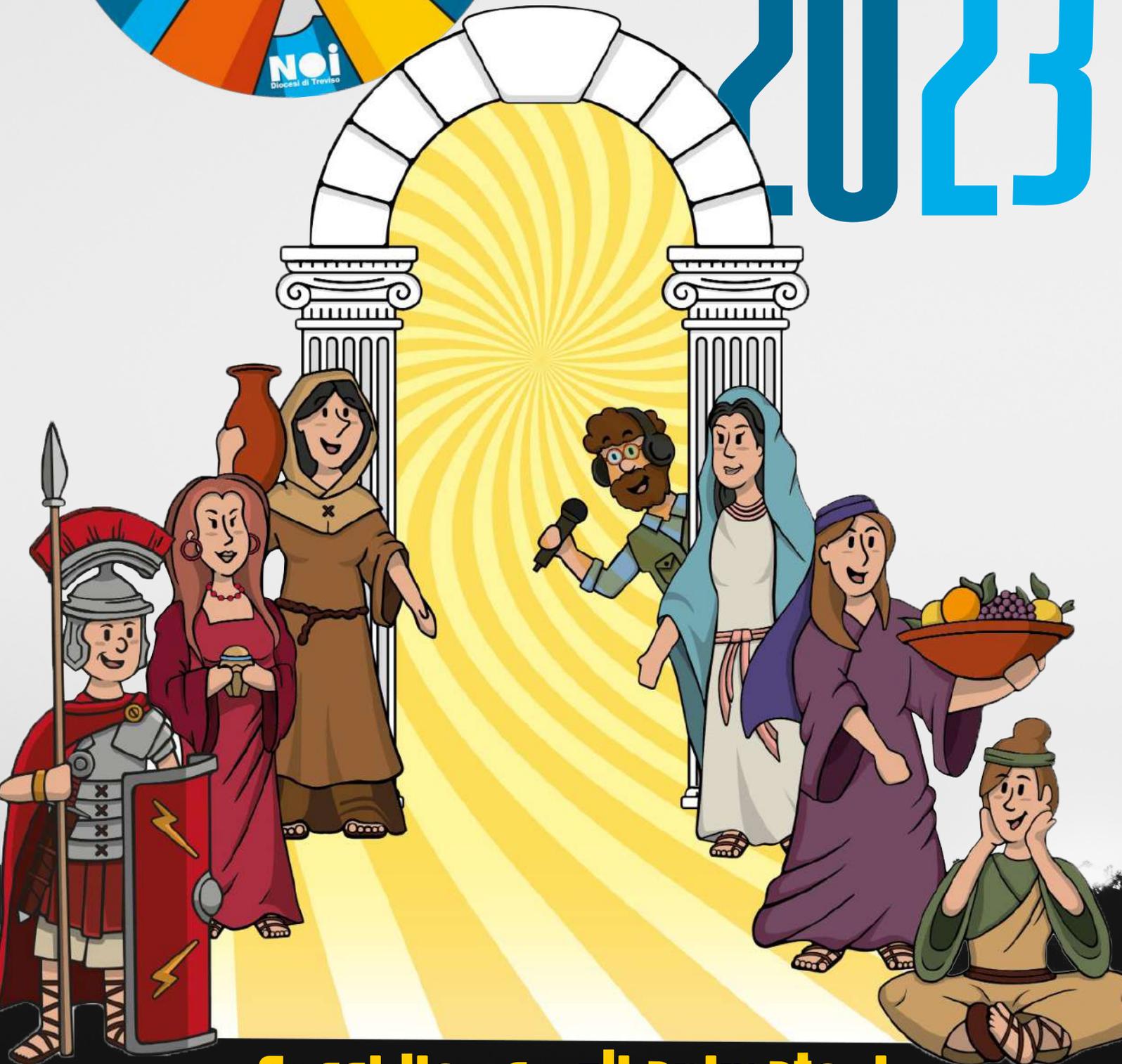




# Gr.Est. 2023

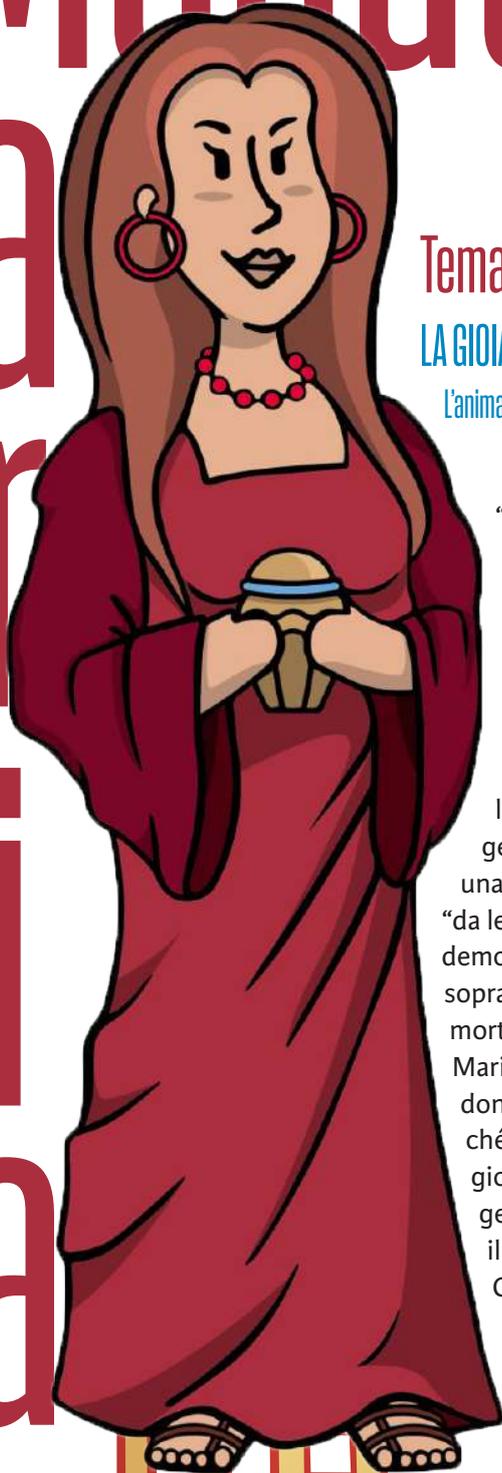


**Sussidio per gli animatori**



# Maddalena

a  
r  
i  
a



## Tema formativo

### LA GIOIA DELLA TESTIMONIANZA

*L'animatore si diverte, ma è anche un testimone*

“Màgdala” è una piccola cittadina sulla sponda occidentale del Lago di Tiberiade. Maria Maddalena (= di Magdala) è una figura speciale nei Vangeli: è stata una delle prime discepoli di Gesù e lo ha seguito durante la sua predicazione. Il Vangelo di Luca la ricorda come una donna che Gesù ha guarito: “da lei – dice – erano usciti sette demoni”. La troviamo menzionata soprattutto durante la passione e morte di Gesù.

