi che tu, Padre,
disponi gli avvenimenti al mio bene,
rispettando la libertà umana.

Fa', o Cristo,
che nella certezza del tuo amore
io trovi la risposta a quelle domande
che superano questo mistero umano.
Fa' che senta
sulla mia strada dolorosa,
il tuo passo sicuro che non mi abbandona.

Credo in te, o Gesù,
perché sei la Verità.
Spero in te perché sei fedele.
Amo te, perché sei l'Amore.

CARD. GIOVANNI BATTISTA MONTINI

NELLA GRANDE CROCIFISSIONE

Maestro delle nostre ore solitarie,
ovunque, tra culla e sepolcro,
incontro i tuoi fratelli silenziosi:
uomini liberi dai ceppi,
figli della terra che ti fu madre
e dello spazio.
Sono come gli uccelli del cielo
e come i gigli del campo.
Vivono la tua vita
e pensano i tuoi pensieri,
e fanno eco al tuo canto.
Ma hanno vuote le mani,
e non sono crocifissi
nella grande crocifissione.
Ed è questo, il loro dolore.
Li crocifigge ogni giorno il mondo,
li crocifigge in mille modi,
in mille piccoli modi.
Vengono crocifissi,
e nessuno assiste alla loro agonia.
Volgono il viso verso sinistra e verso destra,
e non trovano nessuno
che prometta l'ingresso in un regno.
Ma un'altra volta e un'altra ancora
si farebbero crocifiggere
perché il tuo Dio fosse il loro Dio,
e Padre loro il Padre tuo.

KAHLIL GIBRAN

QUARTO TEMA

VORREI ESSERE LIBERO!

Primo esercizio: Vorrei essere libero da...

Come prima cosa ascoltiamo la canzone «La libertà» di Giorgio Gaber. Ognuno dovrebbe avere a disposizione una copia del testo. Per una decina di minuti riflettiamo su ciò da cui vorremmo essere liberi e poi lo annotiamo brevemente, magari aiutandoci con la «parabola» che segue. Alcuni gruppi/classi hanno difficoltà a comunicare il loro «desiderio di libertà». In tali situazioni si è presentata come migliore soluzione, quella di raccogliere gli appunti e farli leggere alla classe da uno o più membri del gruppo/classe lentamente e a voce alta. A seconda dell'atmosfera e dell'intensità emotiva è possibile fare di questi stimoli meditativi una preghiera per la quale scegliamo come spunto quella riportata qui di seguito.

LA LIBERTÀ

(parlato)

Vorrei essere libero,
libero come un uomo.
Vorrei essere libero
come un uomo.

La libertà non è star
sopra un albero
non è neanche
il volo di un moscone
la libertà non è uno spazio libero
libertà è partecipazione.

(parlato)

Vorrei essere libero
come un uomo.

Come un uomo che ha bisogno
di spaziare con la propria fantasia
e che trova questo spazio
solamente nella sua democrazia.
Che ha il diritto di votare
e che passa la sua vita a delegare
e nel farsi comandare
ha trovato la sua nuova libertà.

La libertà
non è star sopra un albero
non è neanche avere un'opinione
la libertà non è uno spazio libero
libertà è partecipazione.

(parlato)

Vorrei essere libero
come un uomo.

Come l'uomo più evoluto
che s'innalza con la propria
intelligenza
e che sfida la natura
con la forza incontrastata
della scienza.

Con addosso l'entusiasmo
di spaziare senza limiti nel cosmo
e convinto che la forza del pensiero
sia la sola libertà.

La libertà
non è star sopra un albero
non è neanche
un gesto o un'invenzione
la libertà non è uno spazio libero
libertà è partecipazione.

PARABOLA DELL'UOMO CON LE MANI LEGATE

C'era un uomo come tutti gli altri. Normale. Aveva qualità positive e negative. Non era diverso da noi.

Una volta bussarono all'improvviso alla sua porta. Quando uscì, si incontrò con certi suoi amici. Erano in molti ed erano arrivati insieme. I suoi amici gli legarono le mani.

Dopo gli spiegarono che così era meglio, che con le mani legate non poteva combinare nulla di male (si dimenticarono però di dirgli che in tal modo non poteva fare neanche qualcosa di buono). E se ne andarono, lasciando una guardia alla porta perché nessuno potesse slegargli le mani.

All'inizio si disperò e cercò di rompere i lacci. Quando si rese conto dell'inutilità dei suoi sforzi, cercò di adattarsi alla sua nuova situazione.

A poco a poco, fece in modo di arrangiarsi per sopravvivere con le mani legate. Dapprima gli costava molto anche togliersi le scarpe. Impiegò un giorno ad arrotolarsi una sigaretta. E cominciò a dimenticarsi che prima aveva le mani libere... Passarono molti anni. Quell'uomo arrivò ad adattarsi alle mani legate.

Durante questo tempo, la guardia alla porta gli raccontava, giorno dopo giorno, delle cose cattive che facevano di fuori gli uomini con le mani libere (ma si dimenticava di dirgli delle cose buone che facevano).

Continuarono a trascorrere gli anni.

L'uomo con le mani legate si adattò sempre di più. E quando il guardiano gli ripeteva che, grazie a quella notte in cui i suoi amici erano venuti per legargli le mani, egli non aveva più avuto la possibilità di fare del male (ma non gli diceva che non aveva più avuto anche la possibilità di fare del bene), quell'uomo cominciò a credere che era meglio, molto meglio, vivere con le mani legate... Erano così belle quelle legature. Così tranquillizzanti!

Passarono molti, moltissimi anni...

Un giorno i suoi amici sorpresero il guardiano nel sonno, entrarono in casa sua, gli sciolsero i nodi delle corde che gli legavano le mani. «Adesso sei libero», gli dissero.

Ma l'avevano slegato troppo tardi.

Le sue mani erano completamente atrofizzate.

Vorrei essere libero da...

- ... i molti obblighi della società;
- ... gli obblighi scolastici, soprattutto dai compiti in classe che per me sono decisivi;
- ... ogni lotta di potere, ad esempio la lotta per essere stimati nel gruppo;
- ... la mia intolleranza e aggressività;
- ... le persone che non sopporto;
- ... il mio handicap fisico;
- ... la mia paura di non trovare un posto di lavoro;
- ... gli obblighi che non posso adempiere come vorrei;
- ... i litigi con i miei genitori e i miei fratelli;
- ... la sensazione di dover pianificare il mio futuro;
- ... qualsiasi tipo di stress e ansia febbrile;
- ... la paura che gli altri non mi accettino;
- ... tutti i miei difetti e le mie debolezze;
- ... la limitatezza del tempo che posso dedicare a me stesso;
- ... una società che si basa più sul rendimento e sui voti che sul carattere;
- ... i giudizi e le aspettative che la gente si fa sul mio conto;
- ... la paura di poter perdere una persona a cui tengo molto;
- ... le mie pecche e il mio egoismo;
- ... le preoccupazioni dei soldi, del posto di lavoro;
- ... la paura della guerra, dell'inquinamento ambientale e degli incidenti;
- ... qualsiasi forma di terrore e violenza;
- ... la noia e il trantran quotidiano;
- ... ogni forma di tutela a casa, scuola, sul lavoro;
- ... l'insoddisfazione, l'odio, l'inimicizia;
- ... qualsiasi tipo di dipendenza;
- ... la pressione produttiva e l'iperattività;
- ... le tradizioni, i precetti e i divieti;
- ... la mia maschera e le mie inibizioni;
- ... la paura di essere diverso dagli altri e quindi di dare all'occhio;
- ... l'invidia e la falsa compassione;
- ... la tecnica, l'industria e l'inquinamento ambientale;
- ... la mia stessa limitatezza (di doti, carattere e volontà);
- ... le malattie, soprattutto quelle incurabili;
- ... la mia indecisione e paura di far cilecca;
- ... i miei problemi, i miei dubbi;
- ... gli altri (in una certa maniera). Spesso vorrei avere la mia privacy; se allora con gli altri sono poco amichevole, essi diventano subito «scorbutici». Allora devo diventare amichevole, scusarmi, mostrarmi pentito anche se dentro non me lo sento proprio.

PREGHIERA

Libero voglio essere,
Dio immenso,
di aver spazio
per trovare il mio posto.

Mi fa paura ogni limitazione,
costrizione,
ogni pressione;
temo anche
i grandi
che mi
hanno in pugno,
che mi possono
far passare a fil di spada;
temo ogni tipo
di adattamento
alle situazioni che si presentano;
temo
la paura... *(ognuno qui inserisce la propria!)*

Essere libero, fammi essere libero,
oh Dio immenso,
che mi guidi,
mi governi,
verso la mia felicità;
che mi hai chiamato
ad essere libero;
la libertà che per il futuro
non conoscerà più alcuna forma di schiavitù.

Secondo esercizio: Incatenato

Stiamo seduti in terra. La luce deve essere alquanto tenue. Ognuno prende dal centro del cerchio una cordicella colorata lunga circa un metro con la quale ci leghiamo vicendevolmente le mani. Meditiamo su questo stato per una decina di minuti, teniamo volutamente le mani legate e facciamo esperienza di questi vincoli. Poi il responsabile offre degli spunti: siamo uniti a molte persone, incatenati, consapevolmente o inconsapevolmente, volenti o nolenti, che sia necessario o meno. Ognuno dice spontaneamente ciò che pensa in proposito. Bisogna far attenzione a inframezzare ogni riflessione con opportune pause.

Infine ci liberiamo dalla catena, ci diamo la mano, facciamo alcuni esercizi di scioglimento dei muscoli e così rilassati rimaniamo seduti per alcuni minuti.

«Riflessioni sulla catena»

Mi sento come incatenato dai giudizi degli altri perché mi inquadrano in una cornice ben definita e io purtroppo permetto che lo si faccia. Non posso essere come sono o vorrei essere veramente.

Soffro dei doveri scolastici e lavorativi, dei precetti e delle pianificazioni. Farei saltare all'aria molto volentieri la catena del nostro sistema scolastico. Ma per farlo sono troppo «piccolo».

Mi vengono in mente tutte le persone che hanno dovuto trascorrere anni e anni nelle carceri ingiustamente, che sono state torturate e che davvero non sono libere. Come hanno potuto sostenere questa situazione e resistere a tutto ciò?

Mi autoincateno con l'impersonale «si». Spesso mi domando cosa si fa, cos'è che si ritiene giusto, cos'è moderno.

Sono incatenato dai forti legami con gli altri. Non vorrei dipendere dai miei genitori, insegnanti e neanche dai miei amici. Vorrei essere indipendente, libero e autonomo.

Sono vincolato ai miei attuali bisogni. Alcuni sono vitali come il mangiare, il dormire, l'aria fresca... Dovrei invece imparare a tenere sotto controllo gli altri: il fumo, la musica alta, la moda...

Sono troppo incatenato dalla mia ambizione di dover sempre emergere e avere un eccellente rendimento. Mi sento oppresso da quest'ansia.

Siamo coscienti o no di quanto siamo quotidianamente manipolati e «incatenati» dai mass-media, dalla TV, le riviste, la comitiva?

Ho riflettuto sul fatto di aver materialmente incatenato il mio amico. L'ho fatto anche nella realtà? Lo lego a me troppo senza rendermene conto? Gli do sufficiente spazio libero?

Terzo esercizio: Lettera ad una persona che mi lega o che mi libera

Questo esercizio in realtà è la continuazione della meditazione precedente. Chiaramente tra i due esercizi possono passare alcuni giorni. Riviviamo la situazione in cui l'altro ci ha incatenato o liberato dalle catene. Come ricordo teniamo una corda davanti a noi. Riflettiamo su quali persone ci danno l'impressione di incatenarci o di farci sentire liberi. Poi ci concentriamo su una sola persona, dando libero sfogo ai sentimenti di gratitudine o di aggressione che sentiamo nei suoi confronti e le scriviamo una lettera.

Lettere a persone che «legano»

Caro...,

tu opprimi me e tutti i membri del gruppo. Tu vuoi sempre far valere i tuoi diritti e pensi che la tua sia l'unica opinione giusta. Devono ballare tutti al suono del tuo frustino. Se le cose non vanno secondo i tuoi desideri, crei subbuglio per fare quello che vuoi tu. Sai solo vedere gli errori degli altri e mai i tuoi; per lo meno questo è quello che dai a vedere. E quando fai qualcosa di sbagliato nel gruppo, parli, parli, fin quando almeno qualcuno non è dalla tua. Se i più deboli si rivolgono a te, ti monti la testa. Di' un po': sarai davvero contento di questo modo di comportarti da pascià?

Cari...,

sapete veramente quanto soffriamo sotto di voi? Voi ordinate e noi dobbiamo ubbidire. Voi assegnate i compiti a casa e noi dobbiamo farli. Voi proponete i temi e noi dobbiamo svolgerli. Voi programmate le ore scolastiche e noi dobbiamo attenerci a quanto da voi deciso; voi fissate le date dei compiti in classe e noi dobbiamo accettarle senza fiatare... Sì, va bene che anche voi stessi siete vincolati agli ordinamenti scolastici, ma così non stimolate affatto la nostra diligenza. Al contrario, diventiamo ipocriti! Come vi sentireste se noi studenti impartissimo gli ordini e voi doveste obbedire senza replicare?

