

# Ha scelto la parte MIGLIORE

## QUARESIMA 2023 CAMMINO DI GRUPPO PER ADOLESCENTI

### INTRODUZIONE DI SENSO E DI METODO

“Ha scelto la parte migliore” è il titolo del cammino di Quaresima e si pone in continuità con il tema che ci ha accompagnato nel tempo d’Avvento. Si tratta esattamente della prosecuzione del racconto evangelico di Luca 10 ai versetti 38-42: dopo aver sperimentato l’ospitalità di Marta, ora **volgiamo il nostro sguardo su Maria, la sorella, che seduta ai piedi di Gesù, ascolta la Sua Parola.** E questo, dice Gesù, è “*Scegliere la parte migliore*”. E l’invito è rivolto anche a tutti noi: **è questo lo stile con cui desideriamo metterci in cammino verso la Pasqua, allenandoci nel discernimento e nella scelta.**

#### **Tra le nostre mani abbiamo un *kit di progettazione.***

Sfogliando le pagine troviamo diversi materiali, utili a don e educatori per costruire il proprio itinerario e i propri momenti di gruppo (che sia la preghiera del mattino, l’incontro di catechesi o qualsiasi altro momento). Ad esempio, si può decidere di utilizzare le tracce di preghiera per accompagnare il momento di preghiera mattutina prima di andare a scuola e lasciare le proposte di attivazione per tempi più distesi. **L’invito, quindi, è a guardarsi intorno, individuare tempi e modi degli adolescenti, aprire la cassetta degli attrezzi e selezionarne i più adatti.** In questo modo il cammino sarà creato su misura, scelto ad hoc per gli adolescenti.

All’interno del kit **troviamo 5 contenitori inseriti nell’unica cornice tematica dello scegliere la parte migliore.** Le proposte **accompagneranno le cinque settimane centrali della Quaresima,** lasciando gli altri momenti alla partecipazione alle celebrazioni con la comunità (Mercoledì delle Ceneri, Domenica delle Palme e Pasqua), oppure a liturgie da vivere come adolescenti (Sacramento della Riconciliazione) o da progettare e vivere insieme (Veglia del Giovedì Santo e Via Crucis del Venerdì Santo).

**Per ogni settimana, ci faremo accompagnare dal personaggio incontrato da Gesù**, che suggerisce la dimensione da scegliere: Gesù stesso (scegliere il bene), i discepoli (scegliere la quotidianità), la donna Samaritana (scegliere la verità), il cieco nato (scegliere la fiducia) e Lazzaro (scegliere la vita).

**Per ciascun personaggio e per ciascuna dinamica**, avremo a disposizione:

- una **narrazione in prima persona** del personaggio che consegnerà agli adolescenti il simbolo della settimana e la provocazione circa la scelta per la loro vita,
- una **traccia di preghiera**, composta da canto, Vangelo, breve commento, gesto e preghiera finale,
- una **proposta di attivazione** (con possibilità di estensione perché diventi un ritiro).

**Il filo rosso che unirà le diverse tappe del cammino sarà una tavola** alla quale l'adolescente è seduto ed ospiterà il personaggio in questione. La tavola è stata scelta per replicare la dinamica del Vangelo di Betania: dopo aver invitato Gesù ad entrare per essere ospitato (Marta), ora ci mettiamo accanto a lui, a tavola (Maria). **Sulla tavola, verrà poi lasciato un oggetto**, un segno come testimonianza della scelta fatta e a cui si invita l'adolescente stesso. Quella stessa tavola potrà poi essere portata fino al Giovedì Santo, quando i segni diventeranno il pane e il vino. **La tavola è anche il luogo dell'incontro vero, dello stare e delle relazioni autentiche**: ciò che chiediamo agli adolescenti di scegliere quando si tratta di tempo da trascorrere con Gesù.

A questo kit per costruire i momenti di gruppo, si aggiungono altre proposte:

- la traccia per vivere il **Sacramento della Riconciliazione**,
- la proposta di **Veglia per il Giovedì Santo**,
- la proposta per la **Via Crucis del Venerdì Santo**,
- i contenuti per il **cammino di preghiera personale e quotidiano**.

**buon cammino  
di Quaresima!**

# SCEGLIERE IL BENE

**Brano di Vangelo di riferimento:** Matteo 4, 1-11

**Personaggio:** Gesù

## La narrazione

*Suggeriamo di scegliere un educatore che possa dare voce e volto al personaggio, valutando se dedicare un momento ad hoc alla narrazione oppure affidarla all'introduzione dei diversi momenti. Come presentato nell'introduzione, allestiamo - nella chiesina o nel luogo degli incontri - una tavola alla quale invitiamo il personaggio ad accomodarsi e a raccontare di sé. Ogni settimana verrà lasciato un oggetto come segno della scelta fatta e che si invita gli adolescenti a compiere: teniamoli in bella vista come provocazione e memoria del cammino! Se la tavola fosse posizionata in chiesina, frequentata anche dai più piccoli o dagli adulti, potrà essere occasione di riflessione anche per loro.*

*Per questo personaggio, il simbolo è la **bilancia**.*

**I**Ma quanto è difficile scegliere?

Prendendo una decisione si lascia sempre da parte un'altra opzione, la si scarta e questo alza necessariamente la posta in gioco perché, anche se è difficile, il desiderio è di fare la scelta giusta.

Io sono Gesù e nel brano di Vangelo che ascolterete mi sono trovato di fronte ad una scelta difficile e definitiva: IO chi voglio essere? Davanti a chi scelgo di inginocchiarmi?

Non ho ceduto alla tentazione di avere potere e libertà apparentemente illimitati, ma ho scelto di fidarmi dello sguardo di Dio che conosce il bene per me e per noi, io ho scelto di essere Figlio.

L'oggetto che lascio sulla tavola è una BILANCIA. Prima di ogni decisione, piccola o grande che sia, vi invito a pensare a tutte le opzioni e ad esplorarne il senso: non sempre quella che appare la più semplice è quella giusta!

Scegliete il BENE, quella sarà la strada!

Se lo riteniamo opportuno, possiamo lasciare qualche minuto di silenzio nel quale far ascoltare la canzone "Tu vedi più lontano di me".

[Clicca qui per ascoltarla](#)



# La preghiera

Questa traccia è pensata per essere vissuta in differenti tempi e momenti del cammino di Quaresima: la preghiera mattutina prima della scuola, la preghiera per iniziare e/o chiudere la giornata durante l'esperienza della vita comune, un tempo disteso di ritiro, prima dell'inizio dell'incontro di gruppo, ecc.

Consigliamo di preparare il luogo della preghiera con alcuni segni che possono accompagnare tutta la Quaresima come la tavola (tovaglia, piatti e bicchieri, candela, ecc.) a cui invitare il personaggio, i suoi simboli, luci che possano aiutare a concentrare la propria attenzione. Si può anche immaginare di riproporre l'allestimento del Tempo di Avvento, qualora avessimo scelto una scenografia casalinga, aggiungendo il tavolo; questo mostrerà in modo immediato la continuità!

Durante il momento di preghiera, suggeriremo dei canti che potranno essere sostituiti con altri conosciuti dagli adolescenti o che stanno accompagnando la Quaresima di tutta la comunità.

## Canto d'inizio suggerito - Dall'aurora al tramonto

[Clicca qui per poterlo ascoltare](#)

**Rit. Dall'aurora io cerco Te,  
fino al tramonto ti chiamo;  
ha sete solo di Te  
l'anima mia come terra deserta.**

*Non mi fermerò un solo istante  
sempre canterò la tua lode,  
perché sei il mio Dio, il mio riparo  
mi proteggerai all'ombra delle tue ali. Rit.*

*Non mi fermerò un solo istante  
io racconterò le tue opere  
e ti seguirò, Dio, unico bene,  
nulla mai potrà la notte contro di me. Rit.*

*Facciamo ora il segno di croce e ci mettiamo in ascolto della Parola.*

*Se utilizziamo la narrazione di Gesù, si può introdurre la lettura con una semplice introduzione che aiuti gli adolescenti a cogliere nel Vangelo la dinamica da essa evocata.*

## DAL VANGELO SECONDO MATTEO (4, 1-11)

In quel tempo, Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane». Ma egli rispose: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio». Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra». Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: Non metterai alla prova il Signore Dio tuo». Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai». Allora Gesù gli rispose: «Vattene, satana! Sta scritto infatti: Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto». Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano.

## BREVE COMMENTO

*da leggere così come è oppure come ispirazione per altre parole di don ed educatori.*

Nel brano di Vangelo appena ascoltato, Gesù viene messo alla prova dalle tentazioni del diavolo per quaranta giorni nel deserto. Gesù vince le tentazioni affidandosi completamente nell'obbedienza di figlio al Padre, risponde alle tentazioni con la Parola di Dio. Nella nostra quotidianità ci si presentano molte tentazioni, anche noi spesso camminiamo nel deserto delle nostre giornate e non sempre siamo in grado di affrontarle, resistere e superarle come ha fatto Gesù. L'invito, perciò, è quello di seguire l'esempio di Gesù e cercare di affrontare le nostre tentazioni affidandoci alla promessa di bene di Dio e alla sua misericordia e rimanendo a lui legati. Il diavolo cercherà sempre di portarci su un'altra strada, spesso più affascinante e scintillante, ma Gesù ci invita a non aver paura di scegliere la via più impervia e apparentemente difficile, fiduciosi che lo Spirito Santo ci guiderà come ha fatto con Gesù nel deserto. Alleniamoci ad ascoltare la Parola e le parole di chi ci vuole bene!

## GESTO DA COMPIERE

*Materiale utile: foglietti, biro e contenitore.*

Ricreiamo oppure invitiamo a immaginare l'atmosfera del deserto. Invitiamo ogni adolescente a scrivere su un foglietto di carta le tentazioni che sta vivendo in questo periodo. Una volta scritte, a turno, ci alziamo e le buttiamo in un cestino posto al centro del gruppo oppure sulla tavola imbandita (o proprio sulla bilancia che ci ha lasciato il personaggio). Una volta buttate o affidate le tentazioni, prendiamo un nuovo foglietto sul quale scrivere come reagiamo di fronte alle tentazioni scritte, quali strategie attiviamo per scegliere il bene o anche chi ci aiuta.

*Se stiamo vivendo questo momento di preghiera all'interno di un tempo di ritiro, consegniamo a ciascuno un foglio e/o un piccolo diario (che potrebbe accompagnarli per tutta la Quaresima) sul quale appuntare la risposta alle seguenti domande o altre preghiere e riflessioni che nascono nel silenzio. Si consiglia di lasciare almeno mezz'ora di tempo.*

### **Domande suggerite:**

- \* Quali sono le tentazioni nella mia vita?
- \* Sono in grado di scegliere il bene, anche quando sembra scomodo?
- \* Quali sono i criteri che utilizzo per scegliere?

