PIERFORTUNATO RAIMONDO

Tre, due, uno... Via! L'importanza del gioco

Il gioco non è soltanto un **break** tra le attività catechistiche, ma è lo strumento più adeguato per apprendere e crescere nell'età dell'infanzia. E non solo

«Lo so già. Ci sono giornate in cui i ragazzi non riescono a stare fermi più di tre minuti, tamburellano con le dita, giochicchiano con oggetti che immancabilmente cadono fragorosamente per terra. I più calmi si distraggono, sono visibilmente stanchi. Hanno bisogno di qualcosa di diverso e coinvolgente. Hanno bisogno di muoversi, senza perdere di vista l'importanza delle regole. Un gioco è proprio quello che ci vuole...» (Anna).

I vantaggi del gioco

- Il gioco è uno strumento educativo utilizzato oggi in moltissimi campi, anche professionali. Consente di allontanarsi dall'ordinario per entrare in una sfera di attività parallela, fantasiosa e avvincente, ben consapevole che si faper finta, o appunto per gioco.
- La realtà è vista in una logica e in una forma nuova, e ciò migliora l'assimilazione, l'apprendimento, la crescita.
- Naturalmente il primo obiettivo, per i ragazzi, è il divertimento, che qui però ha il valore aggiunto dallo stare insie-

me; per questo il caos e l'anarchia sono i suoi nemici.

Il gioco per il bambino

- Il gioco è l'attività naturale per eccellenza del bambino fin dalla più tenera età. Permette ai più piccoli di strutturare il pensiero e la personalità.
- Con la gioia delle attività ludiche il bambino affronta nel modo migliore il mondo e assimila la realtà: prende coscienza di se stesso e dell'altro.
- I giochi di gruppo lo mettono a confronto con la libertà degli altri e con le regole di convivenza: è una società in formato ridotto, in cui il bambino impara a svolgere compiti precisi, a superare ostacoli, a rispettare valori, a riferirsi a un arbitro.

I valori del gioco

- Nulla pone un ragazzo in un clima di libertà e di trasparenza quanto il gioco. In esso appare per quello che è: pigro o attivo, leale o bugiardo.
- Nel gioco afferma le proprie risorse fisiche, quelle mentali e persino spirituali. Sviluppa la creatività, l'espressione, la comunicazione. La cornice del gioco rende attraente qualsiasi approfondi-

- mento, nella matematica e nella storia, nella conoscenza di sé e nella filosofia (teologia)!
- Il modo di vivere il gioco dirà molto sulle scelte di vita: l'obiettivo è la sconfitta dell'altro o la sfida a se stessi? È l'esaltazione personale o la gioia collettiva? Il bravo educatore sa scegliere il gioco giusto per trasmettere i valori che ha a cuore.

Qualche consiglio pratico

- È bene essere pronti: avere in mente alcune possibilità tarate sui ragazzi concreti, giochi avvincenti, originali, che possano coinvolgere tutti; e avere con sé il materiale occorrente. Meglio non lasciar scegliere ai ragazzi: si finisce per scontentarne sempre qualcuno.
- Conviene non dilungarsi nella presentazione, chiarendo bene le regole, semplici e nette, che non andranno discusse né derogate durante il gioco. Le scorrettezze e le volgarità non potranno essere accettate.
- È meglio interrompere il gioco quando i ragazzi vorrebbero ancora continuarlo, piuttosto che attendere il loro nervosismo o stanchezza. Perderebbero il buon sapore dell'esperienza.

			Gennaio 2016			The second secon	22
Relazione	Motivazione	Parola di Dio	Espressione	Gioco	Manualità	Sintesi	Preghiera





fornaio, insegnante, sacerdote...).

il ruolo di un professio-

nista (es. contadino,

Giochi con le parole

- Per approfondire un tema si possono usare varie tecniche enigmistiche. Le più semplici sono gli acrostici e i mesostici: a una parola scritta dal catechista in verticale, il gruppo collega parole che si incrocino in orizzontale.
- Sono più complicati e lunghi da preparare i rebus e i cruciverba da risolvere in gruppo. È vero però che questi grandi lavori possono essere scambiati tra catechisti e una volta pronti torne-

ranno utili negli anni.

