



Vademecum da CORPO a CORPO 2020-21

| | |
|---|----------|
| Vademecum da CORPO a CORPO 2020-21 | 1 |
| <i>questo vademecum</i> | 1 |
| <i>presentazione</i> | 1 |
| <i>orientarsi nel testo</i> | 2 |
| <i>la scheda</i> | 2 |
| <i>il gruppo</i> | 4 |
| <i>la copertina e il filo rosso del testo</i> | 5 |
| <i>le 5 tappe</i> | 5 |
| <i>il Vangelo secondo Marco</i> | 6 |
| <i>Armida Barelli</i> | 7 |

questo vademecum

Sintesi delle prime 37 pagine del testo è una introduzione all'uso. È un supporto per l'animatore di un gruppo di soci AC adulti-maturi o anziani; a persone cioè che possono raccontare e condividere le proprie esperienze di vita personale, ecclesiale, sociale.

Si suggerisce di consultare il testo p. 3-37 La Bussola, e la presentazione dei cammini sul sito AC diocesano

<https://azionecattolorino.it/wp-content/uploads/2020/09/Presentazione-cammini-13-set-2020-definitivo.pdf>

e sul sito nazionale

<https://adulti.azionecattolica.it/da-corpo-a-corpo-il-testo-adulti-202021>

<https://materialiguide.azionecattolica.it/site/web/>

presentazione

La Bussola pag. 3

La vita associativa talvolta rischia di essere routine, di avvitarci in una ritualità che produce sicurezza, garantendo un rifugio dalle fatiche della vita. Rischia di *dis-incarnarsi*, di dimenticare la concretezza e di abitare le ferite e le contraddizioni che invece una frequenza paziente della complessità del mondo non manca di proporre alla condizione adulta.

La sfida educativa per il mondo adulto inizia proprio da qui: dalla fedeltà a questa concretezza che irradia dall'abitare il faticoso e magnifico «mestiere di vivere», come lo aveva definito Cesare Pavese. La vita adulta è sbilanciarsi verso l'altro e decentrarsi da sé. La vita cristiana è *amare senza misura* (s. Agostino). La sfida che raccogliamo come associazione nasce dall'assumere fino in fondo l'esortazione che, nel Vangelo di Marco, il Signore fa ai suoi discepoli: siate a servizio di tutti!

Mentre chiudiamo questo strumento che accompagnerà il cammino dei gruppi Adulti nel prossimo anno associativo, stiamo partecipando a una ripresa della quotidianità dopo l'inedito blocco dovuto

alla pandemia. Una ripresa carica di incertezza e di trepidazione a un tempo: vorremo raccogliere come Adulti di Ac la sfida a fare di questo tempo un'occasione di trasformazione, alimentando una vita associativa più concreta nello stile e prossima nel servizio verso tutti.

Il testo, come sempre, è un pretesto. Un pretesto per incontrarci, per leggere la Parola di Dio, riflettere, confrontarci, pregare insieme.

Va utilizzato in modo flessibile, affrontando tutti e cinque le tappe o approfondendone solo alcuni ...

In un momento in cui non possiamo più comunicare come prima, attraverso i gesti, poter riflettere sugli atteggiamenti del corpo e su che cosa comunichiamo attraverso di essi, è quasi una benedizione.

orientarsi nel testo

La Bussola pagg. 4-11

Queste pagine segnalano a quanti accompagnano i gruppi Adulti e Adultissimi alcune chiavi di lettura e note di metodo per orientarsi nell'uso del testo.

Esse trovano il loro fondamento nei principali documenti formativi dell'Azione Cattolica:

- Il nuovo Progetto formativo unitario "Perché sia formato Cristo in voi"
- Le linee guida per gli itinerari formativi "Sentieri di speranza"
- Il volume "Compagni di strada"

la scheda

La Bussola pagg. 12ss

DINAMICA VITA - PAROLA - VITA

La dinamica spirituale che nei tre passi (La vita si racconta — La Parola illumina — La vita cambia) ci conduce dalla vita alla Parola e dalla Parola alla vita, sottintende delle convinzioni di fondo tipiche di una spiritualità laicale.

