Avvento 2026

C'È POSTO PER TE?

Traccia per la preghiera settimanale del mattino e della sera con gli adolescenti

Le seguenti tracce per la preghiera settimanale sono pensate per i sempre più frequenti momenti di preghiera comunitaria che si vivono la mattina prima di andare a scuola, ma anche per accompagnare il momento di preghiera degli incontri serali con gli adolescenti.
Il Vangelo di riferimento è sempre quello della domenica che apre la settimana di Avvento.
Accanto a questi due schemi di preghiera, proponiamo anche degli approfondimenti e spunti che possono essere utilizzati durante gli incontri, integrando così la preghiera nella catechesi.

SETTIMANA I
C'È POSTO PER TE NELLE NOSTRE ATTESE?

PREGHIERA DELLA MATTINA

Preghiera iniziale
O Padre, donami il tuo Santo Spirito.
Con questo momento di preghiera
voglio dedicarti qualche minuto della mia giornata.
Mi presento a te così come sono,
con entusiasmo e gratitudine per tutto ciò che di bello mi hai donato,
ma anche con le preoccupazioni e le paure che abitano il mio cuore.
Fa che come Gesù, io impari ad alzare a Te lo sguardo,
a camminare con i piedi per terra e con il cuore abitare il cielo.
Amen.

Dal Vangelo secondo Marco (13,33-37)
In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:
«Fate attenzione, vegliate, perché non sapete quando è il momento. È come un uomo, che è partito dopo aver lasciato la propria casa e dato il potere ai suoi servi, a ciascuno il suo compito, e ha ordinato al portiere di vegliare.
Vegliate dunque: voi non sapete quando il padrone di casa ritornerà, se alla sera o a mezzanotte o al canto del gallo o al mattino; fate in modo che, giungendo all'improvviso, non vi trovi addormentati.
Quello che dico a voi, lo dico a tutti: vegliate!».

Commento

Vegliare…ma come si fa a vegliare in pieno giorno? Con tutte le cose che devo fare tra studio, sport e amici a cosa devo stare attento, non è già abbastanza piena la giornata? Potremmo accomodarci con queste giustificazioni e liquidare velocemente la provocazione di questo Vangelo ma in realtà vegliare è qualcosa di più profondo, è forse vivere i nostri impegni ma con una consapevolezza diversa, una tensione che mi fa dire: perché lo sto facendo? Cosa sto cercando nelle tante cose che riempiono la mia giornata? C'è qualcosa di importante che sto dimenticando? Talvolta potremmo trascorrere i nostri giorni "addormentati" ... in senso metaforico. Addormentati nelle nostre relazioni, a volte vissute con superficialità, addormentati dove ci è richiesto impegno e dunque adagiati a fare solo il minimo indispensabile. Addormentati perché ci troviamo a rimandare il compiere opere belle e buone, come una sveglia posticipata che mi fa dire: "Più avanti ci parlerò al mio amico che non sta bene, quando avrò tempo chiederò scusa alla mia compagna, se non avrò da fare passerò a trovare il mio vicino finito in ospedale…". Ecco che allora il vegliare acquisisce un significato provocante anche per noi.

Gesto

Per quest'oggi fisso sul mio diario o sull'agenda del mio telefono un gesto bello che mi impegno a portare a termine. Questo gesto potrebbe essere uno di quelli che tante volte mi sono proposto di fare ma che poi non ho mai realizzato: andare a trovare qualcuno che non vedo da tempo, fare un servizio a chi me lo ha chiesto e sta aspettando da me una risposta, contattare una persona che non sento da molto e alla quale potrei fare una sorpresa…

Preghiera finale

Signore Gesù,
tu ci chiedi di vegliare, tenere gli occhi aperti
sul mondo che ci circonda,
per non perdere occasioni di fare il bene.
Sostienici con il tuo Spirito,
perché, con gli occhi aperti e il cuore coraggioso,
possiamo farci trovare pronti all'incontro con Te,
nel viso delle tante persone
che troveremo sul cammino di questa giornata.
Amen.

PREGHIERA DELLA SERA

Invocazione allo Spirito con il canto
Manda il tuo Spirito
Per ascoltarlo: https://www.youtube.com/watch?v=yDL4Rs1-Bx0

Rit. **Manda il Tuo Spirito,**
Manda il Tuo Spirito,
Manda il Tuo Spirito, Signore su di noi. (x2)

La Tua presenza noi invochiamo,
per esser come Tu ci vuoi.
Manda il tuo Spirito, Signore su di noi.