Semplici «break» (per interrompere, rifiatare)

- Se la richiesta di attenzione è stata lunga, può essere piacevole lasciare un minuto (è sufficiente!) di libera **espressione**, di movimento o di voce. In questo caso può essere suggerito un suono specifico: ad esempio ognuno canticchia una qualsiasi canzoncina sostituendo al testo una «Uh». L'effetto sarà caotico, ma divertente.
- Un cerchio di sedie, una in meno del numero dei giocatori, può essere usato in cornici differenti. Chi resta fuori può chiedere a «tutti quelli che...» hanno una certa caratteristica di spostarsi, ovviamente prendendo velocemente un posto libero. Oppure il conduttore finge di essere una locomotiva che aggancia i vari vagoni. Quando tutti sono attaccati in fila indiana, al fischio si siedono. Chi

resta fuori sarà il locomotore. O ancora, è la musica a far ballare tutti quanti in piedi, fino al suo stop che sarà il via per sedersi dove possibile.

■ Se lo spazio nella sala lo consente, si possono fare piccole gare a staffetta, trasportando palline da ping pong con un cucchiaio o spostando oggetti leggeri senza mani col semplice soffio.

Giochi di sperimentazione

■ La fantasia dei bambini li porta spontaneamente a pensarsi adulti, in ruoli diversi. Il gruppo può ragionare sugli atteggiamenti che sono venuti fuori mettendo in scena un contesto immaginario. Ad esempio una situazione critica come una calamità naturale, una missione spaziale o l'elezione di un rappresentante della comunità (con comizi annessi). A ciascuno può essere affidato

Giochi da tavolo riveduti e corretti

- Certi famosi giochi da tavolo possono essere rivisitati e adattati agli argomenti catechistici: un gioco dell'oca che permette di incontrare situazioni e personaggi biblici; una battaglia navale che individua le qualità del cristiano; un monopoli sulle più belle frasi evangeliche su cui costruire un mondo nuovo; un **memory** in cui si abbinano le tessere con identici simboli religiosi, ad esempio i sacramenti...
- Sono diventati giochi da tavolo anche i quiz televisivi più famosi, con risposte multiple curiose e divertenti. Una versione catechistica di Chi vuol essere milionario? o de L'eredità, se ben costruite, possono essere stimolanti per memorizzare alcuni contenuti della catechesi.

PIERFORTUNATO RAIMONDO

L'abbiamo fatto noi! Bricolage ed esperienze di gruppo

Lavorare a un medesimo obiettivo, manualmente, aiuta a interiorizzare un argomento, in una forma leggera e alla portata di tutti.

«A scuola ero un disastro. Tutte quelle nozioni da mettersi in testa, che dopo tre minuti il mio cervello diceva basta e iniziava a portarmi altrove, nella mia stanza o nel mio garage, tra oggetti da scoprire e ricomporre, dove il mio corpo si muoveva finalmente, e mi sentivo libero, utile, veramente io» (Mattia, meccanico).

La manualità

- Certi ragazzi sono così. Amano occuparsi in qualcosa di pratico, di manuale, di creativo. E magari dopo svariate ore di scuola quando li incontriamo sono stanchi di ulteriori discorsi.
- Hanno bisogno di essere protagonisti, realizzando qualcosa di personale. Hanno bisogno di esperienze con cui toccare con mano la realtà del cristianesimo, la sua storia e le sue virtù.

Disegnare, ritagliare, incollare

■ Il disegno, dall'infanzia, è una delle prime forme di espressione. Specialmente se spontaneo, la dice lunga su chi si è e su che cosa si vuol fare.

- Nella catechesi il disegno è spesso a tema. Può essere agevolato dalla spiegazione del catechista, da completare o colorare. Può essere fatto da soli o a più mani, collaborando in gruppo.
- Chi non si sente adeguato al disegno può avere interesse a usare immagini già pronte, scelte e ordinate secondo la propria personalità. È il classico *collage*, dove forbici e colla sono i semplici strumenti necessari.

