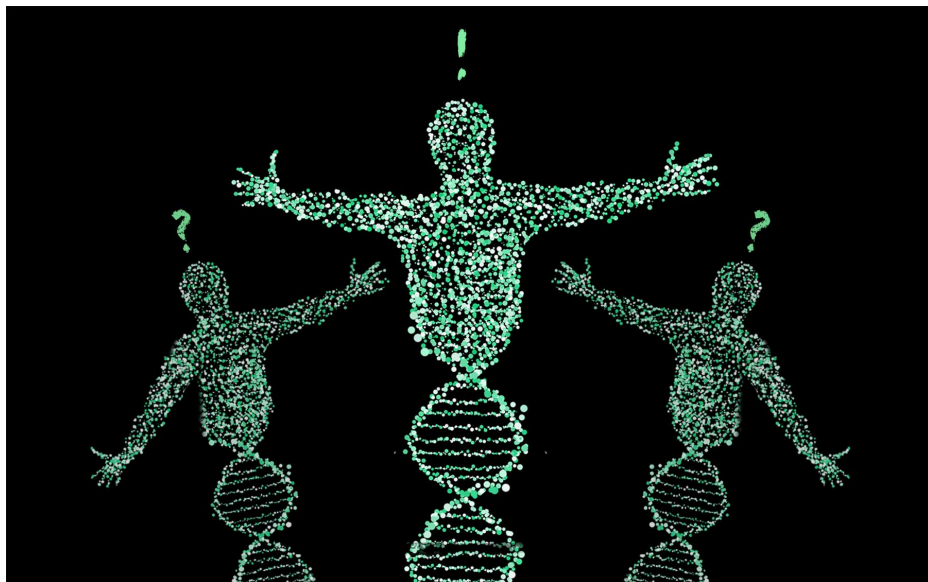




Azione Cattolica Italiana

SETTORE ADULTI



Dai «corpo» alla preghiera

Schema di veglia/preghiera

Settore adulti di AC – Anno 2020/2021

Indicazioni preliminari e necessarie

Lo schema di preghiera che avete tra le mani è da considerarsi uno strumento duttile e modificabile con libertà, quindi bando a qualsiasi rigidità. Ci si è ispirati in prima battuta allo slogan e ai contenuti del sussidio per il percorso formativo rivolto ai Gruppi Adulti di AC "da corpo a corpo" per l'anno 2020-2021. Le singole unità sono modulate infatti secondo una suggestiva sequenza di verbi corporei, ovvero: abbassarsi, sfiorare, abbracciare, sollevare, mangiare. In più, si è tenuto presente l'attivazione corporea nella liturgia che coinvolge la postura e la gestualità dello stare seduti o in piedi, del cammino processionale, delle braccia allargate o del bacio... che comunicano in un contesto simbolico-rituale adorazione, ascolto, offerta, lode, convivialità, compunzione e via dicendo. Ovviamente, dovremo operare una riduzione e selezione – amplificata dalla situazione pandemica che ahimè non consente il contatto come l'abbraccio o il bacio (pensiamo ai baci liturgici dell'altare, dell'evangelario o durante lo scambio della pace) –, senza per questo dimenticarci l'abbondanza delle forme corporee possibili, compresa l'attivazione dei sensi esterni ed interni. Avendo ampi margini di libertà, cercheremo di utilizzarli inserendovi creatività e desiderio di sperimentazione. La preghiera, da celebrare in gruppo o anche singolarmente, la troverete scandita in quattro fasi. Essendo una veglia che coinvolge in termini assai impegnativi la fisicità dei partecipanti, pur nella semplicità dei movimenti e delle posture suggerite, viene richiesta una preparazione minuziosa e una conduzione puntuale, senza tentennamenti.

Prima fase

DISTANZIAMENTO PATOLOGICO

In un ambiente confortevole, accogliente e capiente – si tengano presenti e si rispettino le disposizioni anti Covid – si collochi e si addobbi un supporto simil-altare (da ora SA), con tovaglia, bibbia aperta, lume e segno floreale. Ognuno di dispone lontano il più possibile dal manufatto liturgico (SA) e in una direzione che non gli permetta di incrociare lo sguardo degli altri presenti, in modo tale da simulare lo stato di distanziamento sociale vissuto e patito durante il recente lockdown. Si intoni un canto o si ascolti una traccia musicale (vedi ad esempio in allegato), in modo tale da creare uno stacco idoneo che immetta nell’atteggiamento della preghiera. Si utilizzino mezzi adatti, come potrebbe essere uno smart o un pc collegato ad una cassa bluetooth. Non si lascino queste inserzioni musicali all’improvvisazione, poiché anche una smagliatura sonora potrebbe compromettere l’esito della serata, introducendo nei partecipanti l’impressione dell’incerto e poco curato.

