



Comunità M.A.S.C.I.
di Robegano e Noale
Incontro domenica 12 marzo 2023



Prendersi cura: DEL PROPRIO CORPO

Bans: Un corpo sano canta e balla

Gioco introduttivo:

Viene consegnato un foglietto con una penna sul quale ciascuno deve disegnare come si vede, come vede il proprio corpo. Possono essere usate anche delle immagini simboliche come un oggetto, un animale, ecc.. I foglietti vengono raccolti, mescolati e riconsegnati a caso. Ciascuno deve indovinare chi si è rappresentato nel foglietto che tiene in mano. Terminato il giro il gruppo, in base al tempo a disposizione, deve cercare di scoprire chi si è rappresentato nei foglietti non indovinati.

Canto: Come un prodigio

Signore tu mi scruti e conosci
Sai quando seggio e quando mi alzo
Riesci a vedere i miei pensieri
Sai quando io cammino e quando riposo
Ti sono note tutte le mie vie
La mia parola non è ancora sulla lingua
E tu, Signore, già la conosci tutta

Sei tu che mi hai creato
E mi hai tessuto nel seno di mia madre
Tu mi hai fatto come un prodigio
Le tue opere sono stupende
E per questo ti lodo

Di fronte e alle spalle tu mi circondi
Poni su me la tua mano
La tua saggezza, stupenda per me
È troppo alta e io non la comprendo
Che sia in cielo o agli inferi, ci sei
Non si può mai fuggire dalla tua presenza
Ovunque la tua mano guiderà la mia

Sei tu che mi hai creato
E mi hai tessuto nel seno di mia madre

Tu mi hai fatto come un prodigio
Le tue opere sono stupende
E per questo ti lodo
E nel segreto tu mi hai formato
Mi hai intessuto dalla terra
Neanche le ossa ti eran nascoste
Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi
I miei giorni erano fissati
Quando ancora non ne esisteva uno
E tutto quanto era scritto nel tuo libro

Sei tu che mi hai creato
E mi hai tessuto nel seno di mia madre
Tu mi hai fatto come un prodigio
Le tue opere sono stupende
E per questo ti lodo

Sei tu che mi hai creato
E mi hai tessuto nel seno di mia madre
Tu mi hai fatto come un prodigio
Le tue opere sono stupende
E per questo, per questo ti lodo

Lettura: 1 Corinzi 6:18-20

18 Fuggite la fornicazione! Qualsiasi peccato l'uomo commetta, è fuori del suo corpo; ma chi si dà alla fornicazione, pecca contro il proprio corpo. **19** O non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi? **20** Infatti siete stati comprati a caro prezzo. Glorificate dunque Dio nel vostro corpo!

Riflessione:

Il tuo corpo è un dono meraviglioso del Padre. Te lo ha donato per aiutarti a diventare più simile a Lui. Avere un corpo ti dà maggiore potere di esercitare la tua libertà di scegliere. Il vangelo di Gesù Cristo può aiutarti a vedere il tuo corpo dalla prospettiva di Dio. E questo fa una grande differenza quando scegli cosa fare con il tuo corpo e come prendertene cura.

Il tuo corpo è a immagine di Dio Le Scritture paragonano il nostro corpo a un sacro tempio, un luogo in cui lo Spirito può dimorare.

La tua anima è composta dal tuo corpo e dal tuo spirito. Per questo motivo, la salute

Cofisica e quella spirituale sono strettamente collegate. Gesù, attraverso la sua Parola ci insegna i principi del prendersi cura del proprio corpo e per promettere benedizioni fisiche e spirituali.

Il tuo rispetto per te stesso e gli altri aumenterà se onorerai il tuo corpo attraverso il comportamento, il tuo aspetto, il tuo abbigliamento.

Il Signore ha promesso grandi tesori di conoscenza a coloro che osservano la Parola. Un corpo sano, libero dalla dipendenza, accresce la capacità di pensare in modo lucido e di servire il Signore.

Fai cose che rafforzino il tuo corpo, evita cose che possano ferirlo o danneggiarlo.

Tratta il tuo corpo e quello degli altri con rispetto. Quando prendi decisioni riguardo al tuo abbigliamento, ai tuoi capelli e al tuo aspetto, chiediti: “Sto dando al mio corpo il rispetto dovuto a un sacro dono di Dio?”.

