

Campi Estivi Odielle 2022
A REGOLA D'ARTE
Attività

RABBIA

Chiediamo ad ognuno dei ragazzi di scrivere su un biglietto qualcosa che suscita in lui/lei rabbia. Organizziamo poi una staffetta (con o senza ostacoli, con un percorso più o meno articolato): i ragazzi, correndo, saranno liberi di sfogare la loro rabbia urlando o esprimendola nel modo per loro consueto (unica eccezione: non si possono picchiare gli altri!). Porteranno con loro il foglietto su cui avevano scritto in precedenza: in fondo al percorso collocheremo un contenitore (scatolone, secchio, bidone) in cui potranno buttare il loro biglietto dopo averlo appallottolato o stracciato o fatto a pezzettini.

Per riflettere:

1. Cosa suscita in me rabbia?
2. Come esprimo la mia rabbia? So controllarla o ci sono momenti in cui rischia di diventare distruttiva?
3. Come reagisco alla rabbia degli altri?

GIOIA

I ragazzi rispondono alle domande del test "Mai una gioia?" Al termine leggeranno il profilo corrispondente al loro punteggio. Lo scopo non è certamente quello di incasellare le persone, ma suscitare delle riflessioni sul modo dei ragazzi di vivere la gioia, sul saper gioire per quello che abbiamo e sul saper condividere la gioia. Chiediamo poi ai ragazzi di stillare su un foglio una classifica dei momenti di gioia della loro vita. Un'altra proposta può essere quella di invitare i ragazzi a realizzare una storia-post a gruppetti, da condividere sui social e che esprima gioia: dovranno scegliere immagini, parole e musica.

Per riflettere:

1. Cosa suscita in me gioia? Quali sono le gioie autentiche della mia vita?
2. So gioire delle gioie degli altri?
3. MAI UNA GIOIA... cosa ne pensi?

DELUSIONE e FALLIMENTO

Organizziamo una serie di sfide educatori-ragazzi: devono essere delle sfide sbilanciate, in cui i ragazzi perdono quasi sempre. L'obiettivo è far sperimentare loro la delusione della sconfitta e il senso del fallimento. Le sfide possono essere di varia natura, sia fisiche (gara di velocità, braccio di ferro, lotta dei galli, i coccodrilli...) che "di testa" (quiz, giochi enigmistici, domande di cultura generale in stile Trivial Pursuit, giochi matematici, giochi musicali...): l'importante è mantenere un livello piuttosto elevato, in modo che i ragazzi siano sempre svantaggiati. Possono essere organizzate a stand o in sequenza. Al termine delle sfide spiegheremo ai ragazzi che volutamente le prove sono state pensate in modo sbilanciato e proveremo a riflettere con loro su come si siano sentiti.

Per riflettere:

1. Sei mai stato deluso veramente?

2. Hai mai deluso a tua volta? Come ti sei sentito? Ti sei fatto un esame di coscienza?

3. Come reagisci a un fallimento?

GRATITUDINE

Invitiamo i ragazzi a scrivere una lettera che esprime un grazie ad una persona a loro scelta. La persona potrebbe essere presente al campo o essere a casa, ma la richiesta sarà in ogni caso la stessa: possono decidere, una volta terminata la lettera, se consegnarla alla persona a cui è indirizzata oppure no.

Proponiamo poi di scrivere una preghiera di ringraziamento, che potranno “consegnare” a Dio nel momento della preghiera serale (in un cestino ai piedi di una croce, attaccandola ad un cartellone, ecc...)

Per riflettere:

1. Dici mai grazie?
2. Ti capita mai di pregare per ringraziare e non per chiedere?
3. Quali sono le cose della tua vita per cui sei grato?

DIVERTIMENTO

Allestiamo una sorta di Luna park, preparando i vari stand nei quali i ragazzi potranno girare liberamente. Sarebbe bello riuscire a proporre alcuni legati al tema del campo. Di seguito alcune idee:

- Bodyart: realizzare la sagoma di un animatore lanciandogli spugne intinte nella tempera;
- Riprodurre un quadro con puntine e spago;
- Memory con tessere che riproducono opere d’arte o oggetti a tema (pennello, tavolozza, cavalletti, pastelli, ecc)
- Abbattere barattoli o bottiglie con le palline da tennis;
- Spegnerle le candele con la pistola ad acqua
- ...

Si potrebbe allestire un banco con dei piccoli premi che i ragazzi possono scambiare con i punti che guadagneranno man mano affrontando le prove dei vari stand. Per rendere tutto ancora più bello, proponete anche qualche stand “mangereccio”, ad esempio con i pop corn o le caramelle gommosi.

