

Chi trova, racconta!

Traccia di ritiro per adolescenti

La presente traccia può andare a costituire un incontro a sé stante oppure può servire per programmare una giornata di ritiro insieme alla traccia “Le sette parole di Gesù”, che si trova nella seconda parte di questo documento.

Prima Parte

Durata complessiva: 1h 30

Obiettivo dell'incontro: provocare gli adolescenti sulle tre parole chiave della Quaresima: digiuno, elemosina, preghiera e stimolarli a una riflessione e una interiorizzazione per ogni dimensione affinché possano cogliere un rapporto tra la loro vita e la vita di Gesù.

Struttura dell'incontro

NB: l'incontro si può strutturare, in base al numero degli animatori/catechisti e dei ragazzi, in un gruppo unico oppure in 3 stand.

Cominciamo con la cura particolare dell'accoglienza dei ragazzi e con un intrattenimento (balli o giochi rompighiaccio) che aiuti a creare partecipazione.

Per introdurci alla serata, leggiamo un brano dal Vangelo di Matteo (6, 1-6; 16-18) e alcune parole di Papa Francesco.

Dal Vangelo secondo Matteo (6,1-6.16-18)

State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli. Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua

camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipocriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

“**Digiunare**, cioè imparare a cambiare il nostro atteggiamento verso gli altri e le creature: dalla tentazione di “divorare” tutto per saziare la nostra ingordigia, alla capacità di soffrire per amore, che può colmare il vuoto del nostro cuore. **Pregare** per saper rinunciare all'idolatria e all'autosufficienza del nostro io, e dichiararci bisognosi del Signore e della sua misericordia. **Fare elemosina** per uscire dalla stoltezza di vivere e accumulare tutto per noi stessi, nell'illusione di assicurarci un futuro che non ci appartiene”.

(Messaggio di Papa Francesco per la Quaresima 2019)

PRIMA DIMENSIONE: DIGIUNO

Materiale: bende, fogli, pennarelli.

Attività: role play.

Creiamo un percorso o delle sfide (scrivere una poesia, disegnare, creare un semplice origami...) a gruppi di 4-8 ragazzi. Ognuno collaborerà all'attività senza usare una parte del suo corpo: una persona non potrà parlare, un'altra sarà bendata, un'altra avrà delle cuffie con musica al massimo (per non sentire), un'altra non potrà usare le mani. In base al numero dei ragazzi si possono raddoppiare i ruoli e cambiare le sfide: partiamo da una cosa semplice per arrivare a qualcosa di più complesso. Possiamo anche partire singolarmente e poi terminare in gruppo.

Rilettura

Riflettiamo sul rapporto tra rinuncia e collaborazione: il digiuno cristiano non è un'ascesi fine a se stessa, per migliorare il benessere fisico. Si tratta invece di un invito di Dio a rinunciare a qualcosa di nostro per poter accogliere nella nostra vita l'altro che ci sta accanto e l'Altro che chiede spazio.

Provochiamo i ragazzi chiedendo:

- A cosa posso rinunciare per fare spazio agli altri?

Leggiamo infine insieme il brano del profeta Isaia:

Dal libro del profeta Isaia (58, 7-10)

Così dice il Signore:

«Non consiste forse [il digiuno che voglio]
nel dividere il pane con l'affamato,
nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto,
nel vestire uno che vedi nudo,
senza trascurare i tuoi parenti?
Allora la tua luce sorgerà come l'aurora,
la tua ferita si rimarginerà presto.

Davanti a te camminerà la tua giustizia,
la gloria del Signore ti seguirà.
Allora invocherai e il Signore ti risponderà,
implorerai aiuto ed egli dirà: "Eccomi!".
Se toglierai di mezzo a te l'oppressione,
il puntare il dito e il parlare empio,
se aprirai il tuo cuore all'affamato,
se sazierai l'afflitto di cuore,
allora brillerà fra le tenebre la tua luce,
la tua tenebra sarà come il meriggio».