Mia cara...,

con la tua passività mi costringi a cercarti sempre io, a starti accanto, a occuparmi di te. Quando ti sono vicino, mi sento in qualche modo limitato, costretto, oppresso e a disagio. Mi sento così perché non so cosa ti passa per la testa, perché non so cosa pensi di me. Con la tua

riservatezza, il tuo tacere, la tua introversione, mi rendi insicuro. Stando così le cose, non posso stare bene.

Caro...,

per favore prendi atto una buona volta del fatto che pian piano cresco e voglio vivere la mia vita. Cerchi sempre di importi sul come mi devo vestire e pettinare. Ti vuoi immischiare nell'organizzazione del mio tempo libero e di impormi cose di cui non mi importa affatto. Brontoli se io qualche volta voglio andare via o se i miei amici non corrispondono ai tuoi prototipi. Fammi diventare indipendente!

Cara...,

tu mi liberi e contemporaneamente mi vincoli a te.

All'inizio per me andava bene che questo legame fosse così stretto, forse anche perché non me ne rendevo conto. Col tempo mi sento sempre più dipendente, vincolato. Se parlo con altre ragazze, diventi gelosa; se una volta voglio uscire da solo, ti rattristi, ti senti abbandonata e mi metti in ansia. In queste circostanze mi vincoli troppo a te. Forse non sono ancora abbastanza maturo per questo genere di rapporto. Comunque non me la sento più di essere dipendente. Dovrei parlarne francamente con te, ma sono troppo vigliacco per farlo.

Lettere a persone che mi «liberano»

Cara...,

sono felice che tu ci sia. Posso veramente dirti tutto, e tu cerchi di capirmi. Quando ho grossi problemi, te ne accorgi e per lo più scarico su di te le grandi preoccupazioni, me ne libero, per questo te ne sono veramente grato. Quando sono vicino a te, tutto ciò che consideravo tragico mi sembra molto meno terribile.

Caro...,

accanto a te mi sento spontanea e libera. Si parla bene con te, dai consigli e sminuisce le preoccupazioni che mi assillano. In qualche modo dai slancio alla mia vita. Accanto a te mi rendo conto che le imposizioni della società non sono un imperativo e tutto ciò mi aiuta parecchio.

Caro...,

mi liberi dalle preoccupazioni e dalle paure che mi affliggono. Quando le cose mi vanno male e non trovo nessuna via d'uscita, posso parlare con te. Mi sento meglio quando, grazie a te, mi rendo conto che qualcuno è dalla mia parte, che qualcuno mi comprende e ha fiducia in me.

Così mi dai un po' di libertà, coraggio e fiducia in me stessa e per questo ti ringrazio.

Cara...,

vorrei ringraziarla di cuore per avermi permesso di parlare con lei dei miei problemi. Infatti ho grandi difficoltà a mostrare i miei sentimenti e le mie paure e a parlarne con qualcuno. Ma lei mi ha dedicato tanto tempo, mi ha fatto parlare e mi ha ascoltato attentamente e questo mi ha fatto veramente bene, mi sento sollevato.

Caro...,

tu mi accetti come sono. Tu non ti aspetti da me che io faccia quello che fanno tutti. Ti preoccupi per me, ma al tempo stesso mi lasci abbastanza libertà. Questo mi fa sentire libera.

Quarto esercizio: Ti assoldo con niente!

Partiamo dal presupposto che le persone si influenzano reciprocamente, si convincono, esternano le loro idee, si manipolano, si vincolano e opprimono, costringono, rendono prigionieri. Per far ciò, usano i mezzi più disparati. I rapporti e i vincoli umani rendono sempre «prigionieri»? R. Tagore cerca di dare una risposta in chiave poetica a questa domanda con una storiella.

Leggiamo la storia — ognuno ne ha il testo — lentamente e riflettiamo su tutti i diversi modi con cui assoldiamo gli altri o li riusciamo a vincolare. Per coloro che sono interessati, si possono trovare ulteriori stimoli o altre situazioni o altre finali, e ad esprimerle con loro parole.

L'ULTIMO CONTRATTO

«Venite, vi offro i miei servigi» dissi una mattina passeggiando su un strada lastricata.

Venne il re con la spada in mano nella sua carrozza. Egli mi afferrò la mano e disse: «Ti voglio assoldare col mio potere». Ma il suo potere non ebbe per me alcun valore, e così egli proseguì nella sua carrozza.

Le case avevano la porta chiusa per il caldo di mezzogiorno. Vagavo per un vicolo tortuoso quando spuntò un uomo anziano con un sacco pieno d'oro. Dopo aver riflettuto, disse: «Ti voglio assoldare col mio oro». Pesò le sue monete l'una dietro l'altra, ma io mi volsi via.

Era sera ormai. Le siepi del giardino erano tutte in fiore. Apparve una graziosa ragazza e disse: «Ti voglio assoldare col mio sorriso». Il suo sorriso svanì e si volse in lacrime, ed ella andò via nell'oscurità.

Il sole faceva brillare la sabbia e le onde del mare erano impegnate ad incresparsi nel loro gioco capriccioso. Lì si sedette un bambino che giocava con le conchiglie. Alzò la testa, sembrava che mi conoscesse e mi disse: «Io ti assoldo con niente».

E questo contratto, concluso così in un gioco di bambini, mi ha di lì in avanti reso una persona libera.

RABINDRANATH TAGORE

Integrazioni:

Le ombre del giorno si allungarono. Allora incontrai un maestro di saggezza che mi disse: «Ti assoldo col mio sapere!». Apri dei libri spessi e mi mostrò le opere della sua creatività. Allora lo piantai lì e andai via.

Il tramonto avvolse la città. Le strade si svuotarono. Si sentiva solo l'armonia di danze e flauti da lontano. Allora dei giovani vennero verso di me; ridevano e scherzavano, poi dissero: «Ti vogliamo assoldare con le nostre idee e proposte» e mi esortarono a ballare. Ero esitante, ci pensai un po', poi volsi loro le spalle. La notte mi avvolse.

Quinto esercizio: Ho paura (meditazione con le immagini)

Innanzitutto approfondiamo insieme le nostre paure e i molti motivi di paura. Uno spunto per la riflessione personale è dato dalle lettere riportate (pubblicate su «Dimensioni Nuove», rivista per i giovani).

Poi ci rilassiamo, ascoltiamo un passo del Vangelo (possibilmente lo raccontiamo con parole proprie!) e riceviamo stimoli di riflessione dall'immagine di Litzenburger. Nel caso in cui il gruppo dovesse averne bisogno, si possono offrire dei brevi spunti.

La grande paura non permette agli Apostoli di riconoscere Gesù, così vedono in lui solo un fantasma.

Gesù rivolge parole di incoraggiamento ai suoi amici: Non temete!

Il vento soffia forte. Pietro è in preda al panico: Signore salvami!

E Gesù domanda: Perché hai paura? Forse non credi in me?

Le medesime domande valgono anche per me.

Dopo una decina di minuti esprimiamo le nostre paure e preghiere a Dio.

Poi si riprende il ritornello dei canti come richiesta di intercessione.

Le mie paure

Compirò fra poco 19 anni. Amo la vita e tutto ciò che di bello essa ci può dare. Sono per natura molto timida, romantica, sentimentale. Amo la natura. Le sere d'estate trascorro molto tempo fuori del balcone della sala che dà sul giardino e ascolto la «sua» voce: nel fruscio del vento, nel canto degli uccelli, osservo il volo delle rondini che sfrecciano nel cielo azzurro, ascolto il cicalio dei grilli e delle cicale.

Tutto ciò mi suggerisce interrogativi e riflessioni. La natura è come un libro aperto che contiene i segni imperscrutabili della presenza di Dio, senza il quale nulla avrebbe senso e nulla avrebbe valore.

Trascorro molto tempo da sola a riflettere, a fare progetti sul mio futuro. Vorrei terminare al più presto gli studi all'Università, trovare un lavoro, fidanzarmi, sposarmi, occuparmi della mia casa, avere dei figli. Qui iniziano i miei problemi e le mie paure, perché i miei sogni si scontrano sempre con la dura realtà: il mio problema non è tanto il mio aspetto fisico non certo incoraggiante, quanto piuttosto le numerose situazioni negative che fin dalla mia infanzia si sono create intorno a me.

La mia vita è caratterizzata da tanti problemi che pian piano sto cercando di superare con l'aiuto degli amici e delle persone care, che mi incoraggiano e mi sono vicine quando i miei pensieri sono meno ottimistici. I miei genitori si sono divisi quando avevo 8 anni, ciò ha influito molto sul mio difficile carattere. Ho una doppia personalità: con gli amici sono sempre allegra, spensierata, dolce, simpatica, sempre disponibile e ottimista, in genere mi considerano matura.

In casa accade esattamente il contrario. Agli occhi dei miei familiari appaio pigra (e lo sono), menefreghista, superficiale, immatura, vuota, senza ideali. Sono esattamente il contrario e vorrei dimostrarlo, cambiare, ma non ce la faccio, anche perché non so cosa fare e come. In me convivono allegria e tristezza e non so neanche io quando sono realmente triste o allegra. Non mi conosco bene e mi resta difficile accettarmi così come sono, proprio per questo, forse, non tutti riescono a capirmi e accettarmi e questo provoca i miei scatti nervosi, le mie crisi di pianto e tanta sofferenza.

Ho i miei sogni, i miei progetti, i miei ideali. Vorrei contribuire alla costruzione di una nuova società, diversa, basata sull'amore e sulla pace. Sogno un mondo dove tutti gli uomini si rispettino e si amino come fratelli. Sono stanca delle immagini di violenza che caratterizzano la nostra quotidianità. Vorrei vivere in un mondo diverso, un po' meno diviso. Ma prima devo riuscire a liberarmi dei miei numerosi complessi e spesso ho paura di non farcela.

Il mio più grande desiderio? Trovare il vero amore. Temo però di non poterne vedere la realizzazione, perché mi perseguita come un'ombra l'esperienza familiare e mi angoscia. Ho il terrore di essere abbandonata, come è accaduto a mia madre, e non lo sopporterei. Temo di non riuscire a trovare la persona giusta che, come me, desideri creare una famiglia che trovi le sue basi in un amore maturo, responsabile e duraturo, impostato su valori tradizionali, fatto di cose semplici e bellissime, una persona sensibile come me, che mi ami e mi rispetti così come sono.

Per questo sono spesso considerata dai miei coetanei una sognatrice, e anche «fuori moda». Ma l'amore e i valori morali, in cui io credo fermamente, sono una moda?

Non sono mai stata realmente innamorata, ma sono reduce da una esperienza sentimentale che, credo, lascerà sempre le sue tracce. Era un ragazzo meraviglioso, l'unico al mondo che sarebbe stato capace di rendermi felice, diverso dagli altri. Era solo un sogno e il risveglio è stato brusco: mi ha lasciato tanta amarezza, solitudine e vuoto, ma soprattutto una nuova profonda delusione nei confronti di tutto il genere umano di sesso maschile.

Ma non sono così pessimista. Continuo ad affermare l'amore come un valore e, solo nell'amore, credo, troverò la mia realizzazione. Vi chiedo scusa per essermi dilungata tanto, ma era inevitabile. Ho bisogno di aiuto, di amicizia, e soprattutto di tanto affetto. Se solo qualcuno di voi potesse aiutarmi.

(E. '69)

Le nostre paure

Carissima E. '69, spero che tu possa leggere questa mia risposta, non tanto per il contenuto, ma per il semplice fatto che vorrei ti rendessi conto che non solo non sei sola, ma al contrario possiedi molte doti che altri neppure si sognano. Chi ti scrive è una ragazza solo di qualche anno più «vecchia» di te, che leggendo la tua lettera si è vista un po' allo specchio. Ho 24 anni, sono molto carina a detta degli altri e ho molte qualità. Ma anch'io ho tanti «ma» che ogni giorno mi riempiono di dubbi.

Per cominciare non ho il ragazzo e alla mia «veneranda età» la cosa comincia a farsi un po' critica, non pensi? Sono andata all'università e sto per laurearmi, ma credi che questo mi renda più felice? Oltretutto lavoro da tre anni come insegnante (per questo sono invidiata da molti miei coetanei), ma tu pensi che questo mi faccia stare meglio? Ho due genitori che sembrano stare insieme per forza e senza nessun ideale, così anch'io ho una doppia personalità. Apatica, introversa in casa. Esuberante, disinvolta con gli amici e con gli estranei.

Ora sai che al mondo siamo almeno 2 (... milioni) a sentirci così, a volere un mondo diverso, a essere stanche della solitudine quotidiana, a cercare il grande amore e così via.

Certo, la mia risposta non ti sarà di grande aiuto. Forse speravi che qualcuno, soprattutto più grande di te, ti rispondesse con parole piene di gioia e serenità, dimostrandoti che la realtà è diversa da come la vivi tu e che un bel giorno arriverà senz'altro quel Principe Azzurro che aspetti da così tanto tempo, a cui donare tutto il tuo amore e costruire con lui finalmente un mondo migliore.