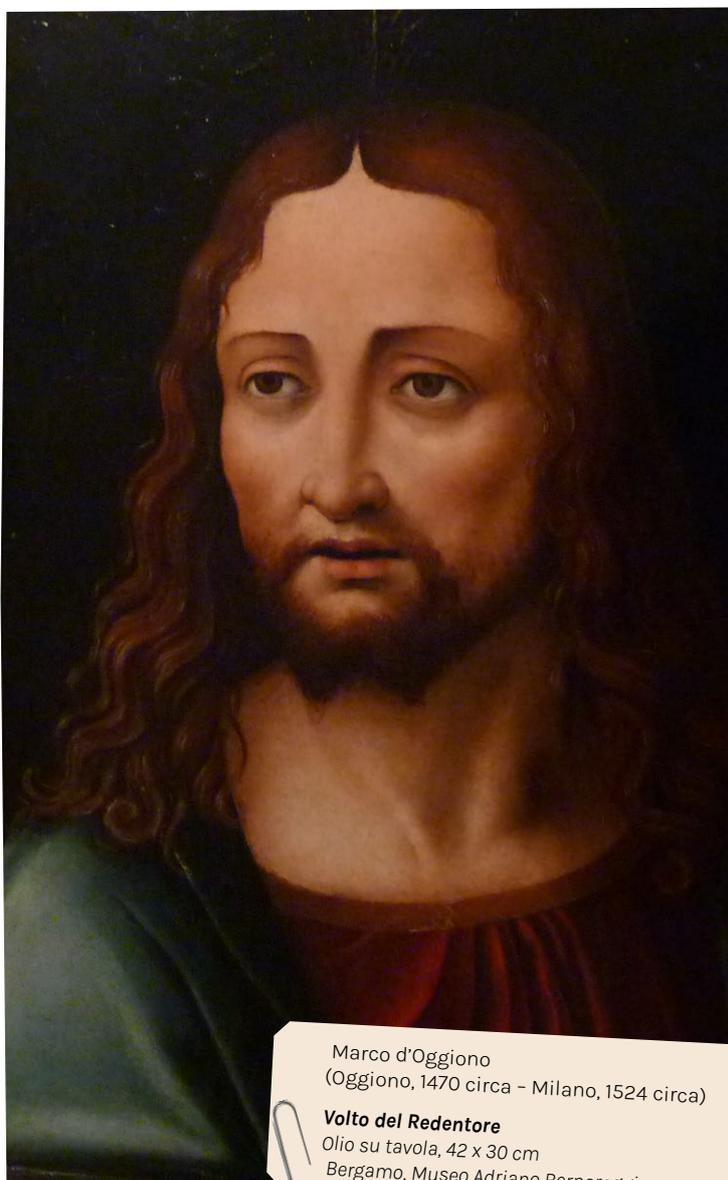
*Concludiamo il momento personale, chiedendo di scrivere sul foglio o sul piccolo diario una preghiera a Dio per affidare al Signore le nostre scelte, magari proprio che ci troviamo a dover fare in questo periodo particolare della nostra vita.*

## **PREGHIAMO INSIEME CON LE PAROLE DEL SALMO 91**

*Basterà che tu apra gli occhi  
e vedrai la ricompensa dei malvagi!  
"Sì, mio rifugio sei tu, o Signore!"  
Tu hai fatto dell'Altissimo la tua dimora:*

*non ti potrà colpire la sventura,  
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.  
Egli per te darà ordine ai suoi angeli  
di custodirti in tutte le tue vie.*

## **CONCLUDIAMO CON LA PREGHIERA DEL PADRE NOSTRO E IL SEGNO DI CROCE.**



Marco d'Oggiono  
(Oggiono, 1470 circa - Milano, 1524 circa)

**Volto del Redentore**

Olio su tavola, 42 x 30 cm  
Bergamo, Museo Adriano Bernareggi

## La proposta di attivazione

*Materiale: bottigliette trasparenti o bicchieri trasparenti (meglio più grandi possibile), farina gialla, fogli, pennarelli indelebili.*

Per svolgere l'attività, se lo spazio in cui ci troviamo lo consente, chiediamo agli adolescenti di disporsi in cerchio e per farli stare più comodi, possiamo disporre per terra dei cuscini così da creare una situazione più distesa e un clima più intimo e incline ad un momento di riflessione e condivisione.

Iniziamo l'attività consegnando agli adolescenti una bottiglietta trasparente vuota o un bicchiere trasparente (il più grande possibile), che rappresenteranno il contenitore e la base per la creazione del proprio deserto personale. Mettiamo poi a disposizione dei pennarelli indelebili e chiediamo loro di usarli per scrivere nella zona superiore della bottiglia o del bicchiere una loro ambizione, un sogno o un obiettivo che vorrebbero raggiungere nella loro vita, qualcosa che sia a loro molto caro.

Successivamente forniamo agli adolescenti la farina gialla che simboleggia quel fondamento, quella base fissa e salda da cui partire per avvicinarsi ai propri scopi e obiettivi (motivo per cui gli obiettivi sono stati scritti nella parte superiore della parete esterna dei/delle bicchieri/bottigliette). Lasciamo le farine a loro disposizione, magari ponendola al centro del cerchio, così che sia liberamente accessibile a tutti. Invitiamoli, in un momento di silenzio, a riempire il loro contenitore: ognuno sarà libero di scegliere quanta farina gialla inserire, a seconda di quanto si sente saldo nelle proprie scelte.

Consegniamo poi agli adolescenti dei foglietti e chiediamo loro di sceglierne la quantità che preferiscono. Essi rappresenteranno le pietre, ossia gli ostacoli che rendono faticoso il viaggio nel deserto e il cammino verso il raggiungimento del bene per la propria vita. Proponiamo poi di dare un nome a questi ostacoli e quindi di scrivere o rappresentarli, attraverso un simbolo o un colore. Accartocchiamo poi quei foglietti scritti o disegnati e inseriamoli nella bottiglia o nei bicchieri: saranno il segno delle tentazioni che ci allontanano dal bene e dai nostri sogni. Le pietre possono essere persone, caratteristiche personali, situazioni non desiderate o faticose.

Al termine dell'attività, invitiamo gli adolescenti a dedicare un momento per guardare ciò che hanno realizzato e se lo desideriamo possiamo aprire un momento di condivisione.

### ***Altre domande suggerite per stimolare la riflessione o la successiva condivisione:***

- \* Quali emozioni provi di fronte al tuo deserto?*
- \* Quale è stata la fatica più grande nella sua costruzione?  
Pensare ai fondamenti, ai sogni o agli ostacoli?*
- \* Pensando alle pietre, a chi hai attribuito la responsabilità di rallentare la tua strada verso il bene?*

## POSSIBILE RILETTURA FINALE

*da condividere con gli adolescenti, facendola propria. Meglio non leggerla così come è per poter continuare un clima di autenticità e di coerenza con quanto vissuto.*

Scegliere il bene non significa procedere su una strada già scritta senza nessuna difficoltà, anzi scegliere il bene è un continuo lavoro di consapevolezza di sé e di chi si è chiamati ad essere. Non è assolutamente facile e spesso sentiamo che la nostra buona riuscita nell'avventura del crescere richieda la prova di tutte le esperienze possibili, anche quando fiutiamo qualche rischio. L'invito è a non arrenderci di fronte alle sfide e di allenarci ad individuare i segni e le promesse di bene per orientare le nostre scelte. Gli ostacoli e le cadute ci saranno, ma l'invito è a non fermarsi e a vederli come occasioni di apprendimento per il futuro, sempre nel confronto con le parole d'altri e la Parola. Non smettiamo di dare un nome alle pietre e non cancelliamole, ma immaginiamole come gradini già saliti verso chi siamo chiamati a diventare. Come Gesù nel deserto, di fronte alle tentazioni allettanti della vita, che dipendano da noi o da altri, scegliamo di obbedire al nostro cuore, anche quando fa paura e ci sentiamo nel deserto. Non smettiamo di cercare appigli sicuri, come è stato il Padre per Gesù.

## TESTI UTILI

### TU VEDI PIÙ LONTANO DI ME

*Avevo agito bene  
Avevo le risposte  
La strada era quella giusta  
Ma mi ha portato qua  
Conosci le mie pene  
Per questo chiedo aiuto  
Adesso che ho rinunciato  
Io so la verità*

*Tu vedi più lontano di me  
tu sai la via  
non voglio sapere perché  
tu vedi più lontano di me*

*Se questo è un saggio  
Non ne vedo la ragione  
C'ho messo tutta l'intenzione  
Ma forse no, non basta  
Non voglio fare peggio  
La fede sai mi aiuta  
Ripongo in te la mia fiducia  
È tutto ciò che resta*

*Ma tu vedi più lontano di me  
tu sai la via  
non voglio sapere perché  
tu vedi più lontano di me*

*Credevo che una nuvola fosse il cielo  
Ho visto un uccello volare  
E l'ho seguito  
Credevo di poter spiccare il volo  
Ma tu puoi plasmarmi  
Devi insegnarmi*

*Tu vedi più lontano di me  
tu sai la via  
non voglio sapere il perché  
ti ascolterò  
io credo in te...*

*Tu vedi più lontano di me...*

# SCEGLIERE LA QUOTIDIANITÀ

**Brano di Vangelo di riferimento:** Matteo 17, 1-9

**Personaggio:** i discepoli

## La narrazione

*Sugeriamo di scegliere un educatore che possa dare voce e volto al personaggio, valutando se dedicare un momento ad hoc alla narrazione oppure affidarla all'introduzione dei diversi momenti. Come presentato nell'introduzione, allestiamo - nella chiesina o nel luogo degli incontri - una tavola alla quale invitiamo il personaggio ad accomodarsi e a raccontare di sé. Ogni settimana verrà lasciato un oggetto come segno della scelta fatta e che si invita gli adolescenti a compiere: teniamoli in bella vista come provocazione e memoria del cammino! Se la tavola fosse posizionata in chiesina, frequentata anche dai più piccoli o dagli adulti, potrà essere occasione di riflessione anche per loro.*

*Per questo personaggio, il simbolo è una **piantina**.*

Sarà capitato a tutti di vivere qualcosa di così speciale e surreale da far sembrare il ritorno a casa e alla normalità noioso e magari pure un po' difficile. Così è successo a me, che sono Pietro, a Giacomo e a Giovanni: noi abbiamo assistito alla trasfigurazione di Gesù, abbiamo udito la voce di Dio, abbiamo visto Mosè ed Elia. Sarebbe stato bello e forse più semplice restare su quel monte per sempre; invece, Gesù ce lo ha impedito, anzi ci ha spinto a scendere per tornare alla quotidianità.

È stato davvero così triste rinunciarvi? No, e vi spiego perché.

Sul monte avevo visto concretizzato tutto ciò in cui credevo, ma il mio compito non era solo quello di avere certezze e risposte personali, ma di raccontare la potenza del messaggio di Gesù e di Dio, proprio quel Dio di cui avevo udito la voce. Allora tornare alla quotidianità ha assunto tutto un altro significato:

farmi portatore di quel messaggio e di quella certezza, prendermene cura e raccontarne la potenza. Anche se devo ammetterlo non mi è stato immediatamente chiaro, anzi all'inizio solo silenzio e mancanza di parole per riuscire a spiegare.

L'oggetto che lascio sulla tavola è una PIANTINA per ricordarci che la grandezza di querce secolari e abeti robusti ha avuto origine da un piccolo seme. Così tornare a casa ed occuparsi delle proprie piccole piantine è l'invito che vi rivolgo perché è lì che nascono le grandi cose, che si realizza la salvezza.



# La preghiera

Questa traccia è pensata per essere vissuta in differenti tempi e momenti del cammino di Quaresima: la preghiera mattutina prima della scuola, la preghiera per iniziare e/o chiudere la giornata durante l'esperienza della vita comune, un tempo disteso di ritiro, prima dell'inizio dell'incontro di gruppo, ecc.

Consigliamo di preparare il luogo della preghiera con alcuni segni che possono accompagnare tutta la Quaresima come la tavola (tovaglia, piatti e bicchieri, candela, ecc.) a cui invitare il personaggio, i suoi simboli, luci che possano aiutare a concentrare la propria attenzione. Si può anche immaginare di riproporre l'allestimento del Tempo di Avvento, qualora avessimo scelto una scenografia casalinga, aggiungendo il tavolo; questo mostrerà in modo immediato la continuità!

Durante il momento di preghiera, suggeriremo dei canti che potranno essere sostituiti con altri conosciuti dagli adolescenti o che stanno accompagnando la Quaresima di tutta la comunità.