Lavoro a coppie:

Ci si divide in coppie per il tempo di un quarto d'ora. Ciascuno, mettendosi davanti all'altro, guardandosi allo specchio che si è portato, esprime all'altro quanta cura ha per il proprio corpo, le cose di cui è particolarmente felice e le cose invece di sé che trova difficili da accettare.



Interrogiamoci:

Ricomponendo il cerchio, ci domandiamo:

- **perché è importante prendersi cura del proprio corpo?** In psicologia prendersi cura di sé diventa principio fondamentale per raggiungere benessere personale e sociale, perché significa accettare se stessi. Lavorare sulla propria autostima e cura di sé, con gesti quotidiani che tengano conto dei bisogni personali, è un primo importante passo.

- **come accettare se stessi?** Accettarsi non significa accontentarsi o rassegnarsi, ma sfruttare al meglio quello che siamo, focalizzandosi e lavorando attivamente per cambiare ciò che può essere cambiato, migliorare ciò che può essere migliorato, ed accettare serenamente tutto il resto valorizzando i nostri punti di forza. Non esiste miglioramento che non porta dall'accettazione incondizionata di sé.

Frase di B.P.:

- Ti è stato dato un corpo meraviglioso, da trattare come opera e tempio di Dio!
- E' con lo sforzo che si diventa forti
- Un gentiluomo è un tipo che tiene pulite perfino le unghie dei piedi
- Vi terrete sempre pronti, in spirito e corpo, per compiere il vostro dovere!



Contributi

Prendersi cura di quello che siamo e saperci amare ci fa stare bene, così guarderemo la vita in modo diverso. Ecco alcune frasi da leggere per imparare ad avere cura di se stessi

Nel corso della vita può capitare di dimenticarci di noi stessi, di pensare agli altri in modo eccessivo e non amarci abbastanza, tanto da accantonarci. Nostro compito, invece, è guardarci intorno, apprezzare quello che siamo e **prenderci cura di se stessi**.

Presi dal vortice della vita non riusciamo a fermarci a riflettere su quanto abbiamo e quanto dobbiamo difendere per essere felici. Amare ogni giorno un pezzetto in più di se stessi aiuta a guardare l'esistenza in modo diverso.

DIECI COSE DA FARE SEMPRE

1. Alzati anche se vuoi rimanere a letto.
2. . Esci da casa tua non importa se non hai nessuno da visitare.
3. Sorridi, lentamente lo farai senza rendertene conto e ti sentirai molto meglio.
4. Guardati allo specchio con rispetto e serenità. Se non hai nulla di piacevole da dirti resta in silenzio.
5. Ricorda che tutto passerà. Niente dura per sempre.
6. Lascia uscire le tue lacrime, ma non gongolare nel tuo dolore. non restare ancorata nella sofferenza. Già domani puoi ricominciare e vedrai come, nonostante le ferite, tornerai a guarire.
7. Allontana ogni persona che ti ha ferito o ti ha fatto sentire male. non dipendi da loro e influenzano il tuo umore.
8. Resta con quelli che ti fanno sognare, che ti spingano a superarti, che vedano in te la magia che hai e che ti rendano felice. Non dipendi da loro, ma influenzano la tua vita.
9. E poi cammina, piano o veloce, cammina ogni giorno un po' e sempre a caccia di bellezza. La puoi trovare davvero ovunque
10. Ripeti ogni giorno almeno una volta: “Io sono una fantastica persona in gamba!”

Preghiera conclusiva

Signore, aiutami ad accettarmi così come sono, senza giudizi.

Aiutami ad accettare il mio corpo così com'è, in tutta la sua bellezza e la sua perfezione.

Aiutami ad accettare la mia mente così com'è,

con tutte le mie emozioni, le mie speranze, i miei sogni e la mia personalità.

Aiutami nel prendermi cura di me stesso, nel vincere le mie tentazioni, nel superare le mie debolezze e riconoscere ed esprimere tutte le mie capacità per fare il mio bene e quello degli altri.

Sull'esempio di tuo figlio, Gesù Cristo,

tutti i miei rapporti si fondino sull'amore e sul rispetto.

Amen