Impareremo ad amare,
proprio come ami Tu.
Un sol corpo e un solo spirito saremo.
Un sol corpo e un solo spirito saremo. **Rit.**

La Tua sapienza noi invochiamo,
sorgente eterna del Tuo amore.
Dono radioso che da luce ai figli tuoi.
Nel tuo amore confidiamo, la Tua grazia ci farà.
Chiesa unita e santa per l'eternità,
chiesa unita e santa per l'eternità. **Rit.**

Dal Vangelo secondo Marco (13,33-37)
In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:
«Fate attenzione, vegliate, perché non sapete quando è il momento. È come un uomo, che è partito dopo aver lasciato la propria casa e dato il potere ai suoi servi, a ciascuno il suo compito, e ha ordinato al portiere di vegliare.
Vegliate dunque: voi non sapete quando il padrone di casa ritornerà, se alla sera o a mezzanotte o al canto del gallo o al mattino; fate in modo che, giungendo all'improvviso, non vi trovi addormentati.
Quello che dico a voi, lo dico a tutti: vegliate!».

Commento
Forse alla sera è più facile immaginare cosa voglia dire vegliare. Siamo stanchi dopo una lunga giornata, piena di tante bellissime cose. Vorremmo andare a letto, per riposarci e rialzarci carichi per il giorno dopo, ma un nostro amico sta per venirci a trovare. Non ha detto quando, ma ha promesso che arriverà. Il tempo passa, noi siamo sempre più assonnati, ma il nostro amico ci ha promesso che arriverà. Lo sappiamo per certo, perché ce lo ha promesso. Un po' di caffè per tenerci svegli e attendiamo, appunto vegliamo. Anche se l'attesa dura da 2000 anni, non c'è problema, il cristiano non smette mai di aspettare che arrivi l'Amico, il Signore Gesù, per stare con lui, per essere veramente felice alla sua presenza. Lui, il Cristo, ce lo ha promesso. E questa promessa la manterrà, lo farà perché Lui è sempre rimasto fedele alla sua promessa.

Domanda di provocazione
Se abbiamo usato anche la traccia di preghiera del mattino, possiamo creare un collegamento e verificare di aver svolto proprio quel gesto scritto sul diario.

Verifico se sono stato capace di vivere un gesto bello come, per esempio, andare a trovare qualcuno che non vedo da tempo, fare un servizio a chi me lo ha chiesto e sta aspettando da me una risposta, contattare una persona che non sento da molto e alla quale potrei fare una sorpresa.

Parole di ringraziamento e riconciliazione

Prima di terminare la preghiera, chiudo gli occhi per dieci secondi, ritorno sui fatti di questa giornata, ringrazio per ciò che ho vissuto e chiedo perdono per gli errori commessi.

Preghiera finale

Signore Gesù,
tu ci chiedi di vegliare, tenere gli occhi aperti
sul mondo che ci circonda,
per non perdere occasioni di fare il bene
e di rintracciare i segni della tua presenza nella nostra vita.
Sostienici con il tuo Spirito,
perché, con gli occhi aperti e il cuore coraggioso,
possiamo farci trovare pronti all'incontro con Te.
Amen.

APPROFONDIMENTI E SPUNTI EXTRA

Attività gioco

Proponiamo il **gioco 21** nel quale ci si pone in cerchio e, uno alla volta, si dice un numero, fino ad arrivare crescendo al numero 21. Raggiunto questo primo traguardo colui che ha detto 21 può decidere in che modo sostituire la pronuncia di un determinato numero per il giro successivo, ad esempio invece del numero "otto" si potrebbe dire la parola "computer". Il giro, dunque, riparte fino a raggiungere il numero 21 e inserire una ulteriore variante. Chi sbaglia il proprio numero, non seguendo le aggiunte fatte durante il gioco, viene eliminato. La cerchia dei giocatori si restringerà fino a lasciare solo il vincitore del gioco.

La vita scorre dentro a ritmi e schemi ripetitivi e automatici, di cui a volte non ci rendiamo nemmeno più conto (arrivare a 21, ripetendo ogni numero da 1). Quando qualcosa cambia e inserisce il nuovo nella routine, occorre risvegliarci e farci caso… e se tra queste cose ci fosse il passaggio di Dio? Meglio non tornare a contare in automatico da 1 a 21.

Film

Consigliamo il film **"Le cronache di Narnia, il leone, la strega, l'armadio"** (2005).

Trama: in un mondo imprigionato nell'inverno, il ritorno di Aslan annuncia che qualcosa sta cambiando. La speranza si riaccende, infatti, prima ancora che tutto sia risolto. A fuoco in questo film c'è l'attesa di qualcuno la cui presenza può trasformare la realtà. Non si aspetta soltanto una persona: si attende una liberazione, una possibilità nuova. Una domanda che potrebbe guidare la riflessione potrebbe essere: **come si fa a sperare quando sembra che nulla cambi?** O ancora, **quali persone trasformano e salvano la nostra realtà?**

SETTIMANA 2
C'È POSTO PER TE NEI NOSTRI PROGETTI?

