



## Campo giovanissimi 2019

### “Sens-Azione di Meraviglia”

#### STRUTTURA DEL CAMPO E ATTIVITÀ

##### **GIORNO 1: Lancio e Introduzione**

La meraviglia e lo stupore sono i temi proposti per questo campo: la meraviglia nel presente, nella vita di fede, nelle relazioni, con uno sguardo rivolto al futuro, verso le proprie prospettive e i propri sogni, riuscendo a vivere di stupore, a partire dalle piccole cose. Questa proposta formativa vuole offrire ai giovanissimi una visione diversa, un modo di guardare sé stessi, l'altro e il mondo da un altro punto di vista, facendo spazio alle cose belle.

Vogliamo invitare i giovanissimi a riappropriarsi dei propri “sensi”, a meravigliarsi e a stupirsi attraverso i cinque sensi, per dire insieme a sant'Agostino: “O Dio, mi chiamasti, e il tuo grido lacerò la mia sordità; balenasti e il tuo splendore dissipò la mia cecità; diffondesti il tuo profumo e respirai e anelai verso di te; gustai fino ad avere fame e sete; mi toccasti e bruciai di desiderio della tua pace” (Confessioni X, 27, 38).

##### **Metete**

- Il gruppo dei partecipanti al camposcuola si costituisce e si conosce.
- Il giovanissimo riflette sui cinque sensi. Attraverso i sensi, infatti, l'uomo percepisce, prende le distanze, concettualizza, fa discernimento: tutta la nostra conoscenza viene dai sensi, la più elementare come la più raffinata, quella empirica come quella spirituale.

##### ***Traccia per le attività***

##### **Mattina:**

*Cosa sono i 5 sensi? Cosa ci permettono di fare? Iniziamo a conoscere i nostri sensi e a capirne la carica simbolica, che permette all'uomo di percepire, prendere le distanze, concettualizzare, fare discernimento.*

Per entrare nel tema si propone ai giovanissimi la visione del film **“La musica nel cuore – August Rush”**.

È la storia di un giovanissimo che ritrova i genitori dopo dieci anni: il film ripercorre la storia del suo viaggio, alla ricerca di una stella che gli indichi la via. Tutto ha origine da un amore puro, da cui nascerà il protagonista del film, e alla fine ciascun frammento tornerà al suo posto grazie ad un'intensa ricerca. Due momenti che segnano i riferimenti temporali entro i quali il film si mantiene, i punti cardinali in base ai quali orientarsi. Tutto il resto è dinamismo e vitalità, desiderio e speranza, affidati alla caparbia di un bambino che non vuole smettere di credere; un film che si fa portavoce della fragilità dell'anima e della potenza delle sensazioni.

Dopo aver visto il film tutti insieme, si passa ad un momento di confronto, che permette di comprendere a pieno il significato della storia di August Rush e di entrare maggiormente nel vivo del campo.

Il confronto sarà guidato tramite delle domande, degli spunti di riflessione da fare in gruppo.



## Pomeriggio: OLFATTO

*L'olfatto è il senso deputato alla percezione degli stimoli odorosi. Per ottenere la percezione degli odori è indispensabile l'interazione tra il naso, le cellule deputate al trasporto di questi stimoli e il cervello, che decodifica gli stimoli e li trasforma in percezione. Per questo motivo il senso dell'olfatto ci insegna il discernimento, la scoperta della differenza.*

### Meta:

- Far riscoprire la capacità di distinguere i profumi e gli odori.

I giovanissimi vengono bendati e, a turno, vengono loro fatte odorare dieci fragranze (caffè, menta, aglio, cannella, ecc.); quando ogni sostanza è stata odorata e riconosciuta, il giovanissimo ha un minuto di tempo per ricordare tutti gli aromi e scriverli in un foglio. Vince chi riesce a indovinare e ricordare il maggior numero di odori.

Al termine dell'attività vengono poste due domande di riflessione sulle quali i giovanissimi sono invitati a soffermarsi:

1. Cosa provi di fronte agli odori che hai sentito?
2. A quali odori leghi i momenti più importanti della tua vita?

Al termine di un discreto tempo di riflessione personale, se ritenuto opportuno, si può condividere il frutto della propria meditazione e donare agli altri alcuni momenti speciali della propria vita legati ad odori particolari, magari relativi alla propria infanzia.