SECONDA DIMENSIONE: L'ELEMOSINA

Materiale: cartelloni e foto stampate

Attività

Posizioniamo dei cartelloni nella stanza con delle foto che rappresentano la povertà e gesti di elemosina. Avviamo un **dialogo muto**: i ragazzi saranno invitati a scrivere pensieri, domande, riflessioni accanto alle foto sui cartelloni. Per facilitare il tutto, i catechisti possono predisporre delle domande provocatorie:

- Ti senti chiamato ad aiutare?
- Ascolti il grido di chi soffre accanto a te?
- Sei più egoista o altruista? Perché?

È importante che nella fase di scrittura (può durare anche 10 minuti) ci sia silenzio. Consigliabile usare una musica di sottofondo. I ragazzi sono invitati non solo a scrivere le loro riflessioni, ma a "dialogare" con gli altri, cioè rispondendo o proponendo altre domande.

Rilettura

Tutti siamo connessi, tutti siamo in relazione. Questa dimensione si scontra spesso con l'apatia e l'indifferenza con cui viviamo e di cui è intrisa la nostra società. L'elemosina non è solo un gesto gentile per sentirsi a posto con la coscienza. Di più, è riconoscere che siamo tutti fratelli, che sono chiamato ad aiutare chi ho accanto (responsabilità). Non si tratta solo di soldi e monete ma di gesti concreti, di tempo speso per gli altri, la cosa più preziosa che abbiamo. Durante la rilettura i catechisti sono chiamati a rileggere quanto scritto dai ragazzi, sottolineare se ci sono domande rimaste vuote, provare a chiedere - se il clima lo consente - di continuare il dialogo a voce.

TERZA DIMENSIONE: LA PREGHIERA

Materiale: cassa BT, fogli e penne.

Attività

Proponiamo ai ragazzi di ascoltare un audio di Alessandro d'Avenia di 3 minuti in cui lancia una sfida: restare per 10 minuti in completo silenzio senza fare nulla.



Dopo aver ascoltato l'audio proviamo a fare l'esperimento, tutti in cerchio. Un catechista può cronometrare per vedere quanto resistono i ragazzi senza parlare né fare gesti. Al termine chiediamo ai ragazzi di scrivere su un foglio quanto hanno provato, senza pretese di cose troppo alte (vanno benissimo "noia, voglia di far qualcosa..."). Dopo una veloce condivisione proponiamo la lettura del brano biblico dal Primo Libro dei Re in cui si narra come Dio ha parlato al profeta Elia, non in un terremoto o in un fuoco, ma in un "sussurro di una brezza leggera".

Dal Primo Libro dei Re (19, 9-13)

Là entrò in una caverna per passarvi la notte, quand'ecco gli fu rivolta la parola del Signore in questi termini: "Che cosa fai qui, Elia?". Egli rispose: "Sono pieno di zelo per il Signore, Dio degli eserciti, poiché gli Israeliti hanno abbandonato la tua alleanza, hanno demolito i tuoi altari, hanno ucciso di spada i tuoi profeti. Sono rimasto solo ed essi cercano di togliermi la vita". Gli disse: "Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore". Ed ecco che il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento, un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera. Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna.

Lanciamo una provocazione:

- Quando ho sentito (l'ultima volta? In generale?) la presenza di Dio?
- Cosa mi dice Dio quando mi rivolgo a lui?
- Cosa voglio dirgli?

Rilettura

La preghiera è prima di tutto un dialogo, non un monologo. Dio parla in molti modi, per ascoltarlo c'è bisogno del silenzio, non solo dai rumori ma anche nel cuore: quanti pensieri, emozioni, distrazioni occupano tempo ed energie nelle nostre giornate! Eppure sappiamo che Dio parla sempre ai suoi figli, desidera intrattenere con loro una relazione. Proponiamo di pregare insieme il Padre Nostro, nel quale ci rivolgiamo al Padre riconoscendo che tutti siamo in relazione (come abbiamo scoperto nei passaggi su digiuno ed elemosina!).