Per riflettere:

1. Che differenza c’è tra divertimento e sballo?
2. Cosa rappresenta per te il divertimento e con chi lo condividi?
3. Si può vivere di solo divertimento?

NOIA

Sottoponiamo ai ragazzi alcune prove musicali. Nella prima parte dell’attività faremo ascoltare loro alcuni brani: a seconda di quanto li apprezzino, i ragazzi dovranno collocarsi più o meno distanti da un punto prestabilito al centro dello spazio di gioco, che rappresenta il top (possiamo contrassegnarlo con un oggetto o facendo un segno sul pavimento). Dopo ogni canzone possiamo chiedere a qualcuno dei ragazzi perché si

sia collocato in una determinata posizione. Nella seconda parte dell'attività faremo ascoltare delle canzoni che immaginiamo i ragazzi considerano "noiose" (cantautori italiani anni '60, '70, '80, opera lirica...), che dovranno però ascoltare con attenzione: per passare al livello successivo dovranno saper rispondere ad una domanda sul testo della canzone. Lo scopo è far capire che anche dietro ad una cosa apparentemente noiosa si può celare una bellezza nascosta: in questo caso si tratta di una canzone, ma lo stesso può capitare con tante altre cose della nostra vita.

Per riflettere:

1. Sei mai annoiato? Cosa fai per combattere la noia?
2. Pensi che la noia sia solamente inutile o che possa avere dei risvolti costruttivi?
3. In compagnia di amici, ti senti mai annoiato? Come è possibile combatterla?

PAURA

Per questa attività occorre procurarsi dei sassi su cui i ragazzi possano scrivere. In alternativa, se servisse un numero di sassi troppo grande, ad ogni ragazzo può essere consegnato un sasso e un foglio che andrà legato al sasso. Sui sassi (o sui fogli) chiediamo ai ragazzi di scrivere le loro paure. Poi starà a loro decidere cosa fare con queste paure: possono scegliere di gettarle oppure di consegnarle a qualcuno. Si può preparare un contenitore in cui verranno lanciate le paure da gettare, mentre le persone a cui consegnarle potrebbero essere tra i presenti (amici, catechisti, don) oppure no (genitori, fratelli, nonni, insegnanti, allenatori, ecc...): se i ragazzi se la sentono possono condividere i nomi di queste persone nel gruppo. Per facilitare la condivisione, è opportuno dividersi in gruppi non troppo numerosi.

Per riflettere:

1. Qual è la tua paura più grande?
2. Ti vergogni di avere paura? Sei capace di esprimere la tua paura? Hai mai condiviso qualche paura con qualcuno?
3. Ti è mai capitato che la paura ti limitasse in qualche scelta importante della tua vita? E che invece ti impedisse di fare qualche sciocchezza?

ANSIA

Prepariamo dei bigliettini con i nomi di personaggi di coppie, terzetti o quartetti famosi (Topolino e Minnie, Bud Spencer e Terence Hill, Qui Quo e Qua, Athos, Porthos, Aramis, D'Artagnan...ecc), tanti quanti sono i ragazzi. Ognuno pescherà un bigliettino e dovrà trovare la propria coppia o componenti del gruppetto. Una volta ritrovati, chiederemo ai ragazzi di confrontarsi e raccontarsi quali cose mettono loro ansia e appuntarle su un cartellone disponendole lungo un "ansiometro", da quelle che provocano meno ansia a quelle più ansiogene.

Un'altra opportunità per affrontare il tema dell'ansia (ma con un pizzico di divertimento e per cercare di sdrammatizzare) potrebbe essere l'organizzazione di un gioco serale come il Giallo, la Cena con delitto o un'Escape room. Su internet si possono trovare molte indicazioni su come preparare questi giochi e anche diverse tracce, che volendo potrete personalizzare e adattare al vostro contesto. Maggiore sarà l'impegno e la cura che metterete nella preparazione, migliore e più divertente può essere il risultato.

Per riflettere:

1. Ti ritieni ansiogeno (provochi ansia) o ansiolitico (calmi l'ansia)?
2. Quando ti capita di provare ansia?
3. Conosci un modo per prevenire l'ansia?

VERGOGNA

Film

Penelope (2006, regia di Mark Palansky)

The Greatest Showman (2017, regia di Michael Gracey)

Il gobbo di Notre Dame (1996, regia di Gary Trousdale, Kirk Wise)

Per riflettere:

1. Ti diverti a mettere i tuoi amici in imbarazzo?
2. Ti sei mai sentito in imbarazzo?
3. Ti vergogni di qualche tua caratteristica?