PREGHIERA DELLA MATTINA

Dal Vangelo secondo Marco (1,1-8)
Inizio del vangelo di Gesù, Cristo, Figlio di Dio.
Come sta scritto nel profeta Isaia: Ecco, dinanzi a te io mando il mio messaggero: egli preparerà la tua via. Voce di uno che grida nel deserto: Preparate la via del Signore, raddrizzate i suoi sentieri, vi fu Giovanni, che battezzava nel deserto e proclamava un battesimo di conversione per il perdono dei peccati. Accorrevano a lui tutta la regione della Giudea e tutti gli abitanti di Gerusalemme. E si facevano battezzare da lui nel fiume Giordano, confessando i loro peccati. Giovanni era vestito di peli di cammello, con una cintura di pelle attorno ai fianchi, e mangiava cavallette e miele selvatico. E proclamava: «Viene dopo di me colui che è più forte di me: io non sono degno di chinarmi per slegare i lacci dei suoi sandali. Io vi ho battezzato con acqua, ma egli vi battezzerà in Spirito Santo».

Commento
In questa fase della vita ci facciamo tante domande e proviamo a tracciare percorsi per trovare le risposte. Preparare la strada è una buona cosa, ma non sempre tutto va come abbiamo previsto. Giovanni Battista ci invita a preparare la via al Signore; Gesù, però, ci chiede anche di lasciargli spazio e di fidarci delle sue strade, anche quando sono diverse dalle nostre. A volte, proprio quando smettiamo di voler controllare tutto, scopriamo qualcosa di nuovo. **E se Dio ci stesse aspettando proprio dove non penseremmo di cercarlo?**

Gesto per la giornata
Sono capace di lasciarmi sorprendere da Dio, anche quando scompiglia i miei progetti?
Oggi provo a guardare il mondo con occhi nuovi, senza pretendere che tutto vada secondo i miei piani. Per esempio, vado a trovare qualcuno senza stabilire in anticipo quanto mi fermerò: mi godo il tempo insieme e vedo che cosa succede.

Preghiamo insieme con le parole del Salmo 85
Amore e verità s'incontreranno,
giustizia e pace si baceranno.

Verità germoglierà dalla terra
e giustizia si affaccerà dal cielo.

Certo, il Signore donerà il suo bene
e la nostra terra darà il suo frutto.

Giustizia camminerà davanti a lui:
i suoi passi tracceranno il cammino.

PREGHIERA DELLA SERA

Dal Vangelo secondo Marco (1,1-8)
Inizio del vangelo di Gesù, Cristo, Figlio di Dio.
Come sta scritto nel profeta Isaia: Ecco, dinanzi a te io mando il mio messaggero: egli preparerà la tua via. Voce di uno che grida nel deserto: Preparate la via del Signore, raddrizzate i suoi sentieri, vi fu Giovanni, che battezzava nel deserto e proclamava un battesimo di conversione per il perdono dei peccati. Accorrevano a lui tutta la regione della Giudea e tutti gli abitanti di Gerusalemme. E si facevano battezzare da lui nel fiume Giordano, confessando i loro peccati. Giovanni era vestito di peli di cammello, con una cintura di pelle attorno ai fianchi, e mangiava cavallette e miele selvatico. E proclamava: «Viene dopo di me colui che è più forte di me: io non sono degno di chinarmi per slegare i lacci dei suoi sandali. Io vi ho battezzato con acqua, ma egli vi battezzerà in Spirito Santo».

Commento
Arrivati alla fine di questa giornata, proviamo a guardare indietro e a riconoscere le sorprese che abbiamo vissuto. Non sempre le cose sono andate come avevamo previsto: magari un incontro, una parola o un imprevisto ci hanno fatto cambiare programma. Eppure, proprio lì potrebbe esserci stato qualcosa di bello che non avremmo saputo immaginare. Preparare la via al Signore significa anche questo: non avere tutto sotto controllo, ma imparare a riconoscere la sua presenza nei piccoli avvenimenti di ogni giorno. Prima di addormentarci, ringraziamo per ciò che ci ha sorpreso e affidiamo a Dio i progetti che ancora non sappiamo come andranno.

Domanda per la sera
In quale momento di questa giornata mi sono lasciato sorprendere? Dove ho riconosciuto la presenza di Dio che non avevo previsto?

