



**QUANDO  
TOCCA A TE**  
CAMPO GIOVANISSIMI  
**ESTATE2021**

## Quando tocca a te

2

La parola responsabilità viene dal latino *respondere*, nel significato filosofico generale significa impegnarsi a rispondere, a qualcuno o a sé stessi, delle proprie azioni e delle conseguenze che ne derivano. Ha diversa valenza a seconda del campo di applicazione. La tanto decantata libertà, della quale ci vantiamo di essere portatori e paladini, è concetto legato a quello di responsabilità, eppure quest'ultimo non gode di eguale nobile considerazione. La libertà di fare ciò che vogliamo, di indirizzare le nostre vite mettendo in atto strategie e comportamenti diversi, è un bene al quale giustamente nessuno vuole rinunciare. La responsabilità al contrario si sopporta malvolentieri, perché associata spesso al concetto di colpa; il responsabile è colui che deve pagare, per sé e per gli altri, e questo il più delle volte è considerato ingiusto. Invece libertà e responsabilità non possono viaggiare separati, di più poteri e libertà godiamo, maggiori responsabilità avremo, dovremo essere maggiormente responsabili. L'assunzione di responsabilità è innanzitutto riconoscimento del proprio grado di libertà, della forza delle proprie scelte, è interrogarsi per capire come agire, quali possibili azioni compiere, come affrontare una determinata situazione.

In questa proposta di campo, dopo aver riflettuto con i giovanissimi sul tema della prova, come occasione di crescita nelle "olimpissime", vogliamo accompagnarli a interrogarsi sul concetto di responsabilità: essere responsabili significa avere la capacità di prendere decisioni equilibrate e contestualizzate, significa saper interpretare l'ambiente che ci circonda, significa mettersi in gioco senza paura. È un atto di rispetto verso sé e il prossimo, è partecipazione. "Ciascuno è responsabile di tutto dinanzi a tutto", diceva Dostoevskij.

Continuiamo il nostro viaggio iniziato con le *olimpissime*: ogni giorno ci accompagnerà uno sport che farà da sfondo alla tematica trattata.

Giovanna, Nicola,  
don Marco, don Mimmo, don Vito  
e tutta l'equipe giovani.

## Istruzioni per l'uso

La proposta di campo giovanissimi che segue è pensato per essere adattato, con molta flessibilità, alle esigenze del gruppo e del suo cammino. Esso si compone di tre blocchi, dedicati al significato di responsabilità che i giovanissimi vivono verso sé stessi, verso i gruppi di cui fanno parte, fino ad una responsabilità calata nella loro vita spirituale, che prevede un tempo di deserto personale. Il viaggio, attraverso i vari blocchi, si propone di incoraggiare i giovanissimi a impegnarsi, vivendo una responsabilità che non sia fatta solo di corse frenetiche, ma che sia DONO e CONDIVISIONE. Gli educatori potranno liberamente scegliere una struttura più compatta oppure optare per un tempo più disteso, in più serate.

### FORMULA COMPATTA:

GIORNO 1 (POMERIGGIO): Introduzione;  
GIORNO 2: Responsabilità verso sé stessi;  
GIORNO 3: Responsabilità verso gli altri;

GIORNO 4: Responsabilità di una vita spirituale;  
GIORNO 5 (MATTINA): S. Messa e conclusioni.



ALLEGATI: <https://bit.ly/3fMMCvW>

## GIORNO 1 | Presentazione

3

### Dal vangelo secondo Matteo 28, 16-20

<sup>16</sup>Gli undici discepoli, intanto, andarono in Galilea, sul monte che Gesù aveva loro indicato. <sup>17</sup>Quando lo videro, si prostrarono. Essi però dubitarono. <sup>18</sup>Gesù si avvicinò e disse loro: «A me è stato dato ogni potere in cielo e sulla terra. <sup>19</sup>Andate dunque e fate discepoli tutti i popoli, battezzandoli nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo, <sup>20</sup>insegnando loro a osservare tutto ciò che vi ho comandato. Ed ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo».

### Video-lectio di don Mimmo Iovino

“Gesù sta lasciando i suoi e assegna loro un compito, che richiama alla responsabilità. Come un giovanissimo può essere testimone di responsabilità? Tutto potrebbe essere racchiuso nella parola UMANITÀ”.

### PREGHIERA

*Tante volte ti ho chiesto Signore:*

*Perché non fai niente per quelli che muoiono di fame?*

*Perché non fai niente per quelli che sono malati?*

*Perché non fai niente per quelli che non conoscono l'amore?*

*Perché non fai niente per quelli che subiscono le ingiustizie?*

*Perché non fai niente per quelli che sono vittime della guerra?*

*Perché non fai niente per quelli che non ti conoscono?*

*Io non capivo, Signore.*

*Allora tu mi hai risposto: Io ho fatto tanto;*

*Io ho fatto tutto quello che potevo fare:*

*Io ho creato te!*

*Ora capisco, Signore.*

*Io posso sfamare chi ha fame.*

*Io posso visitare i malati.*

*Io posso amare chi non è amato.*

*Io posso combattere le ingiustizie.*

*Io posso creare la pace.*

*Io posso far conoscere te.*

*Ora ti ascolto, Signore.*

*Ogni volta che incontro il dolore tu mi chiedi:*

*Perché non fai niente?*

*Aiutami, Signore, ad essere le tue mani.*

Tonino Lasconi



## TOCCA A TE!



**Obiettivo:** Il mondo in cui viviamo è spesso ricco di dinamiche che possono sembrare troppo grandi per riuscire ad avere la minima influenza come singoli. Forse, però, il modo in cui viviamo e abitiamo il mondo può fare la differenza. Ognuno di noi è chiamato a fare la propria parte, avendo a cuore i contesti in cui vive e occupandosi responsabilmente di ciò che lo circonda. In questo primo giorno cercheremo di accompagnare i giovanissimi a prendere coscienza del concetto di responsabilità e ad aiutarli a comprendere che è bello mettersi in gioco e stimolare la loro attenzione nei riguardi di ciò che succede nei contesti che vivono.

**Attività:** ai giovanissimi vengono sottoposti una serie di cartelli che includono la parola “responsabilmente”. L’attività servirà per capire cosa intendono per responsabilità e quanto la libertà sia correlata alla responsabilità. Alcune domande per la condivisione:

- Cosa significa per me impegnarmi?
- Come vivo le responsabilità? Come un peso o come un momento di crescita?
- Ho mai correlato la parola libertà alla parola responsabilità?

Dopo una breve condivisione, ai giovanissimi viene proposto un esercizio di attenzione all’altro per imparare a coltivare una sensibilità verso ciò che ci sta intorno. Si potrebbe chiedere loro di camminare per la sala in vari modi, cambiando di volta in volta le istruzioni: guardando il gomito, la caviglia, una persona, un oggetto. Sarebbe carino porre nella stanza vari oggetti che riempiono il percorso, per aiutarli a camminare, cercando però di fare attenzione a tutto.

Alla fine del percorso ad ognuno viene distribuito questo piccolo testo:

*“Abbiamo bisogno di contadini,  
di poeti, gente che sa fare il pane,  
che ama gli alberi e riconosce il vento.  
Più che l’anno della crescita,  
ci vorrebbe l’anno dell’attenzione.  
Attenzione a chi cade, al sole che nasce  
e che muore, ai ragazzi che crescono,  
attenzione anche a un semplice lampione,  
a un muro scrostato.  
Oggi essere rivoluzionari significa togliere  
più che aggiungere, rallentare più che accelerare,  
significa dare valore al silenzio, alla luce,  
alla fragilità, alla dolcezza.”*

Franco Arminio

- Ti reputeri una persona attenta?
- Anche tu come l’autore pensi che l’attenzione sia una rivoluzione?
- In quale tipo di attenzione ti riconosci? (vedi sotto **Topic Sport**)

**SPORT:** *“Attenzione, concentrazione, ritmo e vitalità... se mi rilasso, collasso”.*

Queste sono le parole iniziali di una canzone interpretata dalla Bandardò dal titolo *“Se mi rilasso, collasso”*. Leggendo bene si potrebbe anche pensare che siano le indicazioni date da un allenatore ai propri atleti prima di una competizione o durante gli allenamenti, che li esorta a stare attenti e concentrati per evitare di perdere e fare errori (*“collasso”* della canzone).