SORPRESA / MERAVIGLIA

Dividiamo i ragazzi in piccoli gruppi. Ad ogni gruppetto viene chiesto di realizzare un'opera ispirata al luogo in cui si trovano, utilizzando ciò che riescono a reperire in giro. Possiamo pensare di mettere a disposizione alcuni materiali di recupero o lasciare che li trovino autonomamente (prestando attenzione naturalmente perchè non vandalizzino la natura o gli arredi urbani del paese). Il gruppo sarà chiamato a collaborare per decidere e organizzare la realizzazione dell'opera. Quando tutte le opere saranno concluse, verrà allestita una piccola mostra: accanto ad ogni opera collochiamo una piccola spiegazione che ne descriva il significato.

Per riflettere:

1. Qual è stata l'ultima sorpresa che ti hanno fatto?
2. Preferisci ricevere o fare sorprese?
3. Resti mai meravigliato davanti a qualcosa (opere d'arte, paesaggi, persone...)?

DOLORE e TRISTEZZA

Raccogliamo immagini di attualità che raccontano varie situazioni di dolore (migranti, guerra, covid...). Chiediamo ai ragazzi quali provocano in loro un dolore vivo. C'è qualche immagine che li tocca particolarmente? Perché? Qualcosa invece lascia indifferenti? Corriamo il rischio di essere ormai anestetizzati e non lasciarci più interrogare da certe immagini? È opportuno che questa attività venga realizzata in piccoli gruppi, così da favorire il clima di condivisione.

Per riflettere:

1. Cosa significa per te essere triste?
2. Hai mai provato un dolore grande? Che cosa ti ha portato un po' di sollievo?
3. (Sei in grado di consolare il dolore di un altro?) Sai stare accanto a qualcuno che
4. Sai trovare le parole per esprimere un tuo dolore?

5. ANSIA:

6. Mt 6,25-34

7. «Perciò vi dico: non siate in ansia per la vostra vita, di che cosa mangerete o di che cosa berrete; né per il vostro corpo, di che vi vestirete. Non è la vita più del nutrimento, e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, non mietono, non raccolgono in granai, e il Padre vostro celeste li nutre. Non valete voi molto più di loro? E chi di voi può con la sua preoccupazione aggiungere un'ora sola alla durata della sua vita? E perché siete così ansiosi per il vestire? Osservate come crescono i gigli della campagna: essi non faticano e non filano; eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, fu vestito come uno di loro. Ora se Dio veste in questa maniera l'erba dei campi che oggi è, e domani è gettata nel forno, non farà molto di più per voi, o gente di poca fede? Non siate dunque in ansia, dicendo: "Che mangeremo? Che berremo? Di che ci vestiremo?" Perché sono i pagani che ricercano tutte queste cose; ma il Padre vostro celeste sa che avete bisogno di tutte queste cose. Cercate prima il regno e la giustizia di Dio, e tutte queste cose vi saranno date in più. Non siate dunque in ansia per il domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso. Basta a ciascun giorno il suo affanno.

8. (traduzione Nuova Riveduta)

9. Commento:

10. Preoccupazioni e ansia ci dicono la nostra poca fiducia nel Signore, nella Vita, in un amico. Se guardiamo alla nostra vita vediamo infiniti segni della provvidenza, dell'amore di Dio per noi che in tante situazioni ci ha nutrito, vestito e dato vita. Solo se mi fido, cala la paura. Solo se credo e spero inizio a vedere in modo nuovo. Quando mi manca il respiro è perché ho lo sguardo troppo concentrato su me e sui problemi. Quando il mio sguardo è sul Regno, c'è Vita!

11. **Preghiera:** (s. Charles de Foucauld)

12. Padre, mi affido alle tue mani, disponi di me secondo la tua volontà, qualunque essa sia. Io ti ringrazio. Sono disposto a tutto.

13. Accetto tutto, purché la tua volontà si compia in me e in tutte le tue creature. Non desidero nient'altro, Padre.

14. Ti affido la mia anima, te la dono con tutto l'amore di cui sono capace, perché ti amo e sento il bisogno di donarmi a te di rimettermi fra le tue mani, senza limiti, senza misura, con una fiducia infinita perché tu sei mio Padre.

15.