Proposta:

Canto: I CIELI NARRANO

Brano musicale

Yiruma:

<https://www.youtube.com/watch?v=7maJOI3QMuo&feature=youtu.be>

SEGNO DI CROCE E INTRODUZIONE DEL CELEBRANTE

Consigliamo di anticipare prima della veglia tutte le note tecniche, in modo tale che durante lo svolgimento ci si limiti per le parti logistiche solo ad alcuni cenni, guardandosi dall'appesantire l'andamento e dando scorrevolezza all'insieme.

INVOCAZIONE ALLO SPIRITO

Letta da un solista o coralmemente

Spirito di Dio, che agli inizi della creazione ti libravi sugli abissi dell'universo e trasformavi in sorriso di bellezza il grande sbadiglio delle cose, scendi ancora sulla terra e donale il brivido dei cominciameti. Questo mondo che invecchia, sfioralo con l'ala della tua gloria. Dissipa le sue rughe. Fascia le ferite che l'egoismo sfrenato degli uomini ha tracciato sulla sua pelle. Mitiga con l'olio della tenerezza le arsurre della sua crosta. Restituiscigli il manto dell'antico splendore, che le nostre violenze gli hanno strappato, e riversa sulle sue carni inaridite anfore di profumi.

[...] E il deserto, finalmente, ridiventerà giardino, e nel giardino fiorirà l'albero della giustizia, e frutto della giustizia sarà la pace.
(Tonino Bello)

MEDITAZIONE CON L'ARTE

A tutti i partecipanti si consegna su foglio A4 l'immagine a colori di "Gente al sole" (People in the sun) di Edward Hopper (vedi allegati). In piedi o seduti, come si desidera, con lo sguardo ingenuo dei piccoli, si osservi per un minuto circa l'opera d'arte senza preoccuparsi dei significati e delle metafore rappresentate.

Successivamente si faccia leggere da un solista questo testo o una versione simile.

L. "Gente al sole" (1960) è un'opera d'arte che si presenta su dimensioni discrete (153x102). L'autore, Eduard Hopper è un maestro del realismo americano. In realtà, porta in sé i tratti dell'impressionismo francese – del quale inizialmente rimane affascinato – e soprattutto dell'espressionismo. Cura la luce, i colori nella loro piacevolezza, tuttavia la sua pittura possiede una forte carica di contestazione sociale, come nel caso di questi cinque adulti, probabilmente turisti, al sole. Rappresentano iconicamente un'America borghese, in pieno boom economico, eppure infelice, dai legami deboli, algida. Il personaggio centrale, appoggiato ad un cuscino, sembra godersi il sole. Gli altri tre di fianco sono nella postura di chi si concentra sullo schermo al cinema. Di fronte a loro una strada, un campo di grano o di erba secca, una catena di montagne ed un cielo azzurro e piatto. Le pose rendono finto e innaturale l'insieme, danno la sensazione di estraneità, di solitudine, di non comunione, accentuata dall'uomo dall'aria svogliata, curvo su di un libro aperto. Emerge per contrasto un bisogno di relazionalità, di amicizia, di vero dialogo, di... solidarietà e fraternità.

SANO DISTANZIAMENTO

Conservando la dislocazione nella stanza, ci si "risistemi" in modo tale che tutti siano rivolti all'«altare» (SA). Si ascolti in piedi la proclamazione del vangelo (Lc 18,9-14), quindi ci si sieda comodamente e si offra una breve lectio (non più di tre/quattro minuti) predisposta in anticipo da un adulto. Se vi è un assistente, la

si affidi al celebrante invitandolo a sottolineare il linguaggio dei corpi dei due protagonisti della narrazione evangelica. Se ne osservi attentamente la prossemica, entrambi salgono in processione al tempio, uno avanza e l'altro rimane a distanza, battendosi il petto e reclinando a terra il capo. Si mettano in luce, tratteggiando rapidamente i profili dei due uomini, i punti di continuità e di discontinuità con l'opera d'arte. Esiste un centro di gravità spirituale che tende a creare attrazione ed integrazione. Il Risorto e il suo Spirito sono generatori inesauribili di coesione e di comunione. Dopo il commento si facciano tre minuti di silenzio meditativo.