Te lo auguro con tutto il cuore e sono sicura che lo meriteresti più di tante altre ragazze che forse sprecano i loro amori con sciocchezze e capricci.

Ma se quel tipo di amore non arriverà, se invece di dimagrire metterai con l'età qualche chilo di troppo e se una volta laureata andrai a far parte per un po' della schiera dei disoccupati, dove finiranno i tuoi valori, i tuoi ideali?

Vedi, cara E. '69, tu e io stiamo commettendo un grosso errore. Guardiamo troppo avanti e non ci accorgiamo dei tesori che possediamo. Cerchiamo lontano quel Principe Azzurro solo perché non siamo capaci di amare chi abbiamo vicino ora. Siamo insicure e ci costruiamo un futuro di ideali talmente alti da risparmiare la fatica di realizzarli. Ma tutto questo conferma solo un dato: non abbiamo sufficiente fede in Lui. Forse la sua voce, come tu la chiami, non è solo nel canto degli uccelli, nelle rondini che sfrecciano nel cielo azzurro, ma anche nell'amarezza dei tuoi genitori, costretti a vivere separati per una insuperabile incomprendenza, nella violenza quotidiana, nella ricerca affannosa di un amore, che proprio perché non facile da trovarsi è così importante.

Noi vorremmo una vita realizzata secondo i modelli attuali di comportamento, ma sono davvero i migliori, i più giusti? Io non lo so. So solo che Lui non può fregarmi così: mi ha promesso amore. Non so tramite chi e in che modo, ma sono sicura che arriverà. Vorrei che di questo fossi certa anche tu. E poi un altro consiglio: non pensare troppo a ciò che dovrebbe succedere, lascia fare un po' anche a Lui, altrimenti che gusto c'è a credere? Ciao.

(R. '64)

Molte sconfitte

Ho 16 anni e mezzo e in questo periodo sono in crisi: metto in discussione se veramente vale credere in Dio, se veramente la scuola conta, se vale vivere. In questo periodo ho subito molte sconfitte, soprattutto scolastiche e mi sono posto la domanda «che cosa faccio io al mondo?». A scuola non mi impegno come gli anni passati e ho anche pensato di ritirarmi. Non l'ho fatto perché ho paura di non trovare lavoro e perché i miei genitori mi hanno fatto capire che il diploma è indispensabile. Ma è vero?

Ho paura del mio futuro, ho paura della scuola, ho paura di essere bocciato, ho paura perché a volte anche fra gli amici mi sento solo e isolato. Allora piango e sogno a occhi aperti un mondo fatto come lo vorrei io e non come è. Ritorno indietro con i ricordi e rivivo i giorni della

fanciullezza, dei giochi con gli amici. Ma sono solo ricordi, bellissimo ricordi. È da troppo tempo che mi manca lo slancio per vivere. È da troppo tempo che mi sveglio con una scarsa voglia di vivere. E pensare che dovrei saltare di gioia, perché Dio mi ha regalato un altro magnifico giorno.

(Alessandro)

Senza azzurro

Sono qua, come tante altre volte, a pensare, a riflettere, a sognare, con la penna in mano e un foglio in bianco, coltivando le speranze, le sempreterne speranze.

Hanno da poco arato il cielo! Il cielo dei sogni, dei desideri, il cielo delle persone come noi, la categoria degli idealisti. Hanno creduto che uccidendo una piccola sensazione tutte le altre sarebbero scappate e avrebbero cercato di raggiungere il porto più vicino. Ma non si buttano nel mare, non perché non sanno nuotare, ma hanno deciso di stare vicino all'uomo, di camminare con l'uomo. Purtroppo pochi danno ascolto a queste voci. Forse perché molti credono che non servano a niente e invece queste figlie dei sogni ti fanno sperare, ti fanno credere, ti fanno volere. Forse, magari, chissà in un mondo nuovo.

Un mondo dove la spontaneità dell'uomo sarà recuperata e dove l'uomo ipocrita, anonimo, senza colore, senza spessore sarà solo più un ricordo. Un ricordo di animi e di anni perduti, consumati e forse rovinati, così che l'animo dell'uomo potrà di nuovo fiorire e vedremo brillare le stelle, felici per l'uomo, ma tristi perché «Messer lo Sole» non ha voluto che venissero ad abitare quaggiù.

Anche il sesso non sarà una parola da cancellare dal dizionario. E l'amore trionferà.

Ora noi ci vergognamo di passare davanti al nostro fratello drogato e di regalarli un sorriso, impedendogli così di aprire il suo cielo senza azzurro e di far rinascere la sua anima. Ma se il mondo cambierà vestito, anche il drogato potrà sentirsi persona normale, perché noi avremo eliminato il male che lo uccide, solamente con la forza del nostro cuore, a colpi di amore. E andremo dall'amico carcerato e gli diremo che ormai il mondo è cambiato e che è pronto a ospitarlo, perché uniti avremo cacciato l'odio, la guerra e l'uomo vivrà per l'uomo.

Perché nessuno può distruggere i nostri sogni, sogni che un giorno prenderanno il volo e entreranno nelle nostre televisioni. Perché volersi bene e vivere per gli altri, realizzando se stessi, non è mai stato un reato. Ma per fare questo non basta la mia parola, la mia poca esperienza,

non bastano i miei sogni, le mie speranze (che molte volte sono fuggite), le mie lacrime: ci vuole ancora un'altra arma: altra gente. Una sfida contro il tempo.

(Stefania)

Quali sono le cause della mia paura?

Ho paura degli esami e dei compiti in classe perché...

- ... so di aver studiato troppo poco, o troppo superficialmente;
- ... dai risultati dipende la mia promozione scolastica/professionale;
- ... i miei genitori si aspettano sempre un risultato migliore di quello che conseguo;
- ... sono orgoglioso e voglio cavarmela particolarmente bene;
- ... semplicemente alcune materie non fanno proprio per me.

Temo le discussioni in famiglia perché...

- ... in poche parole, i miei genitori non mi capiscono;
- ... non prendo per niente sul serio le opinioni dei miei genitori;
- ... penso che sia meglio che a casa non si sappia troppo dei fatti miei;
- ... i miei genitori sono terribilmente rigidi e non concepiscono alcuna forma di divertimento;
- ... farei loro del male dicendo cosa penso;
- ... non riesco ad ammettere facilmente i miei errori.

Ho paura di litigi perché...

- ... non sono capace di litigare;
- ... non riesco a sopportare l'idea che qualcuno non sia d'accordo con me;
- ... cerco sempre di assecondare tutti per non perdere la loro considerazione;
- ... ho paura in tale modo di perdere qualcuno.

Ho paura di rendermi ridicolo perché...

- ... fin da piccolo non sono stato molto apprezzato o ritenuto capace di grandi cose;
- ... vengo sempre messo in confronto con gli altri che mi vengono proposti come modelli;
- ... mi si fanno manifestazioni d'affetto solo quando ho fatto qualcosa di veramente buono;
- ... non sono abituato a parlare di fronte a tanta gente;
- ... ritengo che gli altri si esprimano molto meglio di me.

Ho paura di non risultare gradito agli altri perché...

- ... non so che effetto faccio agli altri;
- ... mi confronto, mi misuro sempre con gli altri;
- ... raramente ricevo dei complimenti;
- ... non mi viene proprio di fare dei complimenti agli altri;
- ... non ho un gran senso dell'umorismo;
- ... so che i miei conoscenti apprezzano solo i valori esteriori.

Ho paura di prendere decisioni perché...

- ... per lo più sono stati i miei genitori a decidere per me e io non ho imparato a decidere da sola;
- ... prendo troppo poco sul serio certe decisioni;
- ... non sapendo quali sono le conseguenze che ne deriverebbero, non mi va di vincolarmi;
- ... le responsabilità connesse mi sembrano troppo grandi.

Ho paura della noia perché...

- ... non ho nessun hobby;
- ... non c'è quasi niente che mi interessa;
- ... sono sempre così stanco che non ho voglia di fare niente;
- ... qui da noi ci sono poche possibilità di fare qualcosa;
- ... non ho gli amici giusti;
- ... i miei genitori si aspettano che io trascorra il mio tempo libero in casa.



Roland Peter Litzenburger

Mt 14,22-33: Gesù sulle acque del lago

Nelle Sacre Scritture viene spesso narrato di persone che vissero nella paura, che temevano e che vennero liberate dalla loro paura. Il brano riportato ci presenta una di queste situazioni.

Subito dopo Gesù fece salire in barca i discepoli e ordinò loro di andare all'altra riva del lago senza di lui. Egli intanto avrebbe rimandato a casa la folla. Dopo aver lasciato la folla, salì sul monte a pregare.

Venne la notte, e Gesù era ancora là, solo. La barca era già molto lontana dalla spiaggia, ma aveva il vento contrario ed era sbattuta dalle onde.

Sul finire della notte, Gesù andò verso i suoi discepoli, camminando sul lago. Quando essi lo videro che camminava sull'acqua, si spaventarono. Dicevano: «È un fantasma!» e gridavano di paura. Ma subito Gesù parlò: «Coraggio, sono io! Non abbiate paura!». Pietro rispose: «Signore, se sei tu, dimmi di venire verso di te, sull'acqua».

E Gesù gli disse: «Vieni!». Pietro allora scese dalla barca e cominciò a camminare sull'acqua verso Gesù.

Ma vedendo la forza del vento, ebbe paura, cominciò ad affondare e gridò: «Signore! Salvami!». Gesù lo afferrò con la mano e gli disse: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?».

Quando salirono insieme nella barca il vento cessò. Allora gli altri che erano nella barca si misero in ginocchio di fronte a Gesù e dissero: «Tu sei veramente il Figlio di Dio!».

RESTA CON NOI, SIGNORE, LA SERA

$\text{♩} = 69$

Sol Mi- La 7 Re

Sol Mi- La- Re

1. Re - sta con noi, Si - gno - re, la se - ra,

Sol Mi- La 7 Re

re - sta con noi e a - vre - mo la pa - ce.

La- Re Mi-

RIT. Re - sta con noi, non ci la - sciar, la

Do La-7 Re 7 Sol 7

not - te mai più scende - rà.

Do Sol Do Sol

Re - sta con noi, non ci la - sciar per le

Do Re⁷/₄₋₃ Sol

vi - e del mon - do, Si - gnor.

2. Ti porteremo ai nostri fratelli, / ti porteremo lungo le strade. *Rit.*

3. Voglio donarti queste mie mani, / voglio donarti questo mio cuore. *Rit.*

RESTA QUI CON NOI

Ritmo: 38 (strofe), 42 (rit.)

Re Re 7 Sol Re

Sib7+ MI-7/4 ecc. Re

1. Le

om-bre si di-sten - do-no,

Sol

scen-de ormai — la se - ra,

Re

e s'al-lon-ta - na-no die-tro i

MI-7

mon-ti i ri-fles - si di — un-gior-

SI- -7

- no che non fi - ni - rà, — di un

MI7 Sol

giorno che o - ra cor - re - rà sempre

Re Fa#-7

per-chè sappia - mo — che

Sol MI-7

u - na nuo-va vi - ta da quiè par-

Re Sol La
- ti - ta e mai più si fer - me - rà . . .

RIT. Re Fa#-7
1.2 Re - sta qui con noi il

Sol Re
so - le scen - de già,

Mi-7 La
(1) re - sta qui con no - i Si -
(2) se tu sei con no - i la

1. Sol La Re
(1) gno - re è se - ra or mai . . .

2. Sol La Re Dal S
(2) not - te non ver - rà . . . 2. S'al -

*Per finire da *
accordi come da introd.*

2. S'allarga verso il mare / il tuo cerchio d'onda / che il vento spingerà fino a quando / giungerà ai confini di ogni cuore, / alle porte dell'amore vero. / Come una fiamma che dove passa brucia / così il tuo amore / tutto il mondo invaderà. **Rit.**

3. Davanti a noi l'umanità / lotta, soffre e spera / come una terra che nell'arsura / chiede l'acqua da un cielo senza nuvole, / ma che sempre le può dare vita. / Con te saremo sorgente d'acqua pura, / con te fra noi il deserto fiorirà. **Rit.**

Spunti per la preghiera

Mi piacerebbe molto vincere la mia paura, ma non ho abbastanza fiducia in me stesso e mi manca il coraggio necessario per farlo. Aiutami, Signore!

Signore, veglia su di noi perché il mare è così grande, il vento così forte, le onde così alte e la nostra barca è così piccola!

Penso di avere una gran paura perché dimentico che Tu ci sei; perché quasi non riesco a credere che Tu mi abbia detto: Non temere, sono con te.

Ho paura dell'incertezza, paura del futuro, paura degli uomini e delle delusioni, paura di me stesso. Fammi vivere in prima persona il fatto che mi sei vicino e che puoi liberarmi dalla mia paura.

Signore, ci sei veramente o sei solo un fantasma? Sono così scettico; ho paura d'amare, paura di essere amato, paura dei legami. Dammi più fede e fiducia in Te e nelle persone che veramente vogliono il mio bene.