16. DOLORE E TRISTEZZA

17. Mc 10, 17-22

18. Mentre andava per la strada, un tale gli corse incontro e, gettandosi in ginocchio davanti a lui, gli domandò: "Maestro buono, che cosa devo fare per avere in eredità la vita eterna?". Gesù gli disse: "Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, se non Dio solo. Tu conosci i comandamenti: *Non uccidere, non commettere adulterio, non rubare, non testimoniare il falso, non frodare, onora tuo padre e tua madre*". Egli allora gli disse: "Maestro, tutte queste cose le ho osservate fin dalla mia giovinezza". Allora Gesù fissò lo sguardo su di lui, lo amò e gli disse: "Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai e dallo ai poveri, e avrai un tesoro in cielo; e vieni! Seguimi!". Ma a queste parole egli si fece scuro in volto e se ne andò rattristato; possedeva infatti molti beni.

19.

20.

21.

22. Commento:

23. Chi è rattristato, non può che andarsene, nascondersi, tirarsi fuori. Sembra che questo tale non voglia farsi vedere da nessuno. Vorrebbe sparire. La tristezza chiude e mette in un angolo, scegliendo la solitudine. Unica compagnia del tale del Vangelo, sono i suoi molti beni. Cellulari, computer, oggetti, cose. Nel testo mancano persone, amici, famiglia, volti. Per uscire dalla tristezza ci vuole un salto verso l'altro, verso l'Altro, verso l'Alto.

24. **Preghiera:** (s. Francesco d'Assisi)

25. Signore, insegnaci a non amare noi stessi,
26. a non amare soltanto i nostri cari, a non amare soltanto quelli che ci amano.
27. Insegnaci a pensare agli altri, ad amare anzitutto quelli che nessuno ama.
28.

29. DELUSIONE E FALLIMENTO

30. Lc 24, 13-21

31. Ed ecco, in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio di nome Emmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto. Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. Ma i loro occhi erano impediti a riconoscerlo. Ed egli disse loro: "Che cosa sono questi discorsi che state facendo tra voi lungo il cammino?". Si fermarono, col volto triste; uno di loro, di nome Clèopa, gli rispose: "Solo tu sei forestiero a Gerusalemme! Non sai ciò che vi è accaduto in questi giorni?". Domandò loro: "Che cosa?". Gli risposero: "Ciò che riguarda Gesù, il Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo; come i capi dei sacerdoti e le nostre autorità lo hanno consegnato per farlo condannare a morte e lo hanno crocifisso. Noi speravamo che egli fosse colui che avrebbe liberato Israele; con tutto ciò, sono passati tre giorni da quando queste cose sono accadute.

32.

33. Commento:

34. Delusi i due discepoli in cammino verso Emmaus. Camminano, testa bassa e chiacchierano tra loro. Il testo originale dice che quasi litigavano tra loro. Alzavano la voce, uno voleva prevalere sull'altro. Cosa c'è nel loro cuore? La delusione e il fallimento. Una ferita bruciante per i fatti appena trascorsi a Gerusalemme. Colui che portava il nome di Salvatore è morto. Non è stato capace di salvare se stesso, figuriamoci gli altri.

35. Questa frustrazione li rende ciechi e sordi, paralizza i loro sensi. Non si accorgono che il Risorto è lì e cammina con loro. Gesù cammina le nostre strade, persino quelle della fatica, dello scoraggiamento. Anzi, è proprio lì che incontra. Perché ti aggrappi alla Speranza, quando non hai più speranze. Alzi gli occhi al cielo, quando la terra ti sembra solo fango. Invochi l'amore, quando dentro di te, senti solo morte.

36. Pregiera:

37. Come sei apparso ai due discepoli di Emmaus lungo la strada e hai rimesso speranza nei loro cuori e sorriso sui loro volti, così vieni accanto a me.
38. Liberami da questi stati d'animo.
39. Riempi il vuoto del mio cuore e della mia vita, fammi emergere da ogni tristezza e abbattimento.
40. Infondi in me lo Spirito Santo, Spirito di conforto e di gioia, di speranza e di forza
41. Amen.

42.

43. SORPRESA E MERAVIGLIA

44. Lc 1,59-65

45. Otto giorni dopo vennero per circumcidere il bambino e volevano chiamarlo con il nome di suo padre, Zaccaria. Ma sua madre intervenne: "No, si chiamerà Giovanni". Le dissero: "Non c'è nessuno della tua parentela che si chiami con questo nome". Allora domandavano con cenni a suo padre come voleva che si chiamasse. Egli chiese una tavoletta e scrisse: "Giovanni è il suo nome". Tutti furono meravigliati. All'istante gli si aprì la bocca e gli si sciolse la lingua, e parlava benedicendo Dio. Tutti i loro vicini furono presi da timore, e per tutta la regione montuosa della Giudea si discorreva di tutte queste cose.