- Crediamo che la vita vada raccontata.

Poiché la vita è luogo teologico: in essa Dio è presente. Il mistero dell'Incarnazione sta alla base della nostra proposta formativa: quel Dio che un giorno è entrato nella storia umana, continua a essere presente nella vita di ogni uomo e donna. La vita quotidiana ha per noi il primato poiché sappiamo, per averne fatto esperienza, che, nelle pieghe della nostra esistenza, Dio è misteriosamente presente, vicino, al nostro fianco.

- Crediamo che la Parola illumini la vita.

Chi legge si chiederà: «Ma la Scrittura cosa deve diventare? Non è già parola di Dio?». La Parola è un alfabeto che ci aiuta a leggere e a interpretare la vita. Ogni storia vissuta, ogni vita umana cerca e trova orizzonte di senso dentro una grande narrazione. Quando la grande Storia della salvezza incrocia la nostra piccola storia, la innesta in sé, rendendola essa stessa storia di salvezza. Come per i discepoli di Emmaus (Lc 24,13-35), il nostro cuore arde, quando la Parola ci spiega la vita.

- Crediamo che, in questo intreccio, la vita cambi.

Questa dinamica si può rappresentare anche con lo schema seguente:



LA VITA SI RACCONTA

La Bussola pagg. 14ss

Il primo passo del percorso di ogni tappa prevede, quindi, un momento in cui si racconta la vita. La nostra, quella degli altri vicini a noi e quella di chi è lontano da noi ma in qualche modo ci tocca da vicino, perché dentro il contesto storico e culturale in cui viviamo. Situazioni, fatti, esperienze, vissuti che parlano alla nostra vita.

Raccontare la vita adulta

Raccontare non significa subito capire o interpretare, ma semplicemente rievocare (con la voce), rimembrare (con la mente) e ricordare (con il cuore). Non è cercare risposte, ma sostare nelle domande. È lo stesso esercizio che fanno i due discepoli sulla strada che va da Gerusalemme ad Emmaus ...

Per aiutarci a favorire lo scambio delle esperienze e a confrontarle possiamo utilizzare questi strumenti:

1. Il taccuino : uno strumento per misurare il tempo ci introduce al tema della sezione.
2. In gioco: una attività di gruppo per avviare il racconto .
3. Allo specchio: provocazione culturale attraverso i linguaggi del cinema e della musica

Sul sito Materiali Guide di Azione Cattolica per ogni tappa sono presentati altri riflessi della cultura, con la rispettiva scheda di presentazione, che l'animatore può decidere di utilizzare qui o in un altro momento.

<https://materialiguide.azionecattolica.it/site/web/2020-2021/cammino-di-gruppo/adulti/dal-corpo-a-corpo-guida-adulti-2020-21>

Inoltre, alla fine del testo o sui materiali online, si trovano altre proposte culturali:

1. Corpo in cammino
2. Corpi in gioco
3. Un corpo mi hai preparato
4. Schede di approfondimento

Il metodo operativo spiegato nella pagine 16-19 andrà adattato alle possibilità, sensibilità, esigenze del gruppo.

LA PAROLA ILLUMINA *La Bussola pagg. 20ss*

Prendiamo la Scrittura e cerchiamo dei frammenti di luce: la Scrittura non è un serbatoio di risposte, è una lampada per i passi. Ci va un soggetto che cammini, i cui passi possano essere illuminati dalla Scrittura, e le persone che camminano hanno le loro domande, la loro meta, ed in questo vengono illuminate (Stella Morra).

Cosa dice la Parola alla mia vita

L'annuncio della Parola è un messaggio di Dio per ciascuno di noi che arricchisce i nostri racconti di vita di un significato che non avevamo colto.