Cristo, Tu hai detto a Pietro la parola liberatrice: vieni! Mandaci persone che ci parlino allo stesso modo e ci diano coraggio quando ci prende la paura.

Sesto esercizio: Liberarsi ballando

(La meditazione dello stare in piedi, del camminare, del danzare)

Questo esercizio presuppone che il responsabile stesso abbia una buona capacità di espressione corporea, che il movimento meditativo gli sia essenzialmente congeniale, che sia ferrato nel campo e che abbia già fatto per conto proprio l'esperienza rilassante della danza meditativa. Inoltre è importante che lo spazio consenta sufficiente libertà di movimento e che il gruppo non sia troppo numeroso.

Un buon esercizio preparatorio molto semplice è la meditazione dello stare in piedi. Ci distribuiamo nello spazio a disposizione, a gambe lievemente divaricate (possibilmente senza scarpe) e cerchiamo di sentirci un albero, con i piedi ben fissi sul pavimento quasi a cercare un aggrappo come le radici, con le braccia in alto a mo' di corona dell'albero, immaginando che un lieve venticello ci sposti dall'epicentro del corpo facendoci oscillare. A seconda della musica e dell'interpretazione, i movimenti diventano più accentuati o più dolci. Ad occhi socchiusi sarà

più facile superare gli ostacoli iniziali, la concentrazione sarà maggiore e l'ascolto più attento.

È praticamente naturale e spontaneo il passaggio dalla meditazione dello stare in piedi alla meditazione del camminare. Le diverse pratiche di cammino vengono in seguito sperimentate al momento opportuno: il vagare liberamente, il camminare risoluto, il passo lento, l'affrettarsi febbrile, lo stanco trascinarsi, il procedere deciso e iracondo, il pestare per la rabbia... Chiaramente non appena ci si mette in moto, sarà necessario tenere gli occhi aperti.

Queste meditazioni costituiscono contemporaneamente esercizi preparatori ed elementi della danza meditativa. Qui entra in gioco tutto il corpo. È fondamentale che non si facciano solo i vari passi, ma piuttosto che si portino ad espressione i propri stati d'animo. Ciò significa che io mi immergo, mi immedesimo nel mio stato d'animo e lo traduco in movimento. Mi rilasso, mi lascio andare al movimento e alla danza. Anche i movimenti più piccoli e meno visibili possono essere rilassanti. In tutto ciò, la musica ha un ruolo importante.

Allo scopo sono particolarmente appropriati: frammenti della «Pastorale» di Beethoven; passaggi dalla «Romantica» di Bruckner; musica strumentale dal film «Z» di Theodorakis; il «Bolero» di Ravel; in parte anche disco-music scelta.

Signore della danza

Questa canzone può mettere in rilievo la dimensione religiosa della danza.

Testo: Sydney Carter.

Musica: di Sidney Carter che si è rifatto ad una vecchia canzone popolare.

1. Danzai la mattina
in cui il mondo cominciò
e danzai sotto la luna
e le stelle e il sole
e venni giù dal cielo
e danzai sulla terra,
a Betlemme
venni al mondo.
2. Danzai per lo scriba
e per il fariseo,
ma essi non vollero ballare
e non vollero seguirmi.

Danzai per il pescatore,
per Giacomo e Giovanni,
questi vennero con me
e poi continuarono a danzare.

3. Ballai di sabato
e curai lo zoppo.
La gente pia disse
che era un'onta.
Mi frustrarono e spogliarono
e mi appesero in alto
e mi lasciarono lì
a morire sulla croce.
4. Danzai di venerdì
quando il cielo diventò scuro.
È duro ballare
con il diavolo alle spalle.
Seppellirono il mio corpo
e pensarono che fossi morto
ma io sono la danza
e ancora vado avanti.
5. Mi uccisero
e risuscitai
sono la vita
che non morirà mai
vivrò in te
se Tu vivrai in me.
Sono il Signore
della musica, disse.

Rit. Ballate ovunque voi siate,
Io sono il Signore della danza, disse.
Io vi porterò ovunque voi siate
e vi introdurrò alla danza.

I danced in the mor - ning when the

world was be - gun, and I danced in the moon and the

stars and the sun, and I came down from hea - ven and I

danced on the earth, at Beth - le - hem I had my birth.

Chorus

Dance, then, wher - ev - er you may be, I am the Lord of the

Dance, said he. And I'll lead you all wher - ev - er you may

be, and I'll lead you all in the dance, said he.

2. I danced for the scribe
and the pharisee,
but they would not dance
and they wouldn't follow me.
I danced for the fishermen.
for James and John;
they came with me
and the dance went on.
3. I danced on the Sabbath
and I cured the lame.
The holy people they
said it was a shame.
They whipped and they stripped
and they hung me on high,
and they left me there
on the cross to die.
4. I danced on a Friday
when the sky turned black.
It's hard to dance
with the devil on your back.
They buried my body
and they thought I'd gone
but I am the dance
and I still go on.
5. They cut me down
and I leapt up high.
I am the life
that'll never, never die.
I'll live in you
if you'll live in me.
I am the Lord
of the Dance, said he.

GESÙ, UOMO LIBERO

Non è stato forse inchiodato a una croce
perché era un uomo libero
in un mondo nel quale la libertà
era un privilegio di pochi
pagato con la schiavitù di molti?
Può esservi salvezza dove non c'è libertà?
Che senso diverso può avere
il suo geloso rispetto dell'uomo,
della sua libertà di salvarsi,
della sua libertà di perdersi?
E perché dopo 2000 anni,
quello della libertà
è ancora oggi il grido più alto?
L'immane peccato di impedire all'uomo
di essere se stesso, libero di salvarsi
o di perdersi.

*Non è stato forse inchiodato
perché era un uomo libero?*

(J. ARIAS)

QUINTO TEMA

VIVIAMO DI RAPPORTI

Primo esercizio: Formiamo una catena di rapporti

Questo esercizio è particolarmente adatto a far conoscere gruppi di persone che si incontrano per la prima volta allorché si inizia qualcosa insieme, come ad esempio l'inizio di scuola, l'inizio di un lavoro comune con altri, un nuovo gruppo. Ma risulta alquanto proficuo anche in caso di litigi, conflitti, o in un gruppo in cui l'atmosfera si è guastata.

Ogni partecipante tiene una striscia di carta variopinta (lunga circa cm 35 e larga cm 4, che però non sia stampata) e vi scrive sopra il nome, l'età e, a seconda dell'intensità emotiva con cui si affronta l'esercizio, i propri hobby, interessi, desideri, le proprie paure, aspettative, idee, proposte. Se il gruppo è piccolo, le strisce vengono raccolte. Ognuno si procura la striscia di qualcun altro e ne legge il contenuto. Allora l'autore della striscia (1) va da colui che l'ha scelta (2) e, con la spillatrice, si attaccano gli estremi della striscia a formare la prima maglia. Gli altri, seduti o in piedi, assistono a ciò che accade. Il n. (3), ossia chi ha scelto la striscia di (2) si attacca alla prima maglia. Il n. (4), ossia che ha scelto la striscia di (3), si attacca alla seconda maglia... Così si forma la catena di rapporti che alla fine si ricollega con la prima maglia.

Nel caso di una classe o comunque di più di dodici partecipanti, vengono formati dei sottogruppi. Il procedimento della formazione della catena procede analogamente al caso precedente, solo che alla fine le «catene dei gruppi» vengono collegate a formare una «catena comune».

La nostra catena dei rapporti, così variopinta, viene posta al centro o appesa, comunque in modo che sia ben visibile a tutti. Lasciamo che questo simbolo così fortemente espressivo ci susciti delle impressioni, riflettiamo e — per quanto ognuno può e se la sente — comunichiamo cosa abbiamo pensato e meditato.

Questo esercizio è da raccomandarsi come preparazione ad una messa a cui partecipano tutti. Noi siamo riusciti addirittura a farlo nella nostra scuola prima della messa con più di 300 studenti. È molto importante che la catena dei rapporti rimanga appesa nella classe o comunque nel luogo di riunione del gruppo per parecchio tempo.

Riflessioni di meditazione alla messa

(Introduzione e atto di pentimento)

(Composti e commentati dagli adolescenti)

- 1 Mentre in genere la messa viene preparata da una classe, questa volta ognuno di noi ha offerto il suo contributo. Abbiamo tutti fatto

delle riflessioni su cosa ci aspettavamo dal nuovo anno scolastico, quali paure ci affliggevano, cosa avremmo desiderato per noi stessi, per la classe e l'insegnante.

- 2 Molti di noi chiaramente desiderano ricevere buoni voti e contano di essere promossi e di superare l'esame finale. Altri vogliono imparare di più di quanto non abbiano fatto finora, sfruttando adeguatamente le proprie capacità.

Alla maggior parte di noi dispiace se la classe è divisa o poco unita. La maggior parte si aspetta una bella classe unita, dove si parla insieme dei problemi, nella quale nessuno viene emarginato, in cui ad ognuno viene data la debita considerazione, in cui ci si aiuta reciprocamente. Tutti sperano di avere insegnanti comprensivi, giusti e non troppo severi, che ci aiutino nelle difficoltà di apprendimento, che non assegnino troppi compiti a casa, che ci trattino come persone e che talvolta sappiano chiudere un occhio.

- 3 Accanto ai desideri espressi e segreti, ognuno ha per il nuovo anno scolastico anche un proprio «fardello» di preoccupazioni e paure. Devo rimanere a scuola? Supererò l'esame finale? Riuscirò a cavarmela nella materia che mi rimane così difficile? Riuscirò a mantenere i miei propositi per quest'anno? Al di fuori della scuola avrò abbastanza tempo per me? Riuscirò in qualche modo a cavarmela con i compagni o gli insegnanti che non mi sono simpatici? E io, a mia volta, sarò accettato dalla classe?

- 4 Insieme è tutto più facile, lo sappiamo. Per questo abbiamo formato una catena in classe per sottolineare che quest'anno vogliamo farcela tutti assieme. (*I rappresentanti di classe fanno un salto oltre la catena della loro classe!*) Ognuno costituisce una maglia della catena, che se pur piccola è indispensabile affinché la catena resista e tenga.

- 5 Non è solo la propria classe che deve tenersi unita; anche i rapporti con le classi parallele sono importanti. In genere c'è una certa invidia e rivalità, perché sembra sempre che gli altri siano i favoriti, i preferiti, quelli con la media dei voti migliore... Allora una classe comincia a prendersela con l'altra, si diventa invidiosi gli uni degli altri, ingiusti, e si vive ignorandosi. Ma non si è molto contenti di questa situazione. Sarebbe molto meglio che si condividessero insieme i problemi e le gioie derivanti dalla scuola. (Si collegano le catene con le classi parallele unendole di volta in volta con una nuova striscia rossa.)

- 6 Anche la comunità scolastica dovrebbe interessarci. Vorremmo una scuola in cui i più grandi non guardassero i più piccoli dall'alto in basso, e in cui ci si parla indipendentemente dalla classe di cui si fa parte. Non vogliamo tenere la nostra classe chiusa in sé, ma essere una grande comunità in cui ognuno si interessa degli altri, fa partecipare gli altri, in cui ci si conosce. *(Spillare insieme tutte le catene con un'altra striscia rossa e appendere il tutto alla parete dietro l'altare o poggiare il tutto davanti all'altare.)*
- 7 Insieme le cose risultano più facili, più interessanti, più belle che da soli. È molto più divertente e si guadagna tempo. L'uno incoraggia l'altro, non si perde la pazienza così facilmente. Quello che non sa l'uno, magari lo sa l'altro. Se si intraprende qualcosa insieme, sarà necessario che io accetti le idee dell'altro, che lo rispetti, che qualche volta sia pronto a cedere, che metta una parte di me a disposizione, che accetti che mi si faccia notare un mio errore, che ascolti l'altro e abbia fiducia in lui, che mi adatti, perché ognuno di noi è un piccola maglia della catena.
- 8 Vogliamo un po' riflettere sul nostro comportamento quando c'è in ballo qualcosa in comune. Penso solo a me stesso? Pretendo troppo dagli altri? Faccio fare agli altri la mia parte di lavoro e faccio loro pensare al mio posto? Sono invidioso se gli altri fanno meglio? Mi rallegro se hanno successo? Sono pronto a darmi da fare per gli altri? Posso integrarmi nella catena?

(Musica meditativa e poi il canto: «Aggiungi un posto a tavola»).

Preghiera

Preghiamo!

Dio, Ti sei rivolto a noi per mezzo di Gesù Cristo. Tu ci conosci, conosci i nostri fallimenti, i nostri travagli molto meglio che noi stessi. Sai che vogliamo restare uniti come questa catena, che vorremmo alimentare una maggiore fiducia reciproca e aiutarci vicendevolmente. Ma sentiamo di continuo il peso dei nostri limiti. Così con il tuo aiuto ricominciamo e cerchiamo di eliminare il piccolo microcosmo, il piccolo cerchio dell'ego. Sostienici nel far ciò e stacci vicino con lo spirito del tuo amore, per Cristo nostro Signore. Amen.