## Canto d'inizio suggerito - Vieni e seguimi

[Clicca qui per poterlo ascoltare](#)

*Lascia che il mondo vada per la sua strada,  
lascia che l'uomo ritorni alla sua casa,  
Lascia che la gente accumuli la sua fortuna...  
Ma Tu, Tu vieni e seguimi*

*Lascia che la barca in mare spieghi la vela  
Lascia che trovi affetto chi segue il cuore  
Lascia che dall'albero cadano i frutti maturi  
Ma Tu, Tu vieni e seguimi*

***E sarai luce per gli uomini  
E sarai sale della terra  
E nel mondo deserto aprirai una strada nuova (x2)***

***E per questa strada va', va'  
E non voltarti indietro, va'!***

*Facciamo ora il segno di croce e ci mettiamo in ascolto della Parola.*

*Se utilizziamo la narrazione dei discepoli, si può introdurre la lettura con una semplice introduzione che aiuti gli adolescenti a cogliere nel Vangelo la dinamica da essa evocata.*

## DAL VANGELO SECONDO MATTEO (17, 1-9)

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui. Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo». All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete». Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo. Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

## BREVE COMMENTO

*da leggere così come è oppure come ispirazione per altre parole di don ed educatori.*

Gesù era in cammino verso Gerusalemme e si accorse che negli sguardi dei discepoli, che lo seguivano, c'erano timore e paura per la sua sorte. Gesù allora li portò su un alto monte e lì fu trasfigurato davanti a loro; un gesto di una grandissima immensità e potenza: fece intravedere ai tre discepoli un "assaggio" della gloria. In quel momento i discepoli capirono che Gesù era il Figlio di Dio e che non dovevano temere di seguirlo anche in questo tempo difficile e di sofferenza perché il traguardo finale è la vita nuova vittoriosa sulla morte, è la luce della risurrezione. Scegliere di seguire Dio nella quotidianità non è facile, soprattutto nei momenti difficili della nostra vita, quelli in cui ci rassegniamo al pensiero che Dio ci abbia abbandonato. In questi momenti dobbiamo cercare di pensare alla sua trasfigurazione, un rilancio di quella speranza che resiste a ogni sfida, anche a quella della morte, e sentire che in ogni istante Lui è accanto a noi e cammina con noi.

## GESTO DA COMPIERE

Materiale utile: PC, proiettore, cassa audio.

*Leggiamo in modo coinvolgente il brano "Messaggio di tenerezza" che lasciamo qui di seguito. Possiamo proiettare il testo oppure un'immagine delle orme sulla sabbia con il sottofondo delle onde che si infrangono sulla spiaggia.*

Questa notte ho sognato che camminavo sulla sabbia accompagnato dal Signore, e sullo schermo della notte rivedevo tutti i giorni della mia vita. Per ogni giorno della vita passata, apparivano sulla sabbia due orme: una mia e una del Signore. Ma in alcuni tratti vedevo una sola orma che coincideva con i giorni più difficili: i giorni di maggior angustia, di maggior paura e di maggior dolore.

Allora ho detto: "Signore, Tu avevi promesso che saresti stato con me, sempre, e io ho accettato di vivere con te. Allora perché mi hai lasciato solo proprio nei momenti più difficili?"

E lui mi ha risposto: "Figlio mio, tu lo sai che io ti amo e non ti ho abbandonato mai: i giorni in cui hai visto solo un'orma sulla sabbia, sono stati i giorni in cui ti ho portato in braccio".

*Chiediamo poi agli adolescenti di chiudere gli occhi e di prendersi per mano: pensiamo a una situazione difficile nella quale ci siamo sentiti soli. Concludiamo questo momento con il Padre nostro come segno di affidamento reciproco a Dio.*

*Se stiamo vivendo questo momento di preghiera all'interno di un tempo di ritiro, consegniamo a ciascuno un foglio e/o un piccolo diario (che potrebbe accompagnarli per tutta la Quaresima) sul quale appuntare la risposta alle seguenti domande o altre preghiere e riflessioni che nascono nel silenzio. Si consiglia di lasciare almeno mezz'ora di tempo.*

### **Domande suggerite:**

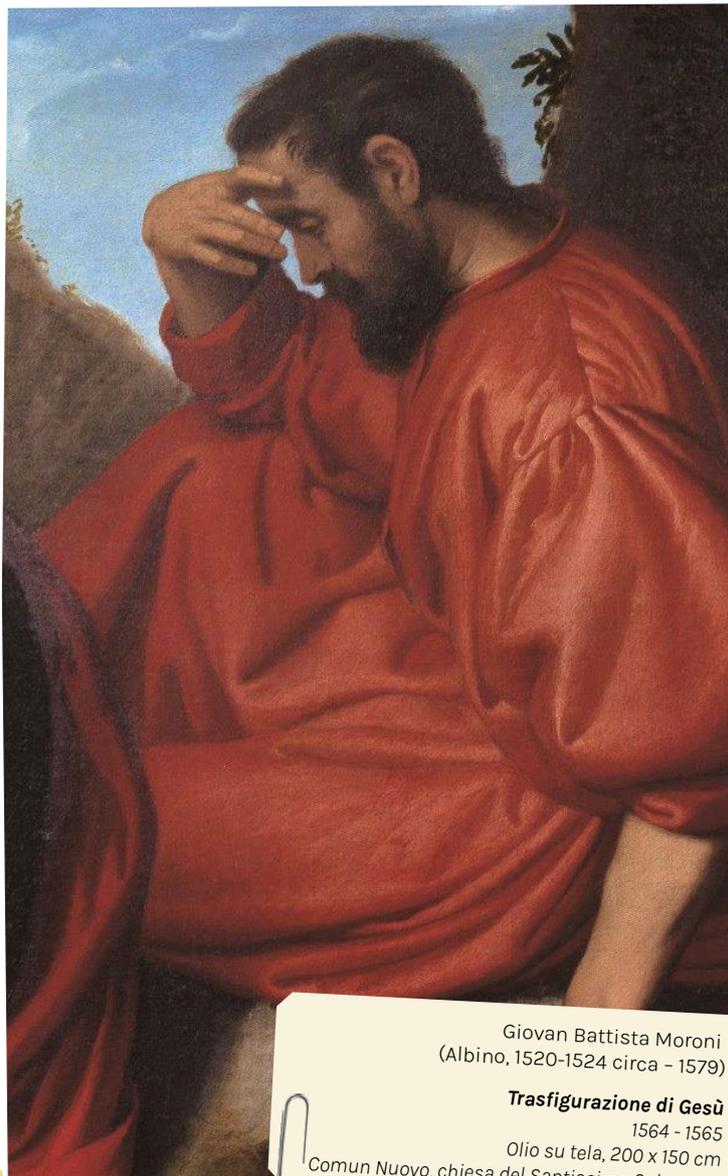
- \* *Come affrontiamo i nostri momenti di debolezza?*
- \* *È capitato anche noi di credere che Dio ci avesse abbandonato?*

*Concludiamo il momento personale, chiedendo di scrivere sul foglio o sul piccolo diario una preghiera a Dio per affidare emozioni, pensieri e parole al Signore.*

### **PREGHIAMO INSIEME CON LE PAROLE DEL SALMO 42**

*Come la cerva anela  
ai corsi d'acqua,  
così l'anima mia anela  
a te, o Dio.*

*L'anima mia ha sete di Dio,  
del Dio vivente:  
quando verrò e vedrò  
il volto di Dio?*



Giovan Battista Moroni  
(Albino, 1520-1524 circa - 1579)

**Trasfigurazione di Gesù**  
1564 - 1565

Olio su tela, 200 x 150 cm  
Comun Nuovo, chiesa del Santissimo Salvatore

## CONCLUDIAMO IL SEGNO DI CROCE.

### La proposta di attivazione

Materiale: 2 fogli bianchi per ogni adolescente, pennarelli indelebili, succo di limone misto ad acqua, 1 cotton fioc per ogni adolescente, alcune candele o accendini, testo della canzone "From now on" tratta dal film *The Greatest Showman*, cassa per la riproduzione della canzone.

Per svolgere l'attività, se lo spazio in cui ci troviamo lo consente, chiediamo agli adolescenti di disporsi in cerchio e per farli stare più comodi, possiamo disporre per terra dei cuscini così da creare una situazione più distesa e un clima più intimo e incline ad un momento di riflessione e condivisione.

Iniziamo l'attività, consegnando il testo della canzone "From now on" tratta dal film *The Greatest Showman* (se lo ritenete necessario accompagnato anche dalla traduzione in italiano) e ascoltandola insieme

[Clicca qui per poter ascoltarlo](#)

Invitiamo gli adolescenti a riflettere su alcune frasi tratte dal brano (se può essere utile possiamo scriverle su un cartellone da lasciare a disposizione per tutti, in mezzo al cerchio):

- \* *"Quando i riflettori si spengono e i muri crollano, da quel momento, ciò che rimane non può essere che la verità",*
- \* *"Da adesso in poi questi occhi non verranno più abbagliati dalle luci",*
- \* *"Ma quando mi sono fermato ti ho vista e mi sono ricordato per chi stessi facendo tutto questo",*
  - \* *"E noi torneremo a casa, a casa, di nuovo".*

Dopo aver condiviso queste frasi con gli adolescenti, proviamo a stimolare una riflessione e un dialogo attorno ad esse e, se lo desideriamo, possiamo lasciarci guidare da queste domande:

- \* *Ci sono altre frasi che ci colpiscono?*
- \* *Cosa vuol dire per noi "tornare a casa"? Cosa rappresenta "casa" per noi?*
  - \* *Come rappresentiamo la nostra quotidianità?*
- \* *Nella nostra quotidianità riusciamo a essere sempre autentici oppure ci sono situazioni che ci limitano o contesti in cui badiamo più all'apparenza?*

Successivamente consegniamo ad ogni adolescente due fogli.

Sul primo foglio, utilizzando il succo di limone mischiato con l'acqua e un cotton-fioc, chiediamo di scrivere tutto ciò che nella vita ci abbaglia: quegli aspetti, quelle circostanze, quelle presenze dalle quali non vorremmo staccarci mai, che ci fanno venire voglia di scappare dalla quotidianità e dalle cose da fare. Sul secondo foglio chiediamo invece di scrivere con un pennarello indelebile quelle cose a cui teniamo di più, quelle che abitano la nostra quotidianità e per le quali, alla fine, decidiamo sempre di ritornare "a casa".

Terminata questa fase dell'attività invitiamo gli adolescenti a osservare i loro fogli.

Poi chiediamo loro di illuminare con una candela o un accendino il retro del foglio su cui hanno scritto con il succo di limone (posizionando la fonte di luce sotto al foglio), così che la scritta si possa leggere e vedere meglio. Riflettiamo poi sul fatto che, senza l'aiuto di una luce esterna, le parole scritte con il succo di limone faticano a leggersi, quasi spariscono del tutto nel foglio bianco. La sfida è prendere la straordinarietà di questi eventi e renderla ingrediente essenziale dell'ordinarietà, indelebile nell'esperienza di ogni giorno. Ad esempio, quando viviamo un camposcuola nel quale stiamo bene con gli altri e viviamo esperienze inedite, come un grande falò sotto le stelle o un risveglio mattutino per vedere l'alba sul mare,

vorremmo non tornare mai sui banchi di scuola o tra i libri da studiare. Accogliendo la sfida proposta si tratta di portare nella quotidianità della scuola e della famiglia, ciò che ha reso straordinario il campo-scuola, così ogni nostro giorno può essere pieno di buona notizia, di gioia, di amicizia.

## POSSIBILE RILETTURA FINALE

*da condividere con gli adolescenti, facendola propria. Meglio non leggerla così come è per poter continuare un clima di autenticità e di coerenza con quanto vissuto.*

Scegliere la quotidianità significa innanzitutto ricordarci sempre quali sono i pilastri portanti che la sorreggono, le cose anche piccole, banali, semplici, essenziali, di cui spesso magari ci dimentichiamo, ma che rendono speciale, vera e autentica la nostra vita. I discepoli, dopo aver assistito alla Trasfigurazione di Gesù, vorrebbero rimanere sul monte, affascinati da quell'evento per loro insolito e raro, ma questo non è possibile. Gesù, infatti, dopo averli condotti sul monte, li accompagna nella discesa e li invita a ricominciare a camminare nella loro quotidianità, dove sono chiamati ad essere veri testimoni, li invita a riporre nel loro bagaglio quell'esperienza di incontro con Lui, ma poi a continuare la loro missione, che sta nella quotidianità della vita, dove si gioca la vera partita dell'esistenza.

