

# PERCORSO PER LA RIFLESSIONE E LA CONDIVISIONE

Format elaborato da Giovanni Grandi, Università di Trieste

Questa scheda di lavoro è uno **strumento per facilitare la riflessione, il silenzio e la condivisione**. Suggerisce alcuni passaggi che possono essere utili per rendere più fruttuoso l'incontro con il testo biblico che verrà proposto e commentato. La scheda **accompagna con brevi istruzioni** le diverse fasi del percorso.

## 1. Incontro con il testo: lettura e commento

Il percorso inizia con un momento di **lettura** e di **commento del testo** proposto alla riflessione. **Prendi qualche appunto** durante il commento o l'introduzione.

## 2. Fare spazio al testo

La riflessione nasce dall'ascolto. Individua anzitutto un **luogo adatto a te** in cui poterti fermare. Quando lo hai trovato trattieniti per alcuni istanti **in silenzio ad occhi chiusi**: prova a trovare il raccoglimento ascoltando prima il ritmo del respiro e poi quello del battito cardiaco. È il momento in cui **l'ascolto del testo** può intrecciarsi con **l'ascolto della vita** e della tua stessa esperienza. È in questo incontro che sorge la Parola che interiormente si rivolge proprio a te.

Rileggi il brano, ascoltane le risonanze interiori, prendi tempo e fatti abitare dal testo. Per questa fase, che include i prossimi 3 passaggi, avrai a disposizione un'ora di tempo.

## 3. Uno spunto dall'ascolto

Riprendi le tue annotazioni e seleziona **uno o due passaggi che ti colpiscono maggiormente**, prova a riordinarli trasformandoli in **una breve frase** e scrivila nello spazio che trovi qui di seguito.

### UNO SPUNTO DAL COMMENTO



---

---

---

---

---

---

## 4. In dialogo con il testo: il messaggio

**Parti dallo spunto dal commento** che hai annotato, ma non irrigidirti su questo. Cerca di **mettere a fuoco un messaggio** che ti sembra emergere dal brano letto, commentato e interiorizzato. Un testo può ospitarne diversi. Concentrati su quello che ti sembra più rilevante. **Prova** quindi a **sintetizzarlo** in una o due semplici frasi nello spazio che trovi qui sotto.

### IL MESSAGGIO



---

---

---

---

---

---

## 5 Dalla Parola alla vita

---

Prosegui ora spostando maggiormente la tua attenzione sulla **tua esperienza** e su **quel che ti circonda**. Chiediti se il messaggio che hai messo a fuoco dialoga con **una situazione** che vivi o che conosci. Prova a immaginare delle **azioni concrete** che potresti intraprendere a proposito della situazione che hai evidenziato.

Nello spazio qui di seguito annota in modo essenziale i pensieri che hai sviluppato, cercando di distinguere il contesto, **la situazione** in cui operare, e **l'azione concreta** che potresti attivare.

### LA SITUAZIONE

---

---

### L'AZIONE

---

---

---

## 6. Revisione del percorso

---

A questo punto dedica qualche istante a una breve revisione del percorso, attraverso le domande riportate qui sotto. Se ti capiterà altre volte di seguire il metodo che è stato suggerito potrai via via **notare alcune variazioni** su cui ti potrà essere utile riflettere.

- 6.1** Prendere alcuni appunti durante il commento al testo e **riordinarli in uno spunto** è stato...  
(valuto da 1 a 7 secondo una scala da MOLTO FACILE a MOLTO DIFFICILE)

MOLTO FACILE  1  2  3  4  5  6  7 MOLTO DIFFICILE

---

- 6.2** Indirizzare l'attenzione su un **messaggio** è stato...  
(valuto da 1 a 7 secondo una scala da MOLTO FACILE a MOLTO DIFFICILE)

MOLTO FACILE  1  2  3  4  5  6  7 MOLTO DIFFICILE

---

- 6.3** Indirizzare l'attenzione su una **situazione** e su una **azione concreta** è stato...  
(valuto da 1 a 7 secondo una scala da MOLTO FACILE a MOLTO DIFFICILE)

MOLTO FACILE  1  2  3  4  5  6  7 MOLTO DIFFICILE

---

- 6.4** Utilizzare la **scrittura** per accompagnare lo svolgimento dell'esercizio è stato...  
(valuto da 1 a 7 secondo una scala da MOLTO FACILE a MOLTO DIFFICILE)

MOLTO FACILE  1  2  3  4  5  6  7 MOLTO DIFFICILE

---

## 7. Condivisione

---

Alla fine del percorso ognuno è chiamato a **condividere il messaggio** (punto 4) e **l'attualizzazione** (punto 5). Nessuno si deve sentire forzato o costretto a farlo, ma il valore del percorso individuale e della condivisione comunitaria è far emergere tutte le diverse risonanze che la Parola ha generato.

Questa messa in comune è il frutto comunitario dell'ascolto interiore, e può nutrire altri dialoghi con la Parola attorno a cui si è sviluppata la riflessione di oggi.