Maria Maddalena poi, è una delle donne ricordate nel Vangelo perché vanno al sepolcro il primo giorno dopo il sabato, per ungerne il corpo di Gesù e trovano il sepolcro vuoto. Incontra Gesù risorto.

Maria Maddalena fu testimone degli avvenimenti più importanti, spesso accanto a Maria, la madre di Gesù.

La figura della Maddalena è stata ripresa nel corso dei secoli per sottolineare il legame speciale che aveva con Gesù, fino a ipotizzare una vera e propria relazione tra i due.

Questo rapporto nutre fantasie, tanto immaginarie quanto popolari,

senza fondamenti storici, ma che hanno trovato eco in libri e film. Famosa la fantasiosa ricostruzione del Codice da Vinci, che vorrebbe la Maddalena ritratta da Leonardo nel Cenacolo, a fianco di Gesù. Ancora, la figura della Maddalena è stata spesso sovrapposta con quella di una peccatrice pentita che appare nei Vangeli, una prostituta, o con l'adultera che viene salvata da Gesù dalla lapidazione. Sono immagini che hanno avuto seguito nella tradizione e hanno lasciato tracce nell'immaginario collettivo ma che la Chiesa cattolica ha abbandonato. Fin dall'antichità, la Maddalena è stata venerata dai credenti come esempio di fede e penitenza.

## Salmo 8 (dialogato)

### LA GLORIA DI DIO

### E LA DIGNITÀ DELL'UOMO

O Signore, Signore nostro,  
quanto è mirabile il tuo nome  
su tutta la terra!  
Voglio innalzare sopra i cieli  
la tua magnificenza,  
con la bocca di bambini e di lattanti:  
hai posto una difesa  
contro i tuoi avversari,  
per ridurre al silenzio  
nemici e ribelli.

*Ci sono momenti, Signore,  
in cui la bellezza la posso sentire.*

*Affiora dalle cose,  
dalle persone intorno a me.  
Di fronte a un tramonto,  
un paesaggio, un fiore o un animale,  
di fronte a un gesto, uno sguardo,  
nel volto di quella persona  
o amico che mi è vicino,  
i suoi occhi,  
la luminosità del suo sorriso.  
È così bello che mi manca il respiro  
e sto in silenzio.  
Lo posso sentire, il silenzio.  
Ti posso sentire!*

Quando vedo i tuoi cieli,  
opera delle tue dita,  
la luna e le stelle che tu hai fissato,  
che cosa è mai l'uomo  
perché di lui ti ricordi,  
il figlio dell'uomo, perché te ne curi?  
Davvero l'hai fatto  
poco meno di un dio,  
di gloria e di onore lo hai coronato.

*Non sempre mi accorgo  
di quanta bellezza  
mi è accanto, Signore.  
Di quanto amore, cura,  
attenzione hai per le tue creature.  
E in cambio di cosa?  
Perché tanta bellezza?  
Perché tanto amore?*

Gli hai dato potere  
sulle opere delle tue mani,  
tutto hai posto sotto i suoi piedi:  
tutte le greggi e gli armenti  
e anche le bestie della campagna,  
gli uccelli del cielo e i pesci del mare,  
ogni essere  
che percorre le vie dei mari.  
O Signore, Signore nostro,  
quanto è mirabile il tuo nome  
su tutta la terra!

*Quanto è forte, Signore,  
contemplare questa bellezza.  
Non c'è foto che le renda giustizia.  
Cerco di catturarla  
per riviverla quando resto solo, la sera.  
Vorrei portarla dentro, ma non riesco.  
Ti lodo, Signore,  
per tutte le meraviglie  
che doni ai miei occhi.  
Ti lodo, perché mi sento amato.*

## Vangelo di Giovanni (20,1-18)

Nel giorno dopo il sabato, Maria di Màgdala si recò al sepolcro di buon mattino, quand'era ancora buio, e vide che la pietra era stata ribaltata dal sepolcro. Corse allora e andò da Simon Pietro e dall'altro discepolo, quello che Gesù amava, e disse loro: «Hanno portato via il Signore dal sepolcro e non sappiamo dove l'hanno posto!». Uscì allora Simon Pietro insieme all'altro discepolo, e si recarono al sepolcro. Correano insieme tutti e due, ma l'altro discepolo corse più veloce di Pietro e giunse per primo al sepolcro. Chinatosi, vide le bende per terra, ma non entrò. Giunse intanto anche Simon Pietro che lo seguiva ed entrò nel sepolcro e vide le bende per terra, e il sudario, che gli era stato posto sul capo, non per terra con le bende, ma piegato in un luogo a parte. Allora entrò anche l'altro discepolo, che era giunto per primo al sepolcro, e vide e credette. Non avevano infatti ancora compreso la Scrittura, che egli cioè doveva risuscitare dai morti. I discepoli intanto se ne tornarono

di nuovo a casa. Maria invece stava all'esterno vicino al sepolcro e piangeva. Mentre piangeva, si chinò verso il sepolcro e vide due angeli in bianche vesti, seduti l'uno dalla parte del capo e l'altro dei piedi, dove era stato posto il corpo di Gesù. Ed essi le dissero: «Donna, perché piangi?». Rispose loro: «Hanno portato via il mio Signore e non so dove lo hanno posto». Detto questo, si voltò indietro e vide Gesù che stava lì in piedi; ma non sapeva che era Gesù. Le disse Gesù: «Donna, perché piangi? Chi cerchi?». Essa, pensando che fosse il custode del giardino, gli disse: «Signore, se l'hai portato via tu, dimmi dove lo hai posto e io andrò a prenderlo». Gesù le disse: «Maria!». Essa allora, voltatasi verso di lui, gli disse in ebraico: «Rabbunì!», che significa: Maestro! Gesù le disse: «Non mi trattenero, perché non sono ancora salito al Padre; ma va' dai miei fratelli e di' loro: Io salgo al Padre mio e Padre vostro, Dio mio e Dio vostro». Maria di Màgdala andò subito ad annunciare ai discepoli: «Ho visto il Signore» e anche ciò che le aveva detto.