46. Commento:

47. Dare il nome a un bambino non è facile. Ognuno ha i suoi gusti, le sue preferenze. Si può anche litigare per decidere il nome. Anche per Giovanni il Battista non è stato così semplice. Era abitudine dare il nome del padre, o del nonno. Ma qui padre e madre scelgono un nome nuovo.

Addirittura Zaccaria deve scriverlo su una tavoletta, dal momento che la sua lingua si era intrecciata e non riusciva a parlare. Giovanni è il suo nome. Tutti si meravigliano. Perché? Perché la storia sta cambiando. Perché Giovanni preparerà la strada a Gesù. Perché la salvezza è vicina. Meravigliamoci non delle cose compiute, fatte e finite, ma delle cose che stanno per fiorire, e ancora non vediamo.

48. Preghiera:

49. O mio Dio, Padre Santo, mirando tutto il Creato, non posso che pensare alla infinita Tua tenerezza; quale meraviglia si svela ai miei occhi, quando guardo orizzonti naturali, nei quali Ti sei dilettrato, come l'Autore di un variopinto quadro dagli splendidi colori e miriadi di sfaccettature. Dammi lo Spirito perché io possa stupirmi di tutte le gemme che annunciano la primavera, di tutti i piccoli segni che mi dicono che sei qui.

50.

51. PAURA

52. Mt 14,26-33

53. Vedendolo camminare sul mare, i discepoli furono sconvolti e dissero: "È un fantasma!" e gridarono dalla paura. Ma subito Gesù parlò loro dicendo: "Coraggio, sono io, non abbiate paura!". Pietro allora gli rispose: "Signore, se sei tu, comandami di venire verso di te sulle acque". Ed egli disse: "Vieni!". Pietro scese dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. Ma, vedendo che il vento era forte, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: "Signore, salvami!". E subito Gesù tese la mano, lo afferrò e gli disse: "Uomo di poca fede, perché hai dubitato?". Appena saliti sulla barca, il vento cessò. Quelli che erano sulla barca si prostrarono davanti a lui, dicendo: "Davvero tu sei Figlio di Dio!".

54. Commento:

55. Paura della tempesta, paura di non farcela, paura della verifica, paura di deludere, paura di ferire gli altri, paura di essere traditi, paura di morire, paura di soffrire, paura di perdere. Siamo circondati da paure. Dentro e fuori. Pietro, apostolo coraggioso, muore di paura. Conosce slanci di generosità ma anche fragilità enormi. È pietra, ma molto spesso si sgretola. Guarda troppo i problemi, le cose che non vanno, le fatiche, il bicchiere mezzo vuoto. Così affonda, sprofonda nelle sue paure. Gesù lo pesca, infinite volte. Solo così Pietro vincerà le sue paure, diventando lui un pescatore.

56.

57. Preghiera:

58. Ho bisogno del tuo aiuto, Signore. Non allontanarti da me, accorri in mio aiuto. Allontana da me questa grande paura e aiutami ad avere sempre fiducia in Dio Padre, da cui in ogni momento ho bisogno di sentirmi dire: "Io sono qui... non temere".

59. VERGOGNA

60. Lc 15,17-20

61. Allora ritornò in sé e disse: "Quanti salariati di mio padre hanno pane in abbondanza e io qui muoio di fame! Mi alzerò, andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato verso il Cielo e davanti a te; non sono più degno di essere chiamato tuo figlio. Trattami come uno dei tuoi salariati". Si alzò e tornò da suo padre.

62.

63. Commento:

64. Le poche righe ascoltate ci riportano nella parola del Figlio prodigo. Del figlio che butta tutti i beni del padre, che spreca la sua vita e il suo tempo in cose di poco valore. La scena fotografa il momento in cui il figlio, preso dalla fame e da un briciolo di lucidità, sente il male che ha fatto, si vergogna di ciò che ha combinato e, rientrando in se stesso, decide di tornare dal padre. Si prepara il discorso, la filastrocca a memoria. Decide lui che vorrebbe essere punito, trattato come uno schiavo. Potrà mai, un padre che ama, trattarlo così? Potrà forse metterlo alla pari degli schiavi, punirlo severamente, farlo sentire in colpa?

65. Provate a leggere come continua la parabola. Vi accorgerete che il padre, che rappresenta Dio, ha un cuore libero e aperto, per amare e fare festa. Il suo sguardo non genera vergogna, anche se il peccato genera un dolore, ma la misericordia vince tutto. In casa, per quel figlio, c'è una festa.