Conclusione

NB: se l'incontro è in una giornata di ritiro e si pensa di continuare con "le 7 parole di Gesù" si può fare una breve rilettura finale. In caso contrario si conclude con la preghiera e con l'invito a vivere una buona quaresima con queste tre dimensioni.



Seconda Parte

SETTE PAROLE PER CAMBIARE LA STORIA

Durata Indicativa: 2h

Materiale: Crocifisso, Fogli, Penne/Pennarelli, Indelebili, Cassa Musicale, Proiettore, Pc, Post-It, Bicchieri di Plastica, Questa traccia

Introduzione alla traccia

Per la seconda parte del ritiro (o eventualmente per un momento di incontro alternativo) si propone una traccia di riflessione e preghiera sulle 7 parole di Gesù sulla croce, tema di devozione antico qui riletto a misura di adolescente. Le 7 parole sono come il “testamento” di Gesù: 7 frasi che ci parlano ancora oggi, consegnandoci 7 piccoli spunti su cui fermarsi a riflettere.

Una piccola chicca: Non esiste una storia precisa su come sia nata la preghiera delle sette parole; Si sa però che nel 1786 la Cattedrale di Cadice (Spagna) commissionò a Franz Joseph Haydn una delle sue opere più famose: Le Sette Ultime Parole del Nostro Redentore sulla Croce. Se voleste usare la sua musica come sottofondo vi lasciamo il link qui:



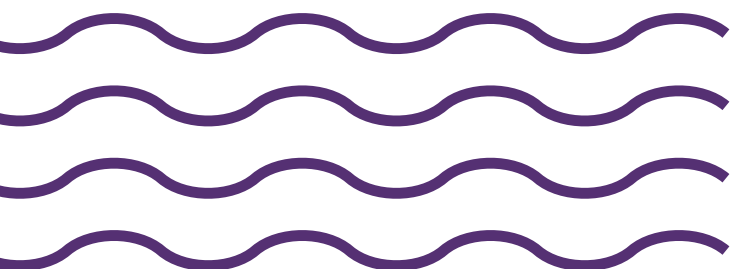
Le prime 4 “parole” avranno la seguente struttura:

- a) Versetto di Vangelo
- b) Commento
- c) Spunto di riflessione
- d) Attivazione “pratica”

Le ultime 3 sono accorpate e possono fungere da momento di preghiera. Ciascuno può poi costruire il momento di incontro come ritiene più opportuno: a stand, in modo lineare oppure soffermandosi su alcune parole soltanto. Se si volesse utilizzare tutta la traccia per una preghiera distesa, suggeriamo di usare il ritornello *Adoramus te Christe* di Taizé per intervallare i diversi momenti.

Introduzione per i ragazzi (5')

Si può iniziare il momento di incontro davanti a un crocifisso o proiettando l'immagine; si spiega ai ragazzi il tema dell'incontro e li si aggancia magari chiedendo a loro di condividere/scrivere una “parola” che associano all'immagine della croce.



Le prime 4 parole

1. "PADRE PERDONALI, PERCHÉ NON SANNO QUELLO CHE FANNO" VIOLENZA E PERDONO (20')

Dal Vangelo secondo Luca (23, 33-34)

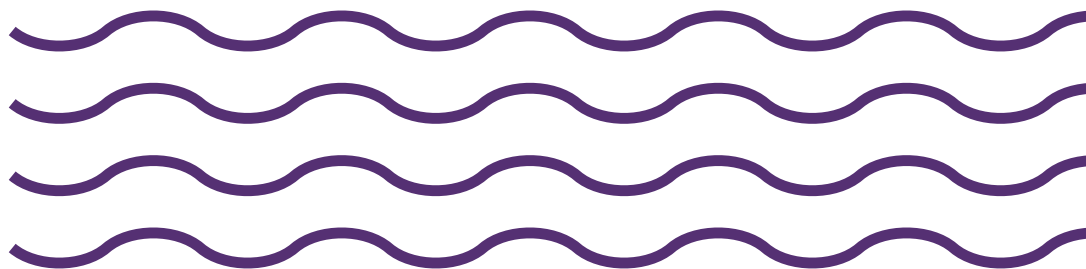
Quando giunsero al luogo detto Cranio, là crocefissero lui e i due malfattori, uno a destra e l'altro a sinistra. Gesù diceva: "Padre, perdonali perché non sanno quello che fanno".