Materiali di recupero e piccole esperienze

- Con la carta o il cartoncino si possono fare svariati oggetti, dagli origami (costruiti con semplici piegature) alle cartoline; dai calendari, alle scatole che possono presentare contenuti tipici dell'anno liturgico.
- I materiali utilizzabili possono essere vari: stoffe, sacchi di iuta, oggetti di uso quotidiano (vasetti dello yogurt...) o, direttamente dalla natura, foglie, conchiglie, pigne e rametti di agrifoglio (per la corona d'Avvento).
- Non sono da scartare alcune espe-

rienze come cucinare insieme una torta dolce o salata collegabile al tema del giorno, o fare una breve passeggiata per rendersi conto della natura, dono di Dio, o dell'atmosfera del monte, luogo di Dio nella Bibbia.

Il ruolo del catechista e la destinazione dei manufatti

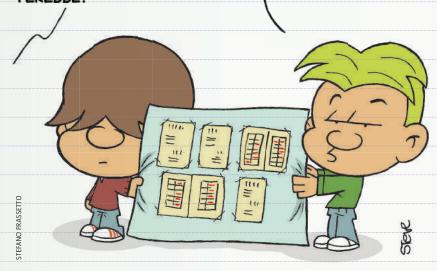
- Durante il lavoro manuale è bene che il catechista giri tra i ragazzi, interessandosi e congratulandosi con loro. Dia piccoli consigli, affinché il risultato sia dignitoso e di soddisfazione per loro. Però è importante che le scelte siano dei ragazzi, nei colori, nelle forme, nelle espressioni.
- È opportuno che possano presentare il proprio lavoro ai compagni, soprattutto se è stato lungo e impegnativo. È bene essere disponibili ma stringati, per non rischiare di annoiarli.
- Ciò che è stato prodotto può essere portato a casa, per ricevere ulteriori conferme dalle famiglie. Ma può anche opportunamente trovare posto nella stanza del catechismo, a memoria futura, o in bacheche parrocchiali apposite, fino all'utilizzo nella liturgia domenicale.

Sett/ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio 2016	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Relazione	Motivazione	Parola di Dio	Espressione	Gioco	Manualità	Sintesi	Preghiera



UN COLLAGE DELLE VOSTRE PAGELLE? E QUALE PARTE DELLA BIBBIA RAPPRESEN-TEREBBE?

L'APOCALISSE.



Per presentare una storia

- La costruzione manuale dei personaggi può rendere più efficace la presentazione di una scena biblica o di vita. Ad esempio, un disegno con il fumetto vuoto, **sagome** ritagliate e incollate su cartoncino, **pupazzi** costruiti in vari materiali, **maschere** da mettere sul volto dei ragazzi sostenute da un elastico, o le dita di una mano sulla cui estremità sono segnati con un pennarello occhi, naso e bocca, e attorno al dito hanno un vestito di carta.
- Sono affascinanti le marionette, costruite ritagliando i vari pezzi di cartoncino fotocopiato o disegnato, bucati nei punti nodali e tenuti insieme da fermacampioni. Un paio di attenzioni: le braccia vanno montate davanti alle spalle. per evitare la loro scomparsa quando vengono lasciate abbassate. Le gambe vanno montate dietro al corpo, per evitare che sembrino nascere dalla pancia del personaggio.
- Anche la **scenografia** è importante

per l'ambientazione del racconto. Cartoni d'imballaggio ritagliati possono diventare le sagome delle case di un villaggio. Alcune luci posteriori possono rendere suggestiva una scena notturna, come insegna il tradizionale presepe.

■ Un'idea curiosa è quella del cadilibro: su alcuni cartoncini, lasciando ampi margini, sono incollate le immagini di una storia. I vari fogli sono uniti insieme da un robusto filo di lana che li percorre dai due lati, e saranno appesi a un muro come un unico quadro. O ancora lo **Storv-cd**: dai cartoncini si ricavano due cerchi di una dozzina di centimetri di diametro, e li si fora al centro, dove si farà passare un fermacampioni. Lungo la circonferenza di uno dei due cerchi si disegnano cinque o sei vignette delle stesse dimensioni. All'interno del secondo cerchio si ritaglia una nuvoletta leggermente più grande delle vignette disegnate in precedenza. Facendolo girare si scoprono le seguenze di un episodio.