## TESTI UTILI

### FROM NOW ON – *The Greatest Showman*

*I saw the sun begin to dim  
And felt that winter wind  
Blow cold  
A man learns who is there for him  
When the glitter fades and the walls won't  
hold  
'Cause from then, rubble  
What remains  
Can only be what's true  
If all was lost  
Is more I gain  
Cause it led me back...  
To you*

***Rit. From now on  
These eyes will not be blinded by the lights  
From now on  
What's waited till tomorrow starts tonight  
Let this promise in me start  
Like an anthem in my heart  
From now on, from now on***

*I drank champagne with kings and queens  
The politicians praised my name  
But those are someone else's dreams  
The pitfalls of the man I became  
For years and years  
I chased their cheers*

*The crazy speed of always needing more  
But when I stop  
And see you here  
I remember who all this was for*

***Rit.***

*And we will come back home  
And we will come back home  
Home, again! (x3)*

*From now on!*

*Whats waited till tomorrow starts tonight!  
It starts tonight!  
Let this promise in me start  
Like an anthem in my heart  
From now on!  
From now on!  
From now on!*

*And we will come back home  
And we will come back home  
Home, again! (x3)*

*From now on  
Home again!*

## FROM NOW ON – *The Greatest Showman* - Traduzione

*Ho visto il sole iniziare ad oscurarsi  
Ho sentito che il vento d' inverno  
Soffia freddo  
Un uomo impara chi è lì per lui  
Quando i riflettori si spengono e i muri crolla-  
no  
Da quel momento, ciò che rimane  
Non può essere che la verità  
Se tutto è perduto  
È tutto guadagnato  
Perché mi riporta indietro da te*

***Rit. Da adesso in poi  
Questi occhi non verranno più abbaglianti  
dalle luci  
Da adesso in poi  
Quello che ho rimandato a domani incomin-  
cia sta sera  
Lascia che questa promessa cresca in me  
Come un inno nel mio cuore  
Da adesso in poi, da adesso in poi***

*Ho bevuto champagne con re e regine  
I politici imploravano il mio nome  
Ma quelli erano sogni di qualcun altro  
Le insidie dell'uomo che sono diventato  
Per anni e anni  
Ho inseguito i loro applausi  
La pazza velocità di aver sempre bisogno di  
più  
Ma quando mi sono fermato*

*Ti ho vista qui  
Mi sono ricordato per chi stessi facendo tutto  
questo*

***Rit.***

*E noi torneremo a casa  
E noi torneremo a casa  
A casa, di nuovo (x3)*

*Da adesso in poi*

*E noi torneremo a casa  
E noi torneremo a casa  
Casa, di nuovo (x3)*

*Quello che ho rimandato incomincia sta sera  
Incomincia sta sera  
Lascia che questa promessa cresca in me  
Come un inno nel mio cuore  
Da adesso in poi, da adesso in poi, da adesso  
in poi*

*E noi torneremo a casa  
E noi torneremo a casa  
A casa, di nuovo (x3)*

*Da adesso in poi  
A casa, di nuovo!*

# SCEGLIERE LA VERITÀ

**Brano di Vangelo di riferimento:** Giovanni 4, 5-42

**Personaggio:** la donna Samaritana

## La narrazione

*Sugeriamo di scegliere un educatore che possa dare voce e volto al personaggio, valutando se dedicare un momento ad hoc alla narrazione oppure affidarla all'introduzione dei diversi momenti. Come presentato nell'introduzione, allestiamo - nella chiesina o nel luogo degli incontri - una tavola alla quale invitiamo il personaggio ad accomodarsi e a raccontare di sé. Ogni settimana verrà lasciato un oggetto come segno della scelta fatta e che si invita gli adolescenti a compiere: teniamoli in bella vista come provocazione e memoria del cammino! Se la tavola fosse posizionata in chiesina, frequentata anche dai più piccoli o dagli adulti, potrà essere occasione di riflessione anche per loro.*

*Per questo personaggio, il simbolo è uno **specchio**.*

**E** sistono due tipi di dialoghi: quelli superficiali, fatti tanto per fare, che si fermano all'apparenza e quelli invece che vanno in profondità, che toccano ferite magari aperte, che portano a vedere la verità più profonda di sé.

Io sono la Samaritana ed ho avuto la fortuna di parlare con Gesù, davanti ad un pozzo, dopo che mi aveva chiesto da bere. Alla fine di quella conversazione ad essere stata dissetata ero io.

Da quale sete, penserete voi? Dalla sete di sentirmi capita, ascoltata ed amata. Gesù sapeva dei miei tanti mariti, dei miei tanti amori sbagliati, ma non mi ha giudicata, mi ha mostrato un amore che accoglie la mia condizione, la mia verità.

Dopo questo dialogo non voglio più nascondermi, muovermi con la paura di incontrare qualcuno che mi giudichi, voglio avere il coraggio di guardarmi allo specchio sapendo che lo sguardo di Dio è amorevole ed io posso imparare ad amare grazie a questo amore.

L'oggetto che lascio sulla tavola è proprio uno SPECCHIO perché abbiate sete e curiosità di capire cosa significa essere guardati da Dio con amore e con verità. Non vorrete più tornare indietro.



# La preghiera

Questa traccia è pensata per essere vissuta in differenti tempi e momenti del cammino di Quaresima: la preghiera mattutina prima della scuola, la preghiera per iniziare e/o chiudere la giornata durante l'esperienza della vita comune, un tempo disteso di ritiro, prima dell'inizio dell'incontro di gruppo, ecc.

Consigliamo di preparare il luogo della preghiera con alcuni segni che possono accompagnare tutta la Quaresima come la tavola (tovaglia, piatti e bicchieri, candela, ecc.) a cui invitare il personaggio, i suoi simboli, luci che possano aiutare a concentrare la propria attenzione. Si può anche immaginare di riproporre l'allestimento del Tempo di Avvento, qualora avessimo scelto una scenografia casalinga, aggiungendo il tavolo; questo mostrerà in modo immediato la continuità!

Durante il momento di preghiera, suggeriremo dei canti che potranno essere sostituiti con altri conosciuti dagli adolescenti o che stanno accompagnando la Quaresima di tutta la comunità.

## Canto d'inizio suggerito - Tu sei

[Clicca qui per poterlo ascoltare:](#)

*Tu sei la prima stella del mattino  
tu sei la nostra grande nostalgia  
tu sei il cielo chiaro dopo la paura  
dopo la paura di esserci perduti  
e tornerà la vita in questo mare.*

**Rit. Soffierà soffierà il vento forte della vita  
Soffierà sulle vele e le gonfierà di te. (x2)**

*Tu sei l'unico volto della pace,  
tu sei speranza delle nostre mani,  
tu sei il vento nuovo sulle nostre ali  
sulle nostre ali soffierà la vita  
e gonfierà le vele per questo mare. **Rit.***

Facciamo ora il segno di croce e ci mettiamo in ascolto della Parola.

Se utilizziamo la narrazione della donna Samaritana, si può introdurre la lettura con una semplice introduzione che aiuti gli adolescenti a cogliere nel Vangelo la dinamica da essa evocata.

## DAL VANGELO SECONDO GIOVANNI (CFR. 4, 5-42)

Gesù risponde alla donna: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna». «Signore - gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». Le dice: «Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui». Gli risponde la donna: «Io non ho marito». Le dice Gesù: «Hai detto bene: io non ho marito. Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero». Gli replica la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta! I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorarete ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. Ma viene l'ora - ed è questa - in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità». Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te»

## BREVE COMMENTO

*da leggere così come è oppure come ispirazione per altre parole di don ed educatori.*

L'acqua è fonte di vita: è indispensabile, non possiamo farne a meno per la nostra sopravvivenza e quando ci dimentichiamo di bere, il nostro corpo ci manda segnali chiari. Siamo però sicuri di dissetarci davvero? Gesù ci dice che chi berrà l'acqua che ci consegnerà non avrà più sete per sempre. Ma di che acqua sta parlando?

Anche noi, come la Samaritana, possiamo arrivare a comprenderlo. Per farlo però, dobbiamo imparare a scegliere la verità, ad avere il coraggio di guardarci per ciò che siamo, riconoscendo di averne davvero bisogno e scegliendo di incontrare il Signore per attingere dalla sua sorgente, dalla sua Parola, dalla sua presenza.

## GESTO DA COMPIERE

Materiale utile: *fogli A4, biro.*

Consegniamo ad ogni adolescente un foglio e chiediamo di piegarlo a metà, scrivere il proprio nome e in corrispondenza delle due colonne che si sono formate:

1. i miei punti di forza,
2. i miei lavori in corso.

Cominciamo ora a far passare il foglio alla nostra destra e ad ogni turno, ciascuno scriverà un punto di forza e un "lavoro in corso" sul quale può migliorare del compagno il cui nome è riportato sul foglio. Quando tutti avremo ripreso il nostro foglio, prendiamo qualche minuto per leggere e riflettere: siamo davanti al nostro pozzo! Proviamo a domandarci:

- \* *accetto tutto o solo una colonna?*
- \* *Quale parte è più facile da accettare?*
- \* *Cosa non avevo mai considerato ed invece profuma di verità?*

*Se stiamo vivendo questo momento di preghiera all'interno di un tempo di ritiro, consegniamo a ciascuno un foglio e/o un piccolo diario (che potrebbe accompagnarli per tutto la Quaresima)*

sul quale appuntare la risposta alle seguenti domande o altre preghiere e riflessioni che nascono nel silenzio. Si consiglia di lasciare almeno mezz'ora di tempo.

### **Domande suggerite:**

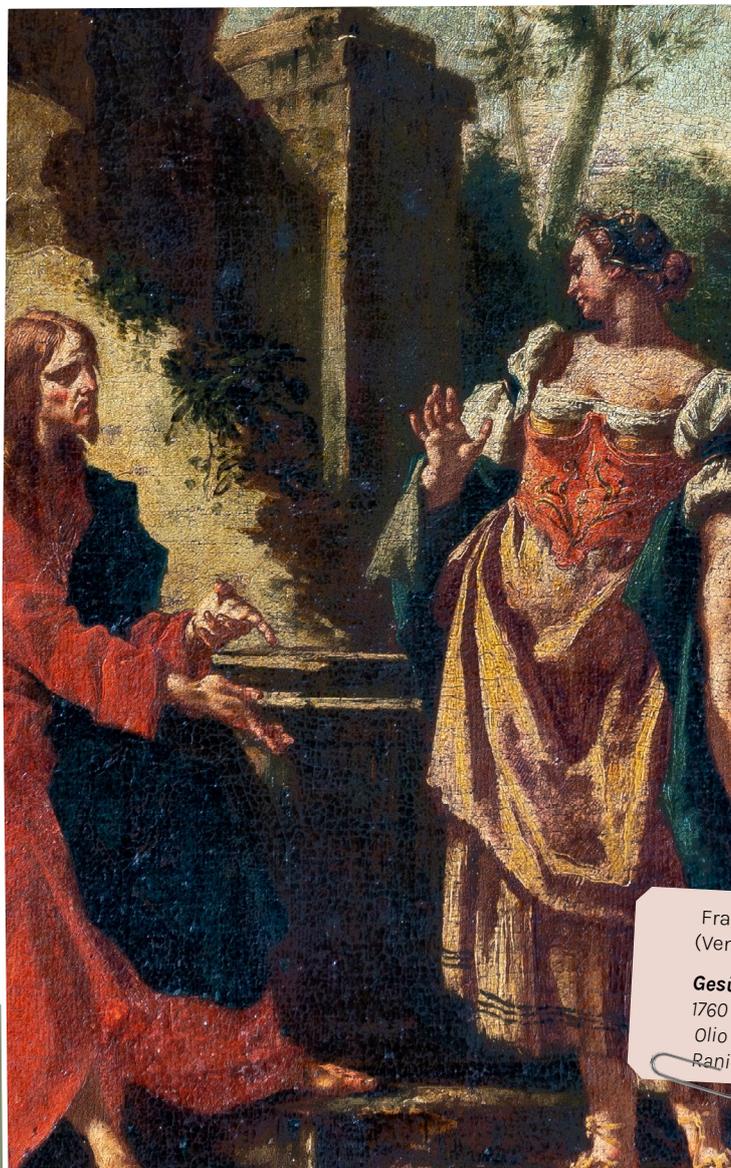
- \* Sono in grado di scegliere la verità anche se è scomoda?
  - \* Come mi pongo di fronte a essa?
- \* Sono capace di far scoprire ad un altro la verità?
  - \* Sono uno specchio autentico oppure illusorio?

