

#ORAVIENEILBELLO



HOPE & WALK

LINEE GUIDA
per la realizzazione
delle esperienze





HOPE & WALK

Il patrimonio naturale è una risorsa strategica sia per lo sviluppo di un paese che per la crescita delle persone.

La Natura è la prima opera d'arte ed è opera d'arte di Dio. Dio ha creato l'arte, creando la Natura. Entrambe, l'arte e la natura, ci riconducono quindi al motivo per cui esistiamo: perché sono qualcosa che ci rimanda a un "di più" a un "oltre", facendosi sentire o incredibilmente grandi o terribilmente piccoli e soprattutto mettendoci in relazione con la Bellezza.

L'obiettivo delle esperienze di seguito descritte è quello di "usare" la natura come strumento di connessione con le persone al fine di stimolarle in una riflessione personale, grazie anche all'utilizzo di alcuni oggetti e attività dell'ambito artistico. Le esperienze dovranno toccare nel profondo il camminatore, toccarlo negli ideali, al fine di trovare in futuro il suo posto nella natura e nel mondo. Occorre quindi portare il camminatore ad essere parte attiva dell'attività facendo proposte in gruppo o in solitaria, ma sempre guidate: grazie alle indicazioni e riflessioni degli addetti all'animazione che potranno diventare le guide dell'esperienza e ad alcuni materiali

scritti e/o audiovisivi suggeriti.

Coloro che guideranno l'esperienza avranno il compito di:

- Piantare il "seme" della provocazione che aiuti il camminatore a vedere con l'"occhio della mente".
- Cercare i migliori punti di osservazione panoramici da cui poter ammirare e comprendere la bellezza del luogo e dove proporre le varie attività.
- Fare il possibile, con discrezione, per stabilire uno stato d'animo o un'atmosfera di empatia.

Si propongono tre esperienze, con un suggerimento di applicazione relativo alle fasce d'età dei partecipanti.

ESPERIENZA 1

Suggerita per i ragazzi dai 16 ai 20 anni.

"Poi lo condusse fuori e gli disse «Guarda in cielo e conta le stelle, se riesci a contarle».

L'esperienza consiste in un'attività di avventura e scoperta, un cammino, possibilmente da svolgere in fascia serale, sotto il cielo stellato. Il cammino è suddiviso in 5 tappe, in ognuna i partecipanti sono stimolati a riflettere su un tema significativo.

L'ACCOGLIENZA

I ragazzi vengono accolti e radunati in un angolo tranquillo. La guida racconta loro che li aspetta un percorso, un cammino, scandito in 5 tappe e in ognuna di esse riceveranno degli stimoli di riflessione di tappa in tappa.

Prima di iniziare si attiva una conoscenza fra i partecipanti: tutti i ricevono un post-it a forma di stella sul

quale scrivono, in 5 minuti, da 2 a 5 parole chiave che siano poi utili a dare informazioni e facilitino la conoscenza da parte degli altri nel momento in cui vengono scambiate a voce. Successivamente si formano dei gruppetti di tre o quattro persone per scambiarsi queste informazioni in maniera libera e disinvolta, utilizzando come guida per la comunicazione le parole scritte sui propri foglietti. Dopo tre minuti si possono cambiare i gruppi per attivare nuove conoscenze.

LA NARRAZIONE DIALOGICA

I partecipanti iniziano il cammino e, arrivati in una specifica tappa del tracciato, incontrano la guida dell'esperienza che fornisce loro uno stimolo di riflessione specifico.

Tappa 1 - “Una Guida per la strada”: la guida consegna ad ognuno una mappa dell'itinerario, spiegando a cosa servono le mappe e che guideranno il loro cammino. Lascia poi ai partecipanti due domande: “Chi ti guida nel tuo cammino? Dove sono i tuoi punti di riferimento?”. A seguire ci può essere un momento in cui ognuno condivide la sua risposta con un altro del gruppo.

Tappa 2 - “Un ritmo per la marcia”: la guida fa ascoltare ai partecipanti una canzone in cui sia evidente il ritmo delle percussioni, chiede poi ai partecipanti se hanno notato qual è il loro ritmo quando sono in cammino, infatti per resistere alla fatica occorre trovare il proprio ritmo. Lascia poi loro alcune domande di riflessione: “Hai

trovato il tuo ritmo? Dove stai camminando ora nella tua vita? Vai veloce oppure troppo lento?”.