66. Pregiera:

67. Ora sono io quel figliol prodigo del Vangelo, sono io che riconosco di essere fuggito dalla tua casa, sono io ad aver sperimentato la tua frustrazione, sono io quello angosciato dalla fame di paternità, di amore. Sento il dolore per i peccati commessi. Ne provo vergogna. Ma tu Signore, accoglami nella tua casa, fammi mangiare di nuovo con te, alla tua mensa. Donami il tuo perdono.

68.

69. RABBIA

70. Mt 5,21-24

71. Avete inteso che fu detto agli antichi: *Non ucciderai*; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio. Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. Chi poi dice al fratello: "Stupido", dovrà essere sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: "Pazzo", sarà destinato al fuoco della Geënnà. Se dunque tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare, va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono.

72. Commento:

73. È vero, arrabbiarsi è normale, fa parte della vita. Tutti ci siamo arrabbiati, magari anche in questi giorni. Persino il don, la cuoca, l'educatore. Ci si arrabbia per molti motivi, a volte giusti (vedo un'ingiustizia, una violenza, qualcosa che non va), a volte meno (le nostre arrabbiate talvolta assomigliano a capricci).

74. Ma la parola di Matteo appena ascoltata prevede per chi si arrabbia un giudizio spietato. Come mai? Cosa vuol dire? Semplice. Che noi siamo fatti per amare. Per amare amici e nemici, fratelli e rivali. La nostra persona è nella gioia quando ama. Il nome di Dio è amore. E noi siamo a immagine e somiglianza sua. Credo che nessuno di noi abbia ucciso con una pistola. Ma con la lingua, con un giudizio, con una parola, forse sì. Amare è la nostra vocazione. Se la tua rabbia è per un di più d'amore, allora ok!

75.

76. Pregiera: (madre Teresa di Calcutta)

77. Signore, quando ho fame, dammi qualcuno che ha bisogno di cibo, quando ho un dispiacere, offrimi qualcuno da consolare; quando la mia croce diventa pesante, fammi condividere la croce di un altro; quando non ho tempo, dammi qualcuno che io possa aiutare per qualche momento; quando sono umiliato, fa che io abbia qualcuno da lodare; quando sono scoraggiato, mandami qualcuno da incoraggiare; quando ho bisogno della comprensione degli altri, dammi qualcuno che ha bisogno della mia; quando ho bisogno che ci si occupi di me, mandami qualcuno di cui occuparmi; quando penso solo a me stesso, attira la mia attenzione su un'altra persona.

78.

79. DIVERTIMENTO

80. Mt 5,8-12

81. Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio. Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio. Beati i perseguitati per la giustizia, perché di essi è il regno dei cieli. Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli.

82.

83. Commento:

84. Il divertimento è una bella emozione. È la parola che più ripetiamo dopo una piacevole esperienza: un campo estivo con l'oratorio, una gita con gli amici, una vacanza al mare o in montagna. Al rientro diciamo: "mi sono proprio divertito". Un termine simile, nella Bibbia, è beatitudine. È uno stato di benessere, di piacere, di contentezza. Ma la Bibbia ce lo presenta non senza qualche fatica e difficoltà. La gioia non è intesa semplicemente come la soddisfazione di un bisogno personale, ma come il dono di sé a qualcuno. Ad esempio: sei più contento quando stai bene tu, o quando fai star bene un tuo amico o amica, o genitore?

85. Sei contento di essere bello comodo tranquillo e beato nel tuo letto a dormire quando tua mamma sta male e devono chiamare i soccorsi? E se la felicità dell'altro, crea qualche prova e fatica a te, sei contento per lui? Cosa ti sta più a cuore, la felicità tua o quella degli altri? Quando sei davvero beato?

86.

87. **Preghiera:**

88. Ti benedico o Padre, al termine di questo giorno.

89. Accogli la mia lode e il mio grazie per il dono della vita e della fede.

90. Con la forza del tuo Spirito guida i miei progetti e le mie azioni: fa che siano secondo la tua volontà.

91. Liberami dallo scoraggiamento davanti alle difficoltà e da ogni male.

92. Rendimi attento alle esigenze degli altri. Proteggi con il tuo amore la mia famiglia, i miei amici, i miei nemici. Così sia.

93.

94. **GIOIA**

95. At 20,35-38

96. In tutte le maniere vi ho mostrato che i deboli si devono soccorrere lavorando così, ricordando le parole del Signore Gesù, che disse: "Si è più beati nel dare che nel ricevere!". Dopo aver detto questo, si inginocchiò con tutti loro e pregò. Tutti scoppiarono in pianto e, gettandosi al collo di Paolo, lo baciavano, addolorati soprattutto perché aveva detto che non avrebbero più rivisto il suo volto. E lo accompagnarono fino alla nave.