Concludiamo il momento personale, chiedendo di scrivere sul foglio o sul piccolo diario una preghiera a Dio per affidare emozioni, pensieri e parole al Signore.

## **PREGHIAMO INSIEME CON LE PAROLE DEL SALMO 121**

*Alzo gli occhi verso i monti:  
da dove mi verrà l'aiuto?  
Il mio aiuto viene dal Signore:  
egli ha fatto cielo e terra.*

*Non lascerà vacillare il tuo piede,  
non si addormenterà il tuo custode.  
Non si addormenterà, non prenderà sonno  
il custode d'Israele.*



**CONCLUDIAMO  
CON LA PREGHIERA  
DEL PADRE NOSTRO  
E IL SEGNO DI CROCE.**

Francesco Capella  
(Venezia, 1711 - Bergamo, 1784)

**Gesù e la Samaritana**  
1760 circa  
Olio su tela, 73 x 57 cm  
Ranica, casa parrocchiale

## La proposta di attivazione

*Materiale: un muro vero o costruito con legno/polistirolo, 1 mattonella per ogni adolescente (fogli ritagliati oppure ricavate con legno, polistirolo o vere), 1 foglio per ogni adolescente con rappresentato un volto, 1 foglio con rappresentata una chiave, delle penne, dello scotch/colla, una cassa per la riproduzione della canzone, 1 foglio con il testo e la traduzione della canzone "Hall of fame" dei The Script.*

Per svolgere l'attività, se lo spazio in cui ci troviamo lo consente, chiediamo agli adolescenti di disporsi in cerchio e per farli stare più comodi, possiamo disporre per terra dei cuscini così da creare una situazione più distesa e un clima più intimo e incline ad un momento di riflessione e condivisione.

Iniziamo l'attività proponendo agli adolescenti l'ascolto della canzone "Hall of fame" dei The Script e consegniamo loro il foglio con il testo della canzone e la relativa traduzione.

[Clicca qui per ascoltare la canzone](#)

Lasciamo agli adolescenti qualche minuto di silenzio per rileggere il testo della canzone e chiediamo loro di condividere quali sono le parole, le frasi o le immagini che più li hanno colpiti e perché.

Poi suggeriamo loro di soffermarsi sulla frase, ripetuta più volte: "Dedicati a qualcosa e troverai te stesso" (si può anche scrivere questa frase su un cartellone da lasciare a disposizione di tutti, magari in mezzo al cerchio). Successivamente apriamo ad un momento di condivisione e chiediamo liberamente di raccontare se nella propria vita è mai capitato loro nel dedicarsi a qualcosa e qualcuno, nello svolgere dei gesti, nel prestare delle attenzioni, nel rendersi protagonisti di occasioni di cura oppure, ancora, nel mettersi in gioco in qualsiasi modo, di aver ritrovato loro stessi, preso consapevolezza di qualcosa di inaspettato, che ora è caratteristico di sé.

Dopo questo primo momento di condivisione, proseguiamo mettendo al centro, in modo che sia ben visibile a tutti, il muro presentato nei materiali. Poi consegniamo a ciascuno la mattonella e chiediamo di scrivere su di essa una paura, un timore che li blocca ogni qualvolta vorrebbero mostrarsi per ciò che sono, un freno che limita la loro autenticità. Attacciamo poi la mattonella al muro (oppure componiamo il muro con le mattonelle vere e proprie): la parete rappresenterà i limiti che non ci permettono di mostrarci veramente, dietro a cui ci nascondiamo.

Consegniamo ora il foglio con rappresentato il volto. Chiediamo poi di prendere il proprio telefono e di aprire la fotocamera come per farsi un selfie: è il momento di guardarsi, di mettersi allo specchio di sé! Provochiamoli con alcune suggestioni, mentre si osservano in silenzio:

*\* cosa vedo sul mio volto?*

*\* Quali emozioni nasconde o manifesta?*

*\* Cosa dice di me?*

Chiediamo agli adolescenti di scrivere sul foglio con il volto oppure rappresentare attraverso simboli o disegni, tutto ciò che hanno notato guardandosi. Poi attacchiamo il loro volto sul retro del muretto, con il desiderio di far loro percepire che dietro ogni paura, dietro al muro del timore, che ci fa proteggere e non ci fa mostrare per ciò che siamo, c'è un bellissimo volto, che ha un sacco di cose da dire e da dare al mondo.

Proseguiamo l'attività con un momento di condivisione di ciò che si è provato e vissuto precedentemente e sul senso che ha accompagnato i gesti.

Se lo desideriamo possiamo lasciarci guidare da queste domande:

- \* *Ti è mai capitato di nascondere la verità nella tua vita? Se sì, perché?*
- \* *Riesci ad essere sempre autentico e a mostrarti per come sei? Se no, perché?*
- \* *C'è qualcuno con cui riesci ad essere davvero te stesso? Oppure, c'è una situazione o un contesto in cui ti è più facile farlo? Se sì, perché?*

Per concludere l'attività, se lo riteniamo opportuno, valutando anche il livello di profondità a cui si è riusciti ad arrivare precedentemente, possiamo consegnare agli adolescenti il foglio rappresentante la chiave e chiedere loro di scrivere su di essa il nome della persona oppure della situazione o del contesto in cui, nella loro vita, sono riusciti ad essere davvero loro stessi. La chiave vuole essere un'immagine simbolica, che rappresenta la possibilità di aprire quel muro e passare oltre, arrivando direttamente ad incontrare il volto autentico di noi stessi e degli altri.

## **POSSIBILE RILETTURA FINALE**

*da condividere con gli adolescenti, facendola propria. Meglio non leggerla così come è per poter continuare un clima di autenticità e di coerenza con quanto vissuto.*

Gesù alla Samaritana rivela la verità sulla sua vita in un modo a lei inedito e sconosciuto: non con il dito puntato del giudizio, ma con la mano tesa dell'accoglienza. Che stupore, ma anche quanto timore! Desideriamo essere visti per ciò che siamo, ma questo ci rende immediatamente vulnerabili ed esposti. Vivere secondo verità, come ci chiede Dio, significa innanzitutto essere capaci di guardare a noi stessi con sincerità, riconoscendoci per ciò che siamo veramente, anche in quelle parti che non ci piacciono e di cui ci vergogniamo. Questo implica la fatica innanzitutto di allontanarsi da canoni o da modelli da imitare per decidere di essere quell'unicità che è ricchezza per l'altro. Chiede anche il coraggio di affrontare le proprie paure, di non nascondersi al riparo di muri o di maschere. Tante sono le paure che possono frenare e spingere a mettersi al riparo del muro: paura del giudizio, di non essere all'altezza, di abbassare delle aspettative. Solo però mostrandosi con coraggio nella propria vulnerabilità, si possono costruire relazioni autentiche nelle quali poter sperimentare l'amore, donato e ricevuto. E tra questi legami, possiamo annoverare anche Dio che aspetta solo di incontrarci al pozzo per poterci dissetare con l'acqua della verità, con il dono di persone e contesti capaci di custodire la nostra autenticità e di farla germogliare, di essere acqua alle nostre radici e ai nostri sogni. E allora il nostro volto si aprirà all'incontro e la nostra vita all'amore che salva.

## TESTi UTiLi

### HALL OF FAME – *The script*

*Yeah, you can be the greatest,  
you can be the best  
You can be the King Kong  
bangin' on your chest  
You can beat the world, you can beat the war  
You can talk to God, go bangin' on his door.*

*You can throw your hands up,  
you can beat the clock  
You can move a mountain,  
you can break rocks  
Some will call it practice, some will call it luck  
But either way you're going  
to the history book.*

***Rit. Standin' in the Hall of Fame  
And the world's gonna know your name  
'Cause you burn with the brightest flame  
And the world's gonna know your name  
And you'll be on the walls  
of the Hall of Fame.***

*You can go the distance,  
you can run the mile  
You can walk straight through hell with a smile  
You can be a hero, you can get the gold  
Breakin' all the records  
they thought never could be broke.*

*Do it for your people, do it for your pride  
How you ever gonna know if you never even try?  
Do it for your country, do it for your name  
'Cause there's gon' be a day, when you're*

***Rit.***

*Be students, be teachers  
Be politicians, be preachers  
Be believers, be leaders  
Be astronauts, be champions  
Be truth-seekers  
Be students, be teachers  
Be politicians, be preachers  
Be believers, be leaders  
Be astronauts, be champions*

***Rit.***

*You could be the greatest, you can be the best  
You can be the King Kong  
banging on your chest  
You could beat the world,  
you could beat the war  
You could talk to God, go banging on his door*

*You can throw your hands up,  
you can beat the clock  
You can move a mountain,  
you can break rocks  
Some will call it practice, some will call it luck  
But either way you're going  
to the history books*

*Standing in the hall of fame*

## HALL OF FAME – *The script* - Traduzione

*Sì, potresti essere il più grande,  
puoi essere il migliore  
Puoi essere come king kong  
che batte i pugni sul petto  
Potresti sconfiggere il mondo,  
Potresti vincere la guerra  
Potresti parlare a Dio,  
va' a bussare alla sua porta.*

*Puoi gettare le mani al cielo  
Puoi essere un orologio  
Puoi muovere una montagna  
Puoi fare a pezzi le rocce  
Puoi essere un maestro  
Non aspettare la fortuna  
dedicati a qualcosa e troverai te stesso.*

*In piedi nella Hall Of Fame  
E il mondo saprà il tuo nome  
Perché brucerai con le fiamme più luminose  
E il mondo conoscerà il tuo nome  
E il tuo nome sarà sui muri della Hall Of Fame*

*Potresti abbattere ogni distanza  
Potresti correre per chilometri  
Potresti attraversare l'inferno con un sorriso  
Potresti essere l'eroe  
Potresti avere l'oro  
battendo tutti i record  
che abbiano mai registrato*

*Fallo per la gente  
Fallo per l'orgoglio  
Non lo saprai mai se non lo farai  
Fallo per il tuo Paese  
Fallo per il tuo nome  
perché ci sarà un giorno*

*In cui sarai lì nella Hall Of Fame  
E il mondo saprà il tuo nome  
Perché brucerai con le fiamme più luminose  
E il mondo conoscerà il tuo nome  
E il tuo nome sarà sui muri della Hall Of Fame*

*Sii un campione, campione  
Sii un campione, campione*

*Sui muri della Hall Of Fame  
Siate studenti  
siate insegnanti  
siate politici  
siate predicatori  
siate credenti  
siate dei capi  
siate astronauti  
siate campioni  
siate veri ricercatori*

*Siate studenti  
siate insegnanti  
siate politici  
siate predicatori  
siate credenti  
siate dei capi  
siate astronauti  
siate campioni*

*In piedi nella Hall Of Fame  
E il mondo saprà il tuo nome  
Perché brucerai con le fiamme più luminose  
E il mondo conoscerà il tuo nome  
E il tuo nome sarà sui muri della Hall Of Fame*

*Puoi essere un campione,  
puoi essere il più grande  
Puoi essere come king kong  
che batte i pugni sul petto  
Potresti sconfiggere il mondo,  
potresti vincere la guerra  
Potresti parlare a Dio,  
va' a bussare alla sua porta*

*Puoi gettare le mani al cielo  
Puoi essere un orologio  
Puoi muovere una montagna  
Puoi fare a pezzi le rocce  
Puoi essere un maestro  
Non aspettare la fortuna  
dedicati a qualcosa e troverai te stesso*

*In piedi nella Hall Of Fame*

# SCEGLIERE LA FIDUCIA

Brano di Vangelo di riferimento: Giovanni 9, 1-41

Personaggio: il cieco nato

## La narrazione

*Sugeriamo di scegliere un educatore che possa dare voce e volto al personaggio, valutando se dedicare un momento ad hoc alla narrazione oppure affidarla all'introduzione dei diversi momenti. Come presentato nell'introduzione, allestiamo - nella chiesina o nel luogo degli incontri - una tavola alla quale invitiamo il personaggio ad accomodarsi e a raccontare di sé. Ogni settimana verrà lasciato un oggetto come segno della scelta fatta e che si invita gli adolescenti a compiere: teniamoli in bella vista come provocazione e memoria del cammino! Se la tavola fosse posizionata in chiesina, frequentata anche dai più piccoli o dagli adulti, potrà essere occasione di riflessione anche per loro.*

*Per questo personaggio, il simbolo è una **brocca d'acqua**.*

Quanto è difficile scegliere di fidarsi? Pensandoci bene, chi mi garantisce che la persona a cui consegno un pezzo della mia vita, della mia storia, a cui tendo fiducioso una mano non mi voglia invece tradire e schiaffeggiare? Io sono il cieco nato e per gran parte della mia vita non ho avuto molta scelta, costretto a ripormi nelle mani di altri, quando non avrei voluto altro se non camminare da solo e lasciare che i raggi del sole facessero brillare il colore delle mie iridi.