Tappa 3 - “Scegliere la strada”: la guida racconta ai partecipanti come quando ci si trova ad un incrocio occorre compiere una scelta, una strada e poi mettersi in cammino. Lascia loro queste domande di riflessione: “Hai fatto delle scelte nella tua vita? Come ti impegnerai in qualche cosa? Verso qualcuno?”.

A metà tra la terza e la quarta tappa si chiede ai partecipanti di porre particolare attenzione alle persone che stanno affrontando l'esperienza (quindi il cammino) insieme a loro.

Tappa 4 - “Al lato della strada”: la guida chiede ai ragazzi come è andato quel tratto di strada: “Avete osservato i vostri compagni di cammino e cosa vi e li circonda? Avete occhi attenti per vedere tutto questo? Nella vostra vieta siete attenti agli altri e a ciò che succede attorno a voi?”. Ognuno durante il percorso può scattare una foto, incorniciare un momento, e poi condividere le risposte alle domande facendosi aiutare dall'immagine che ha voluto fissare durante quella tappa. Si può terminare l'attività facendo ascoltare loro una canzone che evochi questo tema.

Tappa 5 - “Le difficoltà della strada”: la guida accoglie i partecipanti raccontando come a volte la strada è interrotta o il sentiero scompare e li stimola a riflettere su queste ultime domande: “Quali sono gli ostacoli della tua vita? I momenti di prova o

di dubbio? Di quale aiuto avresti bisogno? Ci sono in te delle debolezze?”. Ogni partecipante porta le proprie difficoltà, le proprie preghiere e le immagini che ha voluto “incorniciare” fino al Santuario.

4

L'ESODO

Alla fine del percorso, tutti i ragazzi insieme, si radunano nel punto più suggestivo per il momento conclusivo che sarà una VEGLIA ALLE STELLE: un momento di contemplazione notturna per lasciarsi invadere dalla maestosità di Dio e delle sue opere.

La guida condivide con loro questa riflessione: “Siamo in cammino, con le nostre paure e difficoltà, ma se ci metteremo “in gioco” e a disposizione di Dio risplenderemo come stelle e saremo riferimento e aiuto anche per altri camminatori”.

ESPERIENZA 2

Per i giovani (19-30 anni)

L'ACCOGLIENZA

Prima di iniziare il cammino si radunano i partecipanti e si formano delle coppie tra persone che si conoscono meno. Dopo una prima fase di conoscenza reciproca i partecipanti dovranno guidarsi reciprocamente per mettersi in connessione con sé stessi e la natura; a turno uno dei due avrà gli occhi bendati e l'altro con la sua voce (e/o eventualmente solo grazie al tocco della sua mano sulla spalla) farà da guida. Chi guida può far toccare degli elementi naturali presenti (tronchi, sassi) o annusare piante profumate alla

persona in coppia con lei. Dopo cinque minuti si invertono i ruoli. Alla fine ciascuno esprime all'altro le sensazioni provate durante l'esperienza: fiducia, sensazioni, pensieri interiori, uso dei sensi. Viene inoltre spiegato ai partecipanti che mentre cammineranno, dovranno scegliere un bastone che li accompagnerà, sostenendoli, durante il percorso, come po' come la voce del proprio compagno (o la mano) ha fatto durante l'attività. Così come il “bordone” (bastone) fa parte dell'equipaggiamento base del pellegrino, anche la il sostegno degli altri, con una parola o con il proprio fisico, è parte integrante di un pellegrinaggio. Infine, viene consegnato loro una sorta di diario da completare e arricchire che possa accompagnarli durante il cammino verso il Santuario. Questo libretto contiene preventivamente il titolo delle tappe attraverso le quali si svolge il percorso, una breve riflessione e delle domande stimolo (suggerite di seguito) per ogni tappa. Può ulteriormente essere personalizzato da chi organizza l'esperienza con testi e preghiere. È importante inserire alcuni spazi bianchi perché ognuno possa scrivere, disegnare, inserire elementi naturali trovati durante il cammino.

LA NARRAZIONE DIALOGICA

Il cammino verso il Santuario viene scandito da alcune tappe, contrassegnate da simboli abbinati alle parole chiave descritte sotto, in corrispondenza di questi i partecipanti sono invitati a sostare, leggere le indicazioni del diario e/o seguire quanto consiglierà la

guida presente nel luogo di sosta.
La guida di ogni tappa può leggere ad alta voce i testi delle riflessioni qualora ci fossero non vedenti.