97.

98.

99. **Commento:**

100. Sono tra le ultime parole di san Paolo. Quasi un suo testamento. Ricorda le parole di Gesù (in realtà non ci sono nei Vangeli, ma quante parole avrà detto Gesù). Ci consegna la beatitudine più grande, la gioia che nessuno ci può togliere, la felicità che supera ogni tristezza, la vita che attraversa ogni morte: dare! Il peccato, origine di ogni paura e depressione, è prendere, strappare, rubare, impossessarsi. La gioia è donare, offrire. Maria ha dato tutta se stessa. La vita, il tempo, la giovinezza, il grembo, la libertà. Si è scoperta piena di grazia, donna che si rallegra, è felice. Perché niente ha tenuto per sé gelosamente, ma tutto ha consegnato. Rallegrati Maria! Rallegrati Pietro, Alessia, Matteo, Claudia, Mirco, Paola, Valentina e Tommaso. Rallegratevi tutti. Tutto è vostro, è voi siete di Dio!

101.

102. **Preghiera:**

103. Signore, Padre buono, aiutaci a non dimenticare che ogni giorno è un tuo dono: fa che non ci stanchiamo mai di vivere con questa gioiosa consapevolezza per trasformare ogni attimo della nostra esistenza in un incontro della nostra povertà con la tua infinita grandezza.

Introduzione sui salmi:

rock e rap! Etnica e techno! Pop e salsa! La musica unisce sempre ed esprime i sentimenti della gente, soprattutto dei ragazzi. Con i canti e le danze proprie della sua cultura, il popolo d'Israele guidato e ispirato da Dio, esprimeva a lui le sue tristezze e le sue allegrie, gli chiedeva perdono, lo lodava e ringraziava per tutto ciò che aveva operato. I salmi sono poesia sulla vita e sulla morte, sul peccato e la misericordia,. Sono canti di riflessione sui cammini misteriosi di Dio.

RABBIA Salmo 10

La **rabbia** appartiene all'esperienza umana comune, il salmista si sfoga perché non sa riconoscere nei fatti della storia la Presenza del suo Signore.

GIOIA Salmo 33

Il Salmista attraverso queste parole esprime la sua **gioia** nel riconoscere che quello che Dio ha promesso mantiene.

DELUSIONE Salmo 35,16 e seguenti

Anche il salmista fa esperienza della **delusione**, constatando che le aspettative, le speranze coltivate non hanno riscontro nella realtà immediata.

GRATITUDINE Salmo 138

Il Salmista eleva il suo canto di gratitudine che nasce dal suo cuore colmo di gioia nel vedere che quanto è stato chiesto è stato ascoltato da Dio.

DIVERTIMENTO Salmo 102 ????

Dio ci conosce da sempre, ci benedice e guarda ciascuno di noi con occhi di ammirazione, pensando per ognuno un progetto meraviglioso da realizzare giorno dopo giorno. Per questo dobbiamo rendergli grazie, essere felici.

NOIA Salmo 87

Il Salmista esprime attraverso delle immagini racconta di un paese abitato dall'oblio, quel senso di vuoto e di inutilità, che è quando anche noi ci lasciamo abitare dalla noia e dalla monotonia.

PAURA Salmo 91

La **paura** è un'emozione (come gioia, tristezza, rabbia...) che caratterizza tutti gli esseri viventi. Funziona un po' come una vocina interiore che ti dice "stai attento!" e ti permette, così, di evitare tanti pericoli e attraverso le parole del salmista si racconta che fidandosi di Dio egli ti aiuterà ad affrontare le varie difficoltà.

ANSIA Salmo 86

Difronte alle situazioni che possono preoccuparci nella vita, il salmista invita a rivolgersi a Dio perché Lui abbia a tendere il suo orecchio ed ascolti quali preoccupazioni portiamo nel cuore.

VERGOGNA Salmo 31

La **vergogna** nasce dalla valutazione della propria inadeguatezza. Il Salmista ci invita nell'umiltà ad affidarci a Lui per compiere le grandi opere che ci chiede nella nostra vita.

MERAVIGLIA Salmo 77,14 e seguenti

La meraviglia è quel sentimento di stupore destato da una cosa nuova, straordinaria, davanti a ciò che era impensabile e sconosciuto; il salmista ci invita a lasciarci coinvolgere dall'opera di Dio che tocca in profondità il nostro cuore e la mente.