## MOMENTO PERSONALE DI CONDIVISIONE

### PADRE NOSTRO...

### ALTERNATIVA: ASCOLTO E DISCUSSIONE

Canzone: Ghosts (dei Muse)

—versione con traduzione:





## ATTIVITÀ PER INCONTRO CON ANIMATORI

### AAA ANIMATORE OFFRESI

**Obiettivi:** percezione di sé e degli altri, conoscenza reciproca, riconoscere i propri pregi e difetti, riconoscere i propri atteggiamenti modesti e superbi.

#### Svolgimento

Ogni giocatore riceve un foglio e descrive se stesso con cinque frasi, come se volesse scrivere un annuncio per proporsi come animatore. I fogli vengono piegati e depositati in un contenitore al centro del cerchio. Un giocatore inizia il giro, prende a caso un foglio, lo legge ad alta voce e cerca di individuare la persona che ha scritto l'annuncio. La persona "indovinata" continua il giro.

#### Osservazioni

Se il gruppo non si conosce ancora bene, conviene limitarsi alla descrizione di caratteristiche fisiche o hobby.

Se il gruppo si conosce bene e si tratta di un gruppo di giovani o adulti, si possono descrivere atteggiamenti, preferenze, interessi.

### QUAL È IL TUO PROSSIMO PASSO?

Ognuno deve avere a disposizione carta e penna.

Quest'esercizio si presta a essere messo in relazione con il tema o con lo scopo del gruppo. Per esempio, potreste chiedere al gruppo: «Per portare più giocosità nella tua vita, qual è il tuo prossimo passo?»; «Per affermare il tuo potere, qual è il tuo prossimo passo?»; oppure: «Per guarirti, qual è il tuo prossimo passo?». Inoltre, potete svolgere quest'e-

esercizio con domande totalmente diverse, del tipo: «Chi sei?»; «Quale dono hai da offrire?». Scegliete un compagno, decidete chi è A e chi è B e sedetevi tranquilli uno di fronte all'altro. Prendete carta e penna.

A è il primo scrivano, perciò prende la carta di B per restituirla più tardi.

B chiude gli occhi, fa alcuni respiri profondi e poi si rilassa, liberandosi da tutti i pensieri e da tutte le sensazioni e lasciando che il suo Sé più profondo prenda il sopravvento.

Non deve preoccuparsi di far succedere qualcosa. Non deve nemmeno pensare a qualche cosa. Semplicemente "permette" a qualsiasi idea di arrivare in modo spontaneo, senza alcuna preoccupazione o giudizio. Quando B è rilassato, A, chiamandolo per nome, gli fa la domanda: «(Nome), qual è il tuo prossimo passo?».

E, qualunque cosa arrivi, B la ripete a voce alta.

Può essere una parola o una breve frase. Quest'esercizio non prevede una lunga spiegazione, né una descrizione o un dialogo.

Quindi, A scrive la risposta, dopo di che nuovamente chiede: «(Nome), qual è il tuo prossimo passo?».

Allora B lascia emergere un'altra risposta e la dice a voce alta, quindi A la scrive e avanti così fino a che il tempo è esaurito.

Se B si trova bloccato, senza alcuna risposta, A continua a ripetere la domanda ogni pochi secondi, fino a che certamente si presenterà una risposta.

Ci sono domande? Pronti... Cominciate.

B trovi una posizione comoda, chiudi gli occhi e faccia diversi respiri profondi. E ora A inizi a domandare al suo compagno:

«(Nome) qual è il tuo prossimo passo?».

Pausa di 5-10 minuti perché possano arrivare le risposte; quanto più a lungo si aspetta tanto meglio è, perché le risposte più profonde e più

significative spesso arrivano se c'è abbastanza tempo disponibile. "Poi continuare con le istruzioni. Finite la risposta in corso e poi smettete".

"A mette la sua firma e la data sotto la trascrizione delle risposte di B, indicando di aver registrato accuratamente le risposte del compagno come le ha sentite. Ora B può aprire gli occhi.

A legge le risposte che B gli ha dato, e B si apre completamente per riassorbire le risposte emerse dal suo intimo.

Pausa di 1-2 minuti, poi continuare con le istruzioni.

Ora A restituisce la carta a B e, senza parlare, si invertono i ruoli. B prende la carta appartenente ad A.

A chiude gli occhi e fa diversi profondi respiri.

B inizia a domandare al compagno: «(Nome), qual è il tuo prossimo passo?».

Pausa di 5-10 minuti, poi continuare con le istruzioni. Finite la risposta in corso e poi smettete.

B mette la sua firma e la data sotto la trascrizione delle risposte di A. Ora A può riaprire gli occhi.

B legge le risposte date da A, che si apre completamente per riassorbire queste risposte emerse dal suo intimo.

Pausa di 1-2 minuti, poi continuare con le istruzioni.

Ora formate un cerchio, leggete tutta la lista dei possibili prossimi passi e sottolineate quelli che avete intenzione di raggiungere nel corso dei prossimi sette giorni."

"Pausa di 1-2 minuti, poi continuare con le istruzioni.

Ogni persona adesso può rivelare al gruppo il passo che si impegna sinceramente a fare nel corso dei prossimi sette giorni.

Quando tutti hanno finito, invitate i partecipanti a discutere la loro esperienza".

# Il Centurione



## Tema formativo

### IL CORAGGIO DELLA TESTIMONIANZA

L'animatore non ha paura del giudizio dei coetanei

Secondo la tradizione cristiana, il Centurione che sotto la croce di Gesù proruppe nel grido riportato dai Vangeli («Veramente quest'uomo era giusto, davvero costui era il Figlio di Dio!»), si chiamava Cassio Longino. Sempre lui avrebbe dato il colpo di lancia al costato

di Gesù, per verificarne la morte.

Si racconta che Longino, ormai convertito al Cristianesimo, dovette fuggire da Gerusalemme insieme a due compagni e venne poi ucciso dai soldati romani che lo ricercavano per tradimento.

Longino viene venerato come martire dalla Chiesa ortodossa e come santo dalla Chiesa cattolica.

Sarebbe nato a Lancia e poi morto a Mantova. Proprio a Mantova, Longino è venerato nella basilica di Sant'Andrea, che sarebbe sorta sul luogo dove il sol-

dato romano venne decapitato. Nella basilica di San Pietro, in Vaticano, c'è una statua famosa di Longino – opera del grande scultore Gian Lorenzo Bernini – che nella tradizione è raffigurato con l'armatura del centurione e con in mano la lancia.

## Salmo 63 (dialogato)

### FAME E SETE DI DIO

O Dio, tu sei il mio Dio,  
dall'aurora io ti cerco,  
ha sete di te l'anima mia,  
desidera te la mia carne  
in terra arida, assetata, senz'acqua.