Tappa “VITA”: il partecipante legge la riflessione sul diario e completa con le sue risposte: “Tutta la nostra vita è un susseguirsi di atti, di cose che avvengono, è un intrecciarsi di cose, di persone, di momenti. Siamo condannati a “vivere” o c’è un’uscita di sicurezza? Qual è la tua uscita di sicurezza? Perché cammini? Per chi?”

Tappa “PROGETTARE”: il partecipante legge la riflessione sul diario e completa con le sue risposte: “Come in un cammino si ha sempre bisogno di una mappa, un punto di partenza e uno di arrivo, anche nel tuo cammino di vita avverti questo bisogno? Scrivi quali sono i punti più importanti, una lista dei valori, che guidano i tuoi progetti, il tuo cammino.”

Prima di ripartire la guida spiega ai partecipanti che potranno fotografare, da qui alla prossima tappa, dei dettagli del cammino per loro significativi.

Tappa “METTERSI IN CAMMINO”: La guida fa ascoltare una canzone che parli del cammino e poi lascia ad ognuno il tempo per leggere e rispondere alle domande sul diario: “Perché si esce di casa con uno zaino? Perché si affronta l’ignoto e si abbandonano le sicurezze? Perché ti metti in una situazione precaria? C’è una chiamata?”

In questa tappa la guida può suggerire ai partecipanti di decorare e personalizzare il loro “bordone” (bastone del pellegrino) dando loro a disposizione scotch colorati,

nastrini, carta colorata, adesivi, colori, anche coltellini per incidere.

Tappa “INVENTARE LA STRADA”:

La guida stimola un confronto tra i partecipanti (dividendoli a coppie) inerente la loro esperienza e i loro pensieri stimolati dalla riflessione che trovano sul diario. “All’inizio tutto può sembrare garantito e ben progettato. Ma poi nella realtà delle cose non sempre si riesce a rispettare gli itinerari pensati: situazioni, avvenimenti, incontri, difficoltà personali ci portano a cambiare tutto e inventarci di nuovo...a volte anche a perderci! Come reagisco di fronte agli imprevisti? Mi sono trovato fuori strada? A chi mi sono affidato? Ho cercato scorcioie?”

Inoltre, chi lo gradisce, può condividere con l’altro della coppia le fotografie che ha scattato fino a quel momento.

Tappa “CONSAPEVOLEZZA”: La guida suggerisce ai partecipanti alcune semplici attività di connessione con sé stessi da provare durante la sosta “Camminare in silenzio, a passi lenti e senza fretta, respirando normalmente. Eventualmente camminare a piedi nudi. Chiudere gli occhi e ascoltare il suono del vento nell’erba, tra le foglie degli alberi; il canto degli uccelli o di altri piccoli animali.”

Dopo aver provato queste indicazioni ognuno prende nota delle sue sensazioni e scoperte riflettendo su queste domande: “Riesco ancora a stupirmi? Sono aperto al nuovo?”

Prima di ripartire la guida spiega ad ogni partecipante di cercare nella natura, nella parte di cammino che rimane fino al

Santuario, un elemento che simboleggia una sua importante consapevolezza raggiunta, qualcosa di semplice e metaforico, per il suo significato.

6

L'ESODO

Una volta raggiunto il Santuario ognuno si prende un attimo di tempo per leggere, in un posto tranquillo, l'ultima riflessione inserita nel diario "Ti sei messo in cammino con uno zaino contenente delle cose. Alla fine del tuo cammino, cosa conterrà il tuo zaino per una vita piena? Quali elementi potranno servire alla tua spiritualità quotidiana? Annota 6 elementi essenziali per il tuo zaino da cristiano (per esempio: leggere qualche libro di taglio religioso, pregare da solo, frequentare giornate di spiritualità, liturgia domenicale, lodi e vesperi tutti i giorni, trovare del tempo per chiacchierare col prete, confessarmi, recitare il rosario, leggere una pagina del vangelo, preghiera di gruppo, stile di vita che rifletta l'esperienza vissuta, meditazione...).

Ogni partecipante infine può condividere con gli altri l'elemento della natura che ha trovato e simboleggia le sue consapevolezze raggiunte, eventualmente potrà donare questo elemento ad un altro del gruppo oppure offrirlo in segno di ringraziamento ai piedi del Santuario.

