



INTRODUZIONE

Si possono alzare i cuori in alto? Cosa vorrà dire? Partecipare con tutta la nostra persona, la nostra interiorità, ma anche con tutto il nostro corpo, alla liturgia, cioè alla relazione tra noi e Dio. A proposito... sapresti dire in quali modi tu partecipi con il tuo corpo alla liturgia?

Il corpo non ha solo una funzione «biologica»: non ci richiede soltanto di mangiare, bere, dormire... **Il corpo è un dono che Dio ci ha dato per poter esprimere la nostra interiorità, la nostra personalità.** Ha una funzione «espressiva»: come potremmo far capire agli altri che siamo tristi, o contenti, arrabbiati o impauriti senza il nostro corpo? Magari si potrebbe cominciare proprio da qui... con un bel poster delle espressioni del volto che impieghiamo per comunicare i nostri sentimenti, per ricordarci che il nostro corpo è anzitutto un bellissimo dono che Dio ci ha fatto! Per questo dobbiamo custodirlo e rispettarlo. È il miglior modo per ringraziare Dio!

Ma possiamo dire qualcosa in più sul nostro corpo. **Non serve solo per esprimere noi stessi, ma anche per recepire quanto gli altri ci vogliono comunicare e di conseguenza per entrare in relazione:** è bello poter vedere, attraverso il corpo, che qualcuno è bisognoso di attenzione. Anche se non lo esprime verbalmente, il suo corpo mi parla ed io posso entrare in relazione con lui facendomi vicino, aiutandolo. Anche questo può essere un primo impegno: «occhio» al linguaggio non verbale del corpo!

E nella liturgia? Quando viviamo l'espressività del nostro corpo nella liturgia allora viviamo una bella esperienza di comunione, una relazione amplificata e «sintonizzata». Quando insieme ci alziamo o stiamo seduti, non solo esprimiamo noi stessi, quello che stiamo vivendo interiormente, ma lo esprimiamo con gli altri, comunicandoci che stiamo vivendo insieme, in modo affine, un'esperienza profonda che tocca il nostro cuore.

Attento però! A volte c'è un rischio... ciò che esprimiamo con il nostro corpo non corrisponde a quello che stiamo vivendo nel profondo del nostro cuore. Questo non è bello, perché non ci fa essere sinceri con noi stessi: esprimiamo qualcosa che non sentiamo, o diciamo quello che non crediamo. Questo non ci fa vivere bene, forse è per questo che a volte la celebrazione eucaristica ci pesa un po'!



Se non siamo sinceri con noi stessi, non lo siamo anche con gli altri e questo ci fa perdere la preziosa possibilità di entrare in comunione, perché chi non è vero con l'altro, non può ricevere la sua fiducia e senza la fiducia nessuna comunione è possibile!

Ma non abbiamo ancora risposto alla domanda: in quali modi partecipiamo con il nostro corpo alla liturgia? Sapresti dire cosa significano? Ti interessa scoprirlo?

In questo modo, comprendendo il significato dei tuoi atteggiamenti nella liturgia, potrai conoscere cosa esprimi con il tuo corpo, partecipare più consapevolmente alla celebrazione eucaristica ed essere più «attivo», sintonizzato con la mente e con il corpo, con «tutto il cuore» per una comunione piena con gli altri e, insieme a tutta l'assemblea, innalzare i nostri cuori nella lode al Signore!

Vincenzo Marinelli

L'obiettivo del percorso annuale

Sei cosciente dei gesti che compi? Quando sei distratto e superficiale negli atteggiamenti e nelle parole che usi, rischi di banalizzare momenti importanti della vita e di sminuire i significati profondi della realtà che ti circonda. Spesso la difficoltà nel partecipare attivamente alla celebrazione liturgica è causata dal riporre poca attenzione non solo al significato dei diversi momenti da cui è costituita, ma innanzitutto da una scarsa consapevolezza degli atteggiamenti con cui noi stessi agiamo in essa.