Cosa dice la Parola della mia vita

L'annuncio della Parola ci illumina e ci scalda il cuore e quando, scoprendo che essa parla proprio di noi, incontra la nostra vita diventa per noi generativa.

Cosa dice la Parola della nostra vita

Questo è il momento, nel gruppo, di raccontare la vita illuminata dalla Parola. Raccontiamo i "germogli di risurrezione" che abbiamo scorto nella realtà.

Cosa dice la mia vita alla Parola

La Parola può aver fatto sorgere qualche motivo di preghiera.

Questa sottosezione è spostata dopo la preghiera finale

LA VITA CAMBIA

La Bussola pagg. 25-29

Il terzo passo del nostro percorso chiede di non fermarci al racconto e all'ascolto, ma di individuare quale cambiamento possibile nasca dall'intreccio tra vita e Parola per la nostra esistenza.

Esercizi di laicità

Come vivere gli esercizi di laicità personalmente e nel gruppo?

Concretamente nel testo sono proposti, in ogni tappa, tre esercizi perché ciascun gruppo possa trovare e scegliere il più adatto alla propria realtà, ma anche progettarne uno differente che nasce dal proprio percorso.

Il primo è un esercizio di laicità personale

Il secondo è Cerco fatti di Vangelo

Il terzo è un esercizio di popolarità, di discernimento comunitario

Crediamo che la propria formazione personale non possa prescindere dalla condivisione in un gruppo.

il gruppo

Il gruppo è costruzione di comunità, è trama di solidarietà e di condivisione. Un'opportunità perché ognuno possa offrire quello che ha, poco o tanto che sia. Solo col contributo di ciascuno, seppur

piccolo, si realizzano comunità vive, capaci di essere segno di carità verso tutti, soprattutto nei confronti di chi è più debole e fragile.

Credo che tra adulti condividere è una questione delicata, mettere in circolazione, cercare di creare una cultura comune è un'operazione lunga, che richiede tempo e pazienza, e bisogna un po' mettersi in gioco cercando di mettere in circolazione i bagni di vita che ognuno di noi ha attraversato nei tempi che non sono sempre così gloriosi o così vincenti (S. Morra).

Se pratichiamo la sequela di Gesù e viviamo da discepoli di Gesù, diventiamo capaci di trarre dal nostro tesoro cose nuove e cose antiche cioè attivatori di processi, capaci di irradiare, illuminare, cambiare la realtà di tutti i giorni, esprimere la nostra, che si manifesta nella pluriformità di proposte, idee, che solo adulti formati sanno mettere in campo.

la copertina e il filo rosso del testo

La Bussola pagg. 30-31

Nel racconto di Marco (Mc 10,35-45) Gesù, dopo il terzo annuncio della passione si trova di fronte a una richiesta particolare di Giacomo e Giovanni, irruenti dei figli di Zebedeo, forti del loro essere tra i primi chiamati.

Gesù risponde alle richieste dei discepoli, che si fanno avanti per chiedergli i primi posti accanto a Lui quando instaurerà il Regno. Spiega di essere venuto sulla terra per servire e non per essere servito e, allargando lo sguardo su tutta la sua esistenza, scopriamo che non si limita ad enunciarlo a parole, ma mostra concretamente come farlo. Attraverso i gesti che quotidianamente compie (abbassarsi, sfiorare, abbracciare, sollevare, mangiare insieme), Gesù ci indica come seguirlo, come mettersi a servizio.

Nella vita di Gesù, infatti, le parole e i gesti non sono due realtà distinte, piuttosto due facce della stessa medaglia, entrambe espressione della sua potenza generativa.

