Tempo di Quaresima

MOMENTO FAVOREVOLE PER L'ALLENAMENTO

Sussidio realizzato dall'equipe ACR della diocesi di Ferrara – Comacchio

Per il tempo di Quaresima 2023

Tempo di Quaresima

-MOMENTO FAVOREVOLE PER L'ALLENAMENTO-

Nei mesi precedenti si è arrivati alla consapevolezza di essere stati convocati a fare gruppo. Il tempo di Quaresima deve servire per conoscere meglio l'Allenatore Gesù, i compagni di squadra ed il proprio ruolo nel gruppo ACR. Durante il cammino di Quaresima si sperimenterà la fatica dell'allenamento, ma anche la bellezza di crescere assieme. Con la fatica dell'allenamento si prenderà coscienza dei propri limiti e delle qualità personali da curare. Il tempo di Quaresima non avrà un brano specifico della Parola di Dio, ma avrà i brani della Parola di Dio delle cinque domeniche di Quaresima. I cinque brani offriranno il potere di allenare ogni acierrino a ristabilire l'amicizia con Dio e a comprendere l'importanza di aiutarsi a vicenda e così fare sempre più squadra.

SEGNO

Il cammino di Quaresima avrà come sfondo il MONTE, segno della volontà di fare un cammino che porta a vivere meglio l'amore verso Dio ed i compagni.
Nella sede o in chiesa si porrà il cartellone con il disegno di una montagna, caratterizzata da una strada che dal basso porta alla cima. Si porrà poi anche la scritta: VIENI CON ME. Di settimana in settimana, dopo l'ascolto della Parola di Dio, si sposterà un paio di scarpe (anche di cartone) sulla strada del cartellone. Queste saranno il segno della volontà di salire in alto. Contemporaneamente si porrà il disegno di un sasso (disegno di cartone) con lo scopo di indicare la fatica e la volontà messa in ogni tappa.

Mons. Vittorio Serafini
Assistente diocesano ACR

Prima Domenica di Quaresima

Parola chiave
NUTRIMENTO

Obiettivo
Vincere la fatica e gli ostacoli dell'allenamento: per non mollare alle prime difficoltà abbiamo bisogno di qualcuno che ci stia accanto e ci incoraggi. Gesù dice che è importante nutrirsi della PAROLA DI DIO: "*Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio*".

Incontro con la parola (Mt 4, 1-11)
Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane». Ma egli rispose: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio». Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra». Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: Non metterai alla prova il Signore Dio tuo». Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai». Allora Gesù gli rispose: «Vattene, Satana! Sta scritto infatti: Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto». Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco, degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano.

Spunti per la riflessione

Poco prima di iniziare l'allenamento, non ci si dimentica mai di ciò che è essenziale e permette di sopportare la fatica, riprendere fiato, fermarsi e ripartire (pensiamo, per esempio, all'acqua!). Così è la Parola di Dio, l'unico "essenziale" della vita, la ricarica giusta che incoraggia a dare il meglio e rialza sempre!

Scendiamo in campo

In questo primo incontro, durante la prima domenica di Quaresima, i ragazzi devono fare esperienza del nutrimento essenziale che la Parola di Dio fornisce a noi cristiani, per permetterci di essere sempre in forza, carichi per gestire ogni accadimento che può capitarci.

L'attività da proporre, quindi, deve puntare a far capire agli acierrini che ognuno di noi ha bisogno di un punto di ricarica, da tenere sempre monitorato e custodito. Dentro di noi ci deve essere questo spazio, da curare perché, se non vi prestiamo attenzione, rischiamo di perdere la nostra energia, la nostra carica che arriva da dentro.

Il gioco da proporre, in realtà, potrà essere di qualsiasi natura, basta che preveda la presenza di almeno due squadre che si sfidano tra loro. È possibile proporre una palla avvelenata, una palla saracena, una gimcana… questo potrà essere a discrezione degli educatori. Potrebbero anche essere proposte piccole sfide che prevedono premi in itinere.