**Allora si tratta di non banalizzare se stessi,
quello che si dice e come ci si comporta,
soprattutto al cospetto di Dio e dei fratelli nella liturgia.**

Quale segno si può realizzare con i ragazzi?

Si può sistemare nella stanza degli incontri un grande cartellone con la figura di un uomo.

Accanto alle varie parti del corpo (orecchie, bocca, occhi, mani, piedi, ginocchia) si possono di volta in volta scrivere o disegnare i vari momenti della liturgia che coinvolgono noi con il nostro corpo in determinati atteggiamenti.





Il percorso e i suoi temi

In questa tabella trovi **i temi delle varie tappe**, in sintesi **l'obiettivo** che intendiamo raggiungere insieme e che all'inizio di ogni tappa viene richiamato in maniera più ampia, **il brano della Parola di Dio** che ci fa da guida e **un suggerimento per il periodo** in cui svolgere l'incontro, che è comunque lasciato alla libertà dell'animatore/responsabile del gruppo e armonizzato nel ritmo dell'anno liturgico.

TEMA	OBIETTIVO	BRANO BIBLICO	PERIODO CONSIGLIATO
1. CORPO E LITURGIA	Riconoscere il valore del corpo nella liturgia e partecipare ad essa valorizzando i diversi momenti con gli atteggiamenti giusti	Sal 34, 1.9-10.18.28	Inizio del percorso
2. ORECCHIE E BOCCA	Riconoscere i momenti di silenzio liturgico e valorizzarli	Ap 8,1-6	Novembre Dicembre (Avvento e Natale)
3. OCCHI	Saper guardare le cose come segni per cogliere i significati a cui rimandano	Ez 12,1-11	Gennaio
4. MANI	Riconoscere il valore delle mani e i diversi significati con cui le adoperiamo nella liturgia	Sal 142, 1.6-10	Febbraio
5. PIEDI	Assumere responsabilmente gli atteggiamenti legati ai piedi come espressioni del dialogo con il Signore	Ap 7,9-12	Marzo Aprile (Quaresima e Pasqua)
6. GINOCCHIA	Riconoscere la propria fragilità e in Dio l'unico sostegno che può sollevare dalle cadute	Sal 94,1-7	Maggio
APPENDICE: gli atteggiamenti corretti per partecipare alla liturgia eucaristica con tutto il corpo			



Com'è strutturata ogni tappa



Accendi i sensi: si comincia l'incontro con un'attività dinamica o un gioco che aiuti i ragazzi a riflettere e prendere consapevolezza dell'atteggiamento che verrà presentato e approfondito nel suo valore liturgico.



Apri le orecchie: si legge un brano della Parola di Dio che richiama all'atteggiamento preso in esame nell'incontro.



Sveglia la mente: si suggerisce un breve approfondimento del brano biblico e dell'atteggiamento su cui si sta riflettendo.



Innalza il cuore: viene presentato in quale momento della celebrazione liturgica è richiesto l'atteggiamento oggetto dell'incontro.



Impegno: vengono fornite alcune domande di riflessione per aiutare il ragazzo a formulare un impegno da vivere nella quotidianità, in relazione all'atteggiamento considerato, per poterlo poi assumere con più consapevolezza anche nella liturgia.



Preghiera del ministrante: è la preghiera con cui si conclude l'incontro.

Momenti della liturgia eucaristica

RITI DI INTRODUZIONE

- Introito
- Saluto all'altare
e al popolo radunato
- Atto penitenziale e Kyrie eleison
- Gloria
- Orazione (o colletta)

LITURGIA DELLA PAROLA

- Prima lettura
- Salmo
- Seconda lettura
- Vangelo
- Omelia
- Professione di fede (il Credo)
- Preghiera universale
o preghiera dei fedeli

LITURGIA EUCARISTICA

- Preparazione dei doni
e orazione sulle offerte
- Preghiera eucaristica
- Preghiera del Signore
- Rito della Pace
- Frazione del pane
e Comunione eucaristica

RITI DI CONCLUSIONE

- Saluto e benedizione
- Congedo del popolo