In ambito sportivo R. Nideffer negli anni '70 ha proposto un modello, che a tutt'oggi si dimostra valido, che prevede due dimensioni del focus attentivo:

- ampiezza o dimensione, data dalla quantità di stimoli presa in esame contemporaneamente che può essere ristretta o ampia;
- direzione, il tipo di stimoli su cui la nostra attenzione si sofferma, ad es. interni (pensieri, stati emotivi e sensazioni fisiche) o esterni (stimoli ambientali).

Da queste due dimensioni Nideffer ha individuato quattro **stili attentivi**:

<p><b>ESTERNO AMPIO</b> (tipo “ASSESS”) efficace nelle situazioni in cui si devono integrare contemporaneamente molti stimoli ambientali. Tipico dei giochi di squadra e/o delle categorie “open skill”: il giocatore deve analizzare rapidamente la situazione e reagire con adeguatezza e precisione.</p>	<p><b>ESTERNO RISTRETTO</b> (tipo “PERFORM”) necessario per l'esecuzione dei compiti di precisione: l'atleta concentra le risorse attentive sulla propria azione, escludendo stimoli distrattori ambientali. Tipico delle discipline o delle azioni motorie “closed skill”</p>
<p><b>INTERNO AMPIO</b> (tipo “ANALYZE”) in cui l'attenzione è focalizzata su pensieri, stati emotivi e sensazioni fisiche. Si riscontra nella fase di pianificazione della gara o in determinate tipologie di pausa all'interno della stessa.</p>	<p><b>INTERNO RISTRETTO</b> (tipo “REHEARSE”) in cui l'atleta rievoca ed esegue mentalmente un singolo esercizio d'allenamento o uno specifico stimolo- chiave, efficace nel favorire la concentrazione per l'esecuzione ottimale di un particolare gesto tecnico.</p>

Ognuno di noi possiede uno stile attentivo dominante, ossia una modalità più naturale ed abituale di direzionare la propria attenzione.

Ogni sport richiede un certo stile piuttosto che un altro. Per esempio, il nuoto, richiede uno stile attentivo prevalentemente interno ampio (tecnica, tattica di gara, sensazioni fisiche, dialogo interno...) anche se non può mancare la capacità di spostare l'attenzione verso l'esterno (gli avversari). Il tiro con l'arco richiede decisamente uno stile attentivo ristretto esterno.

Nel calcio invece il giocatore deve prestare attenzione a diversi stimoli, ma molto cambia anche a seconda della fase di gioco: in fase di possesso palla o di non possesso palla l'attenzione è rivolta al movimento dei compagni, agli avversari, alla posizione della porta, alla propria posizione in campo e al pallone. In questo caso lo stile attentivo richiesto è esterno ampio in quanto è necessario integrare molti stimoli. Prima di calciare un rigore, è necessario per prima cosa rivolgere la propria attenzione su se stessi (focus interno ampio per monitorare sensazioni fisiche, focalizzare l'obiettivo, parlarsi e incoraggiarsi) e in seguito spostare l'attenzione alla porta e al movimento del portiere (focus esterno ristretto). Questi esempi dimostrano come lo stile attentivo si modifichi a seconda della situazione di gioco.

[Se si vuole si può anche ascoltare la canzone \*“Se mi rilasso collasso - Bandabardò”\*.](#)

## GIORNO 2 | Responsabilità verso sé stessi

### Dal vangelo secondo Giovanni 4,1-19

<sup>1</sup> Gesù venne a sapere che i farisei avevano sentito dire: «Gesù fa più discepoli e battezza più di Giovanni» - <sup>2</sup>sebbene non fosse Gesù in persona a battezzare, ma i suoi discepoli -, <sup>3</sup>lasciò allora la Giudea e si diresse di nuovo verso la Galilea. <sup>4</sup>Doveva perciò attraversare la Samaria. <sup>5</sup>Giunse così a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: <sup>6</sup>qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. <sup>7</sup>Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». <sup>8</sup>I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. <sup>9</sup>Allora la donna samaritana gli dice: «Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. <sup>10</sup>Gesù le risponde: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: «Dammi da bere!», tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva». <sup>11</sup>Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? <sup>12</sup>Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?». <sup>13</sup>Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; <sup>14</sup>ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna». <sup>15</sup>«Signore - gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». <sup>16</sup>Le dice: «Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui». <sup>17</sup>Gli risponde la donna: «Io non ho marito». Le dice Gesù: «Hai detto bene: «Io non ho marito». <sup>18</sup>Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero». <sup>19</sup>Gli replica la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta!

### Video-lectio di don Mimmo Iovino

*“Gesù fa verità nella storia della donna. È questo il passaggio che deve fare questa donna per credere. Guardarsi dentro, scoprire la propria interiorità serve a questa donna, ma per poterlo fare deve ripercorrere la sua storia”.*

### PREGHIERA

*Cristo non ha mani  
ha soltanto le nostre mani  
per fare oggi il suo lavoro.*

*Cristo non ha piedi  
ha soltanto i nostri piedi  
per guidare gli uomini  
sui suoi sentieri.*

*Cristo non ha labbra  
ha soltanto le nostre labbra  
per raccontare di sé agli uomini di oggi.*

*Cristo non ha mezzi  
ha soltanto il nostro aiuto  
per condurre gli uomini a sé oggi.*

*Noi siamo l'unica Bibbia  
che i popoli leggono ancora  
siamo l'ultimo messaggio di Dio  
scritto in opere e parole.*

Raoul Follereau



## SPORT: CORSA

La corsa è un'attività fisica da sempre praticata dall'uomo ed è l'attività sulla quale si basa la maggioranza delle attività sportive. Quando si corre si è soli con sé stessi, immersi nei propri pensieri, nei propri respiri. La corsa è il momento in cui possiamo essere chi siamo senza filtri.

### MATTINA

7

**Obiettivo:** La consapevolezza di sé è una soft skill relativa al conoscere sé stessi. Essere consapevoli significa essere in grado di riconoscere sé stessi attraverso l'analisi dei propri bisogni, dei propri punti forti e i punti deboli, delle modalità di reazione alle situazioni, delle proprie emozioni, abitudini e preferenze. La consapevolezza di sé porta a uno stato responsabile, perché conoscendosi si ha piena responsabilità del proprio agire, delle proprie decisioni e scelte.

**Attività:** I giovanissimi, dopo una breve condivisione sul brano del vangelo in esame, vengono introdotti al tema della consapevolezza di sé, partendo dalla considerazione che per poter essere presenti a sé stessi devono prima essere in grado di fare silenzio intorno a sé e di ascoltarsi. Sono invitati a separarsi in coppie per giocare insieme a "Segui il labiale", nel quale ad uno dei giovanissimi viene fatta ascoltare della musica ad alto volume tramite delle cuffie e l'altro deve fargli indovinare una frase attraverso il labiale.

*Alcuni esempi di frasi:*

- Fare i pesi mi pesa
- Rigore è quando l'arbitro fischia
- Dopo la cyclette vado alla toilette
- Poppea era piena di prosopopea
- Quatto quatto il gatto mangiò il ratto
- Non è Noè, è Mosè
- Accumulo complimenti ma non mi monto
- Streghe, maghi e draghi a iosa
- Merlino addestrò Artù per tre anni
- Harry Potter non ha il riporto

Il gioco ha l'obiettivo di far riflettere i giovanissimi su quanto sia difficile ascoltarci, conoscere e, di conseguenza, comprendere ciò che ci accade quando non facciamo silenzio nella nostra vita.

Per facilitare la riflessione leggiamo insieme al gruppo un passo tratto dal Progetto Formativo.