Secondo esercizio: Meditazione cantata e ballata

Ripassiamo il canto riportato, noto certamente a tutti (altrimenti, impararlo). Dopo aver cantato ognuno per conto suo medita per circa cinque minuti sui versi: quale strofa per me è particolarmente significativa? Quali situazioni mi vengono in mente? Che significato ha secondo me il collegamento tra porta aperta, luce accesa, fuoco vivo e mano tesa? Poi ci comunichiamo le nostre riflessioni e rifacciamo silenzio e cerchiamo di inventare nuove strofe, le quali non necessariamente devono essere cantabili! Le recitiamo e le scegliamo e cantiamo il canto con le nuove strofe.

Il canto suscita anche una semplice meditazione ballata. Già la nostra disposizione a cerchio si presta allo scopo. In genere gli adolescenti offrono sufficienti idee per la meditazione ballata.

Ecco comunque una proposta:

AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA

In piedi

solo	Aggiungi un posto a tavola	marcia sul posto
coro	che c'è un amico in più	
	se sposti un po' la seggiola	spostare la sedia
<i>Seduti</i>	stai comodo anche tu	verso destra e mettersi seduti
	gli amici a questo servono	
	a stare in compagnia	
	sorridi al nuovo ospite	incrociare le braccia, dando
	non farlo andare via	la mano destra alla persona
	dividi il companatico	a sinistra, e la mano sinistra
	raddoppia l'allegria.	alla persona a destra
coro	<i>(Ripetere).</i>	

In piedi

solo	La porta sempre aperta	
	la luce sempre accesa.	
coro	La porta sempre aperta	mano destra: aprire la porta
	la luce sempre accesa.	mano sinistra: accendere la luce
solo	Il fuoco sempre vivo	
	la mano sempre tesa.	

coro	Il fuoco sempre vivo	convergere le mani verso l'alto agitadole
<i>mano destra</i>	la mano sempre tesa	stendere il braccio d. verso il basso
<i>mano sinistra</i>	la porta sempre aperta	
<i>mano destra</i>	la luce sempre accesa.	
solo	E se qualcuno arriva non chiedergli: Chi sei?	
coro	No, no, no no, no, no, no.	fare no con la testa e con la mano
solo	E se qualcuno arriva non chiedergli: Che vuoi?	
coro	No, no, no no, no, no, no no, no, no.	fare no con la testa e con la mano
solo	E corri verso lui con la tua mano tesa e corri verso lui spalancagli un sorriso e grida evviva, evviva.	saltellare sul posto
coro	1 2 3 4 5 Evviva, evviva evviva, evviva, evviva 1 2 3 4 5 evviva, evviva, evviva, evviva, evviva	1 mano destra tesa in basso 2 mano sinistra tesa in basso 3 mano destra tesa in alto 4 mano sinistra tesa in alto 5 abbassare le braccia lentamente

Ripetere come sopra

Aggiungi un posto a tavola
che c'è un amico in più
se sposti un po' la seggiola
se sposti un po' la seggiola
starai più comodo tu,
gli amici a questo servono
a stare in compagnia
sorridi al nuovo ospite
non farlo andare via,
dividi il companatico
raddoppia l'allegria.
Aggiungi un posto a tavola
e così, e così, e così, e così
così sia...

Si alzano 3 o 4 persone alla volta
ad ogni «così». All'ultimo «così
sia» tutti devono stare in piedi.

Terzo esercizio: Donare una parte di me

Scegliere a seconda dell'intensità emotiva, dell'età e del tempo a disposizione una delle storie o favole, leggerla a voce alta e riflettervi poi su per circa cinque minuti!

Qual è il messaggio della storia sui rapporti umani? Qual è il messaggio della storia per quanto riguarda me e i miei rapporti con gli altri?

I due blocchi di ghiaccio

C'erano una volta due blocchi di ghiaccio. Il rapporto tra loro era molto freddo, la qual cosa non è affatto sorprendente. L'uno pensava: «Perché l'altro non si avvicina a me?». Ma il blocco di ghiaccio non poteva andare e venire a suo piacimento. Allora l'uno pensò: «Se l'altro si scioglie, mi scioglio anch'io». Ma poiché il blocco di ghiaccio non poteva sciogliersi da solo, nessuno dei due si sciolse.

Così accadde che nessuno dei due si avvicinava all'altro e ognuno si ghiacciava sempre di più in se stesso. Dopo mesi — o forse non saranno stati addirittura anni? — un blocco di ghiaccio scoprì un giorno nell'ora più calda di potersi sciogliere sotto i raggi del sole, e vide che si stava liquefacendo e che pur tuttavia rimaneva se stesso. Anche l'altro fece la stessa meravigliosa scoperta. Così confluirono entrambi nei comunissimi fossati e si incontrarono. A dire il vero, sentirono ancora il proprio e l'altrui freddo, ma anche la propria debolezza, la loro buona volontà, il proprio bisogno e quello dell'altro. Si resero conto di essere necessari l'uno all'altro e che dovevano rimanere assieme.

Allora venne un bambino, e poi ancora uno, e poi un altro ancora. E essi permisero alle piccole barchette dei bimbi di viaggiare sulle loro abbondanti e forti acque. Sentirono che i bambini erano felici e che tale gioia brillava sulle loro acque proprio come un sole.

(P. CORNELIS)

La storia dell'omino di sale

L'omino di sale andava in giro per il mondo per conoscerlo, e alla fine giunse in prossimità del mare: «Chi sei tu?». — «Sono il mare». — «Che cos'è il mare?». — «Sono io». — «Ma, non capisco». — «Allora immergi un pochino il piede nell'acqua». L'omino di sale lo fece e poi lo ritrasse subito fuori: «Tu mi hai portato via qualcosa». — «Hai dovuto dare un po' di te per conoscermi. Mi vuoi conoscere ancora meglio?». E l'omino di sale si immerse sempre di più, si dissolse sempre di più ed ebbe la sensazione di conoscere il mare sempre meglio.

Cos'è reale?

«Il cavallo a dondolo», si racconta, «visse nella mia camera più a lungo che qualsiasi altro giocattolo. Era così vecchio che il suo rivestimento marrone era completamente logoro e aveva una serie di buchi. La maggior parte dei crini della coda erano stati strappati per infilarvi dentro le perline. Era diventato vecchio in grande considerazione e onore...». «Cos'è reale?» disse un giorno il coniglio di stoffa al cavalluccio, una volta che stavano fianco a fianco vicino al box della bambina prima che la ragazza venisse a sgombrare.

«Significa avere quelle cose che producono dei rumori ed essere dotati di un manico»? «L'essere reale», rispose il cavalluccio, «non dipende da come si è fatti; è qualcosa che ti succede. Quando un bambino ti vuole bene per molto, molto tempo, e non solo perché può giocare con te, ma proprio perché ti ama, allora si è reali».

«E fa male?», domandò il coniglio.

«Talvolta», rispose il cavalluccio, che diceva sempre la verità. «Ma quando sei reale non hai niente in contrario al fatto che faccia male».

«È una cosa repentina come quando uno si alza in piedi», domandò ancora il coniglietto, «oppure è una cosa graduale?»

«Non succede tutto in una volta», disse il cavalluccio: «Lo diventi; è una cosa lunga. È questa la ragione per la quale non succede tanto spesso ai giocattoli che si rompono facilmente o che hanno gli spigoli appuntiti o che devono essere tenuti belli. In genere diventi reale quando ormai non hai più capelli e gli occhi ti sono stati tolti, le tue giunture sono poco solide e sei molto brutto. Ma tutto ciò non ha alcuna importanza, perché sei reale e non puoi risultare brutto, lo sei solo agli occhi delle persone che sono al di fuori». «Penso che tu sia reale!» disse il coniglietto, ma poi avrebbe preferito non averlo detto, il cavalluccio avrebbe potuto essere suscettibile. Ma il cavalluccio non fece altro che sorridere.

(Dal libro per bambini «Il coniglietto di velluto» di M. Williams)

Della rosa

C'è una storia di Rainer Maria Rilke dei tempi del suo primo soggiorno parigino.

Insieme ad una giovane signora parigina giunse verso mezzogiorno in un posto in cui sedeva una mendicante che chiedeva l'elemosina. Questa donna sedeva sempre nel medesimo posto tenendo la mano tesa, senza guardare alcun donatore, senza alcun segno né di preghiera né di ringraziamento.

Rilke non dava mai niente; la sua compagna spesso dava una moneta. Un giorno, sorpresa, la giovane francese gli chiese perché egli non desse mai nulla, e Rilke rispose: «Dobbiamo donare al suo cuore e non alla sua mano». Qualche giorno dopo, Rilke portò una rosa bianca appena sbocciata e la pose sulla mano tesa, scarna della mendicante e volle proseguire. Allora si verificò qualcosa di inatteso: la mendicante sollevò il viso, guardò il donatore, si alzò faticosamente da terra e cercò a tastoni la mano dello straniero, la baciò e se ne andò via con la rosa.

La vecchia non si fece vedere per una settimana; il posto in cui era solita mendicare era vuoto. Invano la compagna di Rilke cercò di capire chi attualmente facesse l'elemosina alla vecchina.

Dopo otto giorni inaspettatamente la mendicante tornò a sedere al solito posto. Era taciturna come prima e mostrava di nuovo la sua indigenza con quella mano protesa.

«Ma di che cosa ha vissuto tutti questi giorni che non ha ricevuto niente?» domandò la francese. Rilke rispose: «Della rosa»...

Il segreto della felicità

A Elena piaceva moltissimo passeggiare nel bosco. Era una ragazzina dolce e un po' svagata e il bosco dietro il paese era diventato il suo rifugio preferito.

Un giorno, mentre camminava, vide una farfalla impigliata in un rovo. Con molta cura, facendo attenzione a non rovinarle le splendide ali, la liberò.

La farfalla volò via per un tratto, poi improvvisamente tornò indietro e si trasformò in una splendida fata. Elena rimase a bocca aperta, perché fino a quel momento le fate le aveva viste solo nei libri per bambini. «Per ringraziarti della tua gentilezza d'animo», disse la fata, «esaudirò il tuo più grande desiderio». Proprio come dicono le fate nei libri...

La ragazzina rifletté un istante e poi rispose: «Voglio essere felice». Allora la fata si piegò su di lei, le mormorò qualcosa all'orecchio e scomparve.

Elena divenne donna e nessuno in tutto il paese era più felice di lei. Quando le chiedevano il segreto della sua gioia, si limitava a sorridere e diceva: «Ho seguito il consiglio di una buona fata».

Gli anni passarono, Elena divenne vecchia, ma era sempre la più dolce e felice vecchina del paese. I vicini e anche i suoi nipotini temevano che il favoloso segreto della felicità potesse morire con lei.

«Rivelaci che cosa ti ha detto la fatina», la scongiuravano.

Finalmente, una volta, la deliziosa vecchina, sorridendo, disse: «Mi ha rivelato che, anche se appaiono sicuri, *tutti hanno bisogno di me!*».

Quarto esercizio: I segni della vera amicizia

Si possono scegliere svariate modalità di accesso a questa meditazione: una canzone sull'amore o sull'amicizia che sia conosciuta («Ci vorrebbe un amico» di Venditti; «Amico è» di Baldan-Bembo; «Un nuovo amico» di Cocciantè); il Sonetto n. 19 di B. Brecht o anche il ringraziamento di Antoine de Saint-Exupéry. La cosa è altrettanto possibile utilizzando modi di dire che mostrino con quanta facilità parliamo di «amore» o quanto spesso abbiamo in bocca la parola «amicizia».

Riflettiamo sui nostri rapporti di amicizia. Chi annoveriamo tra il nostro cerchio di amici? Perché lui/lei è mio/a amico/a? Che cosa mi aspetto e che opinione ho del mio amico/della mia amica? Quand'è che esito a definire qualcuno un amico? (In questo tipo di riflessione la differenza di sesso inizialmente non ha affatto un ruolo decisivo!) Dopo una decina di minuti scriviamo su due foglietti di colore diverso le nostre riflessioni più importanti:

- *Posso veramente essere convinto del fatto che una persona mi apprezza veramente, che mi è amica, se...*
- *Avrei seri dubbi sul fatto che un amico/un'amica sta dalla mia, se...
Poi in piccoli gruppetti discutiamo su questi segni di autentica o dubbia amicizia.*

Una sorta di approfondimento è data da una specie di dialogo strutturato di decisione. Ognuno degli adolescenti annota su un foglio tutte le dichiarazioni che sono state fatte e poi si prende tempo sufficiente per meditare e fare una crocetta vicino alle dichiarazioni più importanti e un punto interrogativo accanto a quelle che non condivide. Poi se ne parla e si confrontano le differenze in base alle proprie esperienze e opinioni in sottogruppi. Quindi il gruppo terrà e ricopierà su un cartellone solo quei segni e quelle caratteristiche che vengono ritenuti di vera o di dubbia amicizia da tutto il gruppo. Allorché i gruppi si riuniscono in un unico grande gruppo non avrà luogo alcuna discussione, ma solo un confronto.

