**2**

**IL MIO CORPO SONO IO**

**Obiettivo:**

Prendere contatto con il proprio corpo come dono. Sapersi specchiare guardandosi con serenità, attraverso gli occhi di Gesù. Recuperare il bisogno di silenzio per guardarsi con maggiore verità e approfondire il cammino di conoscenza di sé. Coltivare gli atteggiamenti necessari per questo cammino.

**Svolgimento:**

* Iniziare con una **dinamica**: I DUE SPECCHI

Invitare i ragazzi a specchiarsi davanti ad uno specchio possibilmente grande. Chiedere quali emozioni sentono, cosa provano, quante volte al giorno lo fanno.

Sottolineare il valore della bellezza del corpo, la cura che dobbiamo averne, il valore del rispetto reciproco.

Successivamente far passare fra le mani dei ragazzi uno specchio sul quale è stata posta un’immagine di Gesù fotocopiata su foglio trasparente. Chiedere che questo passaggio si faccia in silenzio. Poi chiedere che sensazione hanno avuto, che differenza c’è tra il primo e il secondo specchio?

* **Ascoltare** il Vangelo Mc 12,28-33

28Allora si avvicinò a lui uno degli scribi che li aveva uditi discutere e, visto come aveva ben risposto a loro, gli domandò: "Qual è il primo di tutti i comandamenti?". 29Gesù rispose: "Il primo è: *Ascolta, Israele! Il Signore nostro Dio è l'unico Signore* ; 30 *amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore e con tutta la tua anima,* *con tutta la tua mente e con tutta la tua forza* . 31Il secondo è questo: *Amerai il tuo prossimo come te stesso* . Non c'è altro comandamento più grande di questi". 32Lo scriba gli disse: "Hai detto bene, Maestro, e secondo verità, che *Egli* *è unico e non vi è altri all'infuori di lui* ; 33 *amarlo con tutto il cuore,* *con tutta l'intelligenza e con tutta la forza* e *amare il prossimo come se stesso* vale più di tutti gli olocausti e i sacrifici".

Aiutare a riflettere come il primo comandamento richieda necessariamente l’amore per se stessi. Ma il vero amore di noi stessi lo possiamo imparare da come Gesù ci ama, da come ci guarda (v. ampio commento al Vangelo di Silvano Fausti).

Ma cosa è necessario fare per andare in profondità nel conoscerci di più?

* Presentare **la storiella** *IL MONACO E IL SILENZIO* di Bruno Ferrero

La storiella può essere messa in scena con un barile di latta colmo di acqua, in una stanza buia, illuminata solo da una luce sopra il barile. I ragazzi sono invitati a passare davanti a al barile mentre l’animatore muove l’acqua con un bastone e una seconda volta quando l’acqua è tranquilla.

IL MONACO E IL SILENZIO di Bruno Ferrero

*Un uomo si recò da un monaco di clausura. Gli chiese: “Cosa impari mai dalla tua vita di silenzio?”. Il monaco stava attingendo acqua da un pozzo e disse al suo visitatore: “Guarda giù nel pozzo! Che cosa vedi?”. L’uomo guardò nel pozzo: “Non vedo niente”. Dopo un po’ di tempo, in cui rimase perfettamente immobile, il monaco disse al visitatore: “Guarda ora! Che cosa vedi nel pozzo?”. L’uomo ubbidì e rispose: “Ora vedo me stesso: mi specchio nell’acqua”. Il monaco disse: “Vedi, quando io immergo il secchio, l’acqua è agitata. Ora invece l’acqua è tranquilla. È questa l’esperienza del silenzio: l’uomo vede se stesso!”.*

* Chiedere ai ragazzi come vivono il silenzio. Cosa rappresenta per loro. Aiutarli a dare nome a tutto ciò che “agita” la loro acqua e non consente di apprezzare il silenzio esteriore e interiore.
* Affidare ai ragazzi il **compito** di una breve sosta di silenzio durante la settimana per rivedere la propria persona sotto lo sguardo di Gesù, superando la paura di stare in silenzio e valorizzando la possibilità di scendere più in profondità per conoscersi meglio.

Ascoltare in silenzio la canzone di Bocelli “*La voce del silenzio*”:

<https://www.youtube.com/watch?v=iRC5sNIljIg>

Nel silenzio anche l’amore verso Dio e verso di noi riprende il suo posto nella nostra vita!

Concludere con la **preghiera del Salmo 8** (v. ppt allegato) che esalta la grandezza dell’uomo sopra tutta la creazione.

**Salmo 8**

**La gloria di Dio e la dignità dell'uomo**

*1 Al maestro del coro. Su «I torchi». Salmo. Di Davide.  
  
2 O Signore, Signore nostro,  
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!  
Voglio innalzare sopra i cieli la tua magnificenza,*

3 con la bocca di bambini e di lattanti:  
hai posto una difesa contro i tuoi avversari,  
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

4 Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita,  
la luna e le stelle che tu hai fissato,

5 che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi,  
il figlio dell'uomo, perché te ne curi?

6 Davvero l'hai fatto poco meno di un dio,  
di gloria e di onore lo hai coronato.

7 Gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,  
tutto hai posto sotto i suoi piedi:

8 tutte le greggi e gli armenti  
e anche le bestie della campagna,

9 gli uccelli del cielo e i pesci del mare,  
ogni essere che percorre le vie dei mari.

10 O Signore, Signore nostro,  
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!