

Eremo delle carceri

Tema: Preghiera, silenzio, natura, creato

OBIETTIVO PEDAGOGICO: Coltivare una spiritualità personale e incarnata; riconoscere nel contatto con il creato un modo per custodire la vita e ritrovare equilibrio.

Fonti Francescane:

Legenda Maggiore VI.

Francesco amava ritirarsi sul Monte Subasio per dedicarsi alla contemplazione prolungata.

Il Luogo – Approfondimento storico-artistico

L'Eremo delle Carceri, situato a circa 800 metri di altezza, è immerso in un bosco di lecci secolari. Conserva grotte primitive, celle scavate nella roccia e ambienti austeri che favoriscono il silenzio. Il nome deriva dalle piccole 'carceres', celle simili a prigioni, simbolo di isolamento volontario.

Collegamento pedagogico

Il silenzio diventa spazio di verità. La preghiera non è fuga dal mondo ma radice dell'azione e dell'equilibrio interiore.

ISTRUZIONI PER EDUCATORI e RESPONSABILI

Obiettivo: vivere una giornata di deserto.
Per portare a Dio ogni cosa. Per stare in un dialogo con lui. Per trovare noi stessi.

Schema della giornata:

Introduzione: il deserto

Mattina: preghiera e riflessione

Pranzo: silenzio. Riconciliazione. Colloqui.

Pomeriggio: Eucaristia

Sera: preghiera di ringraziamento



Introduzione: (raccontare ai ragazzi)

Il deserto è il luogo della verità. Lì, quando sei privato di tutto e anche del necessario, viene fuori chi sei. Si può morire nel deserto, ci sono mille pericoli e non puoi sbagliare la mossa. Quando sei solo, senza punti di riferimento, escono anche tutte le tue paure, ciò che hai dentro. Ma nel deserto ci si può anche trovare. Un incontro ti può salvare.

Oggi vivremo questa prova. Questo esercizio per riprendere in mano noi stessi, ciò che più ci sta a cuore. Non cose secondarie. Ma ciò che ci dà vita. Ciò che ci fa vivere o a volte un po' morire. È una fatica, è un lavoro. Ma necessario per diventare uomini e donne.

Questo giorno di deserto è un'occasione unica per ritrovare noi stessi e per ascoltare Dio. Lui parla con la voce più bassa che si possa tenere. Perché Dio non si impone mai. Siamo noi che gridiamo, urliamo, alziamo la voce per farci sentire, per sovrastare gli altri. Noi mettiamo la musica a tutto volume per coprire ogni altro rumore.

Dio parla al cuore, sottovoce. Perché rispetta noi e la nostra libertà. È ascoltato solo da chi lo vuole ascoltare e trova il coraggio di fare silenzio.

In questo giorno, siamo invitati a stare soli. Si parla con Dio, si dialoga con lui. Invitiamo a non usare cellulari o altri dispositivi. Senza niente. Senza distrazioni o altri rumori artificiali.

Ascoltiamo il silenzio. Ascoltiamo i nostri passi, il suono della natura, il canto degli uccellini, il battito del nostro cuore. Ascoltiamo Dio che parla nel silenzio.

Questo può fare molta paura. Ma anche oggi, nessuno di noi è solo. Siamo nella Chiesa. Siamo in comunione con tanti fratelli, uomini e donne di buona volontà, in tutto il mondo.

Siamo in comunione con i nostri amici, le nostre famiglie, le nostre comunità parrocchiali, con chi è nella gioia e chi nel dolore. Il silenzio abitato da Dio ci faccia sperimentare questa comunione universale. Ciascuno, in questo giorno di deserto, si metta in gioco quanto ha deciso nel suo cuore. Uno può anche mentire, dire le bugie, fingere. Non inganna nessuno se non se stesso. Ma se non ti fidi di Dio, non scoprirai mai Lui cosa può fare con te e con la tua vita.

Noi siamo testimoni dei miracoli e delle guarigioni del cuore che Dio può operare anche in giornate come queste.