*«Il silenzio è l'esperienza che ci pone di fronte a noi stessi. Non si può vivere solo perché qualcosa fuori di noi rende interessante l'esistenza; occorre vivere prima di tutto per ciò che troviamo dentro di noi. Il silenzio ci pone di fronte alla ricchezza dei nostri pensieri, dei nostri sentimenti; ci fa incontrare con le nostre responsabilità e con i nostri sogni; ci fa avvertire la nostra aridità e i nostri limiti; ci fa incontrare le persone che ci sono care; ci fa sperimentare il nostro legame con il Signore e con la Parola, con cui misteriosamente ci conduce, ci chiama, ci consola...Non è facile passare dal*

*rumore e dalle tante parole delle nostre giornate a momenti di silenzio. C'è bisogno di una vera iniziazione che ne faccia assaporare la bellezza e conoscere il valore».*

La condivisione sarà guidata da alcune domande di riflessione:

1. Riesco a fare silenzio intorno a me e ad ascoltare ciò che proviene dall'interno?
2. Quando sono in ascolto di me stesso riesco a prestare attenzione ai miei pensieri e sentimenti?
3. Il silenzio e l'ascolto di me stesso mi aiutano ad entrare in contatto con gli aspetti più profondi e veri di me?

Dopo la riflessione offriamo ai giovanissimi l'opportunità di prendersi del tempo per fare silenzio nella loro vita e guardarsi dentro. Gli concediamo quindi 15/30 minuti di tempo per un "mini deserto" durante il quale in silenzio possono provare a rispondere a queste domande:

1. Cosa ti piace più di te stesso?
2. Cosa cambieresti di te?
3. Scegli tre aggettivi che ti descrivano
4. Come mi sento in questo periodo?
5. Cosa ti rende felice?
6. Come reagisci di fronte alle difficoltà?
7. Quali sono le cose che ti fanno arrabbiare e perché?
8. Come affronti le tue paure?
9. Cosa pensi di te stesso?
10. Cosa desideri per te nel futuro?

Al termine del deserto, per condividere invitiamo i giovanissimi a ricreare con della plastilina un fiore, un animale, un personaggio o ciò che meglio credono che rappresenti le caratteristiche di sé che sono emerse dalla risposta alle domande di riflessione e dal deserto. (Ad esempio, una persona che si percepisce come perseverante potrebbe ricreare un "pappice", il verme del famoso detto napoletano).

Per concludere e trarre le fila di questa mattinata ci facciamo aiutare dalla lettura di un racconto:

*«Un uomo trovò un uovo d'aquila e lo mise nel nido di una chiocciola. L'uovo si schiuse contemporaneamente a quelle della covata, e l'aquilotto crebbe insieme ai pulcini. Per tutta la vita l'aquila fece quel che facevano i polli del cortile, pensando di essere uno di loro. Frugava il terreno in cerca di vermi e insetti, chiocciava e schiamazzava, scuoteva le ali alzandosi da terra di qualche decimetro. Trascorsero gli anni, e l'aquila divenne molto vecchia. Un giorno vide sopra di sé, nel cielo sgombro di nubi, uno splendido uccello che planava, maestoso ed elegante, in mezzo alle forti correnti d'aria, muovendo appena le robuste ali dorate. La vecchia aquila alzò lo sguardo, stupita. «Chi è quello?» chiese. «È l'aquila, il re degli uccelli», rispose il suo vicino. «Appartiene al cielo. Noi invece apparteniamo alla terra, perché siamo polli.» E così l'aquila visse e morì come un pollo, perché pensava di essere tale»*

Essere dei giovanissimi responsabili di sé stessi significa avere l'abitudine di dedicare del tempo di tanto in tanto ad ascoltarsi e a prendere coscienza delle proprie emozioni, delle proprie necessità,

dei propri desideri. Solo in questo modo di fronte ai bivi che il destino ci porrà davanti potremo prendere delle scelte consapevoli che ci porteranno a vivere una vita da “aquile” e non da “polli”.

## POMERIGGIO

**Obiettivo:** Essere responsabili di sé stessi significa anche essere responsabili del proprio corpo. Possiamo riuscirci solo se abbiamo una piena percezione di esso e ci prendiamo cura delle idee e delle azioni che gli rivolgiamo.

**Attività:** Per iniziare introduciamo il tema attraverso un esercizio di consapevolezza della corporeità. In cerchio e con gli occhi chiusi, guidati dall’educatore, i giovanissimi cominciano a rilassare i muscoli e ad isolarsi, distogliendo l’attenzione dall’ambiente esterno e iniziando a concentrarsi su quello interno, ascoltando le sensazioni che provengono dal proprio corpo.

9

### ESERCIZIO: UN CORPO DI SENSAZIONI

L’educatore legge al gruppo l’esercizio, piano e con voce calma e rilassata:

*“Fate alcuni respiri profondi e iniziate a divenire consapevoli di ogni sensazione avvertita in questo momento nel vostro corpo. Lasciate che la vostra consapevolezza si focalizzi sul vostro corpo. Avete caldo o freddo? Vi sentite pesanti o leggeri? Dove provate delle tensioni o del dolore? Dove vi sentite sciolti e rilassati? Concentratevi il più possibile sulle sensazioni del vostro corpo. Usate, per fare questo, il maggior numero possibile di sensi: riuscite a sentire il vostro respiro e il battito del vostro cuore? Cosa vedete dentro il vostro corpo oggi? Avvertite poca o troppa energia in qualche parte del vostro corpo? Mentre divenite consapevoli di ciascuna di queste sensazioni che si pongono in primo piano, fate attenzione alla sensazione stessa. Cercate di capire cosa vi sta comunicando. Avete bisogno di stirare o muovere il vostro corpo in qualche modo? Ora expandete la vostra consapevolezza fino ad includere tutto il corpo. Diventate consapevoli del corpo nella sua totalità. Se avvertite dolore o un senso di tensione, immaginate, mentre espirate, di allontanare insieme al respiro anche la tensione e il malessere. Se vi sentite generalmente tesi e privi di consapevolezza, allora introducete energia inspirando, al contrario, se vi sentite sovraccitati o agitati, lasciate uscire le energie in eccesso dai palmi delle vostre mani tramite l’espiazione. Usate l’immaginazione per muovere energia nel vostro corpo. Infine cercate di sentirvi nel vostro corpo il più possibile. Voi siete il vostro corpo. Inspirate ed espirate e siate consapevoli di come il vostro respiro vi radichi al suolo”.*

Al termine dell’esercizio i giovanissimi vengono stimolati a condividere le sensazioni che hanno percepito.

1. Cosa hai provato/sentito?
2. Dove hai percepito maggiormente l’energia?
3. Hai mai pensato che il tuo corpo è il tuo compagno di vita principale e per questo devi averne cura?

Dopo la condivisione, viene letto un brano che consente di portare i giovanissimi all’idea che prendere consapevolezza delle sensazioni che provengono dal proprio corpo li rende responsabili di esso, soprattutto perché è un dono datoci dal Signore, e come tale deve essere custodito e rispettato.

*«La responsabilità si esercita innanzitutto verso noi stessi. Essere responsabili della nostra vita significa coltivare il senso del valore che essa ha e impegnarci a diventare donne e uomini secondo il disegno di Dio. Ciò chiede di vivere il corpo come realtà buona e grande, non come cosa esterna a noi, ma come il primo strumento di relazione da mettere al servizio della carità, accogliendo la debolezza nostra e altrui, che proprio nel corpo si rivela in mille modi».*

La responsabilità verso il nostro corpo passa attraverso le idee e le azioni che gli rivolgiamo. Iniziamo ad approfondire l'aspetto delle **"Idee"**.