Rileggere la vita di Gesù da questo punto di vista ci aiuta a scoprire che i gesti di ogni giorno hanno valore.

le 5 tappe

La Bussola pagg. 32-33

Cinque tappe, il cui titolo evoca un gesto della nostra vita con il quale seguire ed incontrare Gesù:

- | | | |
|----|-------------|---|
| 1. | ABBASSARSI | Mc 10,35-45 la domanda dei figli di Zebedeo |
| 2. | SFIORARE | Mc 10,13-16 Lasciate che i bambini vengano a me |
| 3. | ABBRACCIARE | Mc 15,21-37 passione e morte del Signore |
| 4. | SOLLEVARE | Mc 5,21-43 la figlia di Giairo e l'emorroissa |
| 5. | MANGIARE | Mc 6,30-44 la prima moltiplicazione dei pani |

1. ABBASSARSI Mc 10,35-45 la domanda dei figli di Zebedeo

Di fronte alla pretesa di Giacomo e Giovanni di ottenere una posizione di privilegio e di potere nel suo Regno, Gesù con pazienza spiega ai discepoli quello che da tempo sta mostrando con la sua vita: è venuto per servire e non per essere servito. La posizione del corpo di Gesù è quella di chi si abbassa, un punto di vista che permette di notare le esigenze di tutti. Nei luoghi del lavoro, della famiglia, della politica e dell'impegno civico, gli adulti possono scegliere di alzarsi per dominare o abbassarsi per avvicinarsi come Gesù, facendo crescere tutta la comunità.

2. SFIORARE Mc 10,13-16 Lasciate che i bambini vengano a me

Le mani di Gesù accarezzano i bambini, sfiorano molti corpi malati con tenerezza. Per il Maestro sfiorare è delicatezza, rispetto, vicinanza all'altro, soprattutto a chi fa fatica e ha bisogno di sollievo. Capita di sfiorare in un altro senso, passando oltre senza accorgersi delle necessità di chi è lì accanto. Sperimentando la carezza leggera e tenera di Dio che li accompagna nel trascorrere della vita, anche gli adulti credenti imparano a prendersi cura degli altri.

3. ABBRACCIARE Mc 15,21-37 passione e morte del Signore

Più volte Gesù ha abbracciato, preso per mano, avvicinato il suo corpo a quello di chi incontrava. Ma l'abbraccio più forte è dato sulla croce, allargando le braccia, aprendo il suo corpo sofferente per tenere insieme gli opposti. Lo stile di Gesù che si mostra Dio debole, che si innalza solo quando viene crocifisso, è stile di vita piena per chi sceglie di seguirlo abbandonando gelosie e invidie e abbracciando per unire anche nelle situazioni in cui si subisce il male.

4. SOLLEVARE Mc 5,21-43 la figlia di Giairo e l'emorroissa

Gesù solleva Giairo e la donna emorroissa in diversi modi: con i gesti della cura, contagiando con la sua potenza salvifica, affidando la ragazza risvegliata e la donna risanata alla comunità. Sollevare diventa stile della vita adulta: quando, riconoscendo i propri limiti, sa chiedere aiuto, come Giairo; quando accoglie il contatto con Gesù come via di salvezza, sull'esempio dell'emorroissa; quando riesce a costruire una fraternità che collabora nella cura e nel servizio reciproci.

5. MANGIARE Mc 6,30-44 la prima moltiplicazione dei pani

In molte occasioni Gesù mangia con i discepoli, addirittura con la folla e valorizza così questa esperienza, del tutto umana, di nutrimento, di convivialità, di comunione. La Chiesa è corpo del Signore, l'Eucaristia è corpo del Signore: mangiando il corpo di Gesù i cristiani diventano suo corpo, comunità dove le differenze sono ricchezza, dove non c'è spazio per divisioni, gelosie e invidie.

