



DIOZESE BOZEN-BRIXEN
DIOCESI BOLZANO-BRESSANONE
DIOZEJA BULSAN-PERSENON

Seelsorgeamt
Ufficio pastorale

Costruisci la mia Chiesa!

Tema annuale 2020/2021 – Traccia di incontro

Periodo: Fine estate o autunno 2020

Durata: 90 minuti ca. - conclusione eventualmente con una cena comunitaria

Obiettivi:

- Iniziare bene il nuovo anno pastorale (che per gli attuali Consigli pastorali parrocchiali coincide anche con l'ultimo anno di lavoro insieme)
- Raccogliere ed elaborare ciò che a livello emotivo ci ha lasciato, in positivo e in negativo, la crisi causata dal Coronavirus, nel periodo del lockdown e in parte anche nella "Fase 2"
- Soffermarsi su ciò che di buono questa esperienza ha portato con sé
- Sperimentare il senso di comunità e di vicinanza

Preparazione:

- **Individuare uno spazio adeguato** in grado di garantire le distanze di sicurezza e che allo stesso tempo permetta di muoversi facilmente.
- Disporre **le sedie in cerchio** in modo che tutti i partecipanti possano trovare un posto da sedere e vi sia sufficiente spazio per muoversi. *Vi preghiamo, a seconda dell'evolversi della situazione da Coronavirus, di fare in modo che le norme vigenti in materia vengano rispettate.*
- Predisporre sulla sedia di ciascun partecipante **le cartoline sul tema annuale:** le cartoline vengono inviate a ciascuna parrocchia e possono essere richieste gratuitamente presso l'Ufficio pastorale oppure scaricate in formato PDF nella sezione "Tema annuale" del sito della diocesi. Allo stesso tempo vi preghiamo di far trovare sulla sedia di ciascun partecipante la **preghiera di San Francesco d'Assisi.**
- **Creare "un centro"** sul pavimento, con una **candela**, una **croce** (se disponibile un'immagine o una riproduzione della croce di San Damiano), un **cesto** vuoto, ev. qualcosa per decorare (fiori, ecc.)
- Materiale stampato per la riunione:
 - Svolgimento dell'incontro per il/la moderatore/trice
 - Testi per la preghiera e la riflessione/meditazione
 - Libro o foglietto dei canti
- Materiale per scrivere (penne, matite), materiale per la moderazione dell'incontro (biglietti, fogli A4 colorati divisi in tre parti...)
- Ev. un supporto audio per trasmettere una musica rilassante di sottofondo



Svolgimento:

1. Arrivo e saluto: accogliete i partecipanti nella sala precedentemente preparata e assicuratevi che tutti possano trovarsi a proprio agio. Introdurrete l'incontro con parole adatte, e se possibile con un aneddoto o un ricordo personale da condividere con gli altri.

2. Preghiera: potete introdurre voi stessi l'incontro attraverso la preghiera o chiedere in anticipo a qualcuno di occuparsene (modello di preghiera: vedasi sotto)

3. Momento di scambio: uno sguardo a quanto vissuto in questi mesi. Qual'è stata la nostra esperienza?

1° Alternativa:

Chiedete ai partecipanti di sedersi a coppie o a gruppi di 3 e di confrontarsi sulle seguenti domande (ca. 15 minuti). Non è necessario che le domande siano "strutturate ed elaborate", ma devono piuttosto fungere da linee guida per lo scambio interpersonale. L'esercizio può essere accompagnato da una musica rilassante di sottofondo. Sotto trovate le domande in un formato pronto per la stampa.

- Come ho vissuto personalmente finora la crisi del Coronavirus? Le persone a me vicine si sono ammalate o addirittura sono morte? Mi sono ammalato io stesso o ero in quarantena?
- Cosa mi è pesato? Cosa mi ha aiutato in questo periodo?
- Come è cambiata la mia fede in Dio in questo periodo?
- Personalmente, cosa mi rimane di positivo di questo periodo?
- Trascorsi i 15 minuti, ogni gruppo scrive su un biglietto una parola chiave comune che racchiuda in sé le esperienze e le sensazioni vissute nel periodo del Coronavirus.
- I gruppi, a turno, pronunciano ad alta voce la loro parola chiave. Il biglietto sul quale è stata scritta la parola, viene poi posizionato, in modo che possa essere leggibile, nel cesto al centro, dove rimane per tutta la durata della riunione. Un breve momento di silenzio, segue la pronuncia di ciascuna parola chiave.
- L'esercizio si conclude con il canto: Jesus Christ you are my life ([Link esterno](#))

2° Alternativa:

Chiedete ai partecipanti di riflettere singolarmente sulle domande di cui sopra e di annotarsi i propri pensieri.