La cosa importante, invece, sarà creare un'area dove porre in evidenza il LIVELLO DI BATTERIA di ciascuna squadra. Ad esempio, è possibile pensare a una bottiglia (una per ogni squadra) contenente sabbia (o acqua), ma con un buco sulla parte bassa che permetta alla stessa sabbia (o acqua) di uscire lentamente.

I ragazzi dovranno essere impegnati nelle attività proposte dall'educatore, e magari anche farsi distrarre dal gioco, ma un occhio dovrà sempre essere puntato alla propria bottiglia e allo stato della propria ricarica. Se questa cala drasticamente, si renderà necessario interrompere il gioco (magari anche a discapito della competizione - ma capiranno che non è questa la cosa importante) per andare a integrarla (versando nella bottiglia una aggiunta di sabbia – o di acqua). Se finisce l'energia, la squadra viene eliminata dal gioco in corso. La cosa veramente necessaria, sarà, quindi prestare attenzione allo stato della loro BATTERIA e dargli adeguato nutrimento, senza il quale non siamo in grado di andare avanti.

Seconda Domenica di Quaresima

Parola chiave
ASCOLTARE L'ALLENATORE

Obiettivo
Ascoltare l'allenatore, in questo caso Gesù, è molto importante. Lui ci spiegherà come si fa a dare il meglio di noi stessi e a fare il gioco di squadra. La voce dalla nube diceva: "Ascoltatelo".

Incontro con la Parola (Mt 17, 1-9)
Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco, apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui. Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo». All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete». Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo. Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

Spunti per la riflessione

L'allenamento prevede diversi tipi di esercizi per i quali a volte è necessario avere un "supporto", un piccolo tappeto che permette di sedersi, continuare nella fatica, ma al tempo stesso sostare e ricominciare. Così accade ai discepoli sul monte con Gesù: Egli, da buon allenatore, si siede accanto, dà consigli, sprona ad esercitarsi fermarsi e ricominciare, sempre.

- Cosa mi serve per ritrovare la forza per andare avanti o ricominciare?
- Quali sono gli esercizi che mi fanno riprendere fiato?
- l'Allenatore ci può aiutare anche se non abbiamo più forze o si arriva ultimi?

Scendiamo in campo

Durante il secondo incontro i ragazzi devono riscoprire la bellezza del gioco di squadra e l'importanza dei suggerimenti del Coach.
Si propone questa attività gioco:
Materiale necessario:
- carta e penna;
- una Bibbia.

Svolgimento:
Si dividono i giocatori in squadre, ogni squadra nomina il proprio rappresentante che sarà il solo a rispondere alle domande.
Il rappresentante fungerà anche da campanello (infatti, essendo il 'primo' si mette a servizio di tutti). Quando uno dei giocatori sa la risposta toccherà il compagno-campanello e

quest'ultimo, dopo aver emesso un suono caratteristico, diverso per ogni squadra (es. din-din, beng, gong) darà la risposta.

A ogni risposta giusta saranno attribuiti:
-10 punti se è difficile;
- 5 punti se è di media difficoltà;
- 2 punti se è facile.
Le risposte sbagliate danno invece punti in positivo (+10; +5; +2).
Le domande saranno preparate in anticipo dall'educatore e tratte dalla Sacra Bibbia o dal Catechismo (sarà possibile, ad esempio, attribuire un punteggio elevato per l'Antico Testamento e uno meno elevato per il Nuovo Testamento).

Esempi:
- Antico Testamento: quanti anni aveva Noè quando morì?
- Nuovo Testamento: quanti erano i magi? (la risposta 3 è sbagliata: il Vangelo non dice il numero!)
- Catechismo: quanti sono i sacramenti?

Vince chi:
la squadra che, al termine di tutte le domande, totalizza il punteggio più basso (cioè il punteggio con segno - più elevato: -20 contro -5 e contro +2: vince -20!).