Ritroveremo questi testi nell'introduzione alle singole tappe

il Vangelo secondo Marco

La Bussola pagg. 34-35

Il Vangelo secondo Marco è considerato il Vangelo del cammino di Gesù. Un unico grande viaggio in cui il tema della sequela, del rapporto di Gesù con i dodici è al centro. Attraverso scelte e gesti concreti, Gesù rivela ai discepoli il suo essere Messia. Nei loro confronti Gesù si dimostra molto esigente perché ha per loro una cura speciale che potremmo sintetizzare in questi passaggi. Innanzitutto va a cercarli nel luogo in cui vivono. Poi comincia a vivere con loro inserendoli in una comunità, da non intendere come somma di persone che la compongono, ma come luogo di intima relazione nella quale ognuno è prezioso. Il valore della comunità è spiegato bene da Paolo nella Prima lettera ai Corinzi in cui è paragonata a un corpo di cui Gesù è il capo. Il segreto del corpo è la giuntura, è il fatto che ogni membro sia congiunto all'altro.

Questa è una grande ricchezza che Gesù offre ai suoi discepoli: la possibilità di stare con Lui. In ciò scopriamo l'umanità di Gesù che ha bisogno a sua volta di non essere solo, ma di vivere in fraternità. Gesù rompe la propria solitudine nel momento in cui diventa il tredicesimo del gruppo. Ai discepoli si mostra completamente: con miracoli, parole, segni. Alle folle, infatti, Gesù parla in parabole, ma solo ai suoi le spiega, rivelando loro il mistero del Regno dei Cieli, il mistero di Dio. Ai discepoli dona la sua tenerezza, quasi materna, come quando, nel capitolo 6, dopo averli mandati a due a due ad annunciare per la prima volta il Vangelo, invece di chiedere loro quanti proseliti avessero fatto, Gesù li invita in disparte, a riposarsi. Non ha nessuna importanza sapere quante città siano state

evangelizzate, ciò che interessa al Signore è l'esperienza della fraternità, della vita comune, della dolcezza dello stare insieme. Al mondo possiamo portare un modo diverso di affrontare la vita: amandoci. Gesù ci insegna che la tenerezza è una declinazione dell'amore e ci rende liberi.

Nel racconto del Vangelo che accompagna quest'anno associativo, Marco riporta la reazione di Giacomo e Giovanni, figli di Zebedeo, dopo che Gesù ha annunciato, ed era la terza volta, quello che sarebbe stato il suo destino: passione, morte e risurrezione. Lo descrive utilizzando sette verbi che colpiscono molto i discepoli: sarà consegnato da Giuda ai capi dei sacerdoti, sarà condannato a morte, lo consegneranno a Ponzio Pilato, sarà deriso, gli sputeranno addosso, lo flagelleranno e lo uccideranno. La drammaticità di questo racconto offusca completamente l'annuncio della risurrezione di cui non comprendono il significato. Così, continuando a rimanere legati all'idea di un Messia potente e vincitore, Giacomo e Giovanni chiedono di sedere, nella sua gloria, uno alla destra e uno alla sinistra. Gesù risponde loro che non sanno quello che stanno chiedendo, che non sanno che cosa sia la sua gloria. È vero che Gesù siede in alto, ma il suo trono è la croce ed è un trono rovesciato. La croce è un modo di governare, è il simbolo del servizio non della schiavitù, non è rinunciare a se stessi, ma è cambiare il modo di essere. Gesù sulla croce continua ad essere re e ci insegna cosa significa governare, che cosa significa essere i primi, i più grandi.

Armida Barelli

Il percorso di formazione si concluderà con un evento aperto a tutti il 14 maggio alla scoperta di Armida Barelli.

Quest'anno ci facciamo accompagnare da questa figura di santità che ha saputo leggere i bisogni del suo tempo e si è spesa con tutta sé stessa per l'educazione e l'evangelizzazione delle donne del suo tempo, fondando la Gioventù Femminile di Azione Cattolica e contribuendo a far nascere l'Università Cattolica del Sacro Cuore. Ci lasceremo interrogare e spronare dal suo modo di intendere il servizio: "lavorate senza posa, ma soprattutto amate, amate".

(dal programma diocesano 2020/2021 *Servire e dare la propria vita*)