Per interiorizzare un discorso

- Gli argomenti possono essere rielaborati e sintetizzati con la realizzazione di un cartellone, di un poster, di una o più cartoline (magari unite a fisarmonica) di un calendario, di piatti di plastica personalizzati, di vetrate o disegni simbolici (i cosiddetti mandala), di un diario di bordo o un carnet di viaggio, di una scatola dei ricordi...
- Certi simboli biblici possono rimanere nella mente e nel cuore se realizzati insieme. Ad esempio un **chicco di grano** seminato in poca terra in un bicchiere trasparente; una girandola che si muove al vento, segno dello Spirito; una bottiglia di plastica con acqua viva, su cui vengono incollate strisce di Parola di Dio; un cilindro di carta trasparente disegnata con simboli pasquali in cui verrà piazzato un lumino, segno di Cristo Luce del mondo; **orme** di piedi con gli atteggiamenti del discepolo, sui passi di Gesù; le virtù del cristiano come frutti appesi a un alberello della vita: la realizzazione su carta di tutto ciò che «benedice il Signore» (astri, nubi, monti, animali...) secondo Daniele 3,62-82... E, uscendo dalla Bibbia, ma rimanendo nell'educativo, ad esempio, la sagoma di un paio di occhiali a forma di cuore, sulle parole di Saint-Exupéry: «Non si vede bene che con il cuore».
- L'incontro con la natura, specie in un ritiro, è incontro con Dio. L'atmosfera di contemplazione della notte, attorno a un falò, è suggestiva. La lettura del grande libro del microcosmo, osservando lentamente le meraviglie di un prato (i differenti tipi di erba, di fiori, di insetti o farfalle) può diventare scoperta e lode al Signore.

PIERFORTUNATO RAIMONDO

Questo me lo porto a casa Il momento della sintesi

Dopo l'innesco e lo sviluppo del tema, non dimentichiamoci del cosiddetto controllo: da ogni incontro ci si «porta a casa» qualcosa di unico, incisivo, importante.

Un conferenziere aveva deciso di dimostrare a un gruppo di alcolisti che non esiste flagello peggiore dell'alcool. Prese due recipienti trasparenti. In uno c'era acqua, nell'altro alcool purissimo. Mise un verme nel primo: galleggiò per un po' e poi si diresse verso la parete. Lo mise quindi nell'altro recipiente, dove si disintegrò davanti agli occhi di tutti. «Qual è la morale?», chiese ai presenti. Dal fondo si udì una voce: «Che se bevi alcool ti vanno via i vermi!» (W. Dyer).

Che cosa resta ai ragazzi della nostra catechesi?

- Quali emozioni (gioia, sorpresa, pace, dubbio, noia...) lasciamo in loro? Quali esperienze (piacevoli, costruttive, insignificanti...)? Quali idee?
- Come il conferenziere non vorremmo concludere di non aver inciso sulla vita delle persone, oppure essere stati fraintesi. Pensiamo alle derive illusorie e pericolose del relativismo o del fondamentalismo: Dio parla nella coscienza, se è educata al bene; Dio può intervenire per aiutarci, ma per il bene di tutti e non per soddisfare i nostri capricci.

Bastano tre parole

- Ogni incontro necessita di un momento di sintesi: un ragionamento di gruppo, una frase del Vangelo, uno slogan. Dev'essere facile da memorizzare, connesso a un'esperienza vissuta o a un momento simpatico. La psicologia ci insegna che la mente ricorda soltanto ciò che l'ha colpita!
- Un esempio è il tipico modo di concludere di papa Francesco: ripetere (o far ripetere) le tre parole chiave dell'intervento. Gesù, nel Vangelo, ha un metodo simile: basti pensare a certe frasi lapidarie, spesso introdotte da: «In verità, in verità vi dico…».