### Momento di preghiera

Il momento di preghiera è pensato a conclusione della prima giornata di campo come momento di riflessione e di ringraziamento a Dio. Si cercherà dunque di aiutare i giovanissimi a iniziare a dare senso e gusto alla loro vita, ad ascoltare con il cuore, a profumare di bontà, a ri-donare vita e a guardare alle persone e al mondo circostante con amore.

## GIORNO 2

### TATTO

*Il tatto è il senso che permette al nostro corpo di percepire molte cose. È il senso che ci permette di prendere informazioni sugli oggetti, che ci dà la sensazione del calore e che ci fa sperimentare il dolore. È anche il senso che mette in relazione il nostro corpo con l'ambiente esterno o con altre persone.*

### Metè

- Far riscoprire la bellezza e il significato dei gesti (baci, abbracci, carezze, ecc.), di cui oggi da una parte se ne abusa in senso solo edonistico e dall'altra se ne sta perdendo la forza, rischiando di cadere nell'anaffettività;
- Sporcarsi le mani, far sperimentare la bellezza del mettere le mani in pasta, dell'impegnarsi concretamente in qualcosa di bello per gli altri.



## Traccia per le attività

### Mattina: Dinamica Tattile

Verrà organizzata una sfida in squadre: i giovanissimi si sfideranno in una dinamica tattile. Ogni squadra avrà a disposizione una scatola con un foro al centro, in modo da poter far entrare la mano dei giovanissimi al suo interno. In questo modo, i giovanissimi cercheranno degli oggetti, precedentemente preparati dagli educatori seguendo l'ordine indicato. Vince la squadra che nel minor tempo riesce a identificare più oggetti.

In una seconda fase i giovanissimi saranno guidati alla riscoperta dell'affettività. Si potrebbero fare delle domande di introduzione alla dinamica: cosa vuol dire toccare ed essere toccati? È qualcosa di fastidioso, di bello, di così prezioso da permetterlo solo ad alcuni e in certe modalità? Si prova timidezza o si è spontanei? In seguito, i giovanissimi saranno divisi in due gruppi: quelli del primo vengono bendati, gli altri no. Tramite le istruzioni date dall'animatore, i giovanissimi sperimenteranno l'importanza di abbracciare ed essere abbracciati in vari modi.

Dopo aver riscoperto l'affettività di ognuno verso ciascun compagno, i giovanissimi sono portati ad una riflessione personale, tramite alcune domande effettuate dall'educatore.

Per concludere viene lasciato del tempo per riflettere sulle risposte da dare e viene fatto ascoltare il seguente brano di Alessandro D'Avenia (<https://www.youtube.com/watch?v=POviR1Cc7PA>).

### Pomeriggio: Mani in Pasta

Si propone ai giovanissimi l'esperienza di un testimone che parli del suo impegno concreto nello sporcarsi le mani; in alternativa, si propone la visione di un video o il racconto di esperienze reali e attuali, a livello sociale e non, che diano l'esempio tangibile di come mettere le mani in pasta.

Si può anche parlare di come l'impegno dei giovanissimi può dimostrarsi a scuola, palestra di vita e seconda casa per loro, rifacendosi alle iniziative del MSAC.

Dopo aver ascoltato le testimonianze, si invitano i giovanissimi a dividersi in piccoli gruppi e a riflettere su come nella loro vita quotidiana possano mettere le mani in pasta.

Nella seconda parte del pomeriggio, si invitano i giovanissimi a dimostrare concretamente ciò su cui hanno riflettuto in precedenza, mettendosi al servizio dei loro compagni ed educatori. Per esempio, potrebbero cucinare e servire ai tavoli la cena del giorno, o fare servizio in qualche casa famiglia, o alla mensa dei poveri, ecc.

### Celebrazione/Momento di preghiera

Il momento di preghiera è pensato a conclusione della seconda giornata di campo come ringraziamento corale per il dono delle mani, e come momento di riflessione dell'importanza del contatto con l'altro.