Canto al Vangelo: È LUI PER NOI. ALLELUIA

Oppure (una parte a scelta) brano musicale:

BEETHOVEN'S 5 SECRETS - ONEREPUBLIC - THE PIANO GUYS

https://www.youtube.com/watch?v=mJ_fkw5j-t0&feature=youtu.be

LETTURA E BREVE LECTIO DI LC 18,9-14

DAL VANGELO DI LUCA

Disse ancora questa parabola per alcuni che avevano l'intima presunzione di essere giusti e disprezzavano gli altri: "Due uomini salirono al tempio a pregare: uno era fariseo e l'altro pubblicano. Il fariseo, stando in piedi, pregava così tra sé: "O Dio, ti ringrazio perché non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti, adùlteri, e neppure come questo pubblicano. Digiuno due volte alla settimana e pago le decime di tutto quello che possiedo". Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: "O Dio, abbi pietà di me peccatore". Io vi dico:

questi, a differenza dell'altro, tornò a casa sua giustificato, perché chiunque si esalta sarà umiliato, chi invece si umilia sarà esaltato".

Parola del Signore!

Lode a Te, o Cristo!

(Se si desidera) brano musicale meditativo

LUDOVICO EINAUDI - UNA MATTINA

https://www.youtube.com/watch?v=i1Ck42-_btY&feature=youtu.be

Seconda fase

La prossimità festosa

I presenti saranno invitati, senza perdere il clima orante e rituale – omettendo accuratamente rumori o incroci di sedie che cozzano tra loro –, di posizionarsi il più vicino al nostro SA. Lo spostamento dovrebbe avere l'intenzione di una processione che, incompiuta, viene portata a termine con eleganza e attenzione. Una volta sistemati, ci si accomoda, e viene consegnata a tutti l'immagine d'arte "La danza" di Matisse (vedi allegati), ripetendo la medesima sequenza-procedura della prima fase. Di seguito il testo che potrebbe essere adottato. Legge un solista.

L. "La danza" di Matisse (1910), dalle dimensioni notevoli (2,60x3,91), è custodita all'Heremitage di San Pietroburgo. Fu commissionata da un uomo d'affari per la sua casa in Mosca. Fa pendant con una tela simile, "Musica", dove si vedono cinque uomini, cinque sagome verosimilmente maschili suonare (in due) e cantare in coro (in tre). È come un duetto che si innesca tra le due opere. Si deve pensare ad una Mosca invernale coperta di neve e di ghiaccio, con non più di tre ore di luce semi-crepuscolare. La luce solare, rimbalzando sulla neve, entrava nella stanza raffinata dove era disposta la tela accendendola di fuochi rosseggianti. Si aveva l'impressione di assistere allo spettacolo di cinque fiamme ardenti, in una sorta di Pentecoste. Ora, si immagini il ritmo dei due gruppi: suono da una parte e movimento fisico-corporeo dall'altra. I corpi nudi di "La danza", eretti su un tappeto erboso, si stagliano su di un cielo blu cobalto, rimandando ad un'età primitiva, all'identità

primigenia dell'uomo, alla sua natura concepita per danzare. L'uomo è congegnato per entrare in un movimento corale e coordinato. La rotazione va da sinistra a destra, partendo dalla figura centrale che si sbilancia lateralmente e si dà una spinta con il piede sinistro, piegando la superficie elastica. Trattasi di una figura femminile, si noti infatti il seno ed il grembo incinto, e nel contempo maschile deducibile dagli organi genitali appena accennati e dalle gambe potenti. Tutti e cinque ruotano, convergono, eppure nelle loro fatture e posizioni sono dissimili. Non ci sono copie omologate nel gruppo dei danzatori. Non sfugga sulla sinistra lo stacco delle mani. La presa tra due danzatori sfugge e si crea una tensione. Il danzatore più esterno compie una elegante torsione per recuperare il compagno o la compagna, che si allunga per evitare la caduta e tornare nel vortice. Bell'esempio di fraternità creativa, di amore riparativo, di legami stretti.