Terza Domenica di Quaresima

Parola Chiave
PRENDERSI DEL TEMPO

Obiettivo
Far comprendere ai ragazzi, sempre presi da tante cose, l'importanza del tempo che dedichiamo al dialogo con Gesù.

Incontro con la parola (Gv 4, 5-42)
Giunse così a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. 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. 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». Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? 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?». 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». Le dice: «Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui». Gli risponde la donna: «Io non ho marito». Le dice Gesù: «Hai detto bene: «Io non ho marito». Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero». Gli replica la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta! I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. Ma viene l'ora - ed è questa - in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità». Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te». In quel momento giunsero i suoi discepoli e si meravigliavano che parlasse con una donna. Nessuno tuttavia disse: «Che cosa cerchi?», o: «Di che cosa parli con lei?». La donna intanto lasciò la sua anfora, andò in città e disse alla gente: «Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia lui il Cristo?». Uscirono dalla città e andavano da lui. Intanto i discepoli lo pregavano: «Rabbì, mangia». Ma egli rispose loro: «Io ho da mangiare un cibo che voi non conoscete». E i discepoli si domandavano l'un l'altro: «Qualcuno gli ha forse portato da mangiare?». Gesù disse loro: «Il mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera. Voi non dite forse: «Ancora quattro mesi e poi viene la mietitura»? Ecco, io vi dico: alzate i vostri occhi e guardate i campi che già biondeggiano per la mietitura. Chi miete riceve il salario e raccoglie frutto per la vita eterna, perché chi semina gioisca insieme a chi miete. In questo infatti si dimostra vero il proverbio: uno semina e l'altro

miete. Io vi ho mandati a mietere ciò per cui non avete faticato; altri hanno faticato e voi siete subentrati nella loro fatica».
Molti Samaritani di quella città credettero in lui per la parola della donna, che testimoniava: «Mi ha detto tutto quello che ho fatto». E quando i Samaritani giunsero da lui, lo pregavano di rimanere da loro ed egli rimase là due giorni. Molti di più credettero per la sua parola e alla donna dicevano: «Non è più per i tuoi discorsi che noi crediamo, ma perché noi stessi abbiamo udito e sappiamo che questi è veramente il salvatore del mondo».

Spunti per la riflessione

Nel Vangelo di questa settimana leggiamo: "Gesù, affaticato, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno". Anche Gesù fa una sosta, si prende del tempo, ma non lo spreca anzi, è sorgente di Vita per chi lo ascolta. Anche noi abbiamo bisogno ogni tanto di sostare e prendere fiato. La settimana scappa via sempre troppo velocemente: la scuola, lo studio, i compiti, gli allenamenti sportivi, la musica... Occorre trovare il tempo per PENSARE e METTERSI in ASCOLTO. Chi scandisce il nostro tempo è Gesù stesso e l'incontro con Lui. La sua Parola e il suo insegnamento danno il giusto ritmo alla nostra vita, ci indicano sempre i gesti da compiere, le parole da utilizzare, la direzione da intraprendere.

Scendiamo in campo

Nello sport, negli allenamenti e nelle competizioni, ogni esercizio ha un tempo ben definito. Così anche nella nostra vita abbiamo bisogno di chi ci cronometra, chi ci dà il giusto ritmo, Gesù. Per stimolare la riflessione dei ragazzi si può cominciare proponendo attività a tempo come quelle che vi suggeriamo di seguito:

Prima proposta: Indovina chi: i ragazzi devono mettersi in ascolto delle indicazioni date e indovinare il personaggio. Vince chi lo indovina prima. Se non si ascolta bene si perde solo tempo…

Seconda proposta: Sarabanda: bisogna indovinare una canzone il più velocemente possibile. Il punteggio è proporzionato al tempo impiegato per indovinare. Anche qui aprite bene le orecchie……

Terza proposta: Caccia all'oggetto: si chiama il nome dell'oggetto (o una caratteristica come ad es. il colore) e la quantità che bisogna reperire. Vince chi porta più oggetti in minor tempo possibile.

