

# #NELLAMARE

*Molti stendevano i mantelli, altri invece delle fronde.*

## 1. LE EMOZIONI CHE PROVO

**Entrare in preghiera con le proprie emozioni**  
Per iniziare la preghiera fai due minuti di silenzio per esplorare le tue emozioni: *“Come ti senti oggi?”*. Sulla maglietta animatori puoi trovare alcune emozioni tra cui scegliere.

### **Invito alla preghiera**

*Nel nome del Padre...*

Signore ti rivolgi a me come ad un amico,  
**e mi parli attraverso**

**le consolazioni e le desolazioni!**

*(Sant’Ignazio di Loyola  
– liberamente tratto)*



## 2. INCONTRO LE EMOZIONI E DO LORO UN NOME

**Dal Vangelo secondo Marco (11,1.7-10)**

*Quando furono vicini a Gerusalemme, portarono il puledro da Gesù, vi gettarono sopra i loro mantelli ed egli vi salì sopra. Molti sten-*

devano i propri *mantelli* sulla strada, altri invece *delle fronde, tagliate nei campi*. *Quelli che precedevano e quelli che seguivano, gridavano: "Osanna! Benedetto colui che viene nel nome del Signore!*

*Benedetto il Regno che viene, del nostro padre Davide!*

*Osanna nel più alto dei cieli!"*.

### **Commento**

Gesù è arrivato! Ciascuno ha un'idea diversa di Dio, di Messia. Sono tutti lì per motivi e con intuizioni diverse. Magari qualcuno era lì presente solo per caso o per curiosità. Ma essere lì deve essere stato emozionante. Talvolta capita che la gioia si trasmetta a partire dal luogo e dal clima che si vive in quel momento e in quel luogo. Ci si carica a vicenda e si inizia ad acclamare le cose belle! Basta trovare il momento e la compagnia giusta, che sono condizioni per vivere al meglio i momenti più importanti.

### 3. VIVO E COLTIVO LE MIE EMOZIONI

#### **Domanda:**

Nella mia vita, che cosa sta accadendo di bello che merita di essere acclamato?

#### **Uno spunto per te**

Tecnica del dripping

<https://youtube.com/clip/UgkxEIpHkhnkW5dgactW4u7h28iGLElnJMiN>

La tecnica del dripping è quella usata da Jackson Pollock. Si tratta di un modo molto istintivo di dipingere. Attraverso i colori che si hanno a disposizione si può esprimere le proprie emozioni al massimo. Nel video si vede, oltre a questa tecnica, un modo di far emergere un messaggio, un significato da questo modo di fare arte.

