



io sono io voluta/voluto da Dio

di Moni Egger, docente di didattica biblica presso l'RPI di Lucerna e Livia Zwahlen-Hug, responsabile della catechesi della parrocchia di Guthirt a Ostermundigen

svolgimento consigliato:
45 minuti

adattamento e traduzione:
Daria Lepori

La tematica affrontata è la spiritualità quale fonte a cui attingere per rafforzare la fiducia e la sicurezza in sé stessi.

Le bambine e i bambini di oggi sono confrontati con un presente complesso, per molti aspetti. Di fronte alla minaccia del mutamento climatico percepiscono intuitivamente lo stato d'animo generale, anche se non possono comprenderne cognitivamente molto. Il fatto che questo possa essere stressante è dimostrato dal numero fortemente in crescita di casi nella psichiatria infantile e adolescenziale.

L'educazione religiosa e la catechesi possono svolgere un ruolo importante in caso di paure e tensioni. Scoprire e imparare a credere che Dio ama il mondo e ogni singola bambina o bambino, così come ogni essere umano e non umano, ha un effetto rafforzante e di sollievo.

La proposta di lezione si basa sul messaggio chiave: «Tu sei voluta/o da Dio. Ti è permesso di essere al mondo e di vivere la vita, così come sei» e intende dare la possibilità di sperimentare la propria efficacia: a iniziare dall'ora dedicata a questa attività per poi estendere alla vita di tutti i giorni questa esperienza, grazie ad altre proposte di animazione*.

CAMPAGNA
ECUMENICA



Azione
Quaresimale



HEKS
EPER
Pane per tutti.

in collaborazione
con "Essere Solidali"

* materiale esistente in tedesco e tradotto se richiesto con un congruo anticipo.

svolgimento

Preparazione

materiale: drappo in stoffa giallo, candela, lumini
Allestire un "centro" con un drappo di stoffa giallo-sole, una candela grande e altrettanti lumini quanti partecipanti ci sono (tutti spenti).

Saluto di benvenuto (circa 5' a seconda delle dimensioni del gruppo)

materiale: --

Tutte e tutti si siedono in cerchio intorno al centro.
L'insegnante propone un'attività a sua scelta in cui ciascuno dice il suo nome.

Meditazione sul Salmo 139 (20')

materiale: Salmo 139, materiale decorativo come stoffe di diversi colori, piume, piccoli oggetti (vedi immagine a pagina 1)

Guidare il gruppo a sdraiarsi silenziosamente sulla schiena in modo che nessuno entri in contatto con chi gli sta vicino, a rilassarsi a respirare tranquillamente, a chiudere gli occhi, a stare in ascolto in silenzio.

Leggere lentamente il testo del Salmo 139.

In seguito, raccontare quello che il testo sottolinea: *Dio mi ha voluto come sono. Ho ragione di esistere, così come sono. Sono la/il benvenuto/a e ho il mio posto qui sulla terra, proprio come sto occupando lo spazio che occupa ora il mio corpo.*

Invitare ogni bambina/o a delimitare il "posto" che ha occupato, con un suo indumento (per esempio la giacca o il grembiule per le attività manuali).

Se c'è più tempo ogni partecipante "arreda" il suo "posto" con materiale messo a disposizione.

Entrare in relazione (5')

materiale: corda gialla

L'insegnante accende la candela al centro. Ogni partecipante riceve un pezzo di corda gialla con la quale collegare la candela accesa (il simbolo del Creatore) con il proprio "posto". Poi in cerchio e in silenzio si cammina attorno al centro per osservare quanto fatto.

Le risposte del testo biblico (circa 10')

materiale: parole del Salmo 139, carta e pennarelli

Una volta seduti di nuovo in cerchio, l'insegnante anima una discussione sul tema del sentirsi "inadeguati", "fuori posto", "non amati". Chiede se a qualcuno capita di trovarsi così, chiede che cosa si fa in quelle situazioni. Veglia a che nel gruppo avvenga uno scambio di esperienze.

L'insegnante spiega che Dio ha proprio voluto che ciascuno di noi fosse esattamente come è, e ricorda le parole del Salmo che dice:

«Tu mi conosci, o Dio, tu stesso mi hai fatto; Mi hai reso meraviglioso».

Il gruppo ripete il versetto un paio di volte.

È possibile invitare il gruppo a descrivere con movimenti del corpo quanto provano ascoltando questo testo. Si possono segnalare sensazioni percepite e indicare quale parte del corpo percepisce un gradevole incoraggiamento. Invitare a "visitare" questa parte del corpo con la mente e a "inviarle" pensieri positivi.

In alternativa in caso di mancanza di tempo, invitare a trascrivere/decorare il versetto biblico e a tenerlo a portata di mano per i momenti di insicurezza.

Benedizione finale (circa 5')

materiale: Salmo 139

In piedi l'insegnante invita ad osservare di nuovo la candela che arde al centro e che dirama i suoi raggi di luce verso i "posti" di ciascuno.

Alla grande candela al centro, l'insegnante accende un lumino per ogni bambina/o pronunciando ad alta voce il suo nome. Alla chiamata ognuno prende il lumino e lo posiziona presso il suo "posto". Questo può essere accompagnato da una benedizione, da una breve preghiera di ringraziamento o dall'incoraggiamento:

«Nome della bambina/o, Dio ti ha fatto meravigliosa/o e così Dio ti benedice».

L'insegnante rilegge il Salmo 139.

Le bambine e i bambini, prima di andarsene, riprendono ciò che era servito a delimitare il proprio "spazio", lasciando ardere il lumino.



Click – il giornalino cristiano

Il simpatico Luis, l'asino con il farfallino e appassionato di fotografia, ci accompagna alla scoperta delle azioni straordinarie che si possono compiere quando si collabora. Il giornalino costa 70 centesimi pro esemplare (in set da 10) e si può ordinare sul sito

www.azionequaresimale.ch/catalogo o a: lepori@azionequaresimale.ch