*La mia anima ti cerca, Dio.  
Dentro di me  
sento la mia carne cercarti.  
Perché tu mi hai creato,  
Padre del cielo e della terra,  
ed è come se mancasse qualcosa  
nella mia vita.  
Sento solo il vuoto  
dei giorni che passano,  
se non ti cerco,  
se non mi fermo un poco con Te.*

Così nel santuario  
ti ho contemplato,  
guardando la tua potenza  
e la tua gloria.  
Poiché il tuo amore  
vale più della vita,  
le mie labbra canteranno la tua lode.  
Così ti benedirò per tutta la vita:

nel tuo nome alzerò le mie mani.  
Come saziato dai cibi migliori,  
con labbra gioiose  
ti loderà la mia bocca.

*Provo a cercarti  
nel silenzio della mia camera,  
nella preghiera con gli altri,  
nella liturgia.  
Non sempre riesco a trovarti,  
a sentirti.  
Forse sono solo io 'fuori campo',  
tengo dietro la corsa dei miei pensieri,  
e vago senza meta,  
mi perdo, resto a mani vuote.  
Ma nell'attimo in cui ti sento, Signore,  
affiorano la gioia, il senso,  
tutto ritrova sapore.*

Quando nel mio letto  
di te mi ricordo  
e penso a te nelle veglie notturne,  
a te che sei stato il mio aiuto,  
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.  
A te si stringe l'anima mia:  
la tua destra mi sostiene.

*La mia anima  
ricerca la Tua, Padre mio,  
viene da sé,  
non è un fatto di concentrazione,  
non è frutto di uno sforzo personale,  
lo so.  
È più rispondere a un richiamo,  
a una voce amica che riconosco  
se tendo l'orecchio,  
se ascolto col cuore.  
La mia anima si stringe alla Tua,  
Lo senti? Sono io, mi riconosci Padre?  
lo sento dentro un tremore leggero,  
un brivido salire dal profondo.  
Eccomi.  
Eccoti.*

## Vangelo di Luca (23,44-49)

Era già verso mezzogiorno e si fece buio su tutta la terra fino alle tre del pomeriggio, perché il sole si era eclissato. Il velo del tempio si squarciò a metà.

Gesù, gridando a gran voce, disse: «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito». Detto questo, spirò.

Visto ciò che era accaduto, il centurione dava gloria a Dio dicendo: «Veramente quest'uomo era giusto». Così pure tutta la folla che era venuta a vedere questo spettacolo, ripensando a quanto era accaduto, se ne tornava battendosi il petto. Tutti i suoi conoscenti, e le donne che lo avevano seguito fin dalla Galilea, stavano da lontano a guardare tutto questo.

### MOMENTO PERSONALE DI CONDIVISIONE

### PADRE NOSTRO...

### ALTERNATIVA: ASCOLTO E DISCUSSIONE

Canzone: Il mio nome è Mai Più





## EMOZIONI

### Obiettivi educativi

- Accrescere la consapevolezza delle emozioni vissute.
- Accogliere le emozioni proprie e altrui.
- Saper andare oltre le emozioni del momento.
- Operare delle scelte in equilibrio fra razionalità ed emotività.

### Atteggiamenti

- Conoscenza delle proprie emozioni: capacità di riconoscere un sentimento nel momento in cui esso si presenta.
- Controllo delle emozioni: capacità di controllo dei propri sentimenti ed emozioni; capacità di calmarsi, di liberarsi dall'ansia, dalla tristezza o dall'irritabilità.
- Riconoscimento delle emozioni altrui: sviluppo delle doti empatiche, fondamentali nella relazioni con gli altri, dell'accettazione delle emozioni altrui e relativo controllo di se stessi di fronte ad esse.
- Potenziamento della propria competenza sociale.

## IMPRESA COMUNE LA COMPILATION DELLE EMOZIONI

L'esperienza che vogliamo concretizzare in questo laboratorio è la realizzazione di alcune compilation musicali basate sulle diverse emozioni esistenti (gioia, rabbia, amore, noia ecc.).

Attraverso la scelta dei brani musicali, proposti dai ragazzi, per ogni tipologia di emozione messa in gioco, si realizzerà un album tematico con diversi stili musicali (pop, rap, clas-

sica, sacra, jazz ecc.). Il laboratorio si concluderà con una spiegazione, tenuta dai ragazzi, che illustrerà ad amici di scuola o alla comunità i vari album prodotti.

## SCEGLIERE UN LEADER

Dividetevi in gruppi di 6-8 persone e sedetevi in cerchio con il vostro gruppo. Il vostro compito è quello di scegliere un leader che si assuma la responsabilità del gruppo. In primo luogo, dedicate qualche momento per decidere dentro di voi le qualità che hanno valore per voi e che volete siano proprie della persona da scegliere come leader.

*Pausa di 1 minuto, poi continuare con le istruzioni.*

Guardatevi attorno nel vostro gruppo ed esaminate attentamente i visi delle persone che lo formano, cercando di trovarvi le qualità che chiedete a un leader.

*Pausa di 1 minuto, poi continuare con le istruzioni.*

È un esercizio non-verbale, perciò mantenete il silenzio per tutta la sua durata.

Quindi, senza parlare né scrivere, date inizio al processo di scelta del vostro leader. Potete usare espressioni del viso o movimenti del corpo, ma né parole né suoni, per fare la vostra selezione.

Dovete trovare qualcuno che sia disponibile a "servire" come leader e la vostra decisione di gruppo dev'essere unanime.

*Avete 10 minuti di tempo per scegliere la persona migliore in assoluto come leader del vostro gruppo.*

Ci sono domande? Pronti... Cominciate.

*Pausa di 8-10 minuti o comunque per il tempo necessario perché tutti i gruppi scelgano un leader, poi continuare con le istruzioni.*

Ora dedicate qualche minuto a parlare di come il vostro gruppo è arrivato a scegliere il suo leader.

Esaminate specialmente il processo della scelta.

Qual è stata la sequenza degli eventi che hanno portato alla scelta finale? Chi è stato il più attivo?

Il vero leader può non essere quello scelto come tale.

Chi ha avuto la maggiore influenza nel processo, è in realtà colui che ha guidato.

Quando tutti hanno finito, invitate i partecipanti a parlare di quest'esperienza."

# La Samaritana



## Tema formativo

### FARE MEMORIA DEL PROPRIO PASSATO PER PROGETTARE FUTURO

L'incontro tra Gesù e una donna samaritana, al pozzo di Sicar, è uno degli episodi più conosciuti e suggestivi del Vangelo di Giovanni. Di questa donna samaritana, che incontra Gesù per caso, non sappiamo quasi nulla, abbiamo solo le indicazioni dell'evangelista: abitava nella cittadina, veniva al pozzo per prendere l'acqua, aveva una vita familiare "irregolare", se si può dir così.