Il momento etico

- La catechesi non è un semplice apprendimento, ma l'incontro con la «Parola che chiama, opera e trasforma» (Orientamenti CEI 2014, n. 96). Ha come obiettivo una vita nuova, a modello del Cristo
- Per questo in ogni incontro non può mancare un riferimento etico, una scelta comportamentale, un proposito concreto e preciso. «Cosa dobbiamo fare per essere come Gesù?». «Cosa farebbe lui al posto nostro?».
- Questo metodo forma poco a poco una coscienza, che guiderà i passi degli individui. È importante che gli esempi si-

- ano legati alla vita quotidiana, non soltanto all'atteggiamento in chiesa o nel gruppo di catechesi. Si rischierebbe una dissociazione tra i vari ambiti della vita, e moralmente il peccato di incoerenza o di ipocrisia, tante volte stigmatizzata da Gesù.
- Facciamo attenzione alla necessaria gradualità, onde evitare di scoraggiare con mete troppo alte; così come dovremmo evitare i rigidi moralismi: i bambini non riescono a distinguere bene tra imperfezioni e sbagli volontari. E il nostro annuncio non trascuri la misericordia di Dio, pur nella sua volontà di farci crescere nel Bene.

La revisione necessaria

- Abituiamoci a fare il punto su ogni incontro. Ha funzionato oppure no? Abbiamo raggiunto gli obiettivi che ci ponevamo? Quali aspetti sono stati positivi e quali problematici? Solo così potremo capire cosa si può migliorare.
- La verifica comporta anche la valutazione. Senza utilizzare mezzi spiccatamente scolastici, i ragazzi hanno bisogno di diventare responsabili del loro progresso. Devono poter comprendere gli aspetti e le conoscenze che li renderanno cristiani consapevoli oppure tiepidi. È in ballo la vita, presente ed eterna!

Sett/ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio 2016	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Relazione	Motivazione	Parola di Dio	Espressione	Gioco	Manualità	Sintesi	Preghiera





Per la sintesi

- Focalizziamo l'attenzione su un'idea, attraverso uno slogan, una frase ad effetto, un tweet, un verso in rima o musicale (oggi usato dai cantanti «rap»), un gioco di parole, un versetto del Vangelo già noto. Usiamo un mezzo per farci aiutare dalla memoria visiva: lo scriviamo in un'apposita pagina del diario di bordo, su uno striscione, in un poster, con un carattere originale e simpatico, o addirittura usando degli oggetti (biglie colorate, mollette, usando le posizioni delle dita come lettere, tipo ombre cinesi). Ogni componente del gruppo può realizzare una lettera, con uno stile unico o personalizzato. Il testo così redatto è immortalato da una fotografia (oggi scattabile con qualsiasi cellulare), e diventerà un album, una rassegna, una pagina Facebook...
- Se vogliamo essere ancor più efficaci, alleghiamo allo slogan un'immagine dell'attività fatta insieme. Per i ragazzi è più facile collegare le emozioni vissute per ricordare i concetti. Se ci sono state situazioni divertenti, simpatiche, sorprendenti, si possono ricordare. Anch'esse saranno agganci per memorizzare i contenuti che non vogliamo lasciarci scappare.
- Un video di fine anno con il montaggio delle istantanee dei momenti trascorsi insieme è una festa e un ripasso eccellente.

Per la revisione

Un'intervista a frasi da completare può lasciare liberi i ragazzi di esprimersi anonimamente, se il dialogo in cerchio non consentisse a tutti di condividere il proprio pensiero. Qualche esempio: di

questo/i incontro/i mi è piaciuto... mi è piaciuto meno... ho imparato... mi ha emozionato... avrei approfondito... mi porterò dietro/ricorderò...

Alcune metafore possono rendere la revisione più simpatica: quale momento di catechesi mettiamo nella nostra valigia? Qual è il fiore più bello che abbiamo raccolto? Quale lampadina si è accesa nella nostra mente? Quale figurina-personaggio biblico sarebbe un nostro eroe? Quale episodio della vita di Gesù avremmo voluto riprendere con il nostro telefonino?