### **3° GIORNO**

#### **GUSTO**

*Attraverso i sensi noi costruiamo noi stessi: il gusto ci permette di distinguere il dolce dall'amaro, il salato dall'insipido, ci dà la possibilità di assaporare ogni cosa e quindi di godere della bellezza della vita.*

#### **Metè**

- Il giovanissimo riconosce il gusto dello stare bene con gli altri, si riappropria della bellezza del condividere insieme;
- Il giovanissimo riassapora il gusto dell'Eucaristia come culmine della fede cristiana.

#### **Traccia per le attività**

##### **Mattina: Che cibo sei?**

I giovanissimi si trovano di fronte ad un buffet dove ci saranno vari tipi di cibo (salato, dolce, piccante, amaro, croccante e raffinato), prima di mangiare gli viene chiesto di ricordare la prima e l'ultima cosa presa.

Dividendosi in squadre si avvia la riflessione:

- Ti è piaciuta di più la prima o l'ultima cosa che hai mangiato?
- In generale che tipo di cibo preferisci?
- Mangi in base ai tuoi stati d'animo o non ti fai condizionare da essi?

A questo punto i giovanissimi sono invitati a capire qual è la loro personalità, paragonandola ai diversi cibi, attraverso un test.

Oltre a scoprire la personalità attraverso i cibi, i giovanissimi possono essere accompagnati a riflettere su come assaporano gli eventi della loro vita, gli incontri con altre persone, come gustano e anche come accolgono ciò che gli accade.

Si potrebbero associare delle esperienze, delle persone, dei momenti della propria vita ai vari gusti (per esempio: salato, nel senso di saporito, la mia relazione con gli amici; amaro: un evento spiacevole; dolce: mia mamma e la cura che ha per me; ecc.), e riflettere su come si è "assaporato" quel momento: ho semplicemente "ingoiato il boccone amaro", oppure sono riuscito a tramutarlo in dolce (penso alla fede che può aiutarmi a leggere un lutto con occhi nuovi?). Potrebbe anche essere interessante far emergere dalla discussione che sia le cose amare che le cose dolci servono alla loro crescita, e che molte volte gusti contrastanti vengono accoppiati e dal loro incontro prendono vita gusti originali e particolari. Si potrebbe introdurre quest'ultima parte della riflessione con il video di *Inside Out* in cui le emozioni, *tristezza* e *gioia*, si uniscono per creare un'emozione più complessa (<https://www.youtube.com/watch?v=-gqvtaV-oCg>)

-TEST: CHE CIBO SEI?

##### **Pomeriggio: Speed date alternativo**

Si propone ai giovanissimi uno Speed date alternativo: ci saranno alcuni di loro sempre fermi nelle postazioni e altri che ruoteranno, sedendosi di fronte ai giovanissimi fermi; saranno date loro delle domande per conoscersi. Ogni speed date durerà 3 minuti; in questo tempo a loro disposizione entrambi i giovanissimi di ogni coppia dovranno rispondere a queste domande.

A fine Speed date verrà chiesto ai giovanissimi cosa ricordano degli altri, dei particolari e cosa li ha colpiti di più di qualcuno.



## **Celebrazione/Momento di preghiera**

Il momento di preghiera pensato a conclusione della terza giornata di campo è un momento di Adorazione Eucaristica, in cui i giovanissimi possono incontrare Cristo vivo. Questa celebrazione permette ai giovanissimi di sentire la presenza reale di Dio nella loro vita e di vedere come Gesù dà gusto alla loro vita.

## **4 GIORNO**

### **UDITO**

*L'udito ci permette di far entrare in noi i suoni, di percepire ciò che ci circonda, di avvertire un pericolo o di riconoscere una persona cara. L'udito è la capacità di ascoltare e di percepire i suoni nel tempo. L'udito è il senso che favorisce la relazione con l'altro, l'intesa, la comprensione.*

### **Met**

- Il giovanissimo riscopre la meraviglia di ascoltare la voce di Dio che parla al suo cuore e di ascoltare il silenzio;
- Il giovanissimo sperimenta la bellezza di essere ascoltato dagli altri.