Aveva infatti avuto molti mariti e l'uomo con cui stava quando ha incontrato Gesù era un altro ancora. Una donna peccatrice, si potrebbe dire, seguendo le regole del tempo, della Legge di Mosè. Il fatto che fosse samaritana, poi, accentua la dimensione dell'irregolarità: i samaritani, infatti, erano nemici dei giudei come Gesù, perché la tradizione attribuiva loro un tradimento rispetto alla Legge di Mosè,

all'Alleanza. Un tradimento risalente alle vicende storiche del Regno di Israele, divisi dopo il periodo del grande re Salomone. Ebbene, con questa donna peccatrice e "nemica", Gesù intreccia un dialogo intenso nel quale si presenta chiaramente come il Messia che deve venire, l'atteso di Israele. Addirittura, questa donna peccatrice e nemica si trasforma in annunciatrice di Gesù: va a dire a tutti i suoi concittadini che quell'uomo al pozzo potrebbe essere il Messia. E molti l'ascoltano, vanno a incontrare Gesù, diventano suoi discepoli.

## Vangelo di Giovanni (4,5-42)

Giunse pertanto ad una città della Samaria chiamata Sicàr, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era il pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, stanco del viaggio, sedeva presso il pozzo. Era verso mezzogiorno. Arrivò intanto una donna di Samaria ad attingere acqua. Le disse Gesù: «Dammi da bere». I suoi discepoli infatti erano andati in città a far provvista di cibi. Ma la Samaritana gli disse: «Come mai tu, che sei Giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non mantengono buone relazioni con i Samaritani. Gesù le rispose:

«Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu stessa gliene avresti chiesto ed egli ti avrebbe dato acqua viva». Gli disse la donna: «Signore, tu non hai un mezzo per attingere e il pozzo è profondo; da dove hai dunque quest'acqua viva? Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede questo pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo gregge?». Rispose Gesù: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete, anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna». «Signore, gli dis-

se la donna, dammi di quest'acqua, perché non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». Le disse: «Va' a chiamare tuo marito e poi ritorna qui». Rispose la donna: «Non ho marito». Le disse Gesù: «Hai detto bene "non ho marito"; infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero». Gli replicò la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta. I nostri padri hanno adorato Dio sopra questo monte e voi dite che è Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». Gesù le dice: «Credimi, donna, è giunto il momento in cui né su questo monte, né in Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorate quel che non conoscete, noi adoriamo quello che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. Ma è giunto il momento, ed è questo, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità; perché il Padre cerca tali adoratori. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorarlo in spirito e verità». Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia (cioè il Cristo): quando egli verrà, ci annunzierà ogni cosa». Le disse Gesù: «Sono io, che ti parlo».

In quel momento giunsero i suoi discepoli e si meravigliarono che stesse a discorrere con una donna. Nessuno tuttavia gli disse: «Che desideri?», o: «Perché parli con lei?». La donna intanto lasciò la brocca, andò in città e disse alla gente: «Ve-

nite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia forse il Messia?». Uscirono allora dalla città e andavano da lui.

Intanto i discepoli lo pregavano: «Rabbì, mangia». Ma egli rispose: «Ho da mangiare un cibo che voi non conoscete». E i discepoli si domandavano l'un l'altro: «Qualcuno forse gli ha portato da mangiare?». Gesù disse loro: «Mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera.

Non dite voi: Ci sono ancora quattro mesi e poi viene la mietitura? Ecco, io vi dico: Levate i vostri occhi e guardate i campi che già biondeggiano per la mietitura. E chi miete riceve salario e raccoglie frutto per la vita eterna, perché ne goda insieme chi semina e chi miete. Qui infatti si realizza il detto: uno semina e uno miete. Io vi ho mandati a mietere ciò che voi non avete lavorato; altri hanno lavorato e voi siete subentrati nel loro lavoro».

Molti Samaritani di quella città credettero in lui per le parole della donna che dichiarava: «Mi ha detto tutto quello che ho fatto». E quando i Samaritani giunsero da lui, lo pregarono di fermarsi con loro ed egli vi rimase due giorni. Molti di più credettero per la sua parola e dicevano alla donna: «Non è più per la tua parola che noi crediamo; ma perché noi stessi abbiamo udito e sappiamo che questi è veramente il salvatore del mondo».

MOMENTO PERSONALE DI CONDIVISIONE

PADRE NOSTRO...

ALTERNATIVA: VISIONE E DISCUSSIONE

Film: *The Chosen*





## ATTIVITÀ PER INCONTRO CON ANIMATORI

### LE MIE RADICI

#### Obiettivo

Lo scopo è rileggere la propria storia per comprendere meglio chi siamo oggi.

#### Svolgimento

Si consegnano ad ogni ragazzo un cartellone (o almeno un foglio A3) e dei pennarelli. Nella parte in alto del foglio si scriverà il proprio nome, all'interno di un tronco di albero, lasciando i due terzi sottostanti del foglio per tracciarne le radici.

A ogni radice si chiederà di far corrispondere un aspetto della vita della persona:

- la famiglia;
- le relazioni affettive;
- lo studio e le scoperte;
- la conoscenza di sé e la dimensione interiore.

Il ragazzo dovrà indicare, lungo ogni radice, degli episodi ed eventi significativi attinenti a quell'ambito, partendo da quelli più anteriori (in alto) a quelli più recenti mano a mano che si scende lungo il foglio.

L'educatore chiede ai ragazzi di raccontarsi:

Lungo le mie radici ho evidenziato questi eventi ed episodi significativi. Cosa mi dice questa rappresentazione della mia storia?

Quanto la mia storia e le mie radici determinano quello che sono oggi? Gli altri, amici, genitori, familiari, sono fondamentali per aiutarci a leggere la nostra storia e per riuscire a capire qual è la nostra vocazione. Cioè di fare discernimento per capire qual è la volontà di Dio su di noi.

#### Il ruolo dell'educatore

Conduce le dinamiche e guida nella riflessione che ne segue.

### CREARE LA PROPRIA REALTÀ

Scegliete un compagno e sedetevi uno di fronte all'altro, abbastanza distanti da non toccarvi.

“Guardatevi negli occhi direttamente e senza imbarazzo”.

È un esercizio non-verbale di psico-sintesi, quindi rimanete in silenzio per tutta la sua durata.

“Avrete tempo più tardi per parlare della vostra esperienza”.