Preghiera della sera
Ti adoro, mio Dio,
e ti amo con tutto il cuore.
Ti ringrazio di avermi creato,
fatto cristiano e conservato in questo giorno.
Perdonami il male, oggi commesso
e, se qualche bene compiuto, accettalo.
Custodiscimi nel riposo e liberami dai pericoli.
La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.
Amen.

APPROFONDIMENTI E SPUNTI EXTRA

Canzone da ascoltare | Il sole all'improvviso — Zucchero

Nel mondo
io camminerò
tanto che poi i piedi mi faranno male.
Io camminerò
un'altra volta
a tutti domanderò
finché risposte non ce ne saranno più.
Io domanderò
un'altra volta.

Amerò in modo che il mio cuore
mi farà tanto male che,
male che come il sole all'improvviso
scoppierà, scoppierà
nel mondo.

Io lavorerò
tanto che poi le mani mi faranno male.
Io lavorerò
un'altra volta
amerò in modo che il mio cuore
mi farà tanto male che
tanto che come il sole all'improvviso
scoppierà, scoppierà

E nel mondo tutti io guarderò
tanto che poi gli occhi mi faranno male
ancora guarderò
un'altra volta.

E amerò in modo che il mio cuore
mi farà tanto male che
male che come il sole all'improvviso
scoppierà, scoppierà

Nel mondo
io non amerò
tanto che poi
il cuore non mi farà male.

Nella canzone, Zucchero canta di un cuore che scoppia nel mondo per amore, di passi percorsi finché i piedi non saranno doloranti. È preparare con tenacia la strada al Signore che viene, è scegliere la strada del Signore.

Film | Wonder

Il film affronta profondamente il tema del fare posto all'altro, dell'accoglienza e dell'integrazione di chi è percepito come "diverso", come fuori dai nostri schemi. È il Signore per primo a scardinare gli schemi della normalità e delle persone “degne” di portare il suo annuncio: un uomo vestito di peli di cammino, i pastori a Betlemme, le donne al sepolcro. La domanda di provocazione può essere: **come mi comporto di fronte a qualcosa che esce dagli schemi? Quale posto sono capace di fare a ciò che stravolge i miei progetti, per come li avevo pensati io?**

Attività

Cambiamo le carte in tavola

Dividiamo il gruppo in più gruppetti piccoli. Affidiamo a ogni gruppo di organizzare qualcosa e poi dopo 10 minuti si comunica che alcune cose sono cambiate. E poi dopo altri 5/10 minuti si scambiano i progetti e ogni gruppo deve portare a termine il progetto che gli è stato affidato. Possiamo rileggere quest’attività mettendo in evidenza che i progetti sono fatti per essere vissuti, anche cambiati per adattarsi.

SETTIMANA 3
C'È POSTO PER TE NELLE NOSTRE PAROLE?

PREGHIERA DELLA MATTINA

Preghiera iniziale
O Padre, donami il tuo Santo Spirito.
Mi metto davanti a te così come sono:
con le mie conquiste, le mie maschere e le mie insicurezze.
Aiutami oggi, come Giovanni Battista,
a non mettermi al centro del mondo,
ma a diventare una luce che riflette il tuo amore per chi mi sta accanto.
Fa' che le mie parole e i miei gesti dicano la verità su chi sono davvero.
Amen.

Dal Vangelo secondo Giovanni (1,6-8.19-28)
Venne un uomo mandato da Dio: il suo nome era Giovanni. Egli venne come testimone per dare testimonianza alla luce, perché tutti credessero per mezzo di lui. Non era lui la luce, ma doveva dare testimonianza alla luce. Questa è la testimonianza di Giovanni, quando i Giudei gli inviarono da Gerusalemme sacerdoti e leviti a interrogarlo: "Tu, chi sei?". Egli confessò e non negò. Confessò: "Io non sono il Cristo". Allora gli chiesero: "Chi sei, dunque? Sei tu Elia?". "Non lo sono", disse. "Sei tu il profeta?". "No", rispose. Gli dissero allora: "Chi sei? Perché possiamo dare una risposta a coloro che ci hanno mandato. Che cosa dici di te stesso?". Rispose: "Io sono *voce di uno che grida nel deserto*: *Rendete diritta la via del Signore*, come disse il profeta Isaia". Quelli che erano stati inviati venivano dai farisei. Essi lo interrogarono e gli dissero: "Perché dunque tu battezzi, se non sei il Cristo, né Elia, né il profeta?". Giovanni rispose loro: "Io battezzo nell'acqua. In mezzo a voi sta uno che voi non conoscete, colui che viene dopo di me: a lui io non sono degno di slegare il laccio del sandalo". Questo avvenne in Betània, al di là del Giordano, dove Giovanni stava battezzando.