### **Traccia per le attività**

#### **Mattina**

#### **Alla ricerca dell'ascolto**

Senza introdurre il tema della giornata, senza far sapere loro che sarà la giornata di ritiro/deserto, i giovanissimi entreranno in una stanza in cui ci saranno vari suoni, sovrapposti o meno. I giovanissimi (sicuramente) quando entreranno nella stanza non faranno troppa attenzione ai suoni, perché parleranno, rideranno, ecc. Entrati tutti, il responsabile chiederà loro di dire quali suoni hanno riconosciuto: probabilmente pochi, perché non ci eravamo imposti di fare attenzione, di accogliere con il cuore ciò che ci circondava. Adesso, facendo silenzio, si farà riascoltare l'audio: quanti suoni in più si percepiscono? Si introdurrà così il tema del silenzio, spazio privilegiato per amplificare i "suoni del cuore".

Una volta predisposti all'ascolto e al silenzio, ci si prepara al brano di riferimento (Marco 7, 31-37): è un brano significativo perché non riguarda solo l'ascolto, ma anche la sua naturale conseguenza, ossia la testimonianza, l'uso della parola. Il brano verrà letto da una voce fuori campo, in modo che i giovanissimi possano concentrarsi solo sulla Parola, attraverso il senso dell'udito. Successivamente si propone un momento di deserto guidato attraverso cui i giovanissimi potranno mettersi prima in ascolto di Dio, e poi potranno parlare loro stessi con Lui.

#### **Pomeriggio**

#### **Tutti in pista!**

Viene creata un'ambientazione da discoteca, che predisponga i giovanissimi al ballo. Quindi, viene fatto ascoltare un *mash up* (un mix di canzoni e musiche varie) che vada dagli anni '80 ai giorni nostri, in modo che i giovanissimi possano assumere atteggiamenti e movimenti differenti a seconda della musica ascoltata.

I giovanissimi dovranno, a questo punto, riflettere su come il loro comportamento varia a seconda delle



persone che hanno davanti; in base al “ritmo” delle persone con cui si relazionano, cambia anche il loro “ritmo”? Successivamente, si prendono alcuni giovanissimi a cui si fa declamare davanti agli altri un testo (poesia, testi di canzoni o brani in prosa, istruzioni di elettrodomestici o foglietti illustrativi di farmaci), volutamente fuori tema, per mettere in evidenza la scarsa attenzione dei giovanissimi in ascolto e la difficoltà di farsi ascoltare da parte dei lettori. È probabile, infatti, che chi non legge faccia chiasso o comunque non ascolti davvero ciò che viene letto: gli animatori, quindi, lascino fare. Può essere spostato alla mattina, in modo da rendere più distesa l’attività del pomeriggio, sia la parte precedente sul “ritmo”, sia quella successiva.

Successivamente gli educatori formano delle coppie, e ad ognuno di essa verrà consegnato un biglietto con delle domande che i componenti dovranno farsi a vicenda. Sul biglietto verranno proposte domande del tipo: BELLE DOMANDE, TROVARE UN MODO PER LEGARLE BENE AL TEMA. IN ALTERNATIVA, SI POTREBBE CONDIVIDERE IL FRUTTO DEL DESERTO, SAREBBE BELLO ESSERE ASCOLTATI E CONDIVIDERE LA RIFLESSIONE DELLA MATTINA E POI RIFLETTERE SULL’ULTIMA DOMANDA (Riesci a distinguere il saper ascoltare dal semplice sentire? Nella tua quotidianità chi ascolti e chi senti?)

- Come ti immagini tra 10-15 anni?
- Cosa ti fa paura del futuro?
- Credi che il tuo modo di essere possa esserti d’aiuto o ostacolarti? E se ti ostacola, come pensi di superarlo?
- Riesci a distinguere il saper ascoltare dal semplice sentire? Nella tua quotidianità chi ascolti e chi senti?

A conclusione delle attività, l’educatore esorta i giovanissimi a riflettere sull’importanza di saper ascoltare e la bellezza di sentirsi ascoltati.

### **Celebrazione/Momento di Preghiera**

Durante il giorno ci sarà un momento di deserto guidato e di ascolto della parola, quindi il momento di preghiera pensato a conclusione della quarta giornata di campo sarà un breve momento di riflessione e silenzio che permette ai giovanissimi di mettersi in ascolto di Dio.

