

Studio biblico su Matteo 11, 28-30 Svolgimento

Mod. sta per moderatrice. Essa aiuta il gruppo a immergersi nel testo biblico della GMP Nigeria. Il tema è: «Voglio darvi ristoro, venite!».

Il numero di tappe e le varie parti possono essere adattate a seconda della grandezza del gruppo, del tempo a disposizione, dell'eventuale esperienza precedente con metodi di studio biblico interattivo.

| Parte | Min. | Impulso / Esperienza | Materiale |
|-------|------|--|---|
| 1 | 10 | <p>Primo incontro col testo</p> <p>Mod. saluta e invita le partecipanti a prendere un cartoncino dal centro, a girarlo, e a lasciarsi sorprendere. Silenzio: Quali associazioni suscita la parola?</p> <p>Mod. invita ogni partecipante a condividere con la compagna di posto la parola trovata e le associazioni che questa ha risvegliato.</p> <p>La moderatrice suona la campana tibetana.</p> <p>Mod.: Le parole che vi hanno trovate non sono state scelte a caso. Esse appartengono al testo biblico che è al centro della celebrazione 2026 della Giornata mondiale di preghiera.</p> <p>La moderatrice annuncia il testo biblico: Matteo 11,28-30: «Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo. Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore; e voi troverete riposo per le anime vostre; poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero».</p> | <p>Le sedie sono disposte in cerchio. In mezzo, su una stoffa, la candela GMP, una Bibbia, una campana tibetana e, capovolti, cartoncini sui quali sono scritte parole prese dal testo biblico: venire, tutti, a me, affaticati, oppressi, dare riposo, giogo, prendere, imparare, mansueto, umile, di cuore, trovare riposo, anima, dolce, carico, leggero</p> |
| 2 | 5 | <p>Secondo incontro col testo</p> <p>Le compagne di posto parlano insieme di come il contesto biblico della parola da loro trovata ne ha cambiato il significato, l'ha completata o differenziata.</p> | |
| 3 | 5 | <p>Terzo incontro col testo</p> <p>Mod. invita le partecipanti a chiudere gli occhi e a lasciare che delle immagini affiorino mentre ascoltano. Mod. legge ancora una volta il testo biblico.</p> <p>Parlare delle immagini affiorate con la donna accanto o nel gruppo.</p> | |
| 4 | 10 | <p>Esercizio fisico</p> <p>Mod. invita tutte ad alzarsi e a muoversi liberamente.</p> <p>Cammina sotto un giogo pesante. Prova a immaginare cosa vuol dire camminare sotto un giogo pesante. Dove si volge il mio sguardo? Com'è il mio respiro? Come tengo il corpo?</p> <p>Suonare la campana tibetana: Mod. invita a condividere in piccoli gruppi.</p> <p>Suonare la campana tibetana: Continua a camminare. Cammina con un bagaglio leggero.</p> | <p>Campana tibetana</p> |



| | | | |
|---|-------|--|---|
| | | <p>Cosa provo? Dove si volge il mio sguardo? Com'è il mio respiro? Come tengo il corpo?</p> <p>Suonare la campana tibetana: Mod. invita a condividere col gruppo.</p> | |
| 5 | 5 | <p>Approfondimento del testo con Matteo 23,4</p> <p>«Legano dei fardelli pesanti e difficili da portare e li mettono sulle spalle della gente; ma loro non li vogliono muovere neppure con un dito».</p> <p>La moderatrice menziona i diversi significati e contesti di un giogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il giogo è un attrezzo usato in agricoltura: due buoi vengono uniti sotto un giogo per arare i campi. • Nell'ebraismo si parla del giogo della Legge/della Tora. • La richiesta di Gesù di prendere su di noi il suo giogo si riferisce all'osservanza della Tora, così come l'insegna lui. • La mansuetudine e l'umiltà di Gesù sono la ragione per cui dobbiamo prendere su di noi il suo giogo. Gli scribi e i farisei, per i quali, secondo Mt 23,5-7, conta solo il prestigio sociale, impongono alla gente pesanti fardelli. Gesù invece si distingue per la comprensione e la bontà con cui incontra le persone. | |
| 6 | 15 | <p>Esercizio: sperimentare due realtà opposte</p> <p>La moderatrice mostra due testi biblici e li dispone su lati opposti.</p> <p>Lato del carico pesante, del giogo della Legge: «Legano dei fardelli pesanti e difficili da portare e li mettono sulle spalle della gente; ma loro non li vogliono muovere neppure con un dito» (Mt 23,4).</p> <p>Lato del carico leggero, del giogo che non opprime: «Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo. Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore; e voi troverete riposo per le anime vostre; poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero» (Mt 11,28-30).</p> <p>La moderatrice invita a visitare entrambi i lati e a decidersi per uno.</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Come ti senti sul tuo lato? Parlatene insieme. b) Cosa vorremmo condividere della nostra situazione, delle nostre esperienze, delle nostre ferite e speranze con le donne sull'altro lato? <p>La moderatrice invita al dialogo tra i due lati.</p> | <p>Testo biblico: Mt 23,4</p> <p>Testo biblico: Mt 11,28-30</p> |
| 7 | 20-30 | <p>Scambio in piccoli gruppi</p> <p>Mod. invita a condividere in gruppetti di 5-6 persone ciascuno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quali atteggiamenti, convinzioni e obblighi – acquisiti o autoimposti – sono per me come un pesante fardello? • Quali ho già depresso? • Chi e cosa mi ha aiutato a farlo? • Ho fatto esperienza delle parole di Gesù «Il mio carico è leggero»? | <p>Foglio con domande per piccoli gruppi</p> |



| | | | |
|----|----|--|-----------------------------------|
| 8 | 30 | <p>Approfondimento con «Parola Biblica in Movimento»</p> <p>Per istruzioni consultare il documento HP7, Parola Biblica in Movimento</p> | Istruzioni HP7 per la moderatrice |
| 9 | 15 | <p>Riflettere sull'esperienza e condividere</p> <p>La moderatrice invita alla conversazione nel gruppo intero:</p> <p>Cosa ho provato? Cosa ho compreso meglio, per la prima volta, o in profondità attraverso Parola Biblica in Movimento? A cosa mi incoraggia il testo per quel che riguarda il mio atteggiamento e il mio comportamento?</p> | |
| 10 | 5 | <p>Benedizione in cerchio</p> <p>La moderatrice invita ad aprire le mani per la preghiera.</p> <p>Apritevi alla benedizione della Forza dello Spirito Santo. Essa vi dona lo Spirito della saggezza. Vi benedice con la capacità di discernere. Vi permette di affrontare la vita con serenità. Vi fa scoprire il dono della libertà. Vi rialza e vi dà coraggio e fiducia per il vostro cammino. Amen. Così sia.</p> | |

Possibili versioni abbreviate:

Parti 1, 2 e da 5 a 10. Oppure parti 1 fino a 7 e 10. Oppure parti 1, 2, 5 fino a 7 e 10.

Claudia Mennen