Iniziamo la giornata con la preghiera:

Un canto (da scegliere in base al proprio repertorio).

Invocazione allo Spirito Santo

Vieni, Spirito Santo, Luce dei Cuori

Vieni, Santo Spirito,

e accendi in me il fuoco del tuo amore.

Ho bisogno della tua luce per capire chi sono

e quale strada prendere in questo momento della mia vita.

Tu che sei il Consolatore, dona pace al mio cuore

quando mi sento ansioso, insicuro o confuso.

Fammi sentire la tua forza nelle fatiche della scuola,

nella complessità delle amicizie e nelle mie fragilità.

Donami i tuoi doni:

Saggezza per fare le scelte giuste,

Fortezza per non arrendermi alle difficoltà,

Sapienza per riconoscere la bellezza del Vangelo.

Vieni, Spirito Santo, rendimi coraggioso nel portare gioia,

sii la mia guida, resta sempre con me.

Amen.



Salmo 5

I salmi sono la preghiera della chiesa. Contengono le voci, i desideri e i sentimenti di ogni persona. Li preghiamo con calma, meditando e facendo nostre le parole del salmista.

Porgi l'orecchio, Signore, alle mie parole:
intendi il mio lamento.

Ascolta la voce del mio grido, o mio re e mio Dio,
perché ti prego, Signore.

Al mattino ascolta la mia voce;
fin dal mattino t'invoco e sto in attesa.
Tu non sei un Dio che si compiace del male;
presso di te il malvagio non trova dimora;
gli stolti non sostengono il tuo sguardo. Tu detesti chi fa il male,
fai perire i bugiardi.
Il Signore detesta sanguinari e ingannatori.

Ma io per la tua grande misericordia
entrerò nella tua casa;
mi prostrerò con timore
nel tuo santo tempio.

Signore, guidami con giustizia
di fronte ai miei nemici;
spianami davanti il tuo cammino.

Non c'è sincerità sulla loro bocca,
è pieno di perfidia il loro cuore;
la loro gola è un sepolcro aperto,
la loro lingua è tutta adulazione.

Condannali, o Dio, soccombano alle loro trame,
per tanti loro delitti disperdili,
perché a te si sono ribellati.

Gioiscano quanti in te si rifugiano,
esultino senza fine.
Tu li proteggi e in te si allietano
quanti amano il tuo nome.

Signore, tu benedici il giusto:
come scudo lo copre la tua benevolenza.

Gloria al Padre...

(In un tempo adeguato di silenzio possiamo fare da risonanza alla parola di Dio, dove ciascuno ripete un versetto che più ha toccato il suo cuore).



Dal libro di Tobia (Tb 4,19)

In ogni circostanza benedici il Signore e domanda che ti sia guida nelle tue vie e che i tuoi sentieri e i tuoi desideri giungano a buon fine, poiché nessun popolo possiede la saggezza, ma è il Signore che elargisce ogni bene. Il Signore esalta o umilia chi vuole fino nella regione sotterranea. Infine, o figlio, conserva nella mente questi comandamenti, non lasciare che si cancellino dal tuo cuore.

Parola di Dio. Rendiamo grazie a Dio.

Breve commento.

Preghiera responsoriale:

Ripetiamo insieme: **A te, lode e gloria, Signore!**

Guidaci, Signore, nelle tue vie...

Benedici, Signore noi e il nostro cammino...

Sostienici, Signore, nelle nostre fatiche...

Illumina, Signore, le nostre tenebre....

Guarisci, Signore, le nostre ferite....

Semina in noi, Signore, il dono della vocazione...

Facci sperimentare Signore, oggi e sempre il tuo amore...

(Intenzioni libere)

Padre nostro...

Preghiamo:

Signore Gesù, Amico fedele,

a te affidiamo la nostra vita e i nostri sogni.

In questo tempo di cambiamenti,

donaci un cuore forte e coraggioso.

Aiutaci, come fece san Francesco,

a costruire un sogno di felicità

che rispecchi il tuo amore per noi.