Ciascuno dei giovanissimi è posto di fronte a uno specchio attraverso il quale sono invitati ad osservarsi e riflettere su come si percepiscono e su quali sono le proprie caratteristiche. A ciascuno di loro vengono consegnati dei cartoncini dotati di biadesivo con sopra disegnati like e dislike (vedi **allegato 1**) Essi, osservandosi, dovranno indicare almeno 3 caratteristiche che gli piacciono di sé (like) e, se c'è, 1 caratteristica che non gli piace (dislike), attaccando i cartoncini sulle parti del proprio corpo.

10

Di seguito alcune domande di riflessione per stimolare la condivisione:

1. Guardarti allo specchio ti mette a disagio?
2. Che rapporto pensi di avere con il tuo corpo?
3. Le imperfezioni che pensi di avere ti limitano nel rapporto con gli altri? Perché?

L'adolescenza è il periodo per eccellenza in cui il nostro corpo cambia e non sempre questo cambiamento viene accettato dai giovanissimi. Sempre più spesso ci ritroviamo con giovanissimi che fanno "a pugni" con il proprio corpo perché pensano che esso non rispetti i canoni di bellezza imposti dai social ma che raramente mostrano la realtà dei fatti (spesso si ricorre all'uso di photoshop). Vorremmo che i nostri giovanissimi si accettassero per come sono, difetti compresi, perché sono proprio le imperfezioni a renderci unici.

Ed è con questo obiettivo che li invitiamo alla visione di un video nel quale l'attenzione è posta sulle unicità di ciascuno, sulla percezione che ciascuno ha di se stesso. Quando parliamo di noi o ci descriviamo, ci concentriamo sui nostri difetti, su quello che non ci piace. Non pensiamo, invece, che sono proprio quelle caratteristiche a renderci belli agli occhi degli altri, proprio perché ci rendono unici. L'accettazione di sé deve partire dal prestare attenzione a quello ce di noi apprezziamo. Lì c'è la chiave della felicità!

 <https://youtu.be/MjzaAiZHALc>

- Essere responsabili del proprio corpo, però, non significa solo accettarsi ma anche prendersi cura di sé stessi. Ci soffermiamo quindi ad approfondire l'aspetto delle **"Azioni"**.

Ciascun giovanissimo è invitato a pensare a delle azioni che secondo loro è bene o non è bene fare per prendersi cura del proprio corpo. Ciascuno scrive su un foglietto un'azione, la farà leggere all'educatore (che avrà il compito di approvarla o meno\*) e la mimerà al gruppo. Al termine verrà stilata una lista di tutte le "buone regole" per prendersi cura del proprio corpo.

\*Attenzione per l'educatore: sarà premura dell'educatore controllare, prima che vengano mimate, che le regole scelte dai giovanissimi siano una buona pratica da mettere in atto e non siano controproducenti.

Ad esempio, un giovanissimo che, come regola per custodire il proprio corpo, fa riferimento al seguire diete estreme o a un intervento chirurgico può dare un messaggio negativo che si allontana dall'obiettivo dell'attività, ovvero quello di rispettare sé stessi e in particolare il proprio corpo. Se necessario, ai giovanissimi va spiegato che prendersi cura di sé significa accettarsi per quello che si è e vivere in modo salutare.

Al termine dell'attività si raccolgono le condivisioni dei giovanissimi e si riflette insieme sul messaggio dell'intera giornata: la responsabilità verso sé stessi è il modo con cui scegliamo di essere liberi di costruire la nostra vita e la nostra identità. Liberi di agire secondo il nostro modo di essere, nel rispetto delle nostre idee e del nostro corpo, che è uno strumento delle esperienze che viviamo. Essere responsabili vuol dire compiere delle scelte con coraggio e consapevolezza di ciò che siamo. Cambiando di volta in volta ma restando sempre gli stessi. Essere responsabili vuol dire amarci nella totalità del nostro essere, perché siamo il frutto di un amore più grande, quello del Signore.

*“L'amore verso sé stessi è il punto d' inizio della crescita di colui che ha il coraggio di assumersi la responsabilità della propria esistenza” (Viktor E. Frankl).*

## GIORNO 3 | Responsabilità verso gli altri

### Dal vangelo secondo Luca 9,10-17

<sup>10</sup>Al loro ritorno, gli apostoli raccontarono a Gesù tutto quello che avevano fatto. Allora li prese con sé e si ritirò in disparte, verso una città chiamata Betsàida. <sup>11</sup>Ma le folle vennero a saperlo e lo seguirono. Egli le accolse e prese a parlare loro del regno di Dio e a guarire quanti avevano bisogno di cure.

<sup>12</sup>Il giorno cominciava a declinare e i Dodici gli si avvicinarono dicendo: «Congeda la folla perché vada nei villaggi e nelle campagne dei dintorni, per alloggiare e trovare cibo: qui siamo in una zona deserta». <sup>13</sup>Gesù disse loro: «Voi stessi date loro da mangiare». Ma essi risposero: «Non abbiamo che cinque pani e due pesci, a meno che non andiamo noi a comprare viveri per tutta questa gente».

<sup>14</sup>C'erano infatti circa cinquemila uomini. Egli disse ai suoi discepoli: «Fateli sedere a gruppi di cinquanta circa». <sup>15</sup>Fecero così e li fecero sedere tutti quanti. <sup>16</sup>Egli prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò su di essi la benedizione, li spezzò e li dava ai discepoli perché li distribuissero alla folla. <sup>17</sup>Tutti mangiarono a sazietà e furono portati via i pezzi loro avanzati: dodici ceste.

### Video-lectio di don Mimmo Iovino

*“Gesù avrebbe potuto fare tutto da solo, ma non è Sua volontà. Egli chiede ai suoi compagni una “collaborazione”, affinché partecipino al suo progetto. La responsabilità verso gli altri ci aiuta ad uscire da noi stessi, per guardarci intorno”.*

### PREGHIERA

*«Ci impegniamo noi e non gli altri,  
unicamente noi e non gli altri,  
né chi sta in alto né chi sta in basso,  
né chi crede né chi non crede.*

*Ci impegniamo senza pretendere  
che altri s'impegnino con noi o per suo conto,  
come noi o in altro modo.*

*Ci impegniamo senza giudicare chi non  
s'impegna,  
senza accusare chi non s'impegna,  
senza condannare chi non s'impegna,  
senza cercare perché non s'impegna, s  
enza disimpegnarci perché altri non  
s'impegnano. [...]*

*Ci impegniamo non per riordinare il mondo,  
non per rifarlo su misura, ma per amarlo.  
Per amare anche quello che non possiamo  
accettare,  
anche quello che non è amabile,  
anche quello che pare rifiutarsi all'amore  
perché dietro ogni volto e sotto ogni cuore c'è,  
insieme a una grande sete d'amore,  
il volto e il cuore dell'Amore.*

*Ci impegniamo perché noi crediamo  
nell'Amore,  
la sola certezza che non teme confronti,  
la sola che basta per impegnarci  
perdutamente.»*



## SPORT: STAFFETTA

La staffetta è una variante a squadre di competizioni sportive singolari nella quale, per ogni squadra, compete un singolo atleta alla volta e in successione. Nelle gare di atletica leggera il cambio tra un atleta e un altro avviene tramite il passaggio del testimone, una bacchetta di legno o di materiale plastico che attesta il cambio tra atleti. Quando colui o colei che era in corsa ha terminato la propria frazione deve partire lo staffettista successivo. Lavorare sulla partenza durante le staffette significa “variare” e capire quale sia lo “slancio” di uno specifico atleta e valorizzarlo, un po' come quello che dovrebbe fare ciascuno di noi quando ci mettiamo in relazione con l'altro. La staffetta, inoltre, richiede uno sforzo in più in termini di affiatamento e sincronismo, si “lavora” come singoli per la vittoria della squadra, similmente alla vittoria sia per noi che per le generazioni future se prestassimo maggiore attenzione al mondo che ci circonda.