Commento

Immagina la scena: sei al limite, tradito, umiliato, nel dolore. La rabbia, l'odio, sarebbe la cosa più normale. E invece la prima parola di Gesù sulla croce è "perdono". Quando parlava di amare i nemici sembravano belle parole, quasi troppo facili da dire. Ma lì, nel momento più buio, ha dimostrato che faceva sul serio. Non ha ritrattato nulla, non ha detto: "Ok, l'amore ha un limite". Ha vissuto davvero tutto quello che aveva insegnato, amando fino alla fine. E quanto abbiamo bisogno di parole di perdono oggi, di parole d'amore, di parole che contrastino il male, la violenza, la guerra. Perché in fondo, come è apparso qualche tempo fa al Super Bowl: l'unica cosa più potente dell'odio è l'amore.

Spunto di riflessione

(Da ascoltare oppure proiettare) - Ghali recita "Promemoria" di Gianni Rodari



Attivazione

Si propone ai ragazzi di scrivere personalmente un Acrostico per dire cosa è secondo loro il significato della parola **Perdono** (vd. esempio qui sotto); si può poi fare una piccola condivisione.

Posa le armi e il tuo rancore
Elimina l'odio dal tuo cuore
Rompi il cerchio del dolore
Disarma chi semina terrore
Oltre la guerra, con coraggio
Nessun muro, solo il passaggio
Ora la pace è il nostro viaggio.

2. "OGGI SARAI CON ME NEL PARADISO" (20')

Dal Vangelo secondo Luca (23, 39-43)

Uno dei malfattori appesi alla croce lo insultava, ma l'altro lo rimproverava: "Neanche tu hai timore di Dio, benché condannato alla stessa pena? Noi giustamente, perché riceviamo il giusto per le nostre azioni, egli, invece non ha fatto nulla di male". E aggiunse: "Gesù, ricordati di me quando entrerai nel tuo regno". Gli rispose. "In verità ti dico: oggi sarai con me nel paradiso".

Commento

C'è una parola su cui spesso sorvoliamo di questo passaggio, ed è la parola "paradiso". Una parola che al solo sentirla ci fa già immaginare un luogo bellissimo, pacifico e quieto. E infatti paradiso vuol dire proprio "giardino". Gesù al buon ladrone sa donare una parola buona, una parola di speranza, così come anch'egli aveva saputo guardare a Gesù senza giudizio. Anche qui possiamo immaginarci la scena: in mezzo al dolore estremo Gesù parla di paradiso, è capace di regalare una parola buona a quel ladrone che si trova accanto. Anche noi siamo chiamati a usare parole buone, che possano far "sentire in paradiso" chi ci troviamo accanto. *[Se si volesse approfondire questo tema della "parola" si può utilizzare il manifesto del progetto "parole ostili", cliccando o inquadrando il qr-code]*



Spunto di riflessione e attivazione

Ogni ragazzo scrive su un foglietto il proprio nome; si mescolano i biglietti; ciascuno ne pesca uno ed è chiamato a scrivere una parola buona all'altro e a consegnare poi il biglietto. Può essere una buona caratteristica, un augurio, un grazie: proviamo almeno nel nostro gruppo a mettere in circolo parole buone.

3. "ECCO TUO FIGLIO... ECCO TUA MADRE..." (20')

Dal Vangelo secondo Giovanni (19, 25-27)

Stavano presso la croce di Gesù sua madre, la sorella di sua madre, Maria madre di Clèopa e Maria di Màgdala. Gesù allora, vedendo la madre e accanto a lei il discepolo che egli amava, disse alla madre: «Donna, ecco tuo figlio!». Poi disse al discepolo: «Ecco tua madre!».

