

Scheda SONO PROPRIO IO!

OBIETTIVO: Vivere con i Giovanissimi un momento di Adorazione eucaristica, per riconoscere nel pane il segno della vicinanza di Cristo che si rinnova e ci trasforma, abitando l'esperienza della sua e della nostra corporeità.

MATERIALI:

- Cartoncini sagomati;
- Penne;
- Libretto (di seguito una proposta)

“SONO PROPRIO IO!

TOCCATEMI E GUARDATE”

Momento di Adorazione Eucaristica

L: Giovanissimi, durante questo momento di Adorazione, esploreremo la presenza di Gesù, contemplandola nel pane consacrato che è l'Eucaristia.

Ci troveremo a partecipare alla preghiera non solo con il cuore, ma anche con il corpo: faremo il segno della croce, ci inginocchieremo, ci alzeremo in piedi, ascolteremo le riflessioni e i canti, chiuderemo le labbra per fare silenzio o le muoveremo per cantare.

Impegniamoci ad abitare questa gestualità con posata consapevolezza, per sentire vicina la corporeità che Dio stesso ha abitato e abituarci a coglierla anche nella nostra quotidianità.

In piedi

C. O Dio, vieni a salvarmi.

A. Signore, vieni presto in mio aiuto.

C. Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.

**A. Come era nel principio, e ora e sempre
nei secoli dei secoli. Amen.**

Il Celebrante espone il Santissimo Sacramento.

In ginocchio

Sosta in silenzio per l'esame di coscienza. Cosa senti di voler dire al Signore?

CANTO

C: **Dal Vangelo di Luca (24, 36-43)**

[36] Mentre essi parlavano di queste cose, **Gesù in persona** apparve in mezzo a loro e disse: "Pace a voi!". [37] Stupiti e spaventati credevano di vedere un fantasma. [38] Ma egli disse: "Perché siete turbati, e perché sorgono dubbi nel vostro cuore? [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**". [40] Dicendo questo, mostrò loro le mani e i piedi. [41] Ma poiché per la grande gioia ancora non credevano ed erano stupefatti, disse: "Avete qui qualche cosa da mangiare?". [42] Gli offrirono una porzione di pesce arrostito; [43] **egli lo prese e lo mangiò davanti a loro**.

L: Nel brano dell'apparizione al cenacolo, Gesù si mostra in tutta la sua umanità. Credendolo morto, gli apostoli sono turbati come alla vista di un fantasma, ma lui li rassicura, mostrando le proprie membra, fatte di carne e di ossa, e mangiando davanti a loro. È la risurrezione nel corpo che gli apostoli avevano conosciuto e amato.

Puoi immaginare la gioia degli apostoli nel rincontrare il corpo di Cristo. Ora quello stesso corpo, nell'Eucaristia, incontra anche te e ti chiede: perché sorgono dubbi nel tuo cuore?

Silenzio

"Gesù in persona apparve in mezzo a loro"

Facendosi carne e venendo in mezzo a noi, Cristo ha abitato l'umanità nel suo lato più fragile, accogliendo anche la sofferenza e la morte. Tuttavia, egli, che con il corpo sopporta e guarisce, riesce a farne strumento per cose grandi: mani per guarire (Mc 1,40-42); piedi per raggiungere (Gv 12, 3); labbra per insegnare (Mt 5,2-3); ginocchia per pregare (Lc 22,41-44).

L: "Il corpo del Signore Gesù non è un elemento secondario nel disegno divino di salvezza. **Dio non salva il mondo senza il corpo, ma nel corpo e attraverso il corpo.** Dio si è fatto corpo nel corpo di Gesù, suo Figlio. La bellezza dell'essere umano, manifestata nei corpi di Adamo ed Eva, risiede in un corpo che è uno spazio pieno di sensibilità e di affetti, cioè lo spazio del cuore. [...] Dall'altra parte, occorre dire che il corpo di Gesù, terreno e glorioso, si rintraccia nei corpi dei poveri e degli ammalati. La bellezza non conosce confini.

[...] Il corpo diventa per lui una scelta costante. [...] Guarire è liberare la persona dal peso di male che agisce in essa e riportarla a una umanità piena, non più frantumata e avvilita."

da Armand Puig i Tàrrach. *La scoperta dell'amore in un mondo dominato dalla superficialità. Il corpo e la bellezza.*
In "Gesù. Il corpo. Il volto nell'arte", a cura di Timothy Verdon,
Cinisello Balsamo, Silvana editoriale, 2010.

Gli educatori presentano l'attività da svolgere durante l'Adorazione.

*Si può accompagnare il momento con un **CANTO**.*

Tra i cartoncini davanti a te riconosci le sagome riepilogate in basso e scegli di annotare su una di esse le riflessioni che ti suggerisce:

- **gambe/ginocchia:**

"[41] Poi si allontanò da loro quasi un tiro di sasso e, **inginocchiatosi, pregava**: [42] «Padre, se vuoi, allontana da me questo calice! Tuttavia non sia fatta la mia, ma la tua volontà». [43] Gli apparve allora un angelo dal cielo a confortarlo. [44] In preda all'angoscia, pregava più intensamente; e il suo sudore diventò come gocce di sangue che cadevano a terra." (Lc 22,41-44)

Nel momento della prova, Cristo si abbandona alla preghiera. Conosce la sofferenza che dovrà affrontare, eppure si affida alla volontà del Signore sapendo che è giusta. Che effetto ti fa riconoscere in lui così tanta umanità?