Quarta proposta: Il gioco del manichino: vince la squadra che riesce a far indossare più indumenti possibili a un manichino (che può essere un componente della squadra precedentemente scelto).

Quarta Domenica di Quaresima

Parola chiave

VEDERE OLTRE LA FATICA

Obiettivo

Allenarsi a vedere la meta, il risultato, le cose belle che ci aspettano al termine di ogni sforzo.

Incontro con la parola (Gv 9,1-41)

Passando, vide un uomo cieco dalla nascita e i suoi discepoli lo interrogarono: «Rabbì, chi ha peccato, lui o i suoi genitori, perché sia nato cieco?». Rispose Gesù: «Né lui ha peccato né i suoi genitori, ma è perché in lui siano manifestate le opere di Dio. Bisogna che noi compiamo le opere di colui che mi ha mandato finché è giorno; poi viene la notte, quando nessuno può agire. Finché io sono nel mondo, sono la luce del mondo». Detto questo, sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco e gli disse: «Va' a lavarti nella piscina di Sìloe» - che significa Inviato. Quegli andò, si lavò e tornò che ci vedeva. Allora i vicini e quelli che lo avevano visto prima, perché era un mendicante, dicevano: «Non è lui quello che stava seduto a chiedere l'elemosina?». Alcuni dicevano: «È lui»; altri dicevano: «No, ma è uno che gli assomiglia». Ed egli diceva: «Sono io!». Allora gli domandarono: «In che modo ti sono stati aperti gli occhi?». Egli rispose: «L'uomo che si chiama Gesù ha fatto del fango, mi ha spalmato gli occhi e mi ha detto: «Va' a Sìloe e làvati!». Io sono andato, mi sono lavato e ho acquistato la vista». Gli dissero: «Dov'è costui?». Rispose: «Non lo so». Condussero dai farisei quello che era stato cieco: era un sabato, il giorno in cui Gesù aveva fatto del fango e gli aveva aperto gli occhi. Anche i farisei dunque gli chiesero di nuovo come aveva acquistato la vista. Ed egli disse loro: «Mi ha messo del fango sugli occhi, mi sono lavato e ci vedo». Allora alcuni dei farisei dicevano: «Quest'uomo non viene da Dio, perché non osserva il sabato». Altri invece dicevano: «Come può un peccatore compiere segni di questo genere?». E c'era dissenso tra loro. Allora dissero di nuovo al cieco: «Tu, che cosa dici di lui, dal momento che ti ha aperto gli occhi?». Egli rispose: «È un profeta!».

Ma i Giudei non credettero di lui che fosse stato cieco e che avesse acquistato la vista, finché non chiamarono i genitori di colui che aveva ricuperato la vista. E li interrogarono: «È questo il vostro figlio, che voi dite essere nato cieco? Come mai ora ci vede?». I genitori di lui risposero: «Sappiamo che questo è nostro figlio e che è nato cieco; ma come ora ci veda non lo sappiamo, e chi gli abbia aperto gli occhi, noi non lo sappiamo. Chiedetelo a lui: ha l'età, parlerà lui di sé». Questo dissero i suoi genitori, perché avevano paura dei Giudei; infatti i Giudei avevano già stabilito che, se uno lo avesse riconosciuto come il Cristo, venisse espulso dalla sinagoga. Per questo i suoi genitori dissero: «Ha l'età: chiedetelo a lui!». Allora chiamarono di nuovo l'uomo che era stato cieco e gli dissero: «Da' gloria a Dio! Noi sappiamo che quest'uomo è un peccatore». Quello rispose: «Se sia un peccatore, non lo so. Una cosa io so: ero cieco e ora ci vedo». Allora gli dissero: «Che cosa ti ha fatto? Come ti ha