Commento
"Tu, chi sei?". È la domanda che i sacerdoti fanno a Giovanni Battista, ma è anche la domanda che ci risuona dentro ogni volta che apriamo i social, che entriamo in classe o che siamo con il gruppo di amici. Spesso pensiamo di dover essere al massimo, i migliori, i più popolari, finendo per recitare un personaggio per piacere agli altri. Giovanni Battista ci dà una lezione di grandissima libertà: quando gli chiedono se è il Messia o un grande profeta, dice semplicemente "No". Non scappa con delle bugie, non gonfia il proprio ego. Sa benissimo chi non è, e sa benissimo chi è: una "voce", un puntatore che indica Gesù, la vera Luce. La Domenica *Gaudete* ci invita alla gioia: una gioia vera, che nasce quando smettiamo di paragonarci agli altri e iniziamo a essere testimoni trasparenti. Non sta a noi illuminare il mondo da soli con le nostre forze (non siamo noi la Luce!), ma possiamo fare spazio a Qualcuno più grande di noi, portando un raggio di calore in una giornata grigia per un compagno o in famiglia.

Gesto
Oggi mi impegno a fare da "riflettore" alla luce di qualcun altro. Scegli un'azione concreta: fai un complimento sincero e non banale a una persona a cui di solito non dici mai nulla di bello, riconoscendo un suo talento o un suo gesto oppure sostieni o difendi un compagno/amico che si trova in un momento di ombra o difficoltà, facendogli sentire che non è solo.

Preghiera finale
Signore Gesù,
tu sei la Luce vera che illumina ogni uomo.
Insegnaci la grandezza dell'umiltà di Giovanni Battista,
per non vivere nella tentazione di dover sempre apparire o dimostrare qualcosa.
Donaci il coraggio di essere tua voce tra i nostri coetanei,
attraverso parole trasparenti e gesti di vera amicizia.
Fa' che la gioia della tua vicinanza sia la nostra forza in questo giorno.
Amen.

PREGHIERA DELLA SERA

Invocazione allo Spirito

Canto | Invochiamo la tua presenza
Per ascoltarlo: https://www.youtube.com/watch?v=E7aI7DyDitA

Invochiamo la tua presenza, vieni Signor.
Invochiamo la tua presenza
scendi su di noi.
Vieni consolatore e dona pace ed umiltà,
acqua viva d'amore
questo cuore apriamo a te.

Vieni Spirito, vieni Spirito,
scendi su di noi!
Vieni Spirito, vieni Spirito,
scendi su di noi!
Vieni su noi Maranathà,
vieni su noi, Spirito.
Vieni Spirito, vieni Spirito,
scendi su di noi!
Vieni Spirito, vieni Spirito,
scendi su di noi,
scendi su di noi.

Invochiamo la tua presenza, vieni Signor.
Invochiamo la tua presenza,

scendi su di noi.
Vieni luce dei cuori e dona forza e fedeltà,
Fuoco eterno d'amore
questa vita offriamo a te.

Vieni Spirito, vieni Spirito,
scendi su di noi!
Vieni Spirito, vieni Spirito,
scendi su di noi!
Vieni su noi Maranathà,
vieni su noi, Spirito.
Vieni Spirito, vieni Spirito,
scendi su di noi!
Vieni Spirito, vieni Spirito,
scendi su di noi,
scendi su di noi.

oppure
Canto | Luce
Per ascoltarlo: https://www.youtube.com/watch?v=avl7jQAynsE&list=RDavl7jQAynsE&start_radio=1

C'è il segreto della libertà
quella vera, batte dentro di te,
come risvegliarsi un mattino col sole,
dopo un lungo inverno.

Rit. **Nel soffrire, mio Signore,**
ho incontrato Te, Dio amore;
nel perdono, nel gioire,
ho capito che sei luce per me.
Signore sono qui per dirti ancora sì, Luce.
Fammi scoppiare di gioia di vivere, Luce.
Fammi strumento per portare intorno a me luce.
E chi è vicino a me sappia che tutto in te è Luce.

Voglio ringraziarti, Signore,
per la vita che mi hai ridonato.
So che sei nell'amore
degli amici che ora ho incontrato.

E con le lacrime agli occhi
e le mie mani alzate verso te, Gesù,
con la speranza nel cuore
e la mia luce in te paura non ho più.
Sei luce per me!