Ognuno ha le proprie convinzioni, ma, pur essendo vere per voi, possono non esserlo altrettanto per gli altri.

#### Introduzione:

«Una persona amorevole vive in un mondo amorevole. Una persona ostile, vive in un mondo ostile. Ogni persona che si incontra è il proprio specchio».

Come può essere così, se viviamo tutti nello stesso mondo?

La ragione è che le nostre convinzioni sono come occhiali colorati attraverso i quali vediamo il mondo, e il mondo, proprio come uno specchio, riflette su di noi qualunque nostra convinzione.

Il tipo di mondo che ci creiamo e che sperimentiamo dipende dagli occhiali che indossiamo, ossia dipende da ciò che crediamo, anche se diciamo a noi stessi il contrario. Rue Wallace Hass riassume questo fatto in modo esemplare:

«Ciò che vediamo è ciò che siamo».

Quindi, che cosa vediamo?

E, perciò, chi siamo?

Tutto dipende da noi, dipende infatti da ciò che crediamo.

Questa teoria spiega perché si finisca per “creare la propria realtà” e quest'esercizio lo dimostra.

Per trarre il massimo beneficio da quest'esercizio, dovete assumere una convinzione nei confronti del vostro compagno e crederci completamente e sinceramente per due minuti; non dovete far finta di crederci e nemmeno agire come se ci credeste, ma crederci veramente.

Ecco la prima convinzione:

“A questa persona io piaccio”

“A questa persona io piaccio” ... Che cosa accade dentro di voi nel sentire questa vostra convinzione?

Come reagite fisicamente? Che sensazioni provate? Quali emozioni? Quali sentimenti?

Come reagite intellettualmente?

Che pensieri o idee vi vengono in mente? Trovate facile credere in quest'affermazione o ve ne sentite in qualche modo distanti?

Qualunque sia la vostra reazione, non giudicatevi, ma mantenete la consapevolezza su questa convinzione nei confronti del vostro compagno: “A questa persona io piaccio”.

*Fate una pausa di 1-2 minuti poi proseguite con le istruzioni.*

Ecco un'altra convinzione da assumere sul vostro compagno, un secondo paio di occhiali. Continuate il contatto degli sguardi...

“Questa persona potrebbe essere un problema per me, questa persona potrebbe ferirmi in qualche modo...”.

Che cosa accade in voi da questo momento? Come reagite fisicamente? Come reagite emozionalmente? Come reagite intellettualmente? Trovate facile credere in quest'affermazione o ve ne sentite in qualche modo distanti?

Qualunque sia la vostra reazione, non preoccupatevi... Mantenete la consapevolezza sulla vostra reazione a questa convinzione:

“Questa persona potrebbe essere un problema per me, questa persona potrebbe ferirmi in qualche modo”.

*Fate una pausa di 1-2 minuti poi continuate con le istruzioni.*

Se volete, ecco una terza convinzione da assumere per due minuti sul vostro compagno. Mantenete il contatto con gli occhi...

“Questa persona ha qualcosa di meraviglioso da insegnarmi”.

Che cosa accade dentro di voi nel

sentire quest'affermazione?  
Che sensazioni provate? Che pensieri o che idee vi vengono in mente? Trovate facile credere a quest'affermazione o ve ne sentite in qualche modo distanti?  
Qualunque sia la vostra reazione, non giudicatevi, ma mantenete la consapevolezza sulla vostra risposta interiore a questa convinzione: "Questa persona ha qualcosa di meraviglioso da insegnarmi".

*Fate una pausa di 1-2 minuti, poi continuate con le istruzioni.*

Ed ecco un'ultima convinzione da assumere sul vostro compagno: "Questa persona è un essere divino, un'anima infinita, eterna, amorevole e amabile, perfetta così com'è".  
Che cosa accade dentro di voi nel sentire quest'affermazione?  
Che sensazioni provate? Che sentimenti? Che pensieri e che idee?  
Trovate facile assumere questa convinzione o ve ne sentite in qualche modo distanti?  
Qualunque sia la vostra reazione, non vi giudicate, ma mantenete la consapevolezza della vostra risposta interiore a questa convinzione: "Questa persona è un essere divino, un'anima infinita, eterna, amorevole e amabile, perfetta così com'è".

In seguito, riunito il gruppo, sollecitate i partecipanti a parlare di quest'esperienza.  
Successivamente precisate i seguenti punti: Dato che avete avuto tutti risposte diverse alle singole affermazioni e avete avuto lo stesso compagno, la realtà che avete creato ogni volta era in funzione della vostra convinzione e della vostra intima reazione ad essa a tutti i livelli. Così avete proiettato tutte le vostre reazioni sul compagno.  
Quante volte proiettiamo le nostre reazioni sugli altri nella vita di tutti i giorni? Quando non indossiamo gli occhiali colorati delle nostre convinzioni? Quanto spesso vediamo le persone come veramente sono?

# Marta



## Tema formativo

### IL SERVIZIO DELL'ANIMATORE

Marta è un personaggio molto speciale. Nei Vangeli di Luca e di Giovanni appare in compagnia della sorella Maria e del fratello Lazzaro. Sono amici di Gesù, al punto che, quando l'evangelista racconta della morte di Lazzaro, annota anche la profonda emozione di Gesù, che piange.

Marta abitava a Betania, una cittadina della Giudea molto vicina a Gerusalemme. E qui, a Betania, in casa di Marta, Maria e Lazzaro, Gesù è un ospite gradito.

Nella casa di Betania si svolge l'episodio famoso raccontato da Luca, con Marta che si dà da fare per servire Gesù e Maria che, invece, resta seduta ai piedi del Maestro. È un testo che ha ispirato grandi quadri e ha fissato per sempre due atteggiamenti quasi contrapposti: l'operosità di Marta e la contemplazione di Maria.

Così, spesso, la tradizione ha "passato" il messaggio di quello straordinario incontro a Betania.

Guardando con un po' più di attenzione, però, e considerando anche quello che dice Giovanni di Marta, donna attenta e ben consapevole della missione di Gesù, al punto di essere sempre lei che gli va incontro, che fa una manifesta professione di fede nel Maestro, si scopre qualcosa di più. E si va in profondità.

# Salmo 90 (dialogato)

## ETERNITÀ DI DIO

## E BREVITÀ DELLA VITA DELL'UOMO

Signore, tu sei stato per noi  
un rifugio  
di generazione in generazione.  
Prima che nascessero i monti  
e la terra e il mondo fossero generati,  
da sempre e per sempre  
tu sei, o Dio.