Per la valutazione

- Facendo attenzione a differenziarci dalla scuola, approntiamo dei quiz divertenti e simpatici, attraverso i quali i ragazzi si rendano conto di ciò che hanno appreso. Possono essere inseriti nella cornice di un gioco, tipo un percorso in cui si mescolano domande di contenuto con pareri sui momenti liturgici, condivisioni di momenti passati, intenzioni di preghiera.
- Nella valutazione, invece dei voti numerici - come a scuola - usiamo lettere o colori: semaforo rosso o verde per la vita?
- L'immagine dello **specchio** è efficace: cosa vediamo in noi stessi, oggi? Quali differenze con l'inizio del cammino? Siamo cresciuti? In cosa possiamo ancora migliorare?
- Questa valutazione è decisiva nel cammino di fede. Educare a momenti di sosta, di «deserto», fare propositi e verificarli, magari affiancati da una guida spirituale, è un metodo incisivo. I cosiddetti «esercizi spirituali» hanno fatto bene alla Chiesa e ne faranno ancora.

PIERFORTUNATO RAIMONDO

L'esperienza della preghiera Iniziare i ragazzi al dialogo con Dio

Il catechista è colui che fa risuonare nei ragazzi la voce di Dio. Mettersi davanti a Lui, nella preghiera, è il punto di arrivo di ogni incontro.

«Credo che la preghiera non sia tutto, ma che tutto cominci dalla preghiera: perché l'intelligenza umana è troppo corta e la volontà dell'uomo troppo debole: perché l'uomo che agisce senza Dio non dà mai il meglio di sé. Credo che si possa pregare tacendo, soffrendo, lavorando; ma il silenzio è preghiera solo se si ama, la sofferenza è preghiera solo se si ama, il lavoro è preghiera solo se si ama» (padre Andrea Gasparino).

Il dono della preghiera

- In ogni parte del mondo ci sono uomini che pregano. Credono che esista un Mistero che li supera. Si fermano, alzano gli occhi al cielo o si prostrano. Si rivolgono a Dio con riverenza e fiducia.
- Gesù ci ha insegnato a pensare a Lui come a un Padre buono, dal quale attendersi il necessario per la vita quotidiana. Ma anche ad assumerci la nostra responsabilità nella costruzione del mondo, da fratelli.
- Per questo la preghiera cristiana è al «plurale»: lode, ringraziamento, do-

manda nascono dal «noi» della comunità. E non possiamo chiedere a Dio ciò che tocca fare a noi, come il rispetto, la giustizia, la condivisione dei beni che abbiamo.

Iniziare i ragazzi alla preghiera

- Oggi pregare sembra fuori moda. I ragazzi raramente incontrano persone di preghiera. Alcuni giungono a catechismo senza conoscere il Padre Nostro e l'Ave Maria, o persino il Segno della Croce.
- Per questo è quanto mai necessario educare i ragazzi al gusto e al desiderio della preghiera. Non sarebbe giusto obbligarli, anche perché perderemmo il requisito indispensabile della sincerità. Ma la propria testimonianza, paziente e appassionata, sarà un'ottima apertura.

Il bello della preghiera

■ La preghiera, in realtà, ce l'abbiamo dentro. Nasce spontanea dallo stupore, dalla gioia o dalla sofferenza, dal bisogno o dall'ingiustizia. Nel linguaggio comune l'esclamazione è spesso associata alla volgarità. Ma se è educata e rivolta a Dio diventa preghiera.

- La preghiera stimola l'intelligenza e la sensibilità, la mente e il corpo. Non soltanto aiuta a entrare in relazione con Dio, ma a prendere consapevolezza di se stessi.
- I ragazzi tra gli 8 e i 12 anni sono carichi di energia. Pregare con il corpo per loro è un'esigenza e uno stimolo. Ogni movimento può essere un mezzo per rapportarsi a Dio.

Una meta chiara

- Anche se per i ragazzi è facile confondere i vari aspetti, ricordiamoci che pregare non è semplicemente recitare preghiere, riflettere tra sé e sé, godere di un clima disteso e di buoni sentimenti
- Pregare è fare posto a Dio nella nostra vita; ascoltare la sua voce, a volte dolce, a volte ruvida; comprendere i nostri limiti e confessare il nostro bisogno di salvezza.
- Pregare è riconoscere che Dio ci ama. Anche quando non lo vediamo o non lo sentiamo più. È rinnovare la nostra fede e continuare il viaggio, sapendo che Lui non ci lascerà mai.