È PER QUESTO CHE HO BISOGNO DELLA TUA AMICIZIA

È per questo, caro amico, che ho così bisogno della tua amicizia. Posso rivolgermi a te senza dover ricorrere ad una serie di formalità, o rifarmi a tante etichette; non devo sacrificare niente della mia patria interiore. Vicino a te non devo scusarmi, difendermi,

non ho bisogno di provare niente. Il tuo sì al mio modo di essere ti ha reso indulgente verso di me ogni volta che si è rivelato necessario, quando magari ho assunto una condotta e un atteggiamento diversi dai tuoi. Ti sono grato per il fatto che tu mi accetti come sono.

(Da «Dichiarazione d'amicizia di Antoine de Saint-Exupéry»)

SONETTO N. 19

Che mi sfuggissi, solo questo non vorrei.
Voglio sentirti, anche quando soltanto ti duoli,
perché se fossi sorda la tua voce almeno udrei,
vedrei, se fossi muta, quel che tu vedere suoli,

e fossi cieca almen potrei vederti.
Come tu fossi la mia scorta restami vicino:
non siamo neanche a mezzo del cammino
e qui c'è questo buio a trattenerci.

Non serve dire «Lasciami, sono ferita»
o dire «In qualche posto» serve solo dire «Qui».
Non ci è rimessa la corvée, soltanto differita.

Chi è necessario non è libero, lo sai.
Però io debbo averti, qual che sia la nostra vita,
e dico io, ma anche noi dire potrei.

CI VORREBBE UN AMICO (Antonello Venditti)

Stare insieme a te è stata una partita
va bene hai vinto tu
e tutto il resto è vita
ma se penso che l'amore
è darsi tutto dal profondo
in questa nostra storia
sono io che vado a fondo.

Ci vorrebbe un amico
per poterti dimenticare

ci vorrebbe un amico
per dimenticare tutto il male
ci vorrebbe un amico
qui per sempre al mio fianco
ci vorrebbe un amico
nel dolore e nel rimpianto.

Amore amore logico
amore disperato
lo vedi sto piangendo

ma io ti ho perdonato
e se amor che nullo amato
amore mio perdona
in questa notte fredda
mi basta una parola.

Vivere con te è stata una partita
il gioco è stato duro
comunque sia finita
ma sarà la notte magica
o forse l'emozione

io mi ritrovo solo
davanti al tuo portone.

Ci vorrebbe un amico
per poterti dimenticare
ci vorrebbe un amico
per dimenticare il male
ci vorrebbe un amico
qui per sempre al mio fianco
ci vorrebbe un amico
nel dolore e nel rimpianto
ci vorrebbe un amico.

AMICO È

(Dario Baldan Bembo)

È, l'amico è
una persona schietta come te,
che non fa prediche,
e non ti giudica,
fra lui e te è divisa
la stessa anima.

Però lui sa, l'amico sa,
il gusto amaro della verità
ma sa nasconderla
e per difenderti,
un vero amico
anche bugiardo è.

È, l'amico è qualcosa che
più ce n'è e meglio è,
è un silenzio
che vuol diventare musica
da cantare in coro io e te.
È, un coro è un grido che
più si è e meglio è.
Ed il mio amore nel tuo amore
è...

È, l'amico è
il più deciso della compagnia,
e ti convincerà

a non arrenderti,
anche le volte che
rincorri l'impossibile.
Perché lui ha, l'amico ha
il saper vivere che manca a te.
Ti spinge a correre,
ti lascia vincere,
perché è un amico
punto e basta.
Ed il mio amore nel tuo amore
è...

È, l'amico è
uno che ha molta gelosia di te,
per ogni tua pazzia
ne fa una malattia
tanto che a volte
ti vien voglia di mandarlo via.
Però lui no, l'amico no
per niente al mondo io lo perderò;
litigheremo sì
e lo sa lui perché,
eppure il mio migliore
amico è.

È, l'amico è qualcosa che...

UN NUOVO AMICO
(Riccardo Cocciante)

Non dico che dividerei una montagna
ma andrei a piedi certamente a Bologna
per un amico in più
per un amico in più perché mi sento
molto ricco e molto meno infelice
e vado anche se c'è poca luce
con un amico in più
con un amico in più.

Non farci caso tutto passa hanno tradito anche me
almeno adesso tu sai bene chi è
piccolo grande aiuto
discreto amico muto
il lavoro cosa vuoi che sia mai
un giorno bene un giorno male lo sai
dai retta un poco a me
giochiamo a briscola.

Non posso certo diventare imbroglione
ma passerei qualche notte in prigione
per un amico in più
per un amico in più
perché mi tiene ancor più caldo di un pullover
di lana, a volte meglio di una bella sottana
un caro amico in più
un caro amico in più
e se ti sei innamorato di lei
io rinuncio anche subito sai
forse guadagno qualche cosa di più
un nuovo amico tu.

Perché un amico se lo svegli di notte
è capitato già
esce in pigiama e prende anche le botte
poi te le ridà.

Capelli grigi sì qualcuno li hai
e meglio avremo un po' più tempo vedrai
divertendoci come non mai
ancora insieme noi.

Non dico che dividerei una montagna
per un amico in più
ma andrei a piedi certamente a Bologna
per un amico in più.
Forse guadagno qualche cosa in più
un vero amico.

**Avrei seri dubbi sul fatto che il mio ragazzo/la mia ragazza
stia veramente dalla mia, se...**

- ... volesse impormi la sua volontà;
- ... volesse farsi gioco di me;
- ... non volesse preoccuparsi di me;
- ... dovessi sempre stare a spingerlo a farmi venire a prendere, per farmi portare con sé... se insomma non volesse incomodarsi troppo per vedermi;
- ... dovesse abusare della mia fiducia;
- ... facesse volutamente qualcosa che possa danneggiarmi;
- ... fosse chiuso e taciturno nei miei confronti senza spiegarmi le ragioni della sua musoneria;
- ... mi piantasse in asso nelle situazioni difficili;
- ... volesse sempre decidere per me, non accettasse la mia opinione per far prevalere la propria;
- ... dicesse volutamente qualcosa che mi offende;
- ... prospettasse i miei problemi come ridicoli e non volesse avere alcuna comprensione per me;
- ... mi tradisse con un'altra ragazza;
- ... avesse dei problemi e non me ne parlasse, ma preferisse rivolgersi ad altre persone;
- ... facesse delle scappatelle;
- ... evitasse di fare con me un discorso serio;
- ... non mostrasse mai di avere le mie stesse idee o i miei stessi interessi;
- ... mi accorgessi di essere sfruttata;
- ... non gli piacessi per quello che sono, ma solo per la mia bellezza esteriore;
- ... non sapesse neanche il mio numero di telefono;
- ... mi facesse fare delle brutte figure e mi parlasse male alle spalle;
- ... ci fosse qualcosa che ritenesse più importante di me e vi dedicasse più tempo che a me;
- ... fosse maleducato con qualcuno e arrivasse addirittura a picchiarlo;

... mi trattasse come un bambino;
... mi accorgessi che mi mente;
... non mi difendesse dagli attacchi di altra gente;
... cercasse di plasmarmi secondo i suoi criteri;
... mi piantasse dall'oggi al domani;
... non mi venisse a trovare quando sono malato;
... cercasse altro che la mia amicizia;
... mi dovessi comportare esattamente come la mamma;
... mi tenesse sotto la sua ala protettrice, la sua tutela;
... non fosse sincera con me, non avesse fiducia in me, mi tenesse sempre dei segreti;
... trovasse poco tempo per me;
... venissi a sapere che va a spifferare ad altri quello che gli confido.

Posso credere che una persona mi voglia veramente bene, se...

... accetta anche le mie debolezze e non cerca sempre di cambiarmi;
... riesce a leggermi dagli occhi i miei desideri più intimi;
... è sempre lì per me, ma al tempo stesso non si lascia sottomettere da me;
... facesse qualsiasi cosa per me;
... non intende l'amore solo come piacere sessuale;
... dovendo scegliere tra me e la ricchezza, scegliesse me;
... mi presenta agli altri anche quando non sono proprio curata nei dettagli o vestita troppo bene;
... per me fosse disposto a rinunciare a qualcosa a cui tiene, ad esempio a fumare;
... mostrasse la stessa apertura che ho io a parlare con lui dei miei problemi e quindi facesse altrettanto;
... non mi mollasse anche se commetto qualche errore;
... sa mantenere i nostri segreti;
... permette una piena realizzazione del mio io e non cerca di influenzarmi;
... è amichevole e pieno di riguardi nei miei confronti;
... ha rispetto di me;
... per me interviene in una situazione in cui ho bisogno di lui;
... per stare con me rinuncia a cose che gli farebbero piacere;
... ha fiducia in me;
... non è sempre geloso di me;
... sa starmi a sentire;
... sa perdonarmi sempre;

- ... è sincero con me e io con lui posso parlare liberamente di qualsiasi cosa;
- ... riusciamo a prendere insieme le nostre decisioni;
- ... mi difende dagli altri;
- ... trascorre con me il suo tempo;
- ... sa essere dolce con me;
- ... con le sue attenzioni mi fa capire che mi vuole bene;
- ... mi prende sul serio in quanto essere umano;
- ... nonostante eventuali conflitti con i suoi genitori o amici rimane dalla mia parte;
- ... mi rendo conto che con me sta bene e che fa di tutto per vedermi spesso;
- ... mi rimane fedele anche nei momenti di crisi.

GRAZIE DEGLI AMICI

Signore, grazie degli amici.
 Hanno vivificato i miei interessi,
 resa più ricca la mia visione,
 più aperto il mio giudizio.

Signore, grazie degli amici,
 hanno sciolto l'intrico
 della mia sensibilità
 facendomi scoprire
 la funzione dell'amicizia,
 hanno reso più umano il mio sguardo,
 più concreto il mio agire.

Signore, grazie degli amici,
 m'hanno orientato e spronato
 dall'incostanza alla stabilità.
 Fa', o Signore,
 che non perdano mai
 il sapore della tua grazia,
 per la vita che hanno
 fatto lievitare in me.

P. MAIOR

AMICO VERO

Sei entrato nel mio dolore.
Forse non l'hai capito tutto.
Ma c'è stata tale partecipazione
nei tuoi gesti,
tale tenerezza nei tuoi silenzi,
tale profondità nel tuo rispetto
che — e solo ora me ne accorgo —
sei stato tu il muro di sostegno
che ha retto la mia vita
nel suo momento più difficile,
l'appiglio cui mi sono aggrappato
nell'attimo della vertigine,
la sponda che ha guidato
la corrente amara del mio cuore.

Sei stato un amico vero.
E qualunque cosa mai accada
della nostra amicizia,
ora tu fai parte
della mia storia intimamente,
sei iscritto nella carne
della mia esistenza
e nulla ti potrà mai cancellare.

R. REYCEND

Quinto esercizio: Un oggetto che mi è caro

Nella nostra «società usa e getta» occorre far prendere coscienza del fatto che anche i rapporti con le cose danno un'impronta alla nostra vita. Lo scopo di questo esercizio è quello di aiutare gli adolescenti proprio in questo senso.

Ognuno porta un piccolo oggetto che ha un significato per lui: una conchiglia, un gioiello, una pietra, una chiave, un francobollo particolare, un libro, un bicchiere, un giocattolo... Come introduzione si può scegliere tra la storia tramandata dagli Chassidim e il racconto «Il mio bastone» di Waggerl.

Poi ognuno prende in mano il proprio oggetto e lascia che esso gli comunichi qualcosa: come l'ho avuto? che cosa significa per me? cosa mi comunica? Dopo una decina di minuti ognuno presenta il proprio oggetto con un paio di frasi di commento.

Il linguaggio delle cose

Gli ebrei devoti erano convinti che ogni cosa avesse una propria lingua, un modo di rivolgersi a colui che vi stabiliva un rapporto. Però erano incerti se la cosa valesse anche per le cose tecniche. Quindi andarono dal loro rabbì e glielo chiesero: «Bisogna essere capaci di apprendere da qualsiasi cosa», rispose il rabbì di Sadagora ai suoi chassidim, «qualsiasi cosa può dare un insegnamento. Non solo ciò che Dio ha creato, ma anche ciò che ha fatto l'uomo può darci un insegnamento». «Che cosa possiamo imparare», chiese uno chassidim dubbioso, «dalla ferrovia?». «Che per amore di un attimo si può perdere tutto il resto». «E dal telegrafo?». «Che ogni parola viene pesata, messa in conto». «E dal telefono?». «Che si sente là ciò che noi diciamo qua». Dio parla agli uomini attraverso le cose e l'essere che pone sul loro cammino. L'uomo risponde attraverso il modo in cui tratta queste cose.

(MARTIN BUBER)

Il mio bastone

Il mio bastone è appeso ad un passante di cuoio accanto alla porta. Lì sono appesi parecchi bastoni, perché è raro che al ritorno da un viaggio non porti il mio bel bastone che ho tagliato durante il cammino. Risento quel calore, quel profumo nel riprenderlo in mano a distanza di tempo...