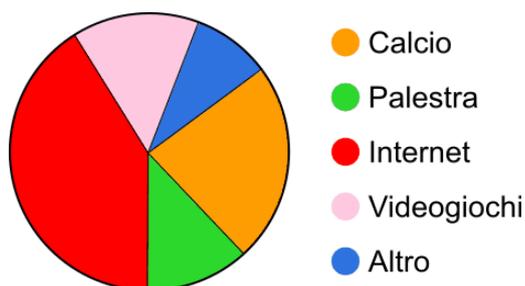
13

### MATTINA: Responsabilità verso gli altri

**Obiettivo:** In un periodo storico dove tutto è caratterizzato dalla frenesia dei mille impegni, dalla tesi del “tutto e subito” e talvolta presi dai mille pensieri diventiamo un po' irresponsabili nei confronti delle persone che viviamo quotidianamente. Durante questa giornata di campo vogliamo accompagnare i giovanissimi a capire che responsabilità significa anche prendersi cura di chi ci sta vicino, decidendo per l'impegno, per la fatica e per la scelta di donare e donarsi all'altro.

**Attività:** In un primo momento, a seguito della riflessione sul brano del vangelo, viene chiesto al gruppo di fare un diagramma a torta nel quale disegnare in che percentuale si mettono in gioco in famiglia, a scuola, in AC e “altro”. Il diagramma aiuterà i giovanissimi a riflettere su quanto tempo dedicano a ciascun ambito e a riflettere su quanto effettivamente si mettono in gioco nei tre ambiti.

#### ESEMPIO:



In un secondo momento i giovanissimi si trovano davanti tre cartelloni con le scritte:

- Famiglia
- Scuola
- AC

Si invita ciascun giovanissimo a scrivere su più post-it le responsabilità che hanno in ciascun ambito e i motivi che li spingono ad adempiere a tali responsabilità.

*Per la riflessione:*

**Famiglia:** “La gioia dell’amore che si vive nelle famiglie è anche il giubilo della Chiesa. Spero che ognuno si senta chiamato a prendersi cura con amore della vita delle famiglie, perché esse non sono un problema, sono principalmente un’opportunità” (Amoris Laetitia – Papa Francesco).

- Mi sento chiamato a prendermi cura della mia famiglia?
- Quanto tempo mi dedico veramente ad essa?
- Riesco a considerare il tempo che trascorro in famiglia come un’opportunità?

**Scuola:** Dobbiamo essere studenti che non si accontentano di “vivacchiare”, dobbiamo essere studenti che animano la scuola “dal di dentro” promuovendo attività all’interno dell’istituto e che coinvolgano altri studenti. Studenti che non studiano solo per il voto ma che s’interessano, che vivono lo studio come una vocazione, che hanno voglia di approfondire e che sono in continua ricerca. Lo studio, infatti, è il mezzo per acquisire conoscenze che ci permettono di esplorare la realtà con continua creatività.

- Mi sento uno studente che “vivacchia” o che anima la scuola dal di dentro?
- Mi prendo cura dell’ambiente scuola con interesse sincero?

**Azione Cattolica:** L’azione cattolica è un’esperienza spirituale di testimonianza di vita cristiana che si fa rete di amicizie, di azioni, di riflessioni, di preghiera e rende visibile un servizio vero donato e portato avanti senza rumore e con qualche sacrificio. Questo sforzo, questa fatica, questo tempo che strappiamo alle nostre occupazioni, alla nostra vita quotidiana, vale la pena di essere speso.

- Ritengo che il tempo che spendo in AC sia tempo ben speso?
- Questo tempo che strappiamo alle nostre occupazioni quotidiane per andare all’incontro riesco a viverlo come un tempo di confronto? Riesco a sfruttarlo per mettermi in discussione? Riesco a viverlo come un momento di crescita?
- Dedico del tempo al mio gruppo anche al di fuori dell’incontro?

Terminata l’attività, invitiamo il gruppo a mettersi in cerchio e fare una preghiera insieme e a portare davanti al Signore le intenzioni di ciascuno legate alla riflessione che scaturirà dall’attività. Viene consegnato ai giovanissimi un foglio sulla quale ciascuno è invitato a scrivere le proprie intenzioni personali, che verranno poi poste all’interno di un cesto e posto al centro del cerchio.

**Per l’educatore:**

“L’esperienza del gruppo è una scelta formativa qualificante, uno spazio di relazioni che educa alla comunità, insegnando a uscire da sé stessi, per crescere insieme nella fede. Nel gruppo ci si forma attraverso la vita narrata e testimoniata di ciascuno, la circolarità di relazioni, l’impegno a realizzare progetti comuni, il coinvolgimento che ognuno sperimenta nell’esperienza comune e in vista di essa: per questo l’esperienza comunitaria mette in evidenza qualità e limiti di ogni persona e fa crescere la coscienza umile che senza la condivisione dei doni ricevuti per il bene di tutti non è possibile seguire il Signore. Il gruppo ha un significato e un valore diverso nelle diverse età; di questo occorre tener conto nel progettare la formazione. Una particolare cura va riservata nei passaggi da un gruppo di formazione a un altro, in rapporto all’età e alle situazioni di vita. In questa circostanza vengono coinvolti gli aspetti più complessi del gruppo stesso: le relazioni tra i pari; la relazione con

una figura educativa; la maturazione in ordine ad obiettivi legati alla persona nella sua globalità. Per tutte queste ragioni, il passaggio da un gruppo a un altro deve avvenire con delicatezza”.

Progetto formativo

## POMERIGGIO: Responsabilità verso il creato

*La creazione di Dio è stata affidata a noi uomini perché la lavorassimo e la custodissimo. Ma noi ci assumiamo con sufficiente responsabilità un simile compito?*

15

**Obiettivo:** accompagnare i giovanissimi ad abitare i territori che vivono, partecipando e avendo il coraggio di sostenere le buone iniziative. Uscire dalla tentazione dell’isolamento per provare a mettersi in gioco insieme ad altri per sperimentare lo stile di comunione che viviamo anche in associazione.

Dividiamo i giovanissimi in tre piccoli gruppi che faranno una “staffetta” di **tre mini laboratori**:

- ✚ **Tempo libero:** ogni giovanissimo propone un’attività da fare sul territorio nel proprio tempo libero, attraverso una discussione mediata dall’educatore si decide una sola attività da sviluppare in un’unica proposta.

Spunto: Nel tempo libero occorre essere creativi. Non limitiamoci a ripercorrere attività “di sicuro successo”, già sperimentate e conosciute, ma proviamo a espandere i nostri orizzonti. Superando i nostri limiti potremmo scoprire di avere capacità e risorse insospettate. Possiamo finalmente dedicarsi a una di quelle attività che abbiamo sempre accantonato perché “non abbiamo tempo”, o anche riscoprire qualcosa che una volta ci piaceva fare e che poi abbiamo abbandonato.

Si richiede ad ogni giovanissimo di proporre un’attività da fare sul territorio nel proprio tempo libero, attraverso una discussione mediata dall’educatore si decide una sola attività da sviluppare in un’unica proposta.

*Esempi:* Cineforum, Tornei di giochi da tavolo, Tornei sportivi nei palazzetti cittadini...

*Nella proposta inserire:*

Nome proposta	Programma del giorno
Luogo	Periodicità
Attività da svolgere	Requisiti di partecipazione
Numeri da contattare per partecipare	

- ✚ **Urbanistica ed ecologia:** si riconosce come sempre più i problemi ambientali coinvolgono innanzitutto anche aspetti ideologici, culturali, religiosi. Difendendo gli animali, le piante e le condizioni naturali della vita noi compiamo anche il nostro dovere di fronte a Dio.

Viene proposta ai giovanissimi la lettura di un articolo che sarà utile ai fini di una riflessione per svolgere l’attività. **(Allegato 2)**

A questo punto il gruppo scrive dieci azioni piccole e quotidiane per salvaguardare il territorio. Gli viene fornita una scheda da compilare con le azioni. **(Allegato 3)**

- ✚ **Istruzione e cultura:** Istruzione, scuola, studio, cultura spesso sono concetti che si danno per scontati. Spesso ci dimentichiamo che questi rappresentano strumenti per insegnamenti che lungo il corso della vita ci rimarranno per sempre. Attraverso di essi siamo liberi di essere curiosi, di possedere passione e qualità che nascono tutte dal nostro cuore e dalle nostre menti.