1. Chiedete ai partecipanti di scrivere su un biglietto una parola chiave che possa riassumere le esperienze e le sensazioni vissute personalmente nel periodo del Coronavirus. Comunicate ai partecipanti che questa parola chiave rimarrà riservata



2. Chiedete ai partecipanti di ripiegare il foglio sul quale hanno scritto la parola e di posarlo, a turno, nel cesto al centro.
3. L'esercizio si conclude con il canto: Jesus Christ you are my life ([Link esterno](#))

4. Darsi il tempo per... con Francesco: cosa ci sostiene?

- Chiedete ai partecipanti di prendere in mano la cartolina del tema annuale e di osservare l'immagine riportata sul fronte della cartolina: una scena di vita quotidiana, sulla quale spicca la nuda la croce
- Breve introduzione seguita dal testo di Carlo Carretto. Sarebbe bello se due persone si dividessero le parti del testo (*testo: vedasi sotto*)
- Chiedete ai partecipanti di girare la cartolina e di concentrarsi in silenzio alcuni minuti sulla domanda su di essa riportata "Cosa dà significato alle mie giornate?"

Ora posizionate al centro, uno dopo l'altro i biglietti con riportate le seguenti domande. Dopo ogni domanda chiedete ai partecipanti di esprimere il proprio pensiero a riguardo. Dopo ogni intervento, scrivete su un ulteriore biglietto una parola chiave che lo riassume e posizionatelo accanto alla domanda corrispondente. Raccogliete i vari interventi accanto alla rispettiva domanda prima di passare a quella successiva:

- Cosa rappresenta per me la croce di San Damiano? Un luogo, un momento in cui Gesù mi parla?
- In quali momenti della vita parrocchiale sperimentiamo con particolare intensità l'incontro con Cristo?
- In quali occasioni sperimentiamo che Cristo ci chiama come parrocchia a rinnovarci e cambiare?

5. Conclusione del ritiro:

- Riassunto delle impressioni: ripercorrete i tre passi fatti insieme e riassumete le impressioni vissute nell'ora trascorsa insieme. Soffermatevi soprattutto sugli aspetti in grado di dare coraggio e spunti positivi.
- Chiedete ai partecipanti di scrivere su un biglietto un pensiero che vorrebbero portarsi con sé dal ritiro di oggi e proponete loro di ripiegare il biglietto e portarselo con sé per i prossimi giorni.
- Concludete l'incontro con una preghiera insieme: preferibilmente Il Padre Nostro o una preghiera di benedizione ad esempio la Benedizione di Aronne: "Ti benedica il Signore e ti custodisca. Il Signore faccia risplendere per te il suo volto e ti faccia grazia. Il Signore rivolga a te il suo volto e ti conceda pace. Per questo noi ti preghiamo nel nome del Padre + del Figlio + e dello Spirito Santo + Amen."

6. Cena comunitaria:

- Prendetevi ancora del tempo da trascorrere insieme in modo consapevole e lasciate libero spazio alle vostre idee e pensieri.



Testi

Svolgimento della preghiera all'inizio:

- **Segno della croce:** durante il segno della croce viene accesa la candela e posta al centro. Resterà accesa fino al termine dell'incontro
- **Ritornello:** Ubi caritas (*Cantiamo al Signore* nr. 430), 2 ripetizioni
- **Preghiera di S. Francesco d'Assisi** davanti alla croce di San Damiano, recitata in lenta alternanza da due diverse voci (vedi testo sotto)
- **Ritornello:** Ubi caritas (*Cantiamo al Signore* nr. 430), 2x
- **Meditazione sulla preghiera:** da fare lentamente con pause adeguate
- **Ritornello:** Ubi caritas (*Cantiamo al Signore* nr. 430), 2 ripetizioni
- **La preghiera** viene ora recitata tutti **insieme**
- **Ritornello:** Ubi caritas (*Cantiamo al Signore* nr. 430), 2 ripetizioni
- **Benedizione:** "Signore nostro Dio e Padre, manda su di noi lo Spirito Santo, lo spirito di saggezza e amore, così che possiamo metterci in cammino alla ricerca di Te. Donaci fede, speranza e amore, affinché possiamo conoscerti e vivere in pienezza. Ti preghiamo, o Signore: benedicci il nostro incontro e guidaci lungo il nostro cammino che porta a te. Amen"

Preghiera di S. Francesco d'Assisi davanti alla croce di San Damiano

O alto e glorioso Dio,
illumina le tenebre del cuore mio.
Dammi una fede retta,
speranza certa e carità perfetta.
Dammi, Signore, senno e discernimento
per compiere la tua vera e santa volontà.
Amen.

Meditazioni per la preghiera:

Lettore 1: O alto e glorioso Dio: (breve momento di silenzio)

Lettore 2: chi sei, mio Dio? Come posso parlare di te? Come posso parlare con te? Tu sei così in alto sopra tutto, così lontano nella tua grandezza. Cosa può dire di te un pover'uomo?

1: illumina le tenebre del cuore mio (breve momento di silenzio)

2: quando mi guardo nella tua luce perfetta, trovo ombre sulla mia anima. Posso stare davanti a te? Sono solo un frammento e una prova, imperfetto e bisognoso. Potrò mai trovarti, se non sei tu che mi innalzi a te? Sollevami o Dio verso di te!