La storia del bastone col passante di cuoio che è venuto tanto stranamente in mio possesso è tutt'altro che una storia gloriosa.

Una volta, d'inverno, in una sera tempestosa, bussarono alla porta. In quel periodo lascio volentieri accesa la luce davanti casa, cosicché l'oscurità della notte non si avvicina tanto alla mia finestra. Seccato, andai a vedere chi fosse quest'ospite che si presentava a quell'ora tarda. Il vento mi fece sfuggire la maniglia dalla mano e una folata di neve si riversò nel corridoio; un dannato tempaccio. Un vecchio stava sul gradino, lo conoscevo. Passava spesso, bussava, mi porgeva la mano. Non diceva mai una parola di saluto o di ringraziamento, non faceva altro che guardarmi con i suoi occhi umidi da bevitore e io gli davo quello che mi veniva in mente, che so, un pezzettino di wüerstel, o qualche spic-

ciolo che avevo nella tasca dei pantaloni. Portava un bastone sulle spalle al quale appendeva il suo sacco, ma quello che in quel momento mi inquietava era il vedere quella testa pelata scoperta, o meglio, addirittura coperta di neve. Allora presi il mio berretto di lana dall'attaccapanni con lo spirito di chi si sente la carità fatta persona; il vecchio barcollò un pochino quando gli infilai il berretto sulle orecchie e poi senza dire una parola se ne andò.

Ma quello fu il momento in cui avrei dovuto riflettere. Avrei dovuto pensare alla stanzetta di dietro, sì diciamo anche che l'ho fatto. Lì avevo pronto un letto vuoto, tavolo e sedia per un ospite, era caldo e confortevole in quella stanzetta. C'era ancora della minestra in cucina o un pezzo di pane imburato e mezza bottiglia di vino sul davanzale.

Ma in quel momento pensai alla mia casetta pulita e a quell'individuo che con i suoi passi avrebbe rotto la quiete, a quel tipo bagnato e sporco e che per di più puzzava di acquavite. Avrebbe buttato sul pavimento lavato di fresco con la cera i suoi stracci sporchi e si sarebbe lentamente infilato sotto i lenzuoli di lino freschi con la sua sporcizia e i pidocchi. Allora chiusi la porta lasciandovi fuori assieme al vecchio tutto il disagio che avrebbe comportato, là fuori sotto il freddo e la tempesta che imperversavano insieme.

Due giorni più tardi venne il becchino e mi mostrò il bastone, un lavoro grandioso, di legno di noce tutto intagliato. Il pomo rappresentava una testa barbata, in ogni nodo del legno era intagliata una faccia, ognuna di esse con la bocca spalancata, come se gridasse da quel legno.

L'uomo mi chiese se volessi comprare quell'oggetto. Avrebbe dovuto pur far seppellire questo vecchio, questo Giuseppe: un lavoraccio seppellirlo in quel terreno ghiacciato e senza guadagnarci niente. Bene, comprai quel bastone ad un prezzo ragionevole e dissi: «Gli faccia anche una croce sulla tomba», — e poi — «quando è venuto a mancare?». «Non è proprio venuto a mancare, è morto assiderato» — disse il becchino.

Devo aggiungere qualcosa, solo per me stesso, che non deve opprimere nessuno: forse Dio perdona il male che facciamo, ma non viene perdonato il bene che abbiamo ommesso di fare.

(Da «Cose care» di Karl Heinrich Waggerl)

Sesto esercizio: La mia rete di rapporti

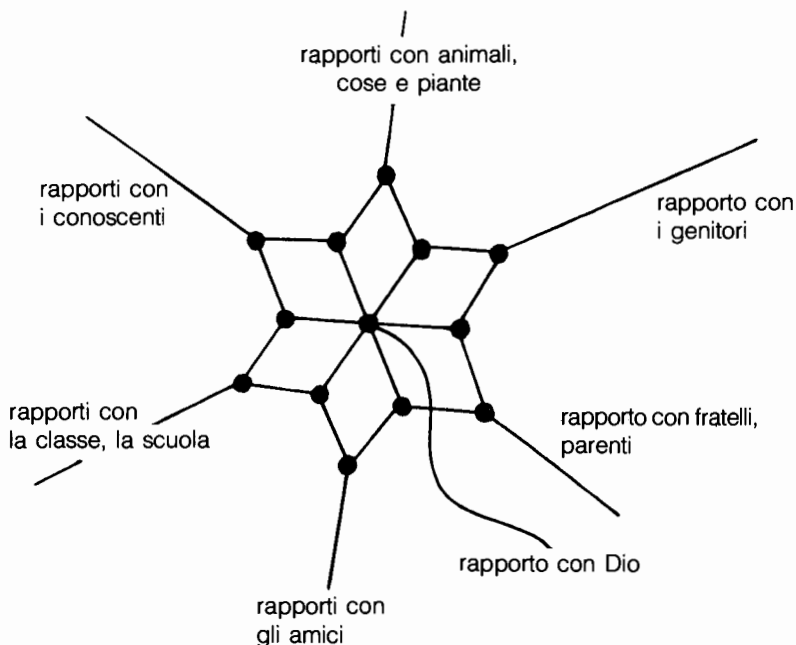
Sediamo in cerchio. Al centro poniamo una rete molto semplice di cordicelle colorate. Dai sei estremi partono sei cordicelle e dal centro un'altra ancora (guardare lo schizzo!).

Insieme riflettiamo su quali rapporti danno o hanno dato un'impronta alla nostra vita; quello con i genitori; gli amici; la classe; i fratelli e parenti; gli animali, le piante, le cose; i vicini e conoscenti. Ognuno dei partecipanti afferra una cordicella per ogni gruppo di rapporti. La cordicella che sta al centro viene tenuta dritta verso l'alto: rappresenta il rapporto con Dio.

Per cinque minuti lasciamo che questa rete tesa, simbolo dei nostri rapporti, ci trasmetta qualcosa. Ma occhio ai nodi!

In seguito ognuno disegna con un solo colore su un pezzo di carta bello grande la propria rete di rapporti, vi aggiunge eventualmente delle diramazioni che però contrassegna. Poi con un colore diverso si evidenziano quei rapporti che danno o hanno dato una particolare impronta alla nostra vita indipendentemente dal fatto che siano stati felici o opprimenti. In un terzo momento, con un altro colore ancora, evidenziamo i rapporti che nel momento attuale hanno una particolare importanza, per i quali sono disposto a spendere tempo ed energie, che desidero approfondire.

Per la preparazione delle singole reti di rapporti dovrebbero bastare 25-30 minuti. In genere alla fine si presentano degli spunti di preghiera che in genere vengono accolti.



Spunti di preghiera

Dio, Tu sei in mezzo a noi, proprio dove nascono i rapporti tra le persone, dove gli uomini hanno bisogno reciproco e si aiutano vicendevolmente, dove si vengono incontro, dove si incontrano nell'amore. Così ci rivolgiamo a Te con le nostre preghiere.

Dacci la forza e la costanza di mantenere i rapporti già allacciati.

Facci essere riconoscenti verso coloro a cui dobbiamo tanto nella nostra vita.

Aiutaci a migliorare i rapporti nei nostri gruppi e nelle classi e ad eliminare i pregiudizi in famiglia e a scuola.

Dacci comprensione per le opinioni e le esitazioni delle persone anziane, e non permettere che con queste persone i rapporti vengano meno.

Dacci il dovuto riguardo per la natura e tutto ciò che concerne l'ambiente.

Dacci la forza di perdonare coloro che ci hanno fatto del male e di riallacciare nuovamente i rapporti interrotti.

Dio, non interrompere mai i rapporti con noi, anche se talvolta siamo poco assidui nella nostra relazione con Te.

Perché Tu, o Signore, sei il nostro sostegno. Senza di Te non potremmo vivere, senza di Te i nostri rapporti non sarebbero saldi e duraturi. Quindi rimani al centro della nostra vita, per Cristo nostro Signore. — Amen.

FRATELLI NOSTRI CHE ABITATE IL PRIMO MONDO

Perché non venga bestemmiato il Suo nome,
venga il Suo Regno e sia fatta la Sua volontà
non solo in cielo ma anche in terra,
rispettate il pane nostro di ogni giorno
rinunciando voi allo sfruttamento quotidiano.
Non impegnatevi ad esigere un debito
che noi non abbiamo fatto e a voi pagano
i nostri fanciulli, i nostri affamati, i nostri morti,
non cadete più nella tentazione
del profitto, del razzismo e della guerra.
Noi ci preoccuperemo di non cadere

nella tentazione dell'odio e sottomissione
e liberiamoci l'un l'altro da ogni male.
Solo così le nostre labbra
potranno insieme dire — nello Spirito —
la preghiera della famiglia
che ci ha insegnato il nostro fratello Gesù
«PADRE NOSTRO», nostra madre,
che sei nei cieli e nella terra...

(DOM PEDRO CASALDÀLIGA, Vescovo in Brasile, 1990)

QUELLI CHE NESSUNO AMA

Signore, insegnaci
a non amare noi stessi
a non amare soltanto i nostri,
a non amare soltanto quelli che amiamo.
Insegnaci a pensare agli altri,
ad amare in primo luogo
quelli che nessuno ama.

Facci la grazia di capire
che a ogni istante
ci sono milioni di esseri umani
che sono pure tuoi e nostri fratelli,
che muoiono di fame,
senza aver meritato di morire di fame;
che muoiono di freddo.

Signore, abbi pietà
di tutti i poveri del mondo.
Abbi pietà dei lebbrosi,
ai quali tu così spesso hai sorriso,
quando eri su questa terra.
E non permettere più, o Signore,
che viviamo felici da soli.
Facci sentire l'angoscia
della miseria universale,
e liberaci da noi stessi.

RAOUL FOLLEREAU

Settimo esercizio: Il mio rapporto con Gesù Cristo

Tenendo la cordicella del «rapporto verso l'alto» del sesto esercizio, ci domandiamo cosa significhi Gesù per noi e la nostra vita. Alcune diapositive o immagini dovrebbero mostrarci che con Gesù il rapporto può essere molto diverso.

Poi proviamo a porci le domande: cos'è che mi colpisce particolarmente di Gesù Cristo? cos'è che mi lascia interdetto della figura di Gesù? Chi lo ritiene opportuno e conveniente, scrive le proprie riflessioni su un foglio. Per quanto è possibile, ci si comunicano in seguito, nel dialogo di meditazione, le risposte. L'esperienza in genere risulta più coinvolgente e completa se al dialogo si affiancano delle immagini o diapositive appropriate.

Un'ulteriore variante, che trova facile impiego in quanto positiva, è lo stimolo a comporre una sorta di storia del proprio rapporto con Gesù Cristo. Alcune tappe del proprio sviluppo personale dovrebbero far parte di questa storia raccontata.

Per i giovani, un'esperienza particolarmente piacevole è la composizione tutti insieme del comune «credo». Questo comunque presuppone i passi di meditazione sopra citati.

Cos'è che mi colpisce particolarmente di Gesù?

- ... la sua fermezza, la sua grande convinzione della missione che doveva compiere e la sua grande fede nel Padre;
- ... il suo immenso amore per gli uomini per i quali ha dato persino la vita;
- ... il fatto che abbia trascinato la gente con le sue prediche;
- ... il fatto che egli promanasse serenità e pace;
- ... la sua compassione umana;
- ... che egli si sia fatto carico del fardello affidatogli dal Padre;
- ... che abbia accettato di fare cose che gli altri rifiutavano di fare (parlare in pubblico con le donne; guarire i lebbrosi);
- ... che per la sua missione abbia dato tutto se stesso anche quando fu abbandonato dagli amici;
- ... che quando si trattò di aiutare gli altri fu pronto a mandare all'aria le leggi e le norme della religione giudaica;
- ... che frequentò anche persone degli strati sociali più bassi proprio in quanto esseri umani, senza chiedere loro di che classe sociale facessero parte;
- ... che diede alle persone disperate una nuova speranza, un nuovo senso nella vita;

- ... il suo coraggio di ribellarsi a ciò che era stato tramandato dall'antichità e a un modo gretto di pensare;
- ... il suo amore per i bambini;
- ... la forza spirituale che emanava e che trasmetteva agli altri;
- ... il fatto che fosse contro l'ordine gerarchico allora vigente e che si schierasse palesemente a favore dei poveri;
- ... i suoi insegnamenti miranti a mostrare agli uomini come convivere;
- ... che ascoltava tutti;
- ... che sa perdonare tutti, persino coloro che lo hanno crocifisso;
- ... che per recuperare una sola pecorella ne abbia lasciate 99, questo per me significa che si preoccupa singolarmente di ognuno di noi;
- ... che per lui tutti sono uguali: poveri e ricchi, sani e malati, pii e peccatori, dotti e ignoranti, uomini e donne;
- ... che non mirasse ad alcuna proprietà e che rimase povero;
- ... che non attribuiva importanza all'esteriorità;
- ... che abbia sempre detto la verità e vissuto secondo essa anche se la cosa gli avrebbe comportato degli svantaggi;
- ... la sua «rivoluzione» non violenta.