Quando ci sentiamo soli o smarriti,

sii la luce che illumina il nostro cammino,

rendendoci testimoni gioiosi

tra i nostri amici, a scuola e in famiglia.

Maria, Vergine del Magnificat,

guidaci a fare ciò che Gesù ci dirà,

portando la sua gioia in ogni luogo.

Poni il tuo sguardo sul nostro percorso,

perché sia terreno fecondo

per la Chiesa e per il mondo.

Aiutaci a non aver paura di osare,

a essere autentici e a scegliere la vera libertà.

Amen.



Il luogo: eremo delle carceri:

L'Eremo delle Carceri è un antico romitorio posto ad 800 metri di altezza, sulle pendici del monte Subasio. È immerso nel cuore di una verde boscaglia, a circa cinque chilometri da Assisi.

Il Santuario si è sviluppato lungo i secoli attorno alla grotta di San Francesco e alla Cappellina di Santa Maria, che viene fatta risalire al tempo del Santo che frequentò "i sassi di Maloloco" prima ancora di giungere a Eremo delle Carceri.

In questo luogo Francesco si ritirava in contemplazione, per riservare a sé stesso alcuni periodi di più intensa preghiera insieme ai primi seguaci. Da qui frate Silvestro rispose a san Francesco che non doveva vivere per sé solamente ma darsi anche all'apostolato.

Il nome "de carceribus" gli viene dai tuguri simili a carceri dove, dapprima gli eremiti, e poi Francesco ed i suoi compagni, conducevano una vita austera, come segregati dal mondo.

Questo luogo venerabile e sacro, di infinita bellezza, ci fa scoprire soprattutto quanto il Santo fosse naturalmente portato alla preghiera prolungata e alla solitudine, abitate unicamente dal mistero di Dio.

1° attività: il grido.

Sembrerà strano, dopo aver parlato di silenzio, essere invitati a gridare e iniziare proprio così.

Ci sono urla che buttiamo fuori e urla che invece teniamo dentro. Entrambi sono rumori potenti, sono una forza esplosiva.

Ora ciascuno è invitato a chiedersi: come sto davvero? Come sto oggi, in questo momento della mia vita? Faccio passare tutti gli ambiti della mia vita (famiglia, amici, amori, sport, la scuola, il mio passato, la fede, il rapporto con gli altri).

Trovo un posto tranquillo, isolato, solitario. Prendo contatto con la natura. Ascolto, osservo.

Su un foglio scrivo: Cosa vorresti urlare a...?

(ps. Sii sincero! Puoi scrivere di tutto, senza vergogna! Se menti, menti a te stesso! Ci si da un tempo necessario).

- Tuo padre...
- Tua madre...
- Tuo fratello o sorella...
- quel tuo professore che non sopporti...
- quel tuo professore che stimi molto...
- quell'amico che ti ha ferito/a...
- quella persona che ti ha tradito/a...
- quella persona che ti ha fatto stare malissimo...
- quella persona che ti ha lasciato/a...
- quella persona che ti ha salvato/a
- all'allenatore...
- al tuo don...
- a quell'educatore...
- ai potenti del mondo...
- a te stesso/a...
- al mondo...
- alla Chiesa...
- a Dio...

(se ne possono aggiungere altri...)



(a questo punto inviato i ragazzi a trovare un posto, da soli, per fare un urlo, il più forte che possono). Poi ci si ritrova per il secondo momento.

2° attività: il dialogo con Dio

Ci mettiamo in ascolto della Parola di Dio:

Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 6,5-13)

E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate.

Voi dunque pregate così:

Padre nostro che sei nei cieli,
sia santificato il tuo nome,
venga il tuo regno,
sia fatta la tua volontà,
come in cielo così in terra.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano,
e rimetti a noi i nostri debiti
come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,
e non abbandonarci alla tentazione,
ma liberaci dal male.

Commento e attività:

Gesù con queste parole Gesù ci insegna a pregare. Lui lo può fare perché lui è l'unico uomo che ha ricucito il rapporto con il Padre, interrotto dal peccato.

Così i cristiani, i santi, hanno seguito questa via aperta pregando e facendo della loro vita una preghiera.