ESPERIENZA 3

Per gli adulti (dai 30 anni in su)

Questa è un'esperienza su l'ebbrezza dei sensi da ri-attivare durante il cammino per ritornare all'essenza di

noi stessi. Essere disponibili a mettersi in gioco, ad attivare i sensi per capire quello che il Signore vuole da me e metterlo a frutto, senza pregiudizi o false ideologie. La natura diventa attivatore della sensorialità per affinare la conoscenza di sé stessi.

L'ACCOGLIENZA

La guida accoglie i partecipanti e fornisce un tempo nel quale ognuno dovrà presentarsi a tutti gli altri. Per farlo le persone si muovono liberamente nello spazio e quando incontrano un altro del gruppo si presentano e raccontano il perché si è scelto di fare un cammino, le motivazioni che le hanno spinte a farlo.

LA NARRAZIONE DIALOGICA

Durante il cammino, si propongono delle esperienze sensoriali, per mettersi in gioco e accogliere ciò che la Natura vuole dirci. In ogni tappa del cammino in particolar modo verrà attivato un differente canale sensoriale.

Tappa 1: La vista

La guida spiega ai partecipanti di osservare tutto ciò che si percepisce con gli occhi nel corso del cammino o mentre si è seduti in un posto comodo ma panoramico. In seguito a coppie si risponde a queste domande "Quali e quanti colori si riconoscono? Quante forme? Cosa si muove? Cosa è fermo?" per educare i nostri occhi a cogliere i dettagli.

Tappa 2: L'udito

La guida spiega ai partecipanti di pre-



stare attenzione a tutti i rumori che arrivano alle orecchie, sia vicini che lontani. Ascoltare anche le voci del bosco o della natura: il vento nelle foglie, il canto degli uccelli, il ronzio degli insetti. Affinare la percezione uditiva e porgere l'orecchio a tutte le storie che il bosco narra.

In seguito a coppie ci si racconta tutti i suoni che si sono ascoltati e si condivide una canzone che nella vita è significativa per il partecipante.

Tappa 3: L'Olfatto

La guida spiega ai partecipanti di lasciarsi ispirare dagli aromi che si percepiscono nel cammino, per esempio profumo degli aghi di pino, la resina, il profumo dei funghi, le fragranze dei fiori.

In seguito a coppie si riflette e condivide la risposta a questa domanda: quali sono gli aromi e i profumi che mi ricordano un momento bello della mia vita?

Tappa 4: il Tatto

La guida spiega ai partecipanti di "osservare" attivando il tatto, quindi con le mani, la differente consistenza degli elementi naturali come la corteccia, le pietre, il muschio, le erbacce.

Si può anche proporre di procedere in parte con i piedi nudi: camminare scalzi, procedendo lentamente per avvertire il collegamento con la terra. La guida spiegherà di soffermare la propria attenzione alle sensazioni che emergono, la concentrazione sarà massima e sarà un'esperienza di presenza mentale.

Tappa 5: il Gusto

La guida invita i partecipanti, se possibile, ad assaporare i frutti delle piante

che si conoscono bene: more, lamponi, sambuco, foglie di betulla, olmo, taglio o faggio.

In seguito a coppie si riflette e condivide la risposta a questa domanda: cosa da sapere alla mia vita?

Nota: Durante questa esperienza in cui ci si concentra sull'utilizzo dei cinque sensi, prestare particolare attenzione all'eventuale presenza di persone con disabilità e considerare la modalità più opportuna per lo svolgimento di questa senza che vengano messe in soggezione. Al contrario, la presenza di disabili può rendere l'esperienza ancora più ricca, se valorizzati, considerando la loro capacità di amplificare l'utilizzo dei sensi di cui dispongono.

L'ESODO

Arrivati al Santuario, al termine del cammino enfatizzato sui 5 sensi (viaggio dentro sé stessi per poi germogliare) viene lasciato ad ogni partecipante un sacchetto con alcuni semi che saranno riportati a casa per essere piantati, in attesa che germoglino e fioriscano. Si consegna, inoltre, un messaggio di speranza per il futuro di ognuno "Il regno di Dio è come un uomo che getta il seme nella terra; dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce; come, egli stesso non lo sa. Poiché la terra produce spontaneamente, prima lo stelo, poi la spiga, poi il chicco pieno nella spiga".



www.oravieneilbello.it