Dal Vangelo secondo Giovanni (1,6-8.19-28)

Venne un uomo mandato da Dio: il suo nome era Giovanni. Egli venne come testimone per dare testimonianza alla luce, perché tutti credessero per mezzo di lui. Non era lui la luce, ma doveva dare testimonianza alla luce. Questa è la testimonianza di Giovanni, quando i Giudei gli inviarono da Gerusalemme sacerdoti e leviti a interrogarlo: "Tu, chi sei?". Egli confessò e non negò. Confessò: "Io non sono il Cristo". Allora gli chiesero: "Chi sei, dunque? Sei tu Elia?". "Non lo sono", disse. "Sei tu il profeta?". "No", rispose. Gli dissero allora: "Chi sei? Perché possiamo dare una risposta a coloro che ci hanno mandato. Che cosa dici di te stesso?". Rispose: "Io sono *voce di uno che grida nel deserto*: *Rendete diritta la via del Signore*, come disse il profeta Isaia". Quelli che erano stati inviati venivano dai farisei. Essi lo interrogarono e gli dissero: "Perché dunque tu battezzi, se non sei il Cristo, né Elia, né il profeta?". Giovanni rispose loro: "Io battezzo nell'acqua. In mezzo a voi sta uno che voi non conoscete, colui che viene dopo di me: a lui io non sono degno di slegare il laccio del sandalo". Questo avvenne in Betània, al di là del Giordano, dove Giovanni stava battezzando.

Commento

La sera è il momento in cui le luci attorno a noi si spengono e i pensieri farsi più chiari. Giovanni dice: *"In mezzo a voi sta uno che non conoscete"*. È un'affermazione forte: Gesù era già lì, camminava nelle stesse strade, eppure le persone non se ne accorgevano perché cercavano effetti speciali o risposte clamorose.

Quante volte anche noi rischiamo di non accorgerci di Gesù presente nella nostra giornata? È presente nelle risate sincere con un amico, nella pazienza di un genitore, nel gesto di chi ci ha dato una mano senza chiedere nulla in cambio. Riconoscere la presenza di Dio nella propria vita non richiede cose straordinarie, ma uno sguardo capace di andare oltre la superficie. Giovanni si definisce soltanto una "voce": la voce passa, ma la Parola resta. Stasera possiamo chiederci: quanta Luce abbiamo lasciato passare oggi attraverso di noi?

Domanda di provocazione

Rifletto sulla giornata: sono riuscito a fare spazio a qualcun altro oggi? Ho saputo fare un complimento sincero o stare vicino a chi ne aveva bisogno, senza cercare il centro dell'attenzione?

Due parole di ringraziamento e riconciliazione

Fermo il ritmo per qualche secondo, chiudo gli occhi ed esamino la giornata:

1. **Grazie** per un momento di gioia o per una persona che oggi è stata per me "riflettore" della luce di Dio.
2. **Chiedo scusa** per le volte in cui mi sono messo al centro tarpando le ali a chi avevo accanto o per quando ho finto di essere chi non sono.

Preghiera finale

Signore Gesù,
la giornata volge al termine
e noi ti ringraziamo per la Luce che ci hai donato.
Se oggi siamo riusciti a trasmettere anche solo un raggio del tuo amore,
sia fatta gloria a te e non a noi.

Perdona i nostri egoismi e le nostre finzioni.
Dacci la certezza che Tu sei sempre in mezzo a noi,
anche nel buio della notte.
Custodisci il nostro riposo
e donaci la gioia di risvegliarci domani
pronti a essere ancora tuoi testimoni.
Amen.

APPROFONDIMENTI E SPUNTI EXTRA

Attività / Gioco: "Il Riflettore e lo Specchio"
Dividiamo gli adolescenti in due squadre. Un giocatore per squadra viene bendato (il "viandante" nel deserto). Gli altri componenti della squadra hanno in mano degli specchietti o delle torce (se si gioca al buio/in penombra). L'obiettivo è guidare il compagno bendato verso un traguardo evitando ostacoli, ma senza toccarlo e senza parlare: si possono usare solo segnali luminosi o riflessi di luce guidati dai compagni.
Giovanni Battista non era la luce, ma funzionava proprio come uno "specchio" che rifletteva la Luce di Dio per orientare gli altri. Nel gioco si sperimenta quanto sia importante posizionarsi bene per far arrivare la luce a chi si trova nel buio o smarrito.

Film
The Greatest Showman (2017).
Il tema centrale è il confine tra la ricerca della fama/apparenza (voler essere "la luce" a tutti i costi) e la riscoperta del valore autentico delle relazioni e di chi si è davvero.
Domanda guida per il confronto: quanto peso diamo all'approvazione degli altri e alle maschere che indossiamo? Come possiamo, come Giovanni Battista, trovare la gioia di essere semplicemente noi stessi senza dover "costruire" un personaggio?

SETTIMANA 4
C'È POSTO PER TE NELLE NOSTRE STORIE?