## **5 GIORNO**

### **VISTA**

*La vista si nutre di simultaneità e ci fornisce l’immagine che ci fermiamo a guardare. Gli occhi, però, non sono solo gli organi della vista. Nella Bibbia gli occhi indicano anche tutta la persona nella sua interiorità.*

### **Metete**

- Il giovanissimo riscopre la meraviglia di guardare dentro sé stesso, di aprire gli occhi come il cieco di Gerico, per guardare in profondità e riconoscere la presenza di Dio dentro di sé;
- Il giovanissimo riscopre lo stupore di guardare le cose belle del mondo, di guardare attorno a sé per vedere il mondo con occhi nuovi e stupirsi per le tante cose belle che quotidianamente ci sono.



## Traccia per le attività

### Mattina

Viene proposto ai giovanissimi l'ascolto del brano di Yrma "River flows you", in una stanza buia o a occhi chiusi; ogni giovanissimo è chiamato a cercare di guardare dentro sé stesso e leggere le proprie emozioni ascoltando il brano musicale e a trasformarle in un'immagine visibile. Al termine dell'ascolto ognuno disegnerà con la tecnica che preferisce un paesaggio, un elemento della natura, che rappresenti visivamente le emozioni provate. Appena terminato il disegno ogni giovanissimo prova a raccontare al gruppo, tramite l'immagine rappresentata, come è riuscito a guardare dentro sé stesso e quali sentimenti è riuscito a tirar fuori meditando sulla propria interiorità.

Successivamente ai giovanissimi viene proposto di scrutare ancora più la propria interiorità tramite un esame di coscienza che aiuti a guardare dentro sé stessi e scrutare la presenza di Dio nella propria vita, insieme ai "prodigi" che ha operato nella propria vita. Il giovanissimo, "guardando" il proprio cuore e la propria vita, consapevole delle proprie mancanze ma anche dei doni che Dio gli ha dato, è pronto a ripartire e ad affrontare la propria vita con "occhi nuovi".

### Pomeriggio: Conclusione

*Dire sensi significa evocare un corpo e una psiche in funzione, un essere umano vivo nella propria singolare identità. Per noi cristiani il corpo è l'uomo vivente a immagine e somiglianza di Dio, anzi il corpo è il luogo, il tempio, la dimora di Dio attraverso il suo spirito, allora i sensi umani non sono negati né disprezzati. Oggi si sta sempre più perdendo la capacità di meravigliarsi, di stupirsi, forse perché l'uomo non si rende conto del grande dono che Dio ci ha fatto, la nostra capacità di sentire, di dare senso alle cose, di cercare un senso alle nostre scelte e alle situazioni che accadono.*

Nell'ultima mezza giornata di campo proponiamo un momento di discoforum della canzone "Abbi cura di me" di Simone Cristicchi. Partendo dalla canzone, si ascoltano le emozioni e riflessioni dei giovanissimi a fine campo.

### Celebrazione/momento di preghiera

Il momento di preghiera è pensato a conclusione del campo, come un momento di riflessione e di ringraziamento a Dio. Si vuole aiutare i giovanissimi a riflettere di come Dio ci abbia visto e amato ancora prima di incontrarlo! Si vuole aiutare a prendere del tempo e creare del silenzio per lasciarsi trovare da Gesù. Egli conosce il desiderio d'essere felice, d'essere amato e vuole rispondere a questi desideri che Egli stesso ha messo nei nostri cuori.



## Momento di preghiera 1° giorno

### *Lancio ed introduzione*

---

#### **Canto Iniziale**

**G:** Vista, udito, tatto, gusto e olfatto sono il punto di partenza per cogliere il bello delle cose che ci circondano e per entrare in relazione con le persone che incontriamo nel corso delle nostre giornate e con Dio. Attraverso il nostro corpo possiamo fare esperienza di Dio e testimoniare in prima persona il Suo grande Amore per noi. Questo campo vuole essere un itinerario alla scoperta e riscoperta dei cinque sensi capaci di farci prendere coscienza di ciò che siamo e di condurci fra le braccia del Padre.