Cosa mi lascia interdetto della figura di Gesù?

- ... che abbia accettato delle sofferenze e torture inflittegli ingiustamente senza una parola di lamento;
- ... che abbia dovuto abbandonare amici, famiglia e casa e persino trascurare la propria madre; che predicava l'amore pur dividendo matrimoni e famiglie;
- ... che tra i suoi apostoli ci fossero solo degli uomini. In fin dei conti ha insegnato che tutti gli uomini sono uguali di fronte a Dio. Perché allora tra i suoi discepoli non ci furono anche delle donne?
- ... che abbia raccontato delle parabole di difficile comprensione;
- ... che viene rappresentato così amorevole, paziente, senza difetti, né debolezze;
- ... che pretenda così tanto da noi, per esempio che noi dobbiamo sempre perdonare. Penso che Gesù per certe cose ci chieda un po' troppo;
- ... la sua affermazione: se ti percuotono la guancia sinistra, porgi anche la destra;
- ... che per lui bisogna abbandonare tutto e che bisogna amare lui più degli altri;
- ... che egli disse di non portare la pace, bensì la spada;
- ... non c'è niente in realtà che non condivido della figura di Gesù, né più la Chiesa che spesso rifiuto.

«La storia del mio rapporto» con Gesù Cristo

- ... Quando ero piccolo, a 9 anni, Gesù per me era lì, era semplicemente un uomo molto buono. Andavo in chiesa perché ci andavano tutti. Poi divenne un peso per me; pensavo che anche da me pretendesse che io diventassi un uomo bravo, eccezionale, e così lo evitavo. Poi i rapporti sono stati riallacciati tramite le messe per i giovani... Adesso so che mi ama per quello che sono. Egli mi aiuta nella vita!
- ... Da piccolo mi immaginavo Gesù come un padre. A sette o otto anni non avevo più alcun interesse (per lo meno questo è ciò che credevo). Poi da quando entrai a far parte di un gruppo giovanile ho la giusta visione di lui e ci credo fermamente. Adesso lo vedo più che altro come un «grande amico o fratello», al quale mi posso rivolgere, dal quale posso cercare aiuto, col quale posso parlare!
- ... Da piccola per me era una figura di cui avevo paura. Mi faceva paura sapere che sapesse tutto di me. Poi ho perso questa paura.
- ... Da piccolo non ho avuto rapporti con lui fino alla cresima, poi si è instaurato un rapporto molto solido e mi sono molto occupato della mia fede e della mancanza di fede dei miei amici; sento un calore interno quando prego. Attualmente considero Gesù come un amico, col quale poter parlare. In realtà parlo con me stesso.
- ... I miei genitori sono «cristiani per modo di dire, cioè sono stati battezzati», così non ho mai avuto un vero rapporto con la Chiesa. Finora ho sempre partecipato a tutto, ma senza sapere perché, per quale motivo. Da alcune persone ho preso coscienza del fatto che Gesù, Dio e la fede, come la Chiesa li rappresenta, per me non hanno nessun senso.
- ... Prima credevo molto di più e con maggiore convinzione a Gesù. Quando si è piccoli la storia di Gesù ti sembra molto più reale. Adesso spesso penso: può essere che certe storie della Bibbia siano veramente accadute? Cioè, dovrei dedicare più tempo a Gesù, a rileggere regolarmente la Bibbia e a pregare, e non solo andare a messa di domenica.
- ... Quando fummo preparati alla prima comunione, per me era come se Gesù provenisse da un mondo estraneo, sconosciuto. Gesù, penso, mi appariva come un estraneo e il mio rapporto con lui rifletteva questo fatto. L'idea di un rapporto con il figlio di Dio mi sembra ancora oggi una cosa non concreta e genera in me molti dubbi. Invece un rapporto con Gesù inteso come persona mi risulta una cosa

molto più concreta e comprensibile rispetto a prima; questo però non significa che io abbia in lui una fede sconfinata; è un'impresa tutt'altro che facile per me riuscire ad instaurare un vero e proprio «legame» con lui.

- ... Quando avevo circa dodici anni credevo ciecamente a Dio e a Gesù. Sarei stato addirittura pronto a morire per la mia fede. Adesso a quindici anni mi riesce difficile credere che ci siano Dio e Gesù. Quando durante le ore di religione mi si diceva che Gesù è stata una figura storica che veramente ha vissuto 2000 anni fa, la cui esistenza non è comprovabile storicamente, che è figlio di Dio e che ha fatto tutti quei miracoli, vivevo un conflitto interiore.
- ... Non so se sarò mai quello che si dice un buon cristiano, ad ogni modo credo in Dio. Anche se non sempre la domenica vado a messa, prego Gesù e spero di non disimparare mai a farlo, come invece a volte capita.
- ... Penso di poter tracciare una storia del mio processo in questo modo: a dodici anni ero abbastanza convinto di Gesù, però non lo vedevo tanto come il figlio di Dio, quanto come una persona eccezionale, buona! Poi piano piano sono cominciati a sorgermi dei dubbi. Praticamente le conferme che ho, sono date solo dalla tradizione. Adesso come adesso non sono più convinto di Gesù e di Dio.
- ... Da piccolo vedevo Gesù come una figura leggendaria, eroica. Poi crescendo, la fede è un po' venuta meno. Adesso però la sua figura mi entusiasma nuovamente e credo in lui fermamente.
- ... Beh, non mi posso ricordare bene di quando ero piccola (a circa dieci anni), ma penso che il mio rapporto con lui fosse abbastanza sereno, insomma diciamo infantile; non mi ponevo proprio la questione. Negli anni che intercorrono tra la mia infanzia e oggi non è che proprio abbia rifiutato Gesù, però neanche me ne sono occupata più profondamente. Adesso sto cercando il cammino che mi porti ad integrare Gesù nella mia vita quotidiana perché è un importante sostegno. Però qualche volta mi abbatto parecchio, quando faccio i buoni propositi però non riesco a metterli in pratica. Mi piacerebbe avvicinare Gesù anche ad altre persone, ma poi quando si tratta di convincerle, mi mancano gli argomenti. I miei genitori in realtà non mi aiutano per niente nella mia ricerca di Dio.
- ... Da piccola mi sentivo molto legata a Gesù e attratta da lui, perché i miei genitori sono molto religiosi e non riuscivo proprio a pensare

che Gesù potesse non esserci. Poi, quando ho cominciato a pensare di testa mia e mi sono chiesta se Gesù esiste, dapprima non sono stata capace di rispondermi e per un certo periodo ho vissuto nel dubbio con me stessa e con Gesù. Però sentivo di dover trovare una risposta e ho letto molto e sono venuta alla conclusione che l'atteggiamento che avevo da piccola al riguardo era giusto e cerco sempre di avere un buon rapporto con Gesù. Sono felice che ci sia Gesù, spesso mi è di sostegno.

FACCI CAPACI DI AMICIZIA

O Gesù,
Signore di verità che rende liberi!
Facci capaci di amicizia,
fa' che siamo trasparenti,
disinteressati.
In te, tutto ha inizio e compimento.
Vieni nei nostri incontri,
vieni nelle nostre giornate;
illumina con il fuoco dello Spirito.
Tu sei veramente
il fuoco venuto sulla terra
che esige una scelta
che non eluda la croce.
Purifica il nostro cuore
con questo fuoco e fa' che entriamo
nella luce che trasfigura
coloro a cui tendi le braccia.
Concedi a noi di essere trovati
vigilanti nell'amore,
quando tornerai
per chiamarci al tuo Regno.

PIERRE GRIOLET

Il mio «credo»

Credo in Gesù Cristo che mi ha mostrato come gli uomini devono convivere, che in prima persona ha sperimentato il fatto che alcuni uomini

vengono trattati ingiustamente dai propri simili, e che attraverso il suo amore sconfinato ci ha dimostrato che Dio ci è vicino.

Credo in Gesù Cristo che mi trasmette l'amore attraverso il mio prossimo, attraverso le persone che mi aiutano e mi capiscono, attraverso gli amici che mi sostengono e mi accettano. Egli mi libera dalle mie paure e mi dà senso e una base solida alla mia vita.

Credo in Gesù Cristo che mi fa vivere libero, che mi dà la forza di aiutare gli altri e di perdonare, che si aspetta che usi la mia fantasia e il mio impegno per mettere in pratica nella mia vita il suo messaggio.

Credo in Gesù Cristo che in prima persona ha sperimentato la lontananza di Dio e la paura della morte, che portando una croce pesante ha superato il dolore e la morte. Egli mi dà la speranza di un compimento nella vita.

CREDO IN TE, GESÙ CRISTO

Credo in te, Gesù Cristo,
nostro fratello,
tu hai conosciuto la vita degli uomini
per dare testimonianza della vita,
del perdono e della libertà,
delle scelte decisive.

Credo in te, Gesù Cristo,
uomo di Dio;
tu ci hai parlato
e sei vissuto con noi
per far risplendere nel nostro mondo
la fonte della verità.

Credo in te, Gesù Cristo,
che hai dato la tua vita a Dio
inchiodato sulla croce;
Dio ti ha risuscitato,
primogenito di una moltitudine di fratelli.

STUDENTI DI NOSTRA SIGNORA DI CHARTRES

Indice

Introduzione pag. 5

Primo tema: INDOSSIAMO MOLTE MASCHERE

1° esercizio: Meditiamo un testo	»	11
2° esercizio: Prepariamoci le maschere	»	15
3° esercizio: Riflessione meditativa su di sé	»	18
4° esercizio: Monologo di un «mascherato»	»	21
5° esercizio: Illustriamo un salmo	»	23
6° esercizio: Meditazione scritta creativa	»	25
7° esercizio: Scenetta	»	29

Secondo tema: TUTT'ORECCHI

1° esercizio: E la morale della storia?	»	35
2° esercizio: Riconosciamo i rumori	»	37
3° esercizio: Nessuno ascolta	»	38
4° esercizio: Costruiamo la «torre di Babele»	»	42
5° esercizio: Momo e la sua qualità non comune	»	44
6° esercizio: Ci concentriamo (esercizio di ascolto)	»	46
7° esercizio: Diamo ascolto ai sentimenti	»	47
8° esercizio: Meditazione su un'immagine	»	48
9° esercizio: Percorso di allenamento per un buon ascolto	»	50
10° esercizio: Meditazione sulle parole	»	52
11° esercizio: Meditazione scritta	»	52

Terzo Tema: INCAPACI DI SOFFRIRE?

1° esercizio: Meditiamo una favola	»	59
2° esercizio: Le mie esperienze di Babilonia e di Gerusalemme	»	60
3° esercizio: Costruiamo insieme un muro del pianto	»	65
4° esercizio: La croce nelle esperienze quotidiane	»	66
5° esercizio: La meditazione sulla natura (il chicco di grano)	»	69
6° esercizio: Il mio germoglio	»	74
7° esercizio: Abbandonati da Dio nelle situazioni dolorose?	»	75
8° esercizio: Lasciarsi crocifiggere	»	79

Quarto tema: VORREI ESSERE LIBERO!

1° esercizio: Vorrei essere libero da	<i>pag.</i>	89
2° esercizio: Incatenato	»	94
3° esercizio: Lettera ad una persona che mi lega o che mi libera	»	95
4° esercizio: Ti assoldo con niente!	»	98
5° esercizio: Ho paura (meditazione con le immagini)	»	99
6° esercizio: Liberarsi ballando (La meditazione dello stare in piedi, del camminare, del danzare)	»	111

Quinto tema: VIVIAMO DI RAPPORTI

1° esercizio: Formiamo una catena di rapporti	»	119
2° esercizio: Meditazione cantata e ballata	»	122
3° esercizio: Donare una parte di me	»	124
4° esercizio: I segni della vera amicizia	»	127
5° esercizio: Un oggetto che mi è caro	»	134
6° esercizio: La mia rete di rapporti	»	136
7° esercizio: Il mio rapporto con Gesù Cristo	»	140

MEDITAZIONI CON GLI ADOLESCENTI

Metodi - Stimoli - Testi

In questo libro vengono raccolti stimoli alla meditazione sperimentati, scaturiti dall'esperienza di anni nelle scuole o in gruppi di adolescenti, che possono costituire validi spunti per gli educatori o i giovani e offrire loro aiuto nell'avviamento alla meditazione stessa.

- Le varie forme di meditazione (meditazione sulle parole, sulle immagini, naturale, su simboli..) vengono qui presentate e sperimentate.
- Gli impulsi e le possibilità di introduzione agli esercizi vengono selezionati in maniera che l'adolescente si senta comunque interamente coinvolto, ossia gli elementi meditativi devono sempre tener conto dei diversi gradi di capacità e preparazione.
- Lo scopo di questi impulsi non è soltanto quello di portare l'adolescente a riflettere su se stesso, ma anche di migliorare i propri rapporti con gli altri e, se possibile, con Dio. È per questo che al dialogo meditativo viene attribuito un valore particolare.

Un avviso pratico: gli spunti sono per tutti coloro che desiderano praticare e sperimentare le più svariate forme di meditazione con gli adolescenti. Gli impulsi provengono dagli adolescenti stessi.