

Scheda DI COSA MI NUTRO?

OBIETTIVO: Tutto ciò che facciamo entrare in noi, che sia un panino, una sigaretta, un insulto o una preghiera, diventa parte di noi. Imparare a scegliere di cosa nutrirci significa decidere che forma dare alla nostra vita e come vogliamo stare nel mondo: l'obiettivo è sviluppare il discernimento, aiutando i Giovanissimi a visualizzare l'impatto concreto di ogni stimolo sulla loro interezza (corpo, anima, spirito), comprendendo che siamo il risultato di ciò che decidiamo di accogliere.

MATERIALI:

- Cartellone
- Pennarelli nero, rosso e verde
- Brano 1Re 19:1-8

SVOLGIMENTO:

Fase 1: Disposti in cerchio, si mette al centro un cartellone con scritto "*Cosa nutre il mio corpo? - Cosa lascio entrare in me?*" e si invitano i Giovanissimi a fare un *brainstorming* a partire da quella domanda con sottotitolo, scrivendo le risposte con un pennarello nero direttamente sul cartellone.

Si accompagnano i Giovanissimi nella ricerca di tutte quelle cose che giornalmente il loro corpo incontra: l'educatore è invitato a guidare la riflessione per spostare il focus dal cibo a ciò che è invisibile ma altrettanto vitale, ad esempio gesti d'affetto (carezze, abbracci, presenza fisica, ecc), parole, spiritualità (la preghiera, il silenzio, la riflessione interiore, ecc), relazioni, abitudini. E' importante infatti che emergano anche gesti, parole, relazioni o abitudini proprie dei Giovanissimi che non hanno un effetto "vitale".

Fase 2: Dopo aver analizzato il cartellone, si legge insieme il brano di riferimento del modulo (1Re 19:1-8).

Come nell'esercizio che hanno fatto su di sé nel cartellone, si chiede ai Giovanissimi di cerchiare nel brano di cosa si nutre Elia. Lasciamo che siano loro in autonomia a individuare gli elementi che ti suggeriamo nella "guida all'educatore", da tenere come riferimento per accompagnare la riflessione.

GUIDA ALL'EDUCATORE

All'inizio del racconto, Elia è un uomo "avvelenato". Nonostante sia un grande profeta, in quel momento si sta nutrendo di:

- Paura: *"Elia, impaurito, si alzò e se ne andò per salvarsi."*
- Senso di inadeguatezza: *"Non sono migliore dei miei padri."*
- Desiderio di morte: *"Egli si inoltrò nel deserto una giornata di cammino e andò a sedersi sotto un ginepro. Desideroso di morire, disse: «Ora basta, Signore! Prendi la mia vita.»"*

Dio non manda a Elia una lezione teorica ma un aiuto che tocca tutti i livelli:

ANIMA - il contatto fisico: *"Allora, ecco un angelo lo toccò e gli disse: «Alzati e mangia!»"*
L'angelo lo tocca: è il gesto d'affetto, la carezza che dice "non sei solo". Dio raggiunge l'uomo anche attraverso il corpo: la vita spirituale non si separa mai dal corpo ma passa attraverso di esso.

CORPO - la focaccia e l'acqua, il riposo: *"Egli guardò e vide vicino alla sua testa una focaccia cotta su pietre roventi e un orcio d'acqua. Mangiò e bevve, quindi tornò a coricarsi."*
Per ripartire, il corpo ha bisogno di energia concreta.

SPIRITO - la parola gentile e la rassicurazione: *"Su mangia, perché è troppo lungo per te il cammino."*
Dio riconosce la sua fatica, non lo sgrida perché è stanco, ma lo incoraggia.

Fase 3: In questa terza fase i Giovanissimi sono chiamati a riconoscere che ogni stimolo esterno - fisico, emotivo o spirituale - lascia un'impronta concreta sulla loro vita, imparando a distinguere su ciascuno dei 3 livelli gli effetti di ciò che scelgono di accogliere. Senza dire a priori che sono rischiosi o che non vanno bene, si analizzano gli effetti degli elementi scritti sul cartellone, confrontandoli tra loro. Il confronto non deve essere morale (giusto/sbagliato) ma fenomenologico (cosa succede quando...?).

Alcune domande per guidare la riflessione:

- *Se mi nutro di disprezzo, come si sente il mio corpo?*
- *Se ricevo un abbraccio, che effetto ha sul mio respiro?*
- *Quando prego come cambia il mio umore?*
- *Quando sono stanco/a come cambia il mio rapporto con Dio?*

Si cerchieranno direttamente sul cartellone di verde gli elementi che hanno un effetto che giova e di rosso quelli che hanno un effetto che contamina. E' importante accogliere la corporeità nelle fasi della vita, con una cura di sé a 360°, che comprende cibo, riposo, spirito. La cura del corpo infatti riapre il cammino: un corpo curato è un corpo che permette di ripartire e ricominciare il viaggio.