Io sono il cieco nato, anzi lo ero. Perché ora i miei occhi vedono per un gesto d'amore. Un atto disperato di fiducia insperata che è stato la mia salvezza.

Alla vostra tavola, lascio oggi una BROCCA D'ACQUA, proveniente proprio da quella piscina di Siloe che mi ha restituito la vista. Rappresenta la mia fiducia, quella fiducia che, se riposta nelle mani giuste, è una scommessa in cui si può trovare una dose d'amore inimmaginabile.



# La preghiera

Questa traccia è pensata per essere vissuta in differenti tempi e momenti del cammino di Quaresima: la preghiera mattutina prima della scuola, la preghiera per iniziare e/o chiudere la giornata durante l'esperienza della vita comune, un tempo disteso di ritiro, prima dell'inizio dell'incontro di gruppo, ecc.

Consigliamo di preparare il luogo della preghiera con alcuni segni che possono accompagnare tutta la Quaresima come la tavola (tovaglia, piatti e bicchieri, candela, ecc.) a cui invitare il personaggio, i suoi simboli, luci che possano aiutare a concentrare la propria attenzione. Si può anche immaginare di riproporre l'allestimento del Tempo di Avvento, qualora avessimo scelto una scenografia casalinga, aggiungendo il tavolo; questo mostrerà in modo immediato la continuità!

Durante il momento di preghiera, suggeriremo dei canti che potranno essere sostituiti con altri conosciuti dagli adolescenti o che stanno accompagnando la Quaresima di tutta la comunità.

## Canto d'inizio suggerito - Su ali d'aquila

[Clicca qui per poterlo ascoltare](#)

*Tu che abiti al riparo del Signore  
e che dimori alla sua ombra.  
Dì al Signore mio Rifugio,  
mia roccia in cui confido.*

**Rit. E ti rialzerà, ti solleverà,  
su ali d'aquila, ti reggerà  
sulla brezza dell'alba ti farà brillar,  
come il sole, così nelle sue mani vivrai.**

*Dal laccio del cacciatore ti libererà  
e dalla carestia che distrugge.  
Poi ti coprirà con le sue ali  
e rifugio troverai. **Rit.***

*Facciamo ora il segno di croce e ci mettiamo in ascolto della Parola.*

*Se utilizziamo la narrazione del cieco nato, si può introdurre la lettura con una semplice introduzione che aiuti gli adolescenti a cogliere nel Vangelo la dinamica da essa evocata.*

## DAL VANGELO SECONDO GIOVANNI (CFR. 9, 1-41)

In quel tempo, Gesù passando vide un uomo cieco dalla nascita e i suoi discepoli lo interrogarono: «Rabbi, chi ha peccato, lui o i suoi genitori, perché sia nato cieco?». Rispose Gesù: «Né lui ha peccato né i suoi genitori, ma è perché in lui siano manifestate le opere di Dio. Bisogna che noi compiamo le opere di colui che mi ha mandato finché è giorno; poi viene la notte, quando nessuno può agire. Finché io sono nel mondo, sono la luce del mondo». Detto questo, sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco e gli disse: «Va' a lavarti nella piscina di Siloe», che significa Inviato. Quegli andò, si lavò e tornò che ci vedeva.

## BREVE COMMENTO

*da leggere così come è oppure come ispirazione per altre parole di don ed educatori.*

In questo brano di Vangelo, i discepoli puntano il dito contro il cieco nato, affermando che la sua condizione è una sorta di punizione divina per chissà quali peccati terribili che avrebbe commesso. In realtà la situazione di cecità non ha nulla a che fare con l'errore e con il peccato, né suoi né dei suoi genitori; ma spesso cadiamo nel tranello che ci gioca l'inspiegabile: dover trovare una ragione a tutto! Prendiamo la condizione del cieco nato come provocazione per noi stessi e per tutte le volte che siamo noi a scegliere il buio, a decidere che è meglio non vedere ciò che ci dà fastidio o che esce dagli schemi. Colui che non vede ci mostra invece la forza della fiducia: non poteva vedere la luce con gli occhi, ma il suo cuore era attento e aperto! Anche noi possiamo decidere di fidarci di Gesù, scegliendo di sciacquare via dagli occhi e dal cuore tutto ciò che ci impedisce di farlo.

## GESTO DA COMPIERE

*Materiale utile: teli scuri per il buio, candele.*

Creiamo uno spazio di buio totale e cerchiamo di metterci nei panni del cieco nato. Rimaniamo così per qualche minuto in silenzio durante il quale una voce pronuncerà una domanda: quali sono i momenti di buio nella mia vita?

Successivamente accendiamo una candela e facciamola passare di mano in mano fino ad essere deposta ai piedi della croce, provocando la riflessione e la preghiera con un'altra domanda: è capitato nella mia vita che ci fosse qualche luce ad illuminare il buio? Chi porta la luce nella mia vita?

Al termine di questo momento possiamo proporre un giro di condivisione su quale emozione gli adolescenti hanno provato nei diversi momenti: buio totale, passaggio della luce e luce ad illuminare la croce.

*Se stiamo vivendo questo momento di preghiera all'interno di un tempo di ritiro, consegniamo a ciascuno un foglio e/o un piccolo diario (che potrebbe accompagnarli per tutto la Quaresima) sul quale appuntare la risposta alle seguenti domande o altre preghiere e riflessioni che nascono nel silenzio. Si consiglia di lasciare almeno mezz'ora di tempo.*

### **Domande suggerite:**

- \* *Partendo dal buio vissuto nell'attività, come affronto i momenti di "buio" nella mia vita?*
- \* *Riesco a superare i momenti di buio che si presentano sul mio cammino? Come?*
- \* *Cosa ho provato quando ho visto la luce? Cosa provo quando vedo la luce nella mia vita?*

*Concludiamo il momento personale, chiedendo di scrivere sul foglio o sul piccolo diario una preghiera a Dio per affidare il buio che ci portiamo dentro, chiedendo a Lui di illuminarlo.*

## PREGHIAMO INSIEME CON LE PAROLE DEL SALMO 107

*Rendete grazie al Signore perché è buono,  
perché il suo amore è per sempre.*

*Alcuni vagavano nel deserto su strade perdute,  
senza trovare una città in cui abitare.  
Erano affamati e assetati,  
veniva meno la loro vita.*

*Li guidò per una strada sicura,  
perché andassero verso una città in cui abitare.*

## CONCLUDIAMO CON LA PREGHIERA DEL PADRE NOSTRO E IL SEGNO DI CROCE.



Francesco Capella  
(Venezia, 1711 - Bergamo, 1784)

**Gesù guarisce il cieco**  
1774 - 1784 circa  
Olio su tela, 340 x 460 cm  
Desenzano al Serio (Albino),  
Santuario della Madonna del Miracolo

# La proposta di attivazione

**Materiale:** bende, cassa per la riproduzione di musica, oggetti vari da distribuire nello spazio (sedie, stoffe, ostacoli, coni ecc.).

Scegliamo per quest'attività uno spazio abbastanza ampio, che consenta lo spostamento degli adolescenti.

Iniziamo l'attività consegnando delle bende (1 benda ogni 2 adolescenti) e chiediamo loro di formare delle coppie. All'interno di ogni coppia chiediamo ad un componente di bendarsi e all'altro di essere la sua guida. Poi disponiamo nella stanza degli oggetti vari (sedie, stoffe, ostacoli, coni ecc.). Mettiamo un sottofondo musicale che favorisca il silenzio e la riflessione e poi chiediamo loro di camminare nello spazio. In ogni coppia ci sarà un adolescente che guiderà, facendo attenzione agli oggetti disposti nello spazio, che possono fungere da ostacolo negli spostamenti, e un altro adolescente che, con gli occhi bendati, si lascerà guidare.

Se lo riteniamo opportuno possiamo guidare lo spostamento delle coppie nello spazio, attraverso la voce di un conduttore che suggerisce delle andature e delle modalità di interazione nella coppia (ad esempio: camminare lentamente o più velocemente, guidare mettendo una mano sulla spalla del compagno oppure prendendosi per mano, oppure semplicemente attraverso l'uso dei dorsi delle mani, guidare il compagno a sedersi per terra ecc.).

Trascorso un po' di tempo ci fermiamo e invertiamo i ruoli nella coppia (in modo che chi era bendato diventa la guida e viceversa) e poi ripetiamo tutta l'attività.

Successivamente invitiamo gli adolescenti a disporsi in cerchio e proponiamo loro l'ascolto della canzone "Mi fido di te" di Jovanotti, aprendo ad un tempo di condivisione guidato da alcune domande:

[Clicca qui per ascoltare](#)

- \* *Quale parola o frase della canzone ti ha colpito di più? Perché?*
- \* *Come ti sei sentito durante l'attività? È stato più facile guidare o lasciarsi guidare?*
- \* *C'è qualcuno nella tua vita di cui ti riesci a fidare pienamente? Oppure, c'è stato un momento o una situazione nella tua vita in cui hai sentito di fidarti completamente di qualcuno?*

## POSSIBILE RILETTURA FINALE

*da condividere con gli adolescenti, facendola propria. Meglio non leggerla così come è per poter continuare un clima di autenticità e di coerenza con quanto vissuto.*

Fidarsi è faticoso, chiede innanzitutto di scegliere di volerlo fare, di impegnarsi, di decidere di volersi mostrare nella propria vulnerabilità, di affidarsi senza remore a qualcuno. Non è facile scegliere di donare sé stessi a qualcuno, di affidare la propria parte più autentica e sincera, fatta anche di debolezze e fragilità. C'è la paura del tradimento e del giudizio e ci sono tanti altri timori e insicurezze che spesso possono rendere difficile questa scelta e spingerci a intraprendere altre strade più comode. È solo però quando scegliamo con coraggio di metterci in cammino in una postura fiduciosa nei confronti degli altri, del mondo e di Dio che possiamo sperimentare la bellezza di essere accolti e amati per ciò che siamo. È la nostra fiducia, così come lo è stata quella del cieco nato, a disporci a nuovi sguardi, nuova luce e nuovo futuro. È solo quando scegliamo di fidarci che altri si fideranno di noi! Ed è bellissimo scoprire che tra questi altri c'è anche Dio, colui che non solo non ci tradirà mai, ma che è stato capace di scegliere a sua volta la strada della fiducia verso di noi, decidendo di farsi uomo fragile e vulnerabile per farci vedere davvero ciò che conta.