Ora ciascuno di noi è invitato a scrivere la sua preghiera a Dio. Qui sotto trovate una traccia, uno spunto per partire:

Padre nostro che sei nei cieli,
è da tanto tempo che...
volevo confidarti che...
ti chiedo scusa per...
una cosa che non ti ho mai detto è...
ti chiedo di...
ti affido...
ti prego, aiutami a...

(al termine di questo momento si può condividere qualche preghiera a coppie o in piccoli gruppi).



3° attività: la preghiera

Invitiamo ora i ragazzi a riprendere i destinatari del nostro urlo, al punto 1, e a scrivere una preghiera per loro.

Una preghiera a Dio per tuo padre...

Un preghiera a Dio per tua madre...

Etc...

PRANZO

si può consumare in silenzio, magari a buffet, dove ognuno si serve da solo.

COLLOQUI E RICONCILIAZIONE

Dopo pranzo si può usare quel tempo per far incontrare gli adolescenti con gli educatori per una chiacchierata e una condivisione sulle loro grida e le loro preghiere.

Il don in questo tempo si rende disponibile per il sacramento della riconciliazione.

EUCARISTIA

Si conclude con la celebrazione dell'Eucaristia che chiede una buona preparazione:

- preparare insieme l'atto penitenziale.
- Curare bene l'offertorio
- preparare le preghiere dei fedeli a cui si possono aggiungere le preghiere del punto 3.
- Nel ricordo dei defunti, invitiamo gli adolescenti a ricordare (chiamandoli per nome), i loro cari per cui vogliono pregare in quella eucaristia. (Il cielo si unisce alla terra).
- Curare l'introduzione alla preghiera del Padre nostro.

PREGHIERA DELLA SERA

Prima di andare a dormire, preghiera di ringraziamento che riassume la giornata trascorsa.

Un canto adatto.

... Temete e onorate, lodate e benedite,
ringraziate e adorate
il Signore Dio onnipotente
nella Trinità e nell'Unità,
Padre e Figlio e Spirito Santo,
creatore di tutte le cose.

(san Francesco)

Quando posso dire di aver incontrato il Signore oggi? (momento di condivisione)



Salmo 4

Quando ti invoco, rispondimi, Dio, mia giustizia:
dalle angosce mi hai liberato; pietà di me, ascolta la mia preghiera.
Fino a quando, o uomini, sarete duri di cuore? Perché amate cose vane e cercate la menzogna?

Sappiate che il Signore fa prodigi per il suo fedele: il Signore mi ascolta quando lo invoco.

Tremate e non peccate, sul vostro giaciglio riflettete e placatevi.

Offrite sacrifici di giustizia e confidate nel Signore.

Molti dicono: «Chi ci farà vedere il bene?».

Risplenda su di noi, Signore, la luce del tuo volto.

Hai messo più gioia nel mio cuore di quando abbondano vino e frumento.

In pace mi corico e subito mi addormento: tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare.

Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 11,25-27)

In quel tempo Gesù disse: “Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza. Tutto è stato dato a me dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo.

Grazie Gesù per... (condivisione)

*Ant, Nella veglia salvaci, Signore,
nel sonno non ci abbandonare:
il cuore vegli con Cristo
e il corpo riposi nella pace.*

CANTICO DI SIMEONE Lc 2, 29-32

Cristo, luce delle genti e gloria di Israele
Ora lascia, o Signore, che il tuo servo *
vada in pace secondo la tua parola;
perché i miei occhi han visto la tua salvezza, *
preparata da te davanti a tutti i popoli,
luce per illuminare le genti *
e gloria del tuo popolo Israele.

Gloria al Padre...

*Ant, Nella veglia salvaci, Signore,
nel sonno non ci abbandonare:
il cuore vegli con Cristo
e il corpo riposi nella pace.*

Preghiamo:

Donaci, o Padre, un sonno ristoratore e fa' che i germi di bene, seminati nei solchi di questa giornata, producano una messe abbondante. Per Cristo nostro Signore.

Canto a Maria