Sett/ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio 2016	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Relazione	Motivazione	Parola di Dio	Espressione	Gioco	Manualità	Sintesi	Preghiera





Per iniziare alla preghiera

- Fermarsi; ascoltare il silenzio; far emergere la meraviglia o il grido di fronte a ciò che si è visto o sentito; iniziare a piccoli riti, come il saluto a Dio, la lettura di **una frase di Gesù** o di un **Salmo**, il «grazie», lo «scusa» o l'«aiutami!» spontaneo in certi momenti della vita; il ricordo di una persona a cui vogliamo bene, che mettiamo nelle mani di Dio: sono mezzi semplici ed efficaci per creare l'abitudine alla preghiera.
- Un bello schema per i ragazzi è quello delle **cinque direzioni:** *in su*: loda Dio e ascoltalo; indietro: ringrazialo per i suoi doni; avanti: invoca lo Spirito perché ci aiuti a costruire un mondo buono; dentro: prega per te stesso e il tuo cammino; fuori: prega per la tua famiglia, gli amici, l'umanità.
- Le formule della tradizione sono il dono delle passate generazioni. Padre Nostro, Ave Maria, Credo... sono miniere inesauribili da esplorare man mano,

agevolandone la comprensione e collegandole alla quotidianità.

I luoghi della preghiera

- La **chiesa** ne è il luogo per eccellenza. L'architettura, l'arte, i libri sacri, gli oggetti, le persone sono lì per favorire l'incontro con Dio. Una visita guidata o la spiegazione periodica di un diverso particolare saranno un richiamo alla preghiera per ogni visita successiva.
- Onde evitare di rovinare un buon clima raggiunto dall'incontro, a causa dello spostamento in chiesa, può essere bello preparare un angolo della **preghiera** nella stanza del catechismo. Bastano poche cose: una candela che ricorda Cristo Luce; la Bibbia parola di Dio; un'immagine che ci fa pensare alla bellezza e alla grandezza di Dio; un fiore o qualcosa di nostro come offerta a Lui. Un quaderno o una scatola di gruppo possono tenere memoria delle preghiere realizzate.

Un obiettivo dell'esperienza vissuta insieme è quello di educare al gusto personale della preghiera, a casa e nella vita quotidiana. Alcuni mezzi, come il regalo di un'immaginetta, una medaglietta, un braccialetto o un anello in forma di rosario, una **pergamena** o una card con una preghiera suggestiva o famosa, possono aiutare. Invitare a tenere un diario personale di preghiera o a costruire un piccolo angolo di preghiera in cameretta o in giardino - con un pietre disposte ad arte, una statua, alcuni fiori – è coinvolgente ed efficace. Non sottovalutiamo gli strumenti tecnologici: aiutarci a rivolgere il pensiero o l'invocazione a Dio tramite Facebook, Whatsapp o altre applicazioni, è sicuramente benemerito!

La preghiera del corpo

- Le differenti posizioni del corpo stimolano i ragazzi e favoriscono l'atteggiamento interiore. Stare in piedi è attenzione e prontezza; un inchino è segno di saluto e riverenza; in ginocchio è pentimento e servizio; chi è prostrato è in adorazione o supplica il proprio Dio.
- Le **mani** esprimono molti sentimenti: giunte dicono adorazione, tese o alzate esprimono supplica o lode, aperte significano accoglienza od offerta, incrociate rimandano all'interiorità. Lo stesso segno della croce, fatto lentamente, può far riscoprire il senso della verticalità che ci unisce al cielo e il senso dell'orizzontalità che ci collega alla terra.
- Possono aiutare la preghiera alcuni esercizi più usati dalla tradizione orientale: il rilassamento di mani, braccia, piedi e gambe, l'ascolto del ritmo del proprio respiro, la ripetizione di alcune parole o piccole frasi (mantra, giaculatorie), magari accompagnati da una musica meditativa.