

# Contemplazione in città



È un percorso che aiuta a fermarsi, staccare la spina, scendere nella profondità della vita, ascoltare e contemplare la Parola di Dio, dare forza al proprio impegno per nuovi stili di vita.

La vita di oggi è sempre più frenetica e stressante. Rischiamo di essere torchiati da un quotidiano che ci impedisce di vivere con dignità, perché siamo sempre più stanchi e di corsa. Per questo, bisogna avere il coraggio di staccare la spina e recuperare la dimensione del silenzio che la natura ci ha trasmesso e insegnato. Bisogna, quindi, recuperare la dimensione contemplativa in città, ossia saper vivere in profondità la vita.

Scrisse Carlo Caretto nel suo libro *Il deserto nella città*: “Ed eccomi qui a rispondere a chi mi ha chiesto di aiutarlo a cercare in città l'unione con Dio, l'intimità con l'Assoluto, la pace e la gioia del cuore, l'Invisibile presente, la realtà divina, l'Eterno (...) Non dubito nel dare una risposta che ho provato sulla mia pelle in un momento difficile della mia vita: «Deserto... deserto... deserto!». Quando pronuncio questa parola sento dentro di me che tutto il mio essere si scuote e si mette in cammino, anche restando materialmente immobile là dove si trova”.

Il percorso è fatto di dieci momenti: cinque a livello personale e gli altri cinque a livello comunitario. Le posizioni del corpo sono varie e importanti da seguire.

## A. Da soli

- 1° momento: stacca la spina e resta un po' in silenzio. Siediti e fermati un po' in silenzio. Stacca la spina dalla vita frenetica e stressante. Pensa ad una cosa bella che hai vissuto durante la giornata.
- 2° momento: osserva il volto dell'altro. Resta in piedi davanti ad un volto (anche in fotografia) e osservalo attentamente. Lasciati penetrare dal suo sguardo e dalla sua voglia di dirti qualcosa.
- 3° momento: contempla il volto dell'altro. Siediti e metti le mani sulle ginocchia. Chiudi gli occhi e contempla il volto che hai visto. Continua a fissare con la mente quel volto e cerca di capire cosa vuole dirti.
- 4° momento: fa' tua questa frase. Resta in piedi davanti ad una frase che è stata preparata ed esposta, traendo spunto dalla Bibbia. Medita la frase che richiama ad una constatazione di vita.
- 5° momento: scava nella profondità del pensiero. Siediti e fissa attentamente la fiamma di un candela fino a far cascare le tue palpebre dalla stanchezza. Ripensa quella frase che hai meditato e scava in profondità, andando al di là delle parole.

## B. Insieme

- 6° momento: ascolta la Parola di Dio. Siediti, per ascoltare insieme con gli altri un brano della Bibbia. Ascoltala attentamente.
- 7° momento: contempla la Parola di Dio. Contempla la Parola che hai ascoltato ad occhi chiusi o fissando il libro della Bibbia. Cerca di scavare in profondità la Parola ascoltata e di cogliere quello che Dio vuole comunicarti. Non parlare su Dio ma lascia che sia Lui a parlarti.
- 8° momento: condividi la Parola di Dio. Apri le tue mani e condividi con gli altri quello che la Parola ha cercato di suscitare dentro di te.
- 9° momento: accogli tra le tue braccia un clamore di oggi. Mettiti in piedi e apri le tue braccia, condividi il clamore che hai percepito oggi, presente in mezzo all'umanità, e che vuoi fare tuo.
- 10° momento: porta con te un nuovo impegno. Prima di andartene, prendi un foglietto e scrivi l'impegno che vuoi vivere durante questo periodo, fino al prossimo appuntamento contemplativo. Conserva l'impegno come promemoria e la prossima volta potrai offrirlo a Dio come il dono vissuto.

I vari momenti devono essere animati da un facilitatore che determina i tempi per l'utilizzo di musica, silenzio, immagini, posizioni e movimenti corporei contemplativi, ascolto e condivisione della Parola.