Anche tu, ora, sei in ginocchio, nel raccoglimento della preghiera. Cosa riesci ad affidare al Signore? Come puoi impegnarti a sperimentare lo stesso abbandono nella vita di tutti i giorni?

- **bocca:**

"[2] ed egli, aperta la bocca, insegnava loro dicendo: [3] «Beati i poveri in spirito, perché di loro è il regno dei cieli [...]" (Mt 5, 2-12)

Gesù è venuto in mezzo a noi per rivelare l'amore di Dio, suo Padre. Dalla sua bocca sgorgano insegnamenti e consolazione, parole di pace e fraternità.

Anche tu puoi ricevere e diffondere parole di amore. In questo momento di silenzio, quale turbamento senti trasformato dalla beatitudine? Con quali parole, che non hai mai detto, puoi diffondere lo stesso sollievo?

- **mani:**

"[40] Allora venne a lui un lebbroso: lo supplicava in ginocchio e gli diceva: «Se vuoi, puoi guarirmi!». [41] Mosso a compassione, **stese la mano, lo toccò** e gli disse: «Lo voglio, guarisci!». [42] Subito la lebbra scomparve ed egli guarì". (Mc 1, 40-42)

Gesù tocca l'umanità dimenticata. Vicino agli ultimi, ne prova compassione ovvero si prende carico della loro sofferenza.

Anche tu puoi guarire chi ti sta intorno. Ora che congiungi le mani in preghiera, come le senti intrecciate al tocco del Signore? Nella tua sfera personale, chi sono le persone dimenticate che potrebbero risanarsi con la tua cura?

- **piedi:**

"[19] Come ebbero remato circa venticinque o trenta stadi, videro **Gesù che camminava sul mare** e si accostava alla barca ed ebbero paura.[20] Ma egli disse loro: "Sono io, non temete" " (Gv 6, 19-20)

Gesù pur di assicurare i discepoli, compie prodigi: li raggiunge camminando su acque agitate.

Anche tu puoi metterti in cammino, ma prima sei stato raggiunto. Per cosa il Signore ti ricorda "Sono io, non temere"? E tu, quali acque agitate sei disposto ad attraversare per gli altri?

"Avete qualcosa da mangiare?"

L: «"Del resto, perché trovi strano ch'io abbia voluto diventare pane per amore? Non hai mai fatto esperienza d'amore? Quando hai amato, veramente amato, non hai desiderato di diventare pane per chi ami? Oh, poter entrare nelle viscere della persona amata! Non farebbe questo una mamma per il suo bambino? Non fa questo lo sposo per la sposa?". Tu puoi contestare l'Eucaristia finché vuoi, ma il giorno che sarai veramente preso dall'amore, forse capirai che Gesù non è uno stupido e nemmeno un pazzo. Poter diventare pane! Poter nutrire tutto il mondo col mio sangue e la mia carne! Amici miei, io sono terribilmente egoista e pauroso davanti alla sofferenza, ma vi dico con sincerità: se potessi diventare pane per salvare tutti gli uomini, lo farei. Se potessi diventare pane per sfamare tutti i poveri, mi getterei nel fuoco una volta per sempre e non tornerei indietro. No, non è cosa strana l'Eucaristia: è la cosa più logica del mondo, è la storia del più grande amore che sia stato vissuto su questa terra da un uomo chiamato Gesù. Quando fissi questo pane, quando prendi in mano questo pane, fissi e prendi la passione e morte di Cristo per l'umanità. Questo pane è il memoriale della sua morte per noi. Questo pane è la proclamazione della sua risurrezione, per cui anche noi possiamo risorgere un giorno. Questo pane è il riassunto vivente di tutto l'amore di Dio per l'uomo.

[...] E in Lui il desiderio e l'essere sono la stessa cosa. Ed è venuto a noi. E viene ogni giorno. E ci nutre di vita eterna. E la vita eterna è Lui stesso. Noi ci nutriamo di Dio».

da C. CARRETTO, *Il Dio che viene*, pp. 100-103

Se potessi diventare pane...

*Con l'accompagnamento di un **CANTO**, consegna i cartoncini ai piedi dell'altare, affidando al Signore le tue intenzioni, lasciando entrare la tua vita nell'Eucaristia.*

Il celebrante dà la benedizione con il Santissimo Sacramento.

Il celebrante intona e l'assemblea ripete:

Dio sia benedetto.

Benedetto il suo santo nome.

Benedetto Gesù Cristo, vero Dio e vero uomo.

Benedetto il nome di Gesù.

Benedetto il suo sacratissimo Cuore.

Benedetto il suo preziosissimo Sangue.

Benedetto Gesù nel santissimo Sacramento dell'altare.

Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.

Benedetta la gran Madre di Dio, Maria santissima.

Benedetta la sua santa e immacolata concezione.

Benedetta la sua gloriosa assunzione.

Benedetto il nome di Maria, vergine e madre.

Benedetto san Giuseppe, suo castissimo sposo.

Benedetto Dio nei suoi angeli e nei suoi santi.

Il Santissimo Sacramento è riposto nel tabernacolo.

CANTO