TRISTEZZA Salmo 42,5 e seguenti

La **tristezza** di per sé non è né positiva né negativa, ma a volte ci coglie impreparati, perché può manifestarsi in modi inattesi. Ed è proprio in questi momenti che il salmista ci invita a sperare in Dio.

Test: MAI UNA GIOIA?

1. Ti è successa una cosa bella, che ti ha reso molto felice. Con chi la condividi?
 - a. Racconti tutto al tuo migliore amico / alla tua migliore amica
 - b. Racconti tutto ai tuoi genitori
 - c. Non dici nulla a nessuno, tieni tutto per te
2. Un tuo amico è stato premiato in un concorso a cui avevate partecipato entrambi ed è molto contento di questo successo. Tu:
 - a. Non sei d'accordo con i giudici: il tuo lavoro era migliore del suo
 - b. Sei felice per lui e ti congratuli per il suo lavoro
 - c. Sei consapevole che è stato più bravo di te, ma non riesci a complimentarti con lui
3. Gioia è...
 - a. La festa di fine anno scolastico nel locale in cui hai sempre voluto andare
 - b. L'abbraccio di un amico a cui vuoi bene dopo mesi di distanziamento sociale
 - c. Scartare un regalo sotto l'albero di Natale e trovare proprio quello che desideravi
4. In quale di queste frasi ti riconosci di più?
 - a. "Le gioie semplici sono le più belle" (San Francesco)
 - b. "La gioia più grande è quella che non era attesa" (Sofocle)
 - c. "La gioia è molto contagiosa; quindi, siate sempre pieni di gioia" (Madre Teresa)
5. Durante le tue giornate:
 - a. Sono di più i momenti di gioia
 - b. Sono di più i momenti che ti fanno dire "Mai una gioia!"
 - c. Sarebbero di più i momenti di gioia, ma forse sei troppo occupato a lamentarti di quello che non va e non te ne accorgi
6. È più vero:
 - a. Mai una gioia
 - b. Sempre gioia
 - c. Se hai la gioia sempre in fondo al tuo cuore, la percepisci anche nei momenti in cui non c'è nulla per cui gioire
7. Scegli/scegliresti di fare l'animatore al CreGrest perché:
 - a. I bambini sono difficili da gestire, ma mettersi al loro servizio ti rende felice
 - b. Il don ti porta in piscina gratis e ti rende felice
 - c. C'è il ragazzo/ragazza che ti piace e questo ti rende felice
8. Dopo la vittoria dell'Italia agli Europei di calcio (o gli ori alle Olimpiadi), la gioia ti ha accompagnato:
 - a. per due giorni
 - b. per due settimane
 - c. per due mesi
9. Dopo il campo estivo con l'oratorio (o il CreGrest), la gioia ti ha accompagnato:
 - a. per due giorni
 - b. per due settimane

- c. per due mesi

10. Meglio:
- a. intraprendere una sfida faticosa insieme e poi gioire per averla affrontata
 - b. non impegnarsi in esperienze che richiedono troppa fatica
 - c. impegnarsi il minimo indispensabile, perché le vere priorità sono altre

Calcola quanto hai totalizzato sommando i punti attribuiti ad ogni risposta:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	2	0	1	2	2	0	2	2	0	2
b	1	2	2	2	1	1	0	1	1	0
c	0	1	0	2	0	2	1	0	2	1

Da 2 a 7 punti – Mai una gioia

Forse dovresti fermarti a riflettere su cosa è la gioia vera: non si tratta di una soddisfazione solo momentanea, ma di qualcosa che abita il tuo cuore e lo riscalda sempre. Se ti concentri su ciò che nella tua quotidianità ti fa sentire così, ti renderai conto che si tratta di cose molto semplici, ma che dona una gioia davvero duratura, autentica e profonda.

Da 8 a 14 punti – Gioia a fasi alterne

Ti lamenti un po' troppo spesso per ciò che non hai e non ti accorgi invece di tutto ciò che rende bella e piena di gioia la tua quotidianità. Dovresti rivedere un po' la tua scala di priorità e prestare attenzione a tutte le piccole grandi gioie della vita. Allora riuscirai a gioire con chi ti è accanto e a portare tu stesso gioia a coloro che incontri.

Da 15 a 20 punti – La vera gioia

Hai capito che la vera gioia, quella che resta sempre nel cuore, non viene dall'euforia di un momento, ma da momenti significativi e profondi. La vera gioia è ancora più bella se condivisa con chi ti sta accanto. Ti sei accorto che può essere nascosta nelle piccole cose e sai gioire di tutti i doni che rendono bella la tua vita, degli incontri e delle esperienze che la arricchiscono. Tra questi incontri, c'è anche quello con Gesù?