PREGHIERA DELLA MATTINA

Dal Vangelo secondo Luca (Lc 1,26-38)

In quel tempo, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nàzaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Rallegrati, piena di grazia: il Signore è con te». A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e verrà chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine». Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco l'uomo». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese per lei, che era detta sterile: nulla è impossibile a Dio». Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.

Commento con spunto artistico

Proiettiamo l'immagine dell'Annunciazione di Arcabas, custodita nella Chiesa della Resurrezione, Torre de' Roveri e lasciamo un minuto per osservarla prima di intervenire con il commento.



Questa è l'ultima Annunciazione dipinta da Arcabas, pittore francese contemporaneo. La sua Maria è una ragazzina, quasi una bimba. Piccola, infinitamente più piccola dell'enorme angelo che le sta di fronte. Grande, immenso…esattamente come il messaggio che sta portando. Gabriele si fa piccolo per essere all'altezza di Maria, per poterla guardare negli occhi mentre cerca di spiegarle l'inspiegabile. La mano sul petto, come a dire: fidati, ti prego, fidati… L'occhio che guarda la bimba, timoroso, quasi incredulo. L'altro occhio, quella della conoscenza, è più sereno. Ce la farà. Ce la deve fare. Deve portare a termine l'incarico assurdo avuto da Dio. Non solo far capire alla ragazzina cosa le succederà, ma strapparle anche un "si" che porterà la salvezza all'umanità tutta. Maria, piccola, indifesa, incapace di comprendere qualcosa che è più grande di lei, fa qualcosa di grande: si fida. E con serenità, con amore, dice il suo sì. Accoglie dentro di sé il bambino di Dio, per noi. Sopra di lei, in alto, il villaggio – il mondo intero – tace davanti all'immensità di questo avvenimento.
Nel dipinto di Arcabas e nelle parole del Vangelo emerge un dettaglio potentissimo: Maria non è una supereroina incrollabile, ma una ragazza normale, vulnerabile, che si trova improvvisamente di fronte a qualcosa di gigantesco. Quante volte vi capita di sentirvi esattamente così? Piccoli, inadeguati, schiacciati da aspettative altissime, da paure per il futuro o da ostacoli che sembrano infinitamente più grandi di voi.
L'angelo non chiede a Maria di avere già in tasca tutte le risposte, le istruzioni o le capacità necessarie. Gabriele le chiede solo fede. Spesso pensiamo che essere cristiani o diventare adulti significhi avere sempre tutto sotto controllo e non avere mai dubbi. Maria invece ci insegna che la vera forza sta nell'accettare la propria fragilità. Dio scommette su di noi anche quando noi per primi non ci sentiamo all'altezza della situazione. Non ci chiede di essere perfetti, ma solo di trovare il coraggio di dire quel "sì" fiducioso, facendo spazio all'inaspettato.

Impegno del giorno
Oggi prova a dire un "sì" sereno e immediato a una piccola richiesta (aiutare a casa, ascoltare qualcuno, fare un favore) a cui di solito avresti risposto sbuffando o accampando una scusa. Fatti piccolo per andare incontro all'altro.

Preghiera Finale
Signore,
a volte le cose da affrontare ci sembrano enormi e ci sentiamo schiacciati
Ci sentiamo piccoli, proprio come Maria davanti all'angelo.
Insegnaci a non nascondere le nostre fragilità,
a non cercare maschere di perfezione per piacere agli altri.
Quando la paura ci blocca e ci fa dire "non sono capace"
mandaci qualcuno che, come Gabriele, si faccia piccolo per noi,
che ci guardi negli occhi e ci dica: "non temere".

Aiutaci a fidarci di Te,
a credere che scommetti su di noi anche quando noi non ci crediamo.
Aiutaci a fare spazio all'inaspettato.
Maria, insegnaci a dire il nostro "Sì".
Un sì sereno, coraggioso e pieno di speranza.
Amen.

PREGHIERA DELLA SERA

Dal Vangelo secondo Luca (Lc 1,26-38)

In quel tempo, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nàzaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Rallegrati, piena di grazia: il Signore è con te». A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e verrà chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine». Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco l'uomo». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese per lei, che era detta sterile: nulla è impossibile a Dio». Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.