*Di fronte alle persone mi faccio forte.  
Mostro il lato migliore di me.  
Poi resto solo, nelle mie fragilità  
e in Te cerco rifugio,  
un sostegno dalle paure  
che abitano in me  
e non trovano confidenti.  
Perché ho paura  
di mostrare chi sono veramente.*

Tu fai ritornare l'uomo in polvere,  
quando dici:  
"Ritornate, figli dell'uomo".  
Mille anni, ai tuoi occhi,  
sono come il giorno di ieri  
che è passato,  
come un turno di veglia nella notte.  
Tu li sommergi:  
sono come un sogno al mattino,  
come l'erba che germoglia;  
al mattino fiorisce e germoglia,  
alla sera è falciata e secca.

*Chi sono in realtà, Signore?  
Quello forte  
o quello debole e pauroso,  
quello spavaldo  
o quello che si vergogna e si nasconde?  
Cos'è che conta?  
Quello che sono di fronte agli uomini?  
O quello che sono di fronte a Te?  
Perché tu mi conosci in tutto,  
luci e tenebre.  
Mi accogli come uomo,  
per quello che sono, senza giudizio.*

Sì, siamo distrutti dalla tua ira,  
atterriti dal tuo furore!  
Davanti a te poni le nostre colpe,  
i nostri segreti alla luce del tuo volto.

Tutti i nostri giorni svaniscono  
per la tua collera,  
consumiamo i nostri anni  
come un soffio.

*Se solo mi potessi vedere  
come mi vedi Tu!  
Tu, che vedi nel profondo del mio cuore.  
Se solo vedessi la realtà  
per quella che è e non quella  
che uno vuol mostrare o nascondere!  
Tu rigetti le mie maschere,  
scacci le mie finzioni  
perché di fronte a Te  
non ci sono segreti  
e in Te mi rifugio  
perché mi ami nel profondo.*

Gli anni della nostra vita  
sono settanta,  
ottanta per i più robusti,  
e il loro agitarsi è fatica e delusione;  
passano presto e noi voliamo via.  
Chi conosce l'impeto della tua ira  
e, nel timore di te, la tua collera?  
Insegnaci a contare i nostri giorni  
e acquisteremo un cuore saggio.

*A cosa serve fingere  
o apparire per tutta una vita,  
se non conosco e comprendo  
ciò che è dentro di me?  
Tu che sai, raccontami,  
e io ti ascolterò.  
Dammi il coraggio di non giudicarmi,  
di non nascondermi,  
e accompagnami  
nel profondo del mio cuore  
dove posso incontrarmi,  
dove posso incontrarti.*

Ritorna, Signore: fino a quando?  
Abbi pietà dei tuoi servi!  
Saziaci al mattino con il tuo amore:  
esulteremo e gioiremo  
per tutti i nostri giorni.  
Rendici la gioia per i giorni  
in cui ci hai afflitti, per gli anni  
in cui abbiamo visto il male.  
Si manifesti ai tuoi servi la tua opera  
e il tuo splendore ai loro figli.  
Sia su di noi la dolcezza del Signore,  
nostro Dio: rendi salda per noi  
l'opera delle nostre mani,  
l'opera delle nostre mani rendi salda.

*È quando sono me stesso, Signore,  
che sperimento la gioia,  
perché sento che mi hai pensato bello,  
sento la dolcezza dei tuoi pensieri,  
che sperimento  
nei gesti di amore gratuito,  
quando non cerco altro in cambio,  
quando non agisco  
per un secondo fine,  
quando non ho bisogno  
di nascondermi  
e non ho paura di mettermi a nudo.  
Accompagnami in questa vita,  
per combattere  
contro i miei demoni interiori  
e gioire della salvezza.*

## Vangelo di Luca (10,38-42)

Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo accolse nella sua casa. Essa aveva una sorella, di nome Maria, la quale, sedutasi ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola; Marta invece era tutta presa dai molti servizi. Pertanto, fattasi avanti, disse: «Signore, non ti curi che mia sorella mi ha lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». Ma Gesù le rispose: «Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta».

## MOMENTO PERSONALE DI CONDIVISIONE

## PADRE NOSTRO...

## ALTERNATIVA: ASCOLTO E DISCUSSIONE

Canzone: C'è da fare





## ATTIVITÀ PER INCONTRO CON ANIMATORI

### LIBERA ASSOCIAZIONE

Decidete quale argomento (o argomenti) usare in quest'esercizio. Scegliete temi come impegno, salute, vita, amore, denaro, gioco, potere, responsabilità, fiducia, lavoro e così via.

Si tratta anche di un gioco di fiducia, nella misura in cui i partecipanti dimostrino la volontà di parlare senza censura dei vari argomenti scelti. Con un compagno decidete chi è A e chi è B e sedetevi in silenzio, uno di fronte all'altro, tenendovi per mano. Questo gioco vi aiuta a entrare in contatto con le vostre reazioni verso determinati argomenti.

A comincia per primo e, tenendo gli occhi aperti, termina in modo spontaneo una frase quante più volte possibile nel giro di pochi minuti. Non date spiegazioni o dettagli, né dialogate con il vostro compagno. Semplicemente continuate a ripetere la frase più e più volte, ogni volta terminandola in modo diverso.

Per esempio: «(L'amore)... è... prezioso. (L'amore) è necessario dappertutto nel mondo».

B offre la sua totale attenzione, comportandosi da buon ascoltatore. Ci sono domande? Pronti... Si comincia

*Pausa di 1-2 minuti, poi continuare con le istruzioni.*

Stop! Fermatevi tutti.

Ora A ripete io stesso procedimento usando la frase:

«La fiducia...».

*Pausa di 1-2 minuti, quindi fate ripetere la stessa sequenza scambiando i ruoli, terminate poi con le istruzioni.*

Stop! Fermatevi tutti.

Ora dedicate qualche minuto a par-

lare di ciò che avete imparato su voi stessi e sul vostro compagno.

C'era qualche argomento più facile o più difficile?

In tal caso, suggerisce qualcosa a proposito di come, nella vita quotidiana, vi comportate rispetto a diverse questioni?

Quali schemi vi è capitato di notare nel modo in cui il vostro compagno ha partecipato a questo gioco?

# Maria



## Tema formativo

### ACCOGLIERE IL PROGETTO DI DIO

Maria di Nazaret, Myriam, è la madre di Gesù. Era probabilmente poco più di una ragazzina quando, come racconta il Vangelo di Luca, le apparve l'angelo Gabriele per annunciare il mistero della nascita di Gesù. Maria era promessa sposa a Giuseppe, un uomo probabilmente più anziano di diversi anni. L'annuncio della maternità miracolosa, per opera dello Spirito Santo, è sconvolgente, può mettere a repentaglio tutti i progetti di Maria e della sua famiglia, e tuttavia questa donna accoglie con fiducia il messaggio dell'angelo, dando inizio alla storia di Gesù e della salvezza che attraverso di lui è per tutti gli uomini.