LETTURA E BREVE LECTIO DI IS 2,2-4

Dopo la proclamazione, durante la quale si sta in piedi nella postura dell'attenzione accogliente, si proceda per una breve lectio, di non più di quattro minuti. Invitiamo a sottolineare il movimento centripeto ascensionale – affluiranno –, universale – tutti i popoli –, e riconciliato – delle lance faranno falci – attorno alla parola del Signore. La visione profetica proietta un sogno di pacificazione, un futuro di speranza, un orizzonte di comunione ritrovata. Alla lectio seguono tre minuti di silenzio orante.

DAL LIBRO DEL PROFETA ISAIA

Alla fine dei giorni,
il monte del tempio del Signore
sarà saldo sulla cima dei monti
e s'innalzerà sopra i colli,
e ad esso affluiranno tutte le genti.
Verranno molti popoli e diranno:
"Venite, saliamo sul monte del Signore,
al tempio del Dio di Giacobbe,
perché ci insegni le sue vie
e possiamo camminare per i suoi sentieri".
Poiché da Sion uscirà la legge
e da Gerusalemme la parola del Signore.
Egli sarà giudice fra le genti
e arbitro fra molti popoli.
Spezzeranno le loro spade e ne faranno aratri,
delle loro lance faranno falci;
una nazione non alzerà più la spada
contro un'altra nazione,
non impareranno più l'arte della guerra.

PAROLA DI DIO!

RENDIAMO GRAZIE A DIO!

(Se si desidera) brano musicale meditativo:

Ludovico Einaudi - Nuvole Bianche

<https://www.youtube.com/watch?v=4VR-6ASO-l4&feature=youtu.be>

Terza fase

Le mani

Rimanendo rilassati al proprio posto, ci concentriamo ora sulle mani. Si dedichino tre minuti per osservarle, ponendole sopra le cosce, nelle loro svariate pose di mani aperte, chiuse, a palmi rivolti all'insù o viste di dorso. Si provi a sentirne il peso, la temperatura, la rigidità o la scioltezza. Le si scruti nei loro dettagli: saranno mani stanche e callose, mani vigorose e sensibili, mani invecchiate o giovanili, flessuose e agili. Perché non toccarsi le mani, massaggiarle, accarezzarle, strofinarle lentamente? Possono essere mani che pregano e fanno memoria di altre mani che hanno assunto le movenze della preghiera. A questo punto si faccia partire una traccia musicale (vedi link). Mentre la musica scorre due lettori proclamano i frammenti di Sacra Scrittura che trovate di seguito, intervallandoli con una breve pausa di silenzio (15 secondi).

2CELLOS – BENEDICTUS (BY KARL JENKINS) [LIVE AT ARENA ZAGREB]
https://www.youtube.com/watch?v=f_RjIPuqyc&feature=youtu.be

DAL LIBRO DELL'ESODO (17,9-12)

Mosè disse a Giosuè: "Scegli per noi alcuni uomini ed esci in battaglia contro Amalèk. Domani io starò ritto sulla cima del colle, con in mano il bastone di Dio". Giosuè eseguì quanto gli aveva ordinato Mosè per combattere contro Amalèk, mentre Mosè, Aronne e Cur salirono sulla cima del colle. Quando Mosè alzava le mani, Israele prevaleva; ma quando le lasciava cadere, prevaleva Amalèk. Poiché Mosè sentiva pesare le mani, presero una pietra, la collocarono sotto di lui ed egli vi si sedette, mentre Aronne e Cur, uno da una parte e l'altro dall'altra, sostenevano le sue mani. Così le sue mani rimasero ferme fino al tramonto del sole.

SALMO 22,17

Un branco di cani mi circonda,
mi accerchia una banda di malfattori;
hanno scavato le mie mani e i miei piedi.

SALMO 102,26

In principio tu hai fondato la terra,
i cieli sono opera delle tue mani.

SALMO 141,2

La mia preghiera stia davanti a te come incenso,
le mie mani alzate come sacrificio della sera.

SALMO 98,8

I fiumi battano le mani,
esultino insieme le montagne

LUCA 23,46

Gesù, gridando a gran voce, disse: "Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito". Detto questo, spirò.