Commento

Guardando la sproporzione tra Maria e l'Angelo: c'è una situazione, una scelta o un'aspettativa in questo periodo della tua vita che ti fa sentire "troppo piccolo" o inadeguato? Gabriele non chiede a Maria di essere forte, ma di fidarsi. **Riesci ad affidare tutte queste situazioni agli altri, a Dio, o ti affidi solo alle tue capacità? Perché è difficile affidare le nostre debolezze a chi ci sta vicino? È paura di essere giudicati, di mostrarci fragili…?**

Gesto

Prepariamo al centro della stanza un cesto o un grande vaso. Ad ogni adolescente viene consegnato un cartoncino bianco e una penna. Chiediamo di scrivere su un lato del cartoncino una propria paura, un blocco o una fragilità che li fa sentire "inadeguati" (es. paura di non farcela a scuola, ansia per il futuro, timore di non essere accettato). Sull'altro lato, invece, di scrivere a grandi lettere la parola SÌ. A turno, chi lo desidera si alza, fa fisicamente un passo in avanti verso il centro, lascia cadere il biglietto nel cesto. È un modo tangibile per dire: "Metto in gioco le mie paure e scelgo di fidarmi". Alla fine, ogni ragazzo pescherà dal cesto un

cartoncino (non il proprio) e lo terrà nella cover del telefono o nel portafoglio per ricordarsi che le fragilità sono condivise e che il "sì" di uno sostiene quello degli altri.

Due parole di ringraziamento e riconciliazione
Fermo il ritmo per qualche secondo, chiudo gli occhi ed esamino la giornata:

1. **Grazie** per una persona che oggi si è fidata di me.
2. **Chiedo scusa** per le volte in cui oggi non ce l'ho fatta a fidarmi di chi mi sta accanto.

Affidiamo tutto al Signore, con la preghiera del **Padre Nostro.**

APPROFONDIMENTI E SPUNTI EXTRA

Canzone | Debora Vezzani - Magnificat
Per ascoltarlo:
https://open.spotify.com/intl-it/track/25Gv6M8KcQszYCDJaNABtY?si=b3b0d1917f28402b

L'anima mia magnifica il Signore
e il mio spirito esulta in Dio, mio Salvatore,
perché ha guardato l'umiltà della sua serva
d'ora in poi mi chiameranno Beata.

Rit. **Grandi cose**
ha fatto per me Dio,
Onnipotente,
e Santo è il suo nome,
e Santo è il suo nome.

Ha spiegato la potenza del suo braccio,
ha disperso i superbi nel loro cuore,
ha rovesciato i potenti dai troni,
ha innalzato gli umili. **Rit.**

Ha ricolmato di beni gli affamati,
ha rimandato i ricchi a mani vuote,
ha soccorso Israele, suo servo,
ricordandosi della sua misericordia. **Rit.**

Di generazione in generazione
il suo amore si stende su chi lo teme,
come aveva promesso ai nostri padri e ad Abramo
e alla sua discendenza
per sempre, per sempre. **Rit.**

Il Magnificat è un canto di lode e di ringraziamento che Maria rivolge a Dio. La sua anima magnifica il Signore per tutte le cose grandi che ha compiuto e che continuerà a compiere nella Storia. Proviamo anche noi a scrivere il nostro Magnificat per ringraziarlo per tutte le "grandi cose" che il Signore ha compiuto nella nostra storia!

Film | Il favoloso mondo di Amélie (2001)
La Scena su cui concentrarsi: "Lei non ha le ossa di vetro"
(Il messaggio del signor Dufayel)

Amélie è una ragazza che si sente "piccola" e inadeguata di fronte all'amore e alla vita. Per tutto il film fa del bene agli altri restando nell'ombra, ma quando tocca a lei mettersi in gioco, la paura la blocca. Si chiude in casa, incapace di fare il passo decisivo verso Nino, il ragazzo che ama.
In quel momento, accende la TV e trova un messaggio registrato su videocassetta dal suo vicino di casa, il signor Dufayel (chiamato "l'uomo di vetro" per via di una malattia alle ossa che lo costringe a vivere chiuso in casa da decenni). In questa scena, Dufayel fa esattamente la parte dell'"Angelo messaggero": la guarda dritta negli occhi attraverso lo schermo e le consegna un annuncio che è un invito al coraggio:
"Mia piccola Amélie, lei non ha le ossa di vetro. Lei può sopportare gli urti della vita. Se si lascia scappare questa occasione, con il tempo sarà il suo cuore che diventerà secco e fragile come il mio scheletro. Perciò si lanci, accidenti a lei!"
Subito dopo aver ascoltato queste parole, vediamo Amélie fare un respiro profondo, il suo volto cambia. Si alza, apre la porta e corre fuori, letteralmente "lanciandosi" incontro al suo destino, pronunciando finalmente il suo "Sì" alla vita, con tutte le sue incognite.

Abbiamo incontrato anche noi un signor Dufayel nella nostra storia? Qualcuno che è stato per noi come un angelo messaggero di qualcosa di grande per la nostra vita? Siamo riusciti a dire di sì?