Proveremo insieme a dare senso e gusto alla nostra vita, ad ascoltare con il cuore, a profumare di bontà, a ri-donare vita e a guardare con amore alle persone e al mondo. L'esperienza della vista di uno splendido tramonto, del profumo inebriante di un fiore primaverile, del caldo abbraccio di un amico perduto e ritrovato... potranno così trasformarsi nell'esperienza dell'incontro con Dio; istanti unici in cui la vita dell'uomo e quella di Dio si avvicinano fino al punto di accarezzarsi.

#### Salmo 133

Ecco quanto è buono e quanto è soave  
che i fratelli vivano insieme!

È come olio profumato sul capo,  
che scende sulla barba,  
sulla barba di Aronne,  
che scende sull'orlo della sua veste.

È come rugiada dell'Ermon,  
che scende sui monti di Sion.

Là il Signore dona la benedizione  
e la vita per sempre.

#### **L: Dalla Seconda Lettera ai Corinzi (2, 14-16)**

Siano rese grazie a Dio, il quale sempre ci fa partecipare al suo trionfo in Cristo e diffonde ovunque per mezzo nostro il profumo della sua conoscenza! **¶**Noi siamo infatti dinanzi a Dio il profumo di Cristo per quelli che si salvano e per quelli che si perdono; per gli uni odore di morte per la morte e per gli altri odore di vita per la vita.

#### Riflessione silenziosa

Siamo capaci di diffondere nel mondo il buon profumo di Cristo?  
Che profumo hanno le nostre azioni?  
Che profumo ha la nostra comunità?

#### Segno

Viene consegnato ai giovanissimi un chicco di incenso, mentre si accende un braciere ai piedi dell'altare. Ad uno ad uno i giovanissimi getteranno questo chicco nel braciere, accompagnando questo gesto con un canto.

È il profumo d'incenso che sale come preghiera a Dio.



## Padre Nostro

**C:** Padre della vita, grazie per la tua presenza assidua e rassicurante al nostro fianco e per la pazienza che hai con noi. Donaci di camminare sempre sulle strade del Vangelo per diffondere intorno a noi il buon profumo di Cristo. Fa' che sappiamo portare sempre frutti di gioia, condivisione, pace e amore nei luoghi in cui viviamo. Amen

## Canto Finale

# Momento di preghiera 2° giorno

## *Tatto*

---

### Canto iniziale

#### In ascolto della parola

#### **1L: Dal Libro del Profeta Geremia (Ger 1, 4-10)**

Mi fu rivolta questa parola del Signore:

«Prima di formarti nel grembo materno, ti ho conosciuto, prima che tu uscissi alla luce, ti ho consacrato; ti ho stabilito profeta delle nazioni».

Risposi: «Ahimè, Signore Dio! Ecco, io non so parlare, perché sono giovane».

Ma il Signore mi disse: «Non dire: «Sono giovane».

Tu andrai da tutti coloro a cui ti manderò e dirai tutto quello che io ti ordinerò.

Non aver paura di fronte a loro, perché io sono con te per proteggerti».

Oracolo del Signore.

Il Signore stese la mano e mi toccò la bocca,

e il Signore mi disse:

«Ecco, io metto le mie parole sulla tua bocca. Vedi, oggi ti do autorità sopra le nazioni e sopra i regni per sradicare e demolire, per distruggere e abbattere, per edificare e piantare».

#### **2L: Dal Vangelo di Luca (7,37-39)**

Una donna di quella città, saputo che Gesù si trovava nella casa del fariseo, portò un vaso di profumo; stando presso i piedi di lui, piangendo, cominciò a bagnarli di lacrime, poi li asciugava con i suoi capelli, li baciava e li cospargeva di profumo. Vedendo ciò, il fariseo che l'aveva invitato disse tra sé: "Se costui fosse un profeta, saprebbe chi è, e di quale genere è la donna che lo tocca: è una peccatrice!"