LUCA 24,39

Guardate le mie mani e i miei piedi: sono proprio io! Toccatemi e guardate; un fantasma non ha carne e ossa, come vedete che io ho.

MARCO 1,31

Egli si avvicinò e la fece alzare prendendola per mano; la febbre la lasciò ed ella li serviva.

1 GIOVANNI 1,1

Quello che era da principio, quello che noi abbiamo udito, quello che abbiamo veduto con i nostri occhi, quello che contemplammo e che le nostre mani toccarono del Verbo della vita.

Quarta fase Preghiera libera

Ci si dia ora tre o quattro minuti di silenzio dove ciascuno assume la forma corporea che più gli permette di esprimere in preghiera ciò che porta nel cuore, i sentimenti, le tristezze, le gioie e le aspettative. Indichiamo tra le ipotizzabili le seguenti forme: in piedi, seduti, in ginocchio (aiutati da cuscini o da piccoli sgabelli adatti), seduti a terra (su cuscini o su stuoie), le braccia alzate nel modo liturgico, le mani aperte, i pugni chiusi, il battersi il petto, la mano sul petto, le mani giunte, il capo chino, il capo rivolto al SA, gli occhi chiusi, le mani sul volto. Sono modalità che esprimono lode, pentimento, gratitudine, intercessione, abbandono, contemplazione, adorazione, protesta, lamento, comunione, ascolto... Si prosegua pregando il salmo 139, alternando le strofe tra solista e assemblea, scandendo le parole con calma, rappresentandosi nella fantasia le metafore che via via sono snocciolate. Tra una strofa e l'altra si interpongano alcuni secondi di sospensione. Potrebbe essere gradevole e utile accompagnare la preghiera del salmo con un motivo musicale o un canone cantato (vedi link). Al termine del salmo si dia un tempo congruo perché nella libertà, per quanti lo desiderano, si possa formulare una preghiera – non una riflessione – a voce alta, che sia idealmente l'eco di quanto sperimentato durante la veglia.

Canone SU ALI D'AQUILA

GIOVANNI ALLEVI – ARIA

[https://www.youtube.com/watch?v=p3-](https://www.youtube.com/watch?v=p3-Cq_AaTq4&list=RDEMNni9BEzYXuYBEAivOSW8wA&index=6)

[Cq_AaTq4&list=RDEMNni9BEzYXuYBEAivOSW8wA&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=p3-Cq_AaTq4&list=RDEMNni9BEzYXuYBEAivOSW8wA&index=6)

SALMO 139

Signore, tu mi scruti e mi conosci,
tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,
intendi da lontano i miei pensieri,
osservi il mio cammino e il mio riposo,
ti sono note tutte le mie vie.

La mia parola non è ancora sulla lingua
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.
Alle spalle e di fronte mi circondi
e poni su di me la tua mano.

Meravigliosa per me la tua conoscenza,
troppo alta, per me inaccessibile.

Dove andare lontano dal tuo spirito?
Dove fuggire dalla tua presenza?
Se salgo in cielo, là tu sei;
se scendo negli inferi, eccoti.

Se prendo le ali dell'aurora
per abitare all'estremità del mare,
anche là mi guida la tua mano
e mi afferra la tua destra.

Se dico: "Almeno le tenebre mi avvolgano
e la luce intorno a me sia notte",
nemmeno le tenebre per te sono tenebre
e la notte è luminosa come il giorno;
per te le tenebre sono come luce.

Sei tu che hai formato i miei reni
e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.

Io ti rendo grazie:
hai fatto di me una meraviglia stupenda;
meravigliose sono le tue opere,
le riconosce pienamente l'anima mia.

Non ti erano nascoste le mie ossa
quando venivo formato nel segreto,
ricamato nelle profondità della terra.

Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi;
erano tutti scritti nel tuo libro i giorni che furono fissati
quando ancora non ne esisteva uno.

Quanto profondi per me i tuoi pensieri,
quanto grande il loro numero, o Dio!

PADRE NOSTRO

BENEDIZIONE

Canto LA STELLA POLARE (GEN)
o melodia da ascoltare

LUKA SULIC PLAYS BACH CELLO SUITE NO.1 IN G MAJOR

<https://www.youtube.com/watch?v=4wOOyXw7XP8&feature=youtu.be>