aperto gli occhi?». Rispose loro: «Ve l'ho già detto e non avete ascoltato; perché volete udirlo di nuovo? Volete forse diventare anche voi suoi discepoli?». Lo insultarono e dissero: «Suo discepolo sei tu! Noi siamo discepoli di Mosè! Noi sappiamo che a Mosè ha parlato Dio; ma costui non sappiamo di dove sia». Rispose loro quell'uomo: «Proprio questo stupisce: che voi non sapete di dove sia, eppure mi ha aperto gli occhi. Sappiamo che Dio non ascolta i peccatori, ma che, se uno onora Dio e fa la sua volontà, egli lo ascolta. Da che mondo è mondo, non si è mai sentito dire che uno abbia aperto gli occhi a un cieco nato. Se costui non venisse da Dio, non avrebbe potuto far nulla». Gli replicarono: «Sei nato tutto nei peccati e insegni a noi?». E lo cacciarono fuori. Gesù seppe che l'avevano cacciato fuori; quando lo trovò, gli disse: «Tu, credi nel Figlio dell'uomo?». Egli rispose: «E chi è, Signore, perché io creda in lui?». Gli disse Gesù: «Lo hai visto: è colui che parla con te». Ed egli disse: «Credo, Signore!». E si prostrò dinanzi a lui.
Gesù allora disse: «È per un giudizio che io sono venuto in questo mondo, perché coloro che non vedono, vedano e quelli che vedono, diventino ciechi». Alcuni dei farisei che erano con lui udirono queste parole e gli dissero: «Siamo ciechi anche noi?». Gesù rispose loro: «Se foste ciechi, non avreste alcun peccato; ma siccome dite: «Noi vediamo», il vostro peccato rimane».

Spunti per la riflessione

"Che fatica!", "Mi arrendo!", sono frasi che spesso i ragazzi dicono quando affrontano difficoltà o degli ostacoli da superare. Anche nell'attività sportiva si affronta la fatica e questa è necessaria per raggiungere la meta… senza fatica non ci sarebbe allenamento, senza fatica non ci sarebbe la partita, senza fatica non ci sarebbe competizione, senza fatica non ci sarebbe la vittoria, ecc….

Anche quando sembra che la fatica sia troppa e non abbiamo via di scampo, non dobbiamo arrenderci, ma avere la costanza di andare avanti, forse prendendo una pausa, ma mai mollare, anzi continuando insistentemente a provarci e riprovarci, come la fede del cieco nato che va oltre e crede e vede.

Scendiamo in campo

Si propone un gioco a stand che ogni ragazzo deve svolgere singolarmente. Gli stand che verranno proposti saranno delle sfide di resistenza o di fatica (fisica o "mentale").

Gli stand potranno essere (queste sono alcune idee):

1 stand: fare 20 salti con la corda;

2 stand: fare 1 o 2 min in equilibrio su un piede;

3 stand: leggere almeno 25 parole al contrario in 1 min;

4 stand: costruire un castello con le carte in 2 min;

5 stand: fare almeno 4 giri di corsa (o un numero a seconda dello spazio disponibile) in 2 min.

Ogni stand deve essere guidato da un educatore che controlla se la prova è stata superata o meno.

A ognuno dei partecipanti viene dato un foglio con segnati i 5 stand che i ragazzi devono superare, se la prova di uno stand viene superata l'educatore farà un segno che indica che la prova è superata, altrimenti, se non viene superata, il ragazzo passerà allo stand successivo. Per terminare il gioco i ragazzi dovranno aver superato le prove di tutti gli stand, quindi, dovranno ritornare negli stand in cui non hanno superato le prove.

Questo vuole essere un semplice esempio concreto che fa comprendere ai ragazzi che per raggiungere l'obbiettivo (in questo caso completare tutti gli stand) bisogna necessariamente superare la fatica e non arrendersi (le prove).

Quinta Domenica di Quaresima

Parola Chiave

FIDUCIA IN NOI STESSI E NEGLI ALTRI

Obiettivo

Far scoprire/riscoprire ai ragazzi il bello del fidarsi di se stessi, delle proprie capacità e l'importanza del sapersi fidare degli altri.