Commento

Gesù, anche sulla croce, trova tempo per la famiglia. Troviamo Maria sotto la croce, che "sta" lì ad accompagnare il dolore di suo figlio. Maria è immagine di tutti i Padri e le Madri del mondo, chiamati a stare lì dove sono i loro figli. Guardare a Maria è un modo per guardare ai nostri genitori, alle persone che ci hanno cresciuto, a chi chiamiamo "madre" e "padre" e dire loro il nostro grazie!

Spunto di riflessione

Ascoltiamo la canzone “PadreMadre” di Cremonini



Attivazione

Si chiede ai ragazzi di scegliere la frase della canzone che li colpisce di più pensando alla loro famiglia. Si fa una “risonanza” del testo e una piccola condivisione.

4. “HO SETE” (20’)

Dal Vangelo secondo Giovanni (19,28)

Dopo questo, Gesù, sapendo che oramai tutto era compiuto, affinché si compisse la Scrittura, disse: “Ho sete”.

Commento

Sulla croce, Gesù pronuncia due parole semplicissime: “Ho sete”. È qualcosa di sconvolgente: Dio ha bisogno. Dio manca di qualcosa. Dio è vulnerabile. Diciamocelo: ammettere che “ho bisogno”, “mi manca qualcosa”, anche oggi sembra una debolezza insopportabile. E invece Gesù, proprio nel momento più alto della sua missione, sceglie di essere totalmente povero. Non ha più nulla: gli hanno tolto i vestiti, la dignità, la libertà. Gesù è svuotato, povero. E dice: “Ho sete”, provocando anche noi a fare 2 cose:

1. Ad ascoltare le “nostre seti”: Io ho sete, di cosa? Di che cosa ho bisogno in questo momento della vita?
2. Accorgerci della sete di chi ci sta accanto, e non ignorarla. Dentro quella sete potrebbe esserci Dio stesso che ci chiama ad agire.

Di questo secondo aspetto è stata testimone Madre Teresa di Calcutta, che in un povero che le diceva “Ho sete” ha saputo fondare tutta la sua vocazione.

Spunto di riflessione

Guardiamo insieme il video dell’episodio di Madre Teresa con il povero che ha sete



Attivazione

Si possono invitare i ragazzi a scrivere su un bicchiere di plastica le loro seti, magari invitandoli a scrivere nella parte alta del bicchiere i bisogni più superficiali e in fondo al bicchiere la loro sete, il loro desiderio più profondo. Si può poi versare a tutti dell’acqua nel bicchiere da bere insieme come simbolo per affidare quella sete.



Momento di preghiera: Le ultime 3 parole

Consigliamo di trasferirsi in un luogo raccolto, oppure di creare l'ambiente adatto per soffermarsi sulle ultime tre parole. In questo momento è utile mettere al centro della stanza il **Crocifisso**.

Canto Sugerito: Ecco l'uomo

Si può iniziare con il segno della croce.

5. "PADRE, NELLE TUE MANI CONSEGNO IL MIO SPIRITO" (20')

Dal Vangelo secondo Luca (23, 44-46)

Era verso mezzogiorno, quando il sole si eclissò e si fece buio su tutta la terra fino alle tre del pomeriggio. Il velo del tempio si squarciò nel mezzo. Gesù, gridando a gran voce, disse: "Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito".

Commento

C'è una linea rossa che collega gli ultimi giorni di Gesù ed è il tema del dono. Gesù fino alla fine si dona. Come se, sapendo di avere poco tempo, scegliesse di spendere ogni minuto per regalarsi all'uomo. Anche il momento della sua morte è un dono, la consegna dello Spirito, quello stesso Spirito che molti di noi hanno ricevuto alla Cresima. Insomma, Gesù, sapendo che aveva le ore contate, ha scelto di spendere per i suoi discepoli e per tutta l'umanità. E se toccasse a noi, cosa faremmo?