## TESTI UTILI

### MI FIDO DI TE – Jovanotti

*Case di pane, riunioni di rane  
Vecchie che ballano nelle Cadillac  
Muscoli d'oro, corone d'alloro  
Canzoni d'amore per bimbi col frack  
Musica seria, luce che varia  
Pioggia che cade, vita che scorre  
Cani randagi, cammelli e re magi  
Forse fa male eppure mi va.*

*Di stare collegato  
Di vivere d'un fiato  
Di stendermi sopra al burrone  
E di guardare giù  
La vertigine non è  
Paura di cadere  
Ma voglia di volare*

*Mi fido di te  
Mi fido di te  
Mi fido di te  
Mi fido di te  
Io mi fido di te  
Ehi, mi fido di te  
Cosa sei disposto a perdere?*

*Lampi di luce, al collo una croce  
La dea dell'amore si muove nei jeans  
Culi e catene, assassini per bene  
La radio si accende su un pezzo funky  
Teste fasciate, ferite curate  
L'affitto del sole si paga in anticipo prego  
Arcobaleno, più per meno meno  
Forse fa male eppure mi va*

*Di stare collegato  
Di vivere d'un fiato  
Di stendermi sopra al burrone  
E di guardare giù  
La vertigine non è*

*Paura di cadere  
Ma voglia di volare.*

*Mi fido di te  
Mi fido di te  
Mi fido di te  
Cosa sei disposto a perdere?*

*Mi fido di te  
Mi fido di te  
Io mi fido di te  
Cosa sei disposto a perdere?*

*Rabbia, stupore, la parte, l'attore  
Dottore, che sintomi ha la felicità?  
Evoluzione, il cielo in prigione  
Questa non è un'esercitazione  
Forza e coraggio, la sete, il miraggio  
La luna nell'altra metà  
Lupi in agguato, il peggio è passato  
Forse fa male eppure mi va*

*Di stare collegato  
Di vivere di un fiato  
Di stendermi sopra al burrone  
E di guardare giù  
La vertigine non è  
Paura di cadere  
Ma voglia di volare*

*Mi fido di te  
Mi fido di te  
Mi fido di te  
Cosa sei disposto a perdere?*

*Eh, mi fido di te  
Mi fido di te  
Mi fido di te  
Cosa sei disposto a perdere?*

# SCEGLIERE LA VITA

**Brano di Vangelo di riferimento:** Giovanni 11, 1-45

**Personaggio:** Lazzaro

## La narrazione

*Sugeriamo di scegliere un educatore che possa dare voce e volto al personaggio, valutando se dedicare un momento ad hoc alla narrazione oppure affidarla all'introduzione dei diversi momenti. Come presentato nell'introduzione, allestiamo - nella chiesina o nel luogo degli incontri - una tavola alla quale invitiamo il personaggio ad accomodarsi e a raccontare di sé. Ogni settimana verrà lasciato un oggetto come segno della scelta fatta e che si invita gli adolescenti a compiere: teniamoli in bella vista come provocazione e memoria del cammino! Se la tavola fosse posizionata in chiesina, frequentata anche dai più piccoli o dagli adulti, potrà essere occasione di riflessione anche per loro.*

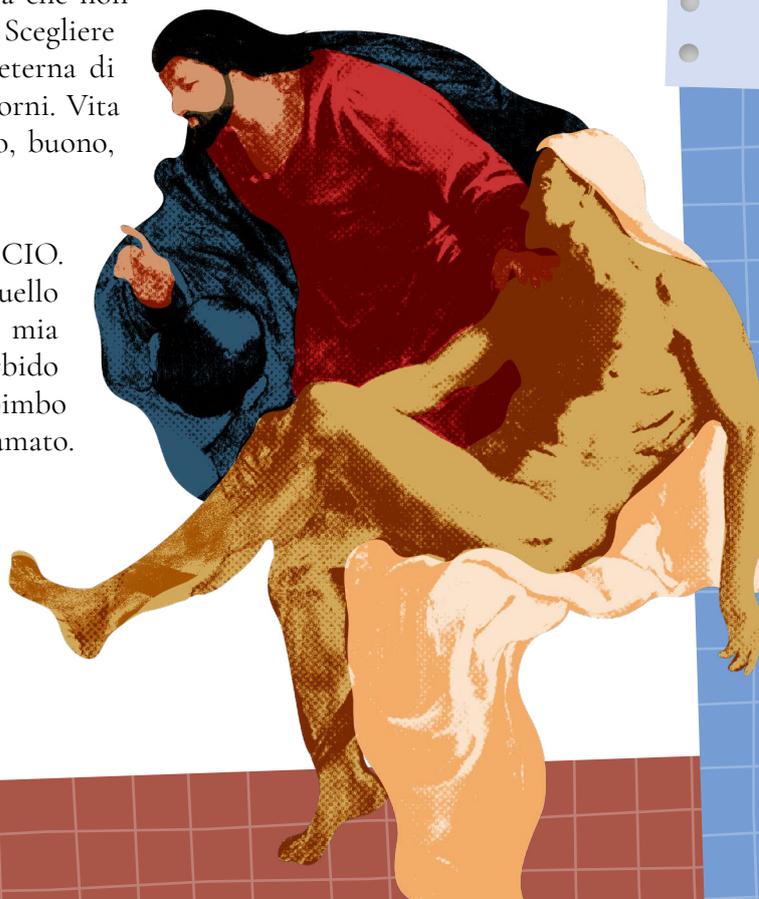
*Per questo personaggio, il simbolo è uno **straccio**.*

**A**mmalarsi, morire, restare quattro giorni nel sepolcro e poi risorgere, io l'ho fatto. Io mi chiamo Lazzaro e sono nato due volte. C'è una parola in greco che mi piace tanto: aletheia. In generale si può tradurre con "verità", ma letteralmente significa "ciò che è svelato".

Le bende tolte dal mio corpo hanno rivelato il nuovo me: sono misericordia di un Gesù che non avrei potuto sentire più vicino alla mia umanità, così profondamente commosso, turbato, in lacrime. Ha scelto per me la vita.

Ma se pensate che rinascere sia una cosa che non riguarda voi vivi, vi sbagliate di grosso! Scegliere di vivere vuol dire portare quella vita eterna di cui Gesù spesso parla dentro i nostri giorni. Vita eterna è ogni istante di vita pieno, vero, buono, secondo Dio.

Lascio sulla vostra tavola uno STRACCIO. Non è uno straccio qualunque, ma è quello in cui ero avvolto nel momento della mia seconda nascita, lo stesso straccio morbido e delicato attorno a cui si stringe un bimbo appena nato per farlo sentire protetto e amato.



## La preghiera

Questa traccia è pensata per essere vissuta in differenti tempi e momenti del cammino di Quaresima: la preghiera mattutina prima della scuola, la preghiera per iniziare e/o chiudere la giornata durante l'esperienza della vita comune, un tempo disteso di ritiro, prima dell'inizio dell'incontro di gruppo, ecc.

Consigliamo di preparare il luogo della preghiera con alcuni segni che possono accompagnare tutta la Quaresima come la tavola (tovaglia, piatti e bicchieri, candela, ecc.) a cui invitare il personaggio, i suoi simboli, luci che possano aiutare a concentrare la propria attenzione. Si può anche immaginare di riproporre l'allestimento del Tempo di Avvento, qualora avessimo scelto una scenografia casalinga, aggiungendo il tavolo; questo mostrerà in modo immediato la continuità!

Durante il momento di preghiera, suggeriremo dei canti che potranno essere sostituiti con altri conosciuti dagli adolescenti o che stanno accompagnando la Quaresima di tutta la comunità.

### Canto d'inizio suggerito - Vivere la vita

[Clicca qui per poterlo ascoltare](#)

*Vivere la vita con le gioie e coi dolori di ogni giorno,  
è quello che Dio vuole da te.  
Vivere la vita e inabissarti nell'amore è il tuo destino,  
è quello che Dio vuole da te*

***Fare insieme agli altri la tua strada verso Lui,  
correre con i fratelli tuoi...  
Scoprirai allora il cielo dentro di te,  
una scia di luce lascerai.***

*Vivere la vita è l'avventura più stupenda dell'amore,  
è quello che Dio vuole da te.  
Vivere la vita e generare ogni momento il paradiso,  
è quello che Dio vuole da te.*

***Vivere perchè ritorni al mondo l'unità,  
perchè Dio sta nei fratelli tuoi...  
Scoprirai allora il cielo dentro di te,  
una scia di luce lascerai.***

Facciamo ora il segno di croce e ci mettiamo in ascolto della Parola.

Se utilizziamo la narrazione di Lazzaro, si può introdurre la lettura con una semplice introduzione che aiuti gli adolescenti a cogliere nel Vangelo la dinamica da essa evocata.

## DAL VANGELO SECONDO GIOVANNI (CFR. 11, 1-45)

Quando Maria giunse dove si trovava Gesù, appena lo vide si gettò ai suoi piedi dicendogli: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto!». Gesù allora, quando la vide piangere, e piangere anche i Giudei che erano venuti con lei, si commosse profondamente e, molto turbato, domandò: «Dove lo avete posto?». Gli dissero: «Signore, vieni a vedere!». Gesù scoppiò in pianto. Dissero allora i Giudei: «Guarda come lo amava!». Ma alcuni di loro dissero: «Lui, che ha aperto gli occhi al cieco, non poteva anche far sì che costui non morisse?». Allora Gesù, ancora una volta commosso profondamente, si recò al sepolcro: era una grotta e contro di essa era posta una pietra. Disse Gesù: «Togliete la pietra!». Gli rispose Marta, la sorella del morto: «Signore, manda già cattivo odore: è lì da quattro giorni». Le disse Gesù: «Non ti ho detto che, se crederai, vedrai la gloria di Dio?». Tolsero dunque la pietra. Gesù allora alzò gli occhi e disse: «Padre, ti rendo grazie perché mi hai ascoltato. Io sapevo che mi dai sempre ascolto, ma l'ho detto per la gente che mi sta attorno, perché credano che tu mi hai mandato». Detto questo, gridò a gran voce: «Lazzaro, vieni fuori!». Il morto uscì, i piedi e le mani legati con bende, e il viso avvolto da un sudario. Gesù disse loro: «Liberatelo e lasciatelo andare». Molti dei Giudei che erano venuti da Maria, alla vista di ciò che egli aveva compiuto, credettero in lui.

## BREVE COMMENTO

*da leggere così come è oppure come ispirazione per altre parole di don ed educatori.*

In questo brano di Vangelo notiamo, come del resto in tutti i giorni della nostra vita, che non possiamo vivere sempre cose belle, che non è tutto bello quello che ci accade. Ogni tanto siamo chiamati ad affrontare del dolore, dei pezzi di strada più faticosi rispetto ad altri. E qui entra in gioco il nostro modo di essere e di affrontare la vita. Possiamo fare come Marta che vuole nascondersi dietro gli altri, lanciando accuse a Gesù, incolpandolo della morte del fratello Lazzaro. È una rinuncia in partenza ad affrontare seriamente la fatica! Il Signore ci dice di non smettere mai di andare alla ricerca di un desiderio di vita piena, che contempla il bello e il brutto e nel metterli insieme ne fa un capolavoro.

## GESTO DA COMPIERE

*Materiale utile: sassi, pennarelli indelebili.*

Consegniamo ad ognuno un sasso e un pennarello indelebile. In qualche minuto di silenzio, immaginiamolo come il masso che chiude il sepolcro di Lazzaro, come il peso di Marta che non le permette di affrontare il dolore con la forza della fede. Pensiamo alla nostra vita e a quelle occasioni in cui la fatica e il dolore ci hanno fatto allontanare da Dio, addirittura ci hanno fatto incolpare il Signore delle disgrazie accadute. Scriviamo una parola sul sasso e posiamolo al centro del cerchio per affidarle agli altri, senza condividere ad alta voce.

Lasciar andare il peso che ci schiaccia e vedere il peso degli altri può allenarci a non chiuderci in noi stessi e a chiedere aiuto agli altri che ci accompagnano nel cammino.

*Se stiamo vivendo questo momento di preghiera all'interno di un tempo di ritiro, consegniamo a ciascuno un foglio e/o un piccolo diario (che potrebbe accompagnarli per tutto la Quaresima) sul quale appuntare la risposta alle seguenti domande o altre preghiere e riflessioni che nascono nel silenzio. Si consiglia di lasciare almeno mezz'ora di tempo.*

### **Domande suggerite:**

- \* Quali sono i pesi della mia vita?
- \* Riesco ad "aprire il sepolcro"? Se sì, lo faccio da solo o con l'aiuto di qualcun altro?

Concludiamo il momento personale, chiedendo di scrivere sul foglio o sul piccolo diario una preghiera a Dio per affidare la nostra vita, nelle sue gioie come nelle sue fatiche. Non chiediamo di cancellare il dolore, ma di aiutarci a portarlo.