Viene chiesto ai giovanissimi di progettare un cartellone pubblicitario per promuovere attività culturali sul territorio, il cartellone deve avere un titolo, un programma, delle immagini ecc. Procurarsi vecchi giornali, colori, fogli e cartelloni

#### *Esempi di eventi*

- Evento su Dante
- Club di lettura
- Aula Studio cittadina
- Appuntamento mensile al museo cittadino

**Allegato 4:** Guida alla costruzione di un cartellone pubblicitario.

#### **Per l'educatore:**

Che cosa significa mettersi in ascolto del territorio in cui si vive? Vuol dire fare attenzione alle problematiche, pensare soluzioni, partecipare attivamente alla vita cittadina, promuovere idee.

“Per cambiare il mondo, non proporti di compiere azioni eroiche, straordinarie, rivoluzionarie. Al contrario, saranno il tuo impegno nell'ordinario e la passione per le cose che fai, giorno dopo giorno, a trasformare lentamente tutto intorno a te. Prova a pensare alla scuola: puoi viverla con superficialità, puoi tirare a campare, puoi studiare tanto per. Oppure puoi impegnarti con passione, comprendendo l'importanza di essere una persona preparata, che con i suoi talenti offre un contributo per un futuro migliore. Lo studio acquisterà tutto un altro gusto, se ti metterai nell'ottica che il sapere serve solo per darlo. La scuola o il posto di lavoro, inoltre, potranno essere per te anche una palestra di democrazia, il luogo in cui eserciti la tua responsabilità. Sì, assemblee, dibattiti, elezioni dei rappresentanti: nulla di tutto ciò ti sia estraneo, perché il tuo contributo è fondamentale.

AZIONE CATTOLICA ITALIANA, *Con tutto il cuore*, p. 35

205. Eppure, non tutto è perduto, perché gli esseri umani, capaci di degradarsi fino all'estremo, possono anche superarsi, ritornare a scegliere il bene e rigenerarsi, al di là di qualsiasi condizionamento psicologico e sociale che venga loro imposto. Sono capaci di guardare a sé stessi con onestà, di far emergere il proprio disgusto e di intraprendere nuove strade verso la vera libertà. Non esistono sistemi che annullino completamente l'apertura al bene, alla verità e alla bellezza, né la capacità di reagire, che Dio continua ad incoraggiare dal profondo dei nostri cuori. Ad ogni persona di questo mondo chiedo di non dimenticare questa sua dignità che nessuno ha diritto di toglierle.

206. Un cambiamento negli stili di vita potrebbe arrivare ad esercitare una sana pressione su coloro che detengono il potere politico, economico e sociale. È ciò che accade quando i movimenti dei consumatori riescono a far sì che si smetta di acquistare certi prodotti e così diventano efficaci per modificare il comportamento delle imprese, forzandole a considerare l'impatto ambientale e i modelli di produzione. È un fatto che, quando le abitudini sociali intaccano i profitti delle imprese, queste si vedono spinte a produrre in un altro modo. Questo ci ricorda la responsabilità sociale dei consumatori. «Acquistare è sempre un atto morale, oltre che economico». Per questo oggi «il tema del degrado ambientale chiama in causa i comportamenti di ognuno di noi».

PAPA FRANCESCO, *Laudato si'*

## GIORNO 4 | Responsabilità di una vita spirituale

Una Regola per la vita spirituale? Ma come: non è qualcosa fuori dal mondo parlare di una Regola, oggi, per i giovani? Le regole sono quelle che si rispettavano a scuola o, al massimo, ancora all'università o al lavoro...

È difficile immaginare una Regola nella nostra vita. Sempre di corsa da una parte all'altra, impegnati in diversi lavori, spesso spostandoci dalla nostra città, tra lo studio, il gruppo parrocchiale, gli amici, la famiglia, gli affetti, i viaggi... come pensare di darsi una regola in questa gran confusione? Sembra qual cosa di più adatto a una comunità di monaci, che non a giovani che vivono nel mondo.

Eppure, in tutto ciò che viviamo abbiamo una Regola. Nello studio, nel lavoro, ma anche negli affetti e nelle amicizie, giorno dopo giorno impariamo dagli errori e dalle difficoltà: cerchiamo sempre di fare un passo avanti, dandoci delle coordinate da rispettare, tracciando un sentiero da seguire, che di volta in volta è più evidente attraverso l'esperienza stessa del cammino. Anche nella nostra vita spirituale è così: impariamo ad approfondire la nostra interiorità, acquisiamo la capacità di fare silenzio e ascoltare, accogliamo il desiderio di dialogare con Dio.

*Verso l'alto, appunti per una regola di vita*

### MATTINA: Deserto tematico

#### Dal vangelo di Luca 11, 37-42

<sup>37</sup>Mentre stava parlando, un fariseo lo invitò a pranzo. Egli andò e si mise a tavola. <sup>38</sup>Il fariseo vide e si meravigliò che non avesse fatto le abluzioni prima del pranzo. <sup>39</sup>Allora il Signore gli disse: «Voi farisei pulite l'esterno del bicchiere e del piatto, ma il vostro interno è pieno di avidità e di cattiveria. <sup>40</sup>Stolti! Colui che ha fatto l'esterno non ha forse fatto anche l'interno? <sup>41</sup>Date piuttosto in elemosina quello che c'è dentro, ed ecco, per voi tutto sarà puro. <sup>42</sup>Ma guai a voi, farisei, che pagate la decima sulla menta, sulla ruta e su tutte le erbe, e lasciate da parte la giustizia e l'amore di Dio. Queste invece erano le cose da fare, senza trascurare quelle.

#### Video-lectio di don Mimmo Iovino

*“Non esiste vita spirituale senza testimonianza”.*

Si potrebbe condurre i giovanissimi a fare una riflessione guidata in 4 stanze: in ognuna di esse alcune domande li aiuteranno a meditare sulla loro vita spirituale.

**ACQUA** (Gv 4, 13-15): Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna». «Signore - gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua».

La Samaritana al pozzo cerca l'acqua che disseta per sempre perché desidera una vita comoda. Gesù non vuole donarle una comodità frutto di assenza di ricerca, ma le sta donando la Sua acqua, cioè la Sua amicizia. Gesù desidera che la donna faccia verità in sé e viva in maniera autentica la relazione con Lui.

- Sono convinto che vivere la gioia sia sentirsi amati profondamente da Dio per quello che si è veramente?
- Di cosa ho sete veramente? Di consensi? Di essere accettato? Di "Like"?
- Mi impegno a far vivere agli altri la gioia-di-Dio (sentirsi amati nella verità di sé stessi)?

**TERRA** (Genesi 2, 18-25) <sup>18</sup>E il Signore Dio disse: «Non è bene che l'uomo sia solo: voglio fargli un aiuto che gli corrisponda». <sup>19</sup>Allora il Signore Dio plasmò dal suolo ogni sorta di animali selvatici e tutti gli uccelli del cielo e li condusse all'uomo, per vedere come li avrebbe chiamati: in qualunque modo l'uomo avesse chiamato ognuno degli esseri viventi, quello doveva essere il suo nome. <sup>20</sup>Così l'uomo impose nomi a tutto il bestiame, a tutti gli uccelli del cielo e a tutti gli animali selvatici, ma per l'uomo non trovò un aiuto che gli corrispondesse. <sup>21</sup>Allora il Signore Dio fece scendere un torpore sull'uomo, che si addormentò; gli tolse una delle costole e richiuse la carne al suo posto. <sup>22</sup>Il Signore Dio formò con la costola, che aveva tolta all'uomo, una donna e la condusse all'uomo. <sup>23</sup>Allora l'uomo disse:

*«Questa volta  
è osso dalle mie ossa,  
carne dalla mia carne.  
La si chiamerà donna,  
perché dall'uomo è stata tolta».*

<sup>24</sup>Per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie, e i due saranno un'unica carne. <sup>25</sup>Ora tutti e due erano nudi, l'uomo e sua moglie, e non provavano vergogna.