Incontro con la parola (Gv 11, 3-7.17.20-27.33b-45)

In quel tempo, le sorelle di Lazzaro mandarono a dire a Gesù: «Signore, ecco, colui che tu ami è malato». All'udire questo, Gesù disse: «Questa malattia non porterà alla morte, ma è per la gloria di Dio, affinché per mezzo di essa il Figlio di Dio venga glorificato». Gesù amava Marta e sua sorella e Lazzaro. Quando sentì che era malato, rimase per due giorni nel luogo dove si trovava. Poi disse ai discepoli: «Andiamo di nuovo in Giudea!». Quando Gesù arrivò, trovò Lazzaro che già da quattro giorni era nel sepolcro. Marta, come udì che veniva Gesù, gli andò incontro; Maria invece stava seduta in casa. Marta disse a Gesù: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto! Ma anche ora so che qualunque cosa tu chiederai a Dio, Dio te la concederà». Gesù le disse: «Tuo fratello risorgerà». Gli rispose Marta: «So che risorgerà nella risurrezione dell'ultimo giorno». Gesù le disse: «Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; chiunque vive e crede in me, non morirà in eterno. Credi questo?». Gli rispose: «Sì, o Signore, io credo che tu sei il Cristo, il Figlio di Dio, colui che viene nel mondo». Gesù si commosse profondamente e, molto turbato, domandò: «Dove lo avete posto?». Gli dissero: «Signore, vieni a vedere!». Gesù scoppiò in pianto. Dissero allora i Giudei: «Guarda come lo amava!». Ma alcuni di loro dissero: «Lui, che ha aperto gli occhi al cieco, non poteva anche far sì che costui non morisse?». Allora Gesù, ancora una volta commosso profondamente, si recò al sepolcro: era una grotta e contro di essa era posta una pietra. Disse Gesù: «Togliete la pietra!». Gli rispose Marta, la sorella del morto: «Signore, manda già cattivo odore: è lì da quattro giorni». Le disse Gesù: «Non ti ho detto che, se crederai, vedrai la gloria di Dio?». Tolsero dunque la pietra. Gesù allora alzò gli occhi e disse: «Padre, ti rendo grazie perché mi hai ascoltato. Io sapevo che mi dai sempre ascolto, ma l'ho detto per la gente che mi sta attorno, perché credano che tu mi hai mandato». Detto questo, gridò a gran voce: «Lazzaro, vieni fuori!». Il morto uscì, i piedi e le mani legati con bende, e il viso avvolto da un sudario. Gesù disse loro: «Liberàtelo e lasciàtelo andare». Molti dei Giudei che erano venuti da Maria, alla vista di ciò che egli aveva compiuto, credettero in lui.

Spunti per la riflessione

Rimanendo legati al tema dello sport, un buon giocatore, per raggiungere i risultati sperati, deve allenarsi di continuo ed intensamente. L'allenamento è fatica, ma la fatica rinforza e fa crescere. Per allenare il proprio fisico lo sportivo, utilizza ad esempio i pesi: seppur sollevare

pesi richieda tanto sforzo, essi permettono all'atleta di rafforzare i propri muscoli, di fidarsi di se stesso e delle proprie capacità. Ma per la vittoria non è sufficiente fare affidamento su se stessi: è necessario fidarsi ed affidarsi agli altri compagni di squadra, all'allenatore, al motivatore, in sintesi a tutti coloro che nel Team collaborano alla buona riuscita della prestazione sportiva... Così fanno Marta e Maria, che, fiduciose dell'amicizia con Gesù, si affidano a lui in un momento di grande fatica. Gesù insegna che dobbiamo avere fiducia in noi stessi e negli altri. Come Marta dobbiamo dire al Signore: "Io credo che tu sei il Figlio di Dio".

Scendiamo in campo

E' necessario che i ragazzi sperimentino la fiducia in se stessi e nel prossimo, quindi si consiglia di proporre loro giochi/attività in cui i singoli giocatori debbano essere incitati e supportati a sfruttare le proprie doti dal resto del gruppo ed altri giochi in cui i ragazzi siano portati ad affidarsi al prossimo.