Spunto di riflessione e attivazione

Si invitano i ragazzi a riflettere su come investirebbero la loro "ultima settimana di vita". A ogni ragazzo si consegna un planning della settimana e si invita ciascuno personalmente a completarlo (vd. file allegato).

Alla fine, si lanciano le domande:

- Per chi spenderesti il tuo tempo se sapessi che è poco?
- Per che cosa lo spendi ora?
- Quanto ci sono gli altri nel tuo tempo?

Si può fare il ritornello *Adoramus Te Christe* di Taizé.

6. "DIO MIO, DIO MIO, PERCHÉ MI HAI ABBANDONATO?" (10')

Dal Vangelo secondo Marco (23, 33-35)

Venuto mezzogiorno si fece buio su tutta la terra fino alle tre del pomeriggio. Alle tre Gesù gridò a gran voce: "Eloì, Eloì, lema sabactàni?" Che significa: "Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?".

Commento

Dubbi, domande, incertezze: sono qualcosa di talmente universale che nemmeno Gesù ci scappa e sulla croce arriva al limite nel suo rapporto con Dio. Sembra quasi lasciarsi andare allo sconforto Gesù, sembra quasi gettare la spugna e rinnegare quel Padre che lo aveva accompagnato per tutta la vita. In tutto questo penso che ci sia un dato lampante

che possiamo cogliere: la fede, anche se salda come una roccia, non ci può tenere al riparo dal dubbio, dall'interrogarci, dall'avere grandi domande. Domande su di noi, sul futuro del mondo, sul perché delle cose. Domande piccole e grandi, che Gesù ci invita a custodire e consegnare.

Spunto di riflessione e Attivazione

Invitiamo i ragazzi a scrivere una domanda che vogliono porre a Dio su un post-it, per poi attaccare tutte le domande al crocifisso, come a volerle affidare.

Si può fare il ritornello *Adoramus Te Christe* di Taizé.

7. "TUTTO È COMPIUTO" (10'-20')

Dal Vangelo secondo Giovanni (19,30)

E dopo aver ricevuto l'aceto, Gesù disse: "Tutto è compiuto". E, chinato il capo, consegnò lo spirito.

Dopo la lettura di questo testo suggeriamo di lasciare qualche istante di silenzio.

Commento

Dopo il dubbio ecco l'ultima parola: Il compimento, la fine, il culmine. Per Gesù non c'è più nulla da aggiungere. Ha dato tutto, ha detto tutto, può consegnarsi alla fine. Resta ora un grande silenzio, e l'invito a riflettere sul nostro compimento, su quanto la nostra vita sia vissuta fino in fondo. Si tratta di una domanda tosta, che forse da soli non riusciamo ad affrontare. Ci possono venire in aiuto le parole di Giulia Gabrieli, giovane ragazza bergamasca, che all'età di soli 14 anni si è trovata a confrontarsi con la sua di fine.

Spunto di riflessione

da Un Gancio in mezzo al cielo (2015)

«Io ora so che la mia storia può finire solo in due modi: o, grazie a un miracolo, con la completa guarigione, che io chiedo al Signore perché ho tanti progetti da realizzare. E li vorrei realizzare proprio io. Oppure incontro al Signore, che è una bellissima cosa. Sono entrambi due bei finali. L'importante è che, come dice la beata Chiara Luce, sia fatta la volontà di Dio».

Attivazione

Proponiamo un momento di silenzio davanti alla croce, in cui rispondere a queste domande:

- Che cosa dà senso e compimento alla mia quotidianità? Che cosa la rende bella?
- Che cosa invece mi fa paura di quello che vivo? Che cosa mi spaventa, mi blocca, mi impedisce di compiere la mia storia?

Dopo il momento di silenzio si può fare una condivisione.

Padre Nostro e Benedizione

Canto finale

Suggeriamo "Tutto è possibile"