L'umanità è posta da Dio al vertice della creazione. Il racconto di Genesi ci dice che l'uomo è chiamato a custodire non solo sé stesso, ma anche l'altro e il creato. La donna, che rappresenta nel racconto metaforico di Genesi, l'altro diverso da me, è l'aiuto che mi corrisponde.

- In che modo mi prendo cura di me stesso? Con quali gesti o modalità?
- Mi sono mai guardato con gli occhi di Dio? Guardo l'altro-diverso-da-me con gli occhi di Dio?
- Mi riconosco come parte di un tutto creato dall'unico Dio e Padre?

**ARIA** (1 Re 19, 9-13): <sup>9</sup>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?». <sup>10</sup>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». <sup>11</sup>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.  
<sup>12</sup>Dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera. <sup>13</sup>Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna.

Ed ecco, venne a lui una voce che gli diceva: «Che cosa fai qui, Elia?».

Il vento non lo posso vedere ma ne posso sentire la presenza quando mi arriva sul volto. L'esperienza di Elia è un'esperienza di consolazione. Dio gli dà refrigerio con la sua delicatezza in un momento piuttosto travagliato della vita di Elia. Il vento della gioia e della consolazione di Dio soffia nella mia vita a seconda delle mie scelte e dei miei stili di vita

- Cerco Dio nelle piccole cose o negli "effetti speciali"?
- Ho scelto di vivere la gioia nella mia vita oppure cerca semplicemente la "felicità" sfrenata?
- Se Dio mi chiedesse "ti impegni ad essere felice e a rendere felice le persone?", cosa gli risponderai?

**FUOCO** (Es 3, 1-6): Mentre Mosè stava pascolando il gregge di letro, suo suocero, sacerdote di Madian, condusse il bestiame oltre il deserto e arrivò al monte di Dio, l'Oreb. L'angelo del Signore gli apparve in una fiamma di fuoco dal mezzo di un roveto. Egli guardò ed ecco: il roveto ardeva per il fuoco, ma quel roveto non si consumava. Mosè pensò: «Voglio avvicinarmi a osservare questo grande spettacolo: perché il roveto non brucia?». Il Signore vide che si era avvicinato per guardare; Dio gridò a lui dal roveto: «Mosè, Mosè!». Rispose: «Eccomi!». Riprese: «Non avvicinarti oltre! Togliti i sandali dai piedi, perché il luogo sul quale tu stai è suolo santo!». E disse: «Io sono il Dio di tuo padre, il Dio di Abramo, il Dio di Isacco, il Dio di Giacobbe». Mosè allora si coprì il volto, perché aveva paura di guardare verso Dio.

Dio è fuoco d'amore che mi chiama ad amarmi e ad amare, in quanto amabile perché amato da Lui. Dentro ognuno di noi c'è quel roveto di fronte al quale mi siedo e contemplo la bellezza di Dio. Quella fiamma che danza davanti a me mi riscalda e mi dona vita.

- Sono mai entrato nel sacrario della mia interiorità per fare un'esperienza autentica di intimità con Dio?
- Ho cercato dentro di me quella stanza inaccessibile a tutti in cui mi ritrovo con Dio e gli parlo nella verità di me stesso senza paura di essere giudicato? (Forse potrei cercarla ora e magari arreararla ogni volta con qualcosa di nuovo per poterci stare comodo insieme al mio Dio).

## POMERIGGIO

Nella prima parte del laboratorio i giovanissimi vengono accompagnati a distinguere una gioia momentanea da La Gioia, quella data dalla Speranza, paragonabile ad una fiammella che resta sempre accesa; anche quando tutto è buio questa resta l'unica fonte di luce. Nella seconda parte, invece, questi comprendono che devono farsi testimoni della Gioia, come? Attraverso la loro vita e allenandosi al Sorriso.



## SPORT: GIOCHI PARAOLIMPICI

20

I Giochi **paralimpici** sono l'equivalente dei Giochi olimpici per atleti con disabilità fisiche. Pensati come Olimpiadi parallele, prendono il nome proprio dalla fusione del prefisso para con la parola Olimpiade.

Questi giochi sono un vero momento di ispirazione, una carica di coraggio e di forza per affrontare la vita che purtroppo ha già dato loro un duro colpo. Sono i giochi fatti per quelli che non mollano mai e che sono capaci di grossi traguardi, desiderosi di sfide da superare nonostante tutto. Consentono a molti con disabilità di partecipare con grinta. Un bel messaggio per noi tutti, chiamati a partecipare, e anzi di più, ad essere protagonisti della nostra Vita!

Ad accompagnarci in questa giornata sarà Beatrice Vio, più conosciuta come Bebe, giovane schermitrice italiana, campionessa mondiale ed europea in carica di fioretto individuale paralimpico. Vince il 14 settembre 2016 la medaglia d'oro alle paraolimpiadi all'età di 19 anni.

Perché Bebe Vio? Per la sua vita ricca di soddisfazioni e difficoltà vissuta col sorriso. La sua vita è testimonianza vera di una gioia nutrita dalla speranza che la conduce a grossi traguardi e al desiderio di vivere la vita al massimo, nonostante i grossi ostacoli che le si sono presentati.

Questo perché vivere nella Gioia non significa avere una vita sempre felice, priva di momenti di sconforto e tristezza, ma significa saper ripartire sempre da questi momenti, siamo chiamati alla Speranza e accompagnati costantemente. Una gioia è differente da La gioia perché la prima, seppur importante perché dà colore e soddisfa i nostri desideri, regala momenti di grande felicità alla nostra vita, è però limitata a quel momento o periodo; La Gioia Vera invece abita il nostro cuore, è data dalla Speranza e ci fa sempre luce, non ci lascia brancolare nel buio. È fuoco vivo che ci riaccende e che possiamo trasmettere ad altri con un'arma semplice ed immediata: il sorriso.

### **Osare la speranza**

*Per crescere nella capacità di potere e sapere testimoniare, sei chiamato a osare la speranza, in una società in cui aumenta l'incertezza in merito al futuro e l'insicurezza riguardo alle proprie scelte. Sperare non è fuggire dal mondo o dalle responsabilità, o, peggio, essere degli illusi che chiudono gli occhi dinanzi alle difficoltà. Significa, invece, coltivare e far crescere i semi di bene, di verità, di pace e di giustizia, che sono segni del Regno che viene; significa saper testimoniare una forma alternativa del bene comune e del vivere sociale, a partire dalla*

*tua comunità. La speranza è chiamata a confrontarsi ogni giorno con le difficoltà della testimonianza. Il testimone fa i conti con la fatica e il sacrificio, ma continua a rendere ragione della propria speranza (1Pt 3,15) con la forza della consapevolezza di non essere mai solo e con il sostegno del costante cammino di discernimento comunitario. Chi spera vede la storia come il cantiere del Regno che viene, e lo anticipa con una vita autenticamente cristiana.*

*Verso l'alto, appunti per una regola di vita*

## Prima parte

**Obiettivo:** distinguere “una gioia” momentanea da LA “gioia resistente”.

1. Ai giovanissimi proponiamo un video riguardo la vittoria di Bebe Vio ai mondiali e la sua emozionante esultanza. (questo per mostrare una gioia momentanea, anche se grande)

### ALLEGATO 5 “VIDEO BEBE 1”

**Attività:** si prepara un cartellone diviso in due colonne, in una “gioia momentanea” nell’altra “gioia resistente”. I giovanissimi sono invitati a scrivere su post it due gioie (una in ogni post it) che andranno poi ad attaccare in una delle due colonne. Potrebbe accadere che tutti i post it vadano nella colonna delle gioie momentanee.