### **PREGHIAMO INSIEME CON LE PAROLE DEL SALMO 125**

*Chi confida nel Signore è come il monte Sion:  
non vacilla, è stabile per sempre.*

*I monti circondano Gerusalemme:  
il Signore circonda il suo popolo,  
da ora e per sempre.*

### **CONCLUDIAMO CON LA PREGHIERA DELL'AVE MARIA E IL SEGNO DI CROCE.**



Gregorio Lazzarini (attribuito a)  
(Venezia, 1655 - Villabona Veronese 1730)

**Resurrezione di Lazzaro**  
1683 circa,

Olio su tela, 250 x 170 cm  
Sombreno (Paladina),  
Santuario della Natività di Maria

## La proposta di attivazione

*Materiale: cassa per la riproduzione della musica, 1 foglio di pergamena e 1 foglietto di carta per ogni adolescente con un piccolo foro ad un'estremità, 1 piccolo pezzo di filo (di stoffa o di carta) per ogni adolescente, un lungo pezzo di filo (di stoffa o di carta), 1 cartellone, biro, un po' di sale, una scatola/contenitore per raccogliere i foglietti.*

Per svolgere l'attività, se lo spazio in cui ci troviamo lo consente, chiediamo agli adolescenti di disporsi in cerchio e per farli stare più comodi, possiamo disporre per terra dei cuscini così da creare una situazione più distesa e un clima più intimo e incline ad un momento di riflessione e condivisione.

Iniziamo l'attività facendo ascoltare agli adolescenti la canzone "Che sia benedetta" di Fiorella Mannoia, che esprime in modo chiaro alcuni spunti di riflessione sul tema della vita.

[Clicca qui per ascoltare](#)

Posizioniamo al centro del cerchio un cartellone bianco con riportata la frase, presa dalla canzone appena ascoltata:

"Che sia benedetta, per quanto assurda e complessa ci sembri, la vita è perfetta".

Chiediamo agli adolescenti di usare il loro telefono per cercare un'immagine che secondo loro possa rappresentare la vita piena, secondo la propria esperienza ed opinione. Quando trovata, posizioniamo il telefono sul cartellone bianco, in modo che esso possa prendere colore e contenuto grazie alle loro immagini di vita che declinano la frase scritta al centro.

Se si ritiene di non voler far usare il telefono agli adolescenti oppure si è conoscenza del fatto che diversi adolescenti non hanno a disposizione il telefono, sostituiamo questo passaggio, preparando in precedenza delle immagini varie (paesaggi, situazioni, contesti, persone, colori, oggetti ecc.), mettiamole attorno al cartellone e chiediamo di scegliere un'immagine tra quelle fornite.

Successivamente consegniamo ad ogni adolescente un granello di sale e chiediamo loro di assaporarlo lentamente. Distribuiamo a ciascuno il foglio di pergamena e chiediamo loro di scrivere su di esso cosa dà sapore alla loro vita, cosa dà senso e profondità, cosa rende la loro vita piena e ricca e spinge ciascuno a sceglierla ogni giorno. Raccogliamo poi i foglietti in un contenitore o in una scatola.

Predisponiamo, in seguito, un filo di stoffa o di carta abbastanza lungo (può essere appeso alla parete, oppure può semplicemente essere posto su un tavolo). Consegniamo ad ogni adolescente un foglietto, che presenti già un foro ad un'estremità, e un piccolo pezzo di filo da inserire in esso. Chiediamo a ciascuno di scrivere su quel foglio una fatica che rende pesante e complicata la propria vita. Con il piccolo pezzo di filo, che è stato precedentemente consegnato loro e che è già stato inserito nel foro del foglietto, attacchiamolo al filo più lungo, accanto alla fatica degli altri.

Infine, prima di concludere l'incontro, chiediamo ad ogni adolescente di pescare dal contenitore un foglietto, che era stato precedentemente collocato all'interno di esso, e di portarlo con sé. In questo modo ciascuno si porterà a casa il senso della vita di qualcun altro, ossia ciò che altri hanno individuato come propria motivazione a scegliere ogni giorno la vita.

## POSSIBILE RILETTURA FINALE

*da condividere con gli adolescenti, facendola propria. Meglio non leggerla così come è per poter continuare un clima di autenticità e di coerenza con quanto vissuto.*

La morte di Lazzaro e poi la commozione di Marta, Maria, dei presenti e anche di Gesù e, ancora, l'amore infinitamente grande di Dio, che per mezzo di Gesù compie il miracolo e ridona la vita a Lazzaro, ci ricordano di come la vita sia un dono davvero prezioso, fragile e delicato. La vita non ci appartiene, ma ci è donata e a noi la responsabilità e la scelta di come viverla. Non è un'abitudine spontanea e comune pensare alla vita come un'occasione di scelta, è più facile e immediato immaginarla come qualcosa che si possiede e ci appartiene. La vita in realtà ci chiede di non dare nulla per scontato e di sceglierla ogni giorno, di scegliere che sapore darle, quale direzione dare al nostro cammino, che senso profondo attribuirle e ci chiede poi con coraggio di affrontare le fatiche che la caratterizzano, consapevoli di non essere mai soli. Infine, ci chiede anche di scegliere che spazio lasciare a quel Dio che la vita ce la dona, che è sempre pronto a viverla accanto a noi e che, facendosi uomo e lasciandosi crocifiggere, si rende nostro maestro di vita e di amore. La vita è veramente piena, proprio quando sei disposto a perderla per amore!

## TESTI UTILI

### CHE SIA BENEDETTA – Fiorella Mannoia

*Ho sbagliato tante volte nella vita  
Chissà quante volte ancora sbaglierò  
In questa piccola parentesi infinita  
quante volte ho chiesto scusa e quante no.  
È una corsa che decide la sua meta quanti  
ricordi che si lasciano per strada  
Quante volte ho rovesciato la clessidra  
Questo tempo non è sabbia  
ma è la vita che passa che passa.  
Che sia benedetta  
Per quanto assurda e complessa ci sembri  
la vita è perfetta  
Per quanto sembri incoerente e testarda  
se cadi ti aspetta  
Siamo noi che dovremmo imparare a  
tenercela stretta  
Tenersela stretta*

*Siamo eterno siamo passi siamo storie  
Siamo figli della nostra verità  
E se è vero che c'è un Dio e non ci abbandona  
Che sia fatta adesso la sua volontà  
In questo traffico di sguardi senza meta  
In quei sorrisi spenti per la strada  
Quante volte condanniamo questa vita  
Illudendoci d'averla già capita  
Non basta non basta  
Che sia benedetta  
Per quanto assurda e complessa ci sembri  
la vita è perfetta  
Per quanto sembri incoerente e testarda  
se cadi ti aspetta  
Siamo noi che dovremmo imparare  
a tenercela stretta a tenercela stretta*

*A chi trova se stesso nel proprio coraggio  
A chi nasce ogni giorno  
e comincia il suo viaggio  
A chi lotta da sempre e sopporta il dolore  
Qui nessuno è diverso nessuno è migliore.  
A chi ha perso tutto e riparte da zero  
perché niente finisce quando vivi davvero  
A chi resta da solo abbracciato al silenzio  
A chi dona l'amore che ha dentro  
Che sia benedetta  
Per quanto assurda e complessa ci sembri  
la vita è perfetta  
Per quanto sembri incoerente e testarda  
se cadi ti aspetta  
E siamo noi che dovremmo imparare  
a tenercela stretta  
A tenercela stretta  
Che sia benedetta*

# SCEGLIERE LA PROSSIMITÀ

**Brano di Vangelo di riferimento:** Matteo 27, 27-38

**Personaggio:** Simone di Cirene

*Per accompagnare la preghiera degli adolescenti durante la Settimana Santa abbiamo predisposto solo il momento di preghiera, qualora si prevedano incontri e preghiere mattutine. Accanto a questo, vi invitiamo poi a prendere visione dei materiali pensati per la celebrazione del Sacramento della Riconciliazione, per la Veglia del Giovedì Santo e per la Via Crucis comunitaria del Venerdì Santo.*

## La preghiera

**Canto d'inizio suggerito** - Ecco l'uomo

[Clicca qui per poterlo ascoltare, dal minuto 2.33:](#)

*Nella memoria di questa passione  
noi ti chiediamo perdono, Signore.  
Per ogni volta che abbiamo lasciato  
il tuo fratello morire da solo.*

**Noi ti preghiamo, uomo della croce;  
figlio e fratello, noi speriamo in Te.**

*Nella memoria di questa tua morte  
noi ti chiediamo coraggio, Signore.  
Per ogni volta che il dono d'amore  
ci chiederà di soffrire da soli.*

### **DAL VANGELO SECONDO MATTEO (27, 27-32)**

Allora i soldati del governatore condussero Gesù nel pretorio e gli radunarono attorno tutta la truppa. Lo spogliarono, gli fecero indossare un mantello scarlatto, intrecciarono una corona di spine, gliela posero sul capo e gli misero una canna nella mano destra. Poi, inginocchiandosi davanti a lui, lo deridevano: «Salve, re dei Giudei!». Sputandogli addosso, gli tolsero di mano la canna e lo percuotevano sul capo. Dopo averlo deriso, lo spogliarono del mantello e rimisero le sue vesti, poi lo condussero via per crocifiggerlo. Mentre uscivano, incontrarono un uomo di Cirene, chiamato Simone, costrinsero a portare la sua croce.



## BREVE COMMENTO

da leggere così come è oppure come ispirazione per altre parole di don ed educatori.

Le fatiche che siamo chiamati a vivere nella quotidianità sono veramente tante. Allo stesso tempo, se ci pensiamo e fermiamo a riflettere, ci sono parecchie persone che, ciascuno per quello che può, si fa nostro prossimo. Non per eliminare le fatiche ma per camminare insieme. Così come Simone di Cirene fa con Gesù: non gli toglie la croce, ma lo aiuta a portarla. Non fermiamoci a guardare le croci che ci sono nella nostra vita, proviamo ad alzare lo sguardo e a scorgere tra le tante persone che ci sono vicine quei Simone di Cirene che sono pronti ad aiutarci e sostenerci.

## GESTO DA COMPIERE

Materiale utile: *sagoma di una croce o una croce di dimensioni contenute, post-it, pennarelli.*

Posizioniamo al centro la sagoma di una croce. Una volta ascoltato il commento lasciamo 2/3 minuti per pensare a una croce che in questo periodo stiamo portando nella nostra vita. Facciamo girare la sagoma della croce e ognuno è chiamato semplicemente a scrivere sulla sagoma e passarla alla persona seduta vicino.

Quando tutti hanno scritto posizioniamo la sagoma al centro: così come Gesù e Simone di Cirene hanno fatto, così siamo chiamati a fare anche noi: trovare e chiedere a qualcun altro di sostenerci nel cammino della vita e, a volte, essere noi i Simone di Cirene per gli altri, accorgendoci e prendendoci cura.

*Se stiamo vivendo questo momento di preghiera all'interno di un tempo di ritiro, consegniamo a ciascuno un foglio e/o un piccolo diario (che potrebbe accompagnarli per tutto la Quaresima) sul quale appuntare la risposta alle seguenti domande o altre preghiere e riflessioni che nascono nel silenzio. Si consiglia di lasciare almeno mezz'ora di tempo.*

### **Domande suggerite:**

- \* *In questo periodo mi capita di sentire il peso di qualche "croce" nella mia vita?*
- \* *Quanto è faticoso portare queste croci? Sono da solo o c'è qualcuno che mi aiuta?*

*Concludiamo il momento personale, chiedendo di scrivere sul foglio o sul piccolo diario una preghiera a Dio per affidare le nostre croci quotidiane, quelle che ci fanno far fatica a proseguire nel cammino.*

## PREGHIAMO INSIEME CON LE PAROLE DEL SALMO 40

*Ho sperato, ho sperato nel Signore,  
ed egli su di me s'è chinato,  
ha dato ascolto al mio grido.*

*Mi ha tratto da un pozzo di acque tumultuose,  
ha stabilito i miei piedi sulla roccia,  
ha reso sicuri i miei passi.*

## CONCLUDIAMO CON LA PREGHIERA DEL PADRE NOSTRO E IL SEGNO DI CROCE.