Di seguito alcune proposte…

Prima proposta: Guidare e lasciarsi guidare

Questo gioco si svolge in tre fasi: nella prima fase, tutti circolano singolarmente, a occhi chiusi, in una grande stanza, possibilmente con molti ostacoli come sedie, tavoli, secchi, ecc. (non si deve assolutamente parlare); nella seconda fase, i ragazzi devono circolare a coppie con gli occhi chiusi guidati dalla sola voce di un vedente in giro per la stanza.

Alla fine del gioco è utile uno scambio di sensazioni:
- come mi sono sentito?
- quando mi sono divertito di più e perché?
- quando mi sono sentito più insicuro .....

Seconda proposta: il Serpente

Il gruppo si dispone in fila indiana e ognuno tiene il compagno davanti per le spalle.
Tutti, eccetto il primo, chiudono gli occhi e si lasciano guidare da questi, senza parlare.

Terza proposta: Le poltrone

Il gruppo forma un cerchio molto stretto in fila indiana. Al via ognuno si siede sulle ginocchia di quello dietro. L'esperimento dovrà essere ripetuto più volte per ottenere un buon risultato.

Quarta proposta: "Esseri Umani"

Si propone l'ascolto di *"Esseri Umani"* di Mengoni (https://www.youtube.com/watch?v=-V-YVHxoIPI) . Chi ne ha le capacità può insegnarla e farla cantare ai ragazzi in coro, la ripresa video dell'esecuzione, se inviata al centro diocesano all'indirizzo

equipeacr.ferraracomacchio@gmail.com, sarà pubblicata nella sezione ACR del sito diocesano AC.

In questa canzone l'artista ha voluto mettere in evidenza come l'uomo nella sua vita quotidiana, nonostante le sue fragilità, possa dare il meglio di se stesso se non viene giudicato. E' necessario mostrare i propri limiti e conoscere se stessi per trovare la felicità, senza bisogno di mostrarsi invincibili, semplicemente mostrando se stessi e allenandosi nel coltivare le proprie capacità fidandosi di chi ci vuole bene.

"Ma che splendore che sei, nella tua fragilità. E ti ricordo che non siamo soli a combattere questa realtà."

Ognuno di noi è splendido e la fragilità diventa fonte di ispirazione. Coltivare solo rancore e invidia nei confronti degli altri ci spegne e corrode dentro. Con tanta fatica possiamo scegliere di imparare dalla nostra condizione quando è sofferente e "sfortunata" e trasformarla. Provare a sperimentare la serenità di dire "io sono anche questa cosa" e condividerla con chi ci è accanto. Il dolore e la fatica se accolti possono generare forza e fiducia in se stessi!

Oggi la gente ti giudica
Per quale immagine hai
Vede soltanto le maschere
E non sa nemmeno chi sei

Devi mostrarti invincibile
Collezionare trofei
Ma quando piangi in silenzio
Scopri davvero chi sei

Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Che hanno coraggio
Coraggio di essere umani

Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Che hanno coraggio
Coraggio di essere umani

Prendi la mano e rialzati
Tu puoi fidarti di me
Io sono uno qualunque
Uno dei tanti, uguale a te

Ma che splendore che sei
Nella tua fragilità
E ti ricordo che non siamo soli
A combattere questa realtà

Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani che hanno coraggio
Coraggio di essere umani

Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani che hanno coraggio
Coraggio di essere umani

Essere umani

L'amore, amore, amore
Ha vinto, vince, vincerà
L'amore, amore, amore
Ha vinto, vince, vincerà

L'amore, amore, amore
Ha vinto, vince, vincerà
L'amore, amore, amore
Ha vinto, vince, vincerà

Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Che hanno coraggio
Coraggio di essere umani

Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Credo negli esseri umani
Che hanno coraggio
Coraggio di essere umani

Oh, oh, oh
Essere umani
Oh, oh, oh
Essere umani

L'equipe Acr vi augura Buon cammino di Quaresima