Di Maria non si sa molto dal punto di vista storico. Dopo la vita a Nazaret con Giuseppe e Gesù, forse ha seguito il figlio durante la sua predicazione itinerante. A Gerusalemme, nel momento decisivo della passione e morte di Gesù, è presente, ai piedi della croce. Da lì la tradizione la vuole insieme al discepolo Giovanni, che ha probabilmente seguito a Efeso.

Maria è una figura decisiva nella tradizione cristiana.

È la madre alla quale ciascuno si può affidare, è l'esempio della fiducia in Dio e in Gesù. Verso di lei si è sviluppata una fortissima devozione popolare e l'*Ave Maria* – la preghiera che riprende le parole dell'angelo Gabriele – è sulla bocca e nel cuore di ogni cristiano.

## Vangelo di Giovanni <sup>(2,1-11)</sup>

Tre giorni dopo, ci fu uno spozalizio a Cana di Galilea e c'era la madre di Gesù. Fu invitato alle nozze anche Gesù con i suoi discepoli. Nel frattempo, venuto a mancare il vino, la madre di Gesù gli disse: «Non hanno più vino». E Gesù rispose: «Che ho da fare con te, o donna? Non è ancora giunta la mia ora». La madre dice ai servi: «Fate quello che vi dirà».

Vi erano là sei giare di pietra per la purificazione dei Giudei, contenenti ciascuna due o tre barili. E Gesù disse loro: «Riempite d'acqua le giare»; e le riempirono fino all'orlo. Disse loro di nuovo: «Ora attingete e portatene al maestro di tavola». Ed essi gliene portarono. E come ebbe assaggiato l'acqua diventata vino, il maestro di tavola, che non sapeva di dove venisse (ma lo sapevano i servi che avevano attinto l'acqua), chiamò lo sposo e gli disse: «Tutti servono da principio il vino buono e, quando sono un po' brilli, quello meno buono; tu invece hai conservato fino ad ora il vino buono».

Così Gesù diede inizio ai suoi miracoli in Cana di Galilea, manifestò la sua gloria e i suoi discepoli credettero in lui.

## MOMENTO PERSONALE DI CONDIVISIONE

PADRE NOSTRO...



## ATTIVITÀ PER IL GRUPPO DEGLI ANIMATORI

### FIDARSI DI UN PROGETTO

Sulle pareti della stanza dove si incontra il gruppo vengono attaccati dei cartelloni: su ciascuno è scritta una di queste frasi:

- I momenti più belli.
- L'esperienza che mi ha cambiato
- Ho scoperto che il/la mio/a amico/...
- È stato difficile, ma l'ho superato in questo modo
- Rifarei volentieri questa parte dell'esperienza, perché...
- La comunità parrocchiale ha visto la nostra impresa ..
- Che risultati ha ottenuto il gruppo?
- Credo che da adesso in poi sarò...
- L'emozione che non dimentico.
- Ho ancora da dire questo...

I ragazzi hanno un pennarello ciascuno; liberamente girano nella stanza e vanno a scrivere nei cartelloni quello che l'esperienza ha loro lasciato; cercheranno di scrivere qualcosa in ogni cartellone, ovviamente pertinente al titolo.

Quando i ragazzi hanno scritto è una sintesi di come hanno vissuto l'esperienza. È un materiale prezioso anche per gli educatori che possono riflettere sull'efficacia del percorso.

### IL VENTO STA CAMBIANDO: "RE LEONE"

La guida mostra ai ragazzi lo spezzone del film *Il re leone* in cui Rafiki parla con Simba di ciò da cui lui scappa e lo convince ad affrontare il futuro (su YouTube *Il re leone 3D. Il vento sta cambiando*). Rilegge poi la frase principale: «Oh sì, il passato può far male, ma a mio modo di vedere, dal passato puoi scappare oppure imparare qualcosa».

Chiede ai ragazzi di esprimersi sul percorso appena concluso: è servito loro per fare chiarezza su cos'è un progetto di vita? Affronteranno le esperienze future in modo più consapevole? S'impegneranno a cercare di comprendere la loro vocazione?

#### Il ruolo dell'educatore

L'educatore aiuta a fare sintesi di tutto il lavoro svolto e soprattutto accompagna i ragazzi ad attuare cambiamenti di vita personale e di gruppo. Li invita a ragionare in termini di progetto per qualunque scelta di vita che dovranno affrontare.

### LA MIA VITA

Da dove partire per far succedere le cose che desideri nella tua vita? Qual è il "problema" maggiore da affrontare per primo?

La tabella a fondo pagina riporta 5 aree di vita:

- Per ognuna di esse, descrivi brevemente la situazione in cui ti trovi nell'attualità e assegna un voto da 1 a 10 che esprima a che punto del tuo percorso di sviluppo ti trovi.
- Indica poi (in modo realistico) che punteggio potresti raggiungere (sempre da 1 a 10) se tu ti impegnassi per implementare quell'area nei prossimi 12 mesi.
- Nell'ultima colonna indica il *gap*, ovvero la distanza (sempre numerica) tra dove ti trovi oggi e dove potresti arrivare tra 12 mesi.

Ora leggi i risultati della tua tabella: dove hai indicato il gap più ampio?

Quella che hai scritto è l'area della tua vita dalla quale devi partire per iniziare a raggiungere i tuoi obiettivi. Se inizi a lavorare sul gap più ampio, in base alla teoria dei vasi comunicanti, anche le altre aree miglioreranno.

Ora scrivi con precisione quali sono i risultati che vorresti realisticamente raggiungere in 12 mesi. Non soffermarti sulle azioni da compiere ma visualizza la scena e descrivi le emozioni che potresti vivere se tu raggiungessi tali risultati.

Scrivi 3 cose che dovresti togliere dalla tua vita per far sì che la scena attuale possa trasformarsi nella scena ideale (*es. cose che ti potrebbero distrarre, atteggiamenti modificabili, ecc.*).

Scrivi ora 3 cose che potresti invece aggiungere alla tua vita (*es: competenze che ti mancano, mentori di cui hai bisogno, azioni da mettere in pratica, ecc.*).

Ambiti della mia vita	Oggi (Considerazioni e voto)	12 mesi	Gap
Salute			
Famiglia			
Spirituale/personale			
Amici			
Attività extra			