GIOIA MOMENTANEA	GIOIA RESISTENTE

2. Video di Bebe Vio che racconta la sua storia e la sua malattia, delle conseguenze, della fatica e il dolore e lo sconforto provati nel periodo più buio della sua vita.

### ALLEGATO 6 “VIDEO BEBE 2”

**Attività- condivisione:** in gruppo si discute e si riflette su quelle che sono state per loro le fatiche nel raggiungimento di quella gioia che è stata posta sul cartellone.

3. Questa volta si pone prima una domanda, per poi guardare insieme il terzo video di Bebe Vio:
  - Cosa secondo te ha aiutato Bebe a passare dallo sconforto alla voglia di faticare per allenarsi fino a raggiungere il suo traguardo?

Visione del video di Bebe Vio in cui spiega ciò che l’ha aiutata ad attraversare le grandi difficoltà fino ad arrivare alla gioia della vittoria e molto di più, a passare dal pensiero che la sua vita non avesse più molto senso al desiderio di viverla a pieno nonostante ciò che le è stato tolto.

### ALLEGATO 7 “VIDEO BEBE 3”

## Conclusione della prima parte:

*La gioia vera non è un sentimento effimero di euforia, né illusorio antidoto di chi disconosce la sofferenza: nasce dalla nostra speranza, una speranza concreta, che niente e nessuno ci potrà togliere. È una gioia che ha l'ultima parola, sempre. E l'augurio e la condivisione del sorriso è il primo piccolo, grande passo per sperimentarla, per rinnovarsi, per rinascere.*

Papa Francesco

## Seconda parte: Responsabili della gioia

22

Proponiamo ai giovanissimi il seguente testo di Papa Francesco (Udienza generale 7 dicembre 2016):

### Un sorriso che viene da dentro

*Quando siamo nel buio, nelle difficoltà non viene il sorriso, ed è proprio la speranza che ci insegna a sorridere per trovare quella strada che conduce a Dio. Una delle prime cose che accadono alle persone che si staccano da Dio è che diventano persone senza sorriso. Forse sono capaci di fare una grande risata, ne fanno una dietro l'altra, una battuta, una risata... ma manca il sorriso! Il sorriso lo dà soltanto la speranza: è il sorriso della speranza di trovare Dio.*

*La vita è spesso un deserto, è difficile camminare dentro la vita, ma se ci affidiamo a Dio può diventare bella e larga come un'autostrada. Basta non perdere mai la speranza, basta continuare a credere, sempre, nonostante tutto. Quando ci troviamo davanti a un bambino, forse possiamo avere tanti problemi e tante difficoltà, ma ci viene da dentro il sorriso, perché ci troviamo davanti alla speranza: un bambino è speranza! E così dobbiamo saper vedere nella vita il cammino della speranza che ci porta a trovare Dio, Dio che si è fatto Bambino per noi. E ci farà sorridere, ci darà tutto!*

**Attività:** ai giovanissimi viene dato un grosso smile di cartoncino, dietro scriveranno cosa per loro significa scambiarsi un sorriso, che valore ha e che potere ha un sorriso. Si passa alla condivisione guidata dalle domande seguenti:

- Cosa ti ha colpito?
- C'è qualcosa su cui sei d'accordo o meno?
- Ti è mai mancato il sorriso? Cosa te lo ha fatto ritrovare?
- Tu ti fai testimone del sorriso, di Gioia "resistente"? -
- Cosa nascondi dietro un sorriso?
- Come percepisci il sorriso ora che è coperto dalla mascherina?
- Qual è stata la tua alternativa al sorriso?

**Momento finale:** accendere la "fiamma olimpica del Sorriso" simbolo di una Speranza che infiamma e resta sempre accesa (magari una candela ognuno da mettere vicine a formare la sagoma di un grosso smile. Nel frattempo, i giovanissimi verranno invitati a scambiarsi gli smile in cartoncino come alternativa di quel sorriso che è rimasto nascosto dalla mascherina negli ultimi tempi. Oppure si può proporre di donarlo ad altre persone al di fuori del gruppo di AC.

## PREGHIERA FINALE

*Sono un povero, Signore,  
ma mi è rimasto il sorriso che regalo a chi incontro triste  
o a chi ha perduto la gioia di sorridere.*

*Sono un povero, Signore,  
ma do volentieri una carezza a chi non si sente amato  
in questo mondo ai senza voce, agli ultimi, ai poveri e migranti.*

*Sono un povero, Signore,  
ma tu m'hai fatto ricco di perdono,  
non costa niente offrirlo a chi mi ha offeso,  
ma come riempie il cuore di pace il perdonare.*

*Sono un povero, Signore,  
ma tu mi hai insegnato compassione;  
rido con chi ride, piango con chi piange,  
porto con gioia la mia e la croce di chi soffre.*

*Sono un povero, Signore,  
ma stringo contento la mano del vicino,  
do una pacca sulla spalla a chi scorgo solo,  
perdo il mio tempo con chi cerca un po' di calore.*

*Sono povero, Signore,  
ma mi hai lasciato un cuore per pregare, ascoltare la tua voce,  
parlare di te e dei fratelli che mi hai dato.*

*Sono povero, Signore,  
ma la tua grazia mi basta, mi dà la gioia vera e ali per volare,  
colora di luce l'orizzonte e senso al camminare.*

*Sono povero, Signore,  
ma ho Te, mangio il tuo Pane,  
respiro il tuo alito di vita che fortifica,  
mi aspetti sempre quando decido di lasciarti.*

*"Non sei più povero, sarai il più ricco  
se mi ami e darai il tuo amore a chi ti vive accanto".*

## GIORNO 5 | Tiriamo le somme

Il tema centrale del percorso vissuto negli ultimi giorni è stato l'importanza di coltivare la Responsabilità in diversi ambiti.

Siamo chiamati ad essere responsabili nei confronti di noi stessi e del nostro corpo facendo attenzione nel prendercene cura e poter prendere consapevolezza di quanto siamo preziosi e unici proprio grazie alle nostre imperfezioni.

Altra responsabilità che abbiamo è quella nei confronti degli altri e del Creato che ci è stato affidato. E' una sfida che tutti dobbiamo accogliere perché solo col piccolo contributo di ognuno di noi possiamo trasformare lentamente ciò che ci circonda. Per questo dobbiamo avere il coraggio di inoltrarci lungo "percorsi inesplorati", sapendo "trasformare ogni cosa, perché le consuetudini, gli stili, gli orari, il linguaggio e ogni nostra struttura diventino un canale adeguato all'evangelizzazione del mondo attuale, più che per l'autopreservazione", come si legge nell'Evangelii gaudium.

Per quanto sia difficile pensare che la vita spirituale debba avere delle regole, grazie al momento del Deserto i giovanissimi hanno fatto un passo più nel profondo della Spiritualità e hanno potuto acquisire la capacità di fare Silenzio e ascoltare accogliendo il desiderio di creare un dialogo con Dio.

Bebe Vio ci ha insegnato come la scoperta di una Gioia resistente e vera possa essere il carburante senza limiti nella vita, nonostante le difficoltà che sicuramente incontreremo. Siamo chiamati a non perdere mai il Sorriso e la Speranza, perché è grazie a questi elementi che possiamo testimoniare la Gioia. È una responsabilità non indifferente farsi testimoni di Gioia, quella Gioia vera che proviamo solo grazie all'incontro con Cristo. «La gioia del Vangelo riempie il cuore e la vita intera di coloro che si incontrano con Gesù. Con Gesù Cristo sempre nasce e rinasce la gioia» (Evangelii Gaudium)

*Per i giovanissimi...*

- Quale Responsabilità sei pronto a coltivare di più dopo questi giorni?
- Quanto è difficile per te responsabilizzarti rispetto al tuo corpo, rispetto al creato?
- Sei consapevole di avere la responsabilità come testimone della Gioia vera?

**Pensierino finale:** Una medaglia "al sorriso" (costruita in cartoncino, una coccarda...) con su disegnato un grosso Smile.

## READY TO GO!