1: Dammi una fede retta (breve momento di silenzio)

2: davanti a te, mio Dio, la mia fede è debole. Quando mai è abbastanza? I dubbi mi piegano, rialzami! Quando è sufficiente la mia fede davanti a te? Donami una fede retta, che non conosca compromessi. Donami la fede, così che possa abbandonarmi, cieco, nelle tue mani!



1: **speranza certa e carità perfetta** (breve momento di silenzio)

2: *fa' che io attenda come un bambino la tua bontà. Donami la fiducia che colmerai la mia nostalgia e porterai a compimento quanto in me è solo iniziato o giace in frantumi. Libera il tuo amore in me, così che io possa traboccare di esso. Donami speranza, così che io possa imparare ad amare. Donami amore, così che mi possa realizzare in te.*

1: **Dammi, Signore, senno e discernimento** (breve momento di silenzio)

2: *Dentro di me ribollono i più diversi sentimenti, i pensieri bisticciano l'un con l'altro. La vita quotidiana avanza le sue pretese, e così il mio cuore. A ciò si aggiungono le aspettative degli altri. Donami la consapevolezza che tu sei al centro di ogni cosa. Tu solo, che porti il nome di "amore". Tu solo, che ti manifesti nella tua fragilità. Tu solo, nella tua grandezza. Tutto il mio senno e il mio discernimento sono rivolti a te e al tuo amore.*

1: **per compiere la tua vera e santa volontà** (breve momento di silenzio)

2: *quello che mi chiedi mi sembra troppo grande. Cosa potrei fare ancora per te? Solo una cosa è necessaria, solo una cosa conta: donami un cuore che sappia ascoltare, fai aprire la mia bocca per lodarti, aprimi gli occhi alle persone che metti al mio fianco.*

Domande per la riflessione (punto 3)

- Come ho vissuto personalmente finora la crisi del Coronavirus? Le persone a me vicine si sono ammalate o addirittura sono morte? Mi sono ammalato io stesso o ero in quarantena?
- Cosa mi è pesato? Cosa mi ha aiutato in questo periodo?
- Come è cambiata la mia fede in Dio in questo periodo?
- Personalmente cosa mi rimane di positivo di questo periodo?

L'esperienza di San Damiano vissuta da S. Francesco (punto 4)

Introduzione: Il motto del tema annuale diocesano di quest'anno è "Sulla tua Parola: darsi il tempo per...". Questo tema era stato stabilito già prima degli eventi che riguardano il Coronavirus, per aiutarci, in mezzo alle sfide quotidiane, a volgere il nostro sguardo a ciò che veramente conta, a ciò che, nell'intimo del nostro cuore, guida il nostro agire. Con il Lockdown il "darsi il tempo per..." ha acquisito un significato completamente nuovo. La seguente storia della vita di S. Francesco ci può far capire bene il senso del "darsi il tempo per...":

"C'era in basso verso Rivo Torto un luogo a me particolarmente caro perché possedeva in una bella radura di prati una chiesetta stupenda, piccola, povera, fatta di pietre nude ed in un silenzio assoluto. Si chiamava S. Damiano e sembrava fatta per il mio gusto di ricercatore non soltanto di poveri ma anche di chiese povere.

Li feci i miei primi ritiri e pregando nella chiesetta seduto od inginocchiato sul pavimento mi accorsi che c'erano delle crepe considerevoli nei muri e sul tetto. La chiesa era cadente. C'era poi sull'altare sospeso nell'arco gotico uno stupendo crocifisso in legno di stile bizantino e ciò che di esso mi parlava e mi



piaceva era la grande regalità di Gesù e il suo sguardo che veniva fuori da due occhi straordinariamente umili e dolci. Io passavo delle ore a guardare, a pregare ed a piangere. Piangevo talmente da vergognarmi e dicevo a me stesso: «Francesco, sei una bambina». Ma piangevo e le lacrime mi facevano bene.

Un giorno fissando il crocifisso ebbi l'impressione netta che muovesse le labbra e nello stesso tempo sentii una voce che mi diceva: «Francesco, ripara la mia casa che come vedi è tutta in rovina». Non vi dico l'impressione ricevuta. Era come un messaggio che mi giungeva dal mondo invisibile e che suggellava un lungo periodo di tentennamenti, di slanci e di ricerca. Mi sentii invaso da una infinita dolcezza e mi avvicinai per baciare il crocifisso.

Ero solo e non ebbi paura a saltare sull'altare per abbracciare con tutto me stesso Gesù. Non so quanto rimasi a toccare, pulire, lisciare, contemplare il Cristo. Ogni tanto, tra lacrime e sospiri, lo baciavo: ora sulle mani, ora sulle ferite dei piedi e del costato e la mia mano lo accarezzava dolcemente come un amante innamorato.

Debbo dire che da quel momento fui come folgorato dal mistero dell'incarnazione del Cristo.

Se i poveri erano stati gli autori del mio sollevarmi da terra e mi avevano spinto a marciare, l'idea dell'incarnazione di Dio diveniva in me l'unica risposta a tutti i perché che mi ero posto fino ad allora nella mia vita".

Tratto da: Carlo Carretto, Io, Francesco, Assisi, 40-43