**3L:** Toccare l'altro è un movimento di compassione;

toccare l'altro è desiderare con lui;

toccare l'altro è parlargli silenziosamente con il proprio corpo, con la propria mano;

toccare l'altro è dirgli: "io sono qui per te";

toccare l'altro è dirgli: "ti voglio bene";

toccare l'altro è comunicargli ciò che io sono e accettare ciò che lui è;

toccare l'altro è un atto di riverenza, di riconoscimento, di venerazione.



**G:** Nella liturgia al tatto appartiene il gesto della pace, che si dà con l'abbraccio o stringendo la mano. Il gesto della pace durante la celebrazione è un segno di accoglienza, di corresponsabilità e di sostegno. Non importa se chi ho accanto è una persona non conosciuta, e non importa neanche come si comporta. Ciò che veramente serve è la mia consapevolezza riguardo a un dato essenziale: l'apertura all'altro è un dono gratuito, che non serve a stabilire in qualche modo un minimo di cordialità, ma per riconoscere senza esitazioni un'unica fraternità in Dio. Pertanto, con questa consapevolezza, scambiamoci adesso un abbraccio di pace.

### **Preghiera corale**

**T:** *Grazie, Gesù, per il dono delle mani.*

*Ti chiediamo scusa per ogni volta che le teniamo chiuse, a pugno, per non aiutare, per non donare, per non servire il fratello bisognoso.*

*Ti offriamo le nostre mani, Gesù.*

*Fa' che sappiano giungersi in preghiera di fronte a te, stringere altre mani in segno di amicizia, aiutare i deboli a risollevarsi, ri-donare vita là dove c'è disperazione.*

*Fa' che le nostre mani operino per rendere ogni giornata bella, utile e ricca di gioia.*

*Amen*

### **Padre Nostro**

### **Canto finale**

## **Momento di preghiera 3° giorno**

### ***Gusto***

---

#### **ADORAZIONE EUCARISTICA**

#### ***Introduzione***

Il gusto nella Bibbia è ovunque. Latte, miele, vino, pane, pesci, acqua, carne di agnello. La prima cosa che fa Adamo è mangiare, e gli va malissimo perché era il frutto proibito, ma da lì in poi il cibo trionfa. Gesù va a mangiare da Marta e Maria, fa il primo miracolo con l'acqua e il vino a un pranzo di nozze, riunisce gli apostoli per l'ultima cena, lascia come comando «prendete e mangiate» e lui stesso diventa cibo.

#### **Canto iniziale**



### **Salmo 23**

Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla;  
su pascoli erbosi mi fa riposare  
ad acque tranquille mi conduce.

Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino,  
per amore del suo nome.

Se dovessi camminare in una valle oscura,  
non temerei alcun male, perché tu sei con me.  
Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici;  
cospargi di olio il mio capo.  
Il mio calice trabocca.

Felicità e grazia mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
e abiterò nella casa del Signore  
per lunghissimi anni.

### **Dal Vangelo di Luca (22,7-20)**

Venne il giorno degli Azzimi, nel quale si doveva immolare la Pasqua. Gesù mandò Pietro e Giovanni dicendo: «Andate a preparare per noi, perché possiamo mangiare la Pasqua». Gli chiesero: «Dove vuoi che prepariamo?». Ed egli rispose loro: «Appena entrati in città, vi verrà incontro un uomo che porta una brocca d'acqua; seguitelo nella casa in cui entrerà. Direte al padrone di casa: "Il Maestro ti dice: Dov'è la stanza in cui posso mangiare la Pasqua con i miei discepoli?". Egli vi mostrerà al piano superiore una sala, grande e arredata; lì preparate». Essi andarono e trovarono come aveva detto loro e prepararono la Pasqua. Quando venne l'ora, prese posto a tavola e gli apostoli con lui, e disse loro: «Ho tanto desiderato mangiare questa Pasqua con voi, prima della mia passione, perché io vi dico: non la mangerò più, finché essa non si compia nel regno di Dio». E, ricevuto un calice, rese grazie e disse: «Prendetelo e fatelo passare tra voi, perché io vi dico: da questo momento non berrò più del frutto della vite, finché non verrà il regno di Dio». Poi prese il pane, rese grazie, lo spezzò e lo diede loro dicendo: «Questo è il mio corpo, che è dato per voi; fate questo in memoria di me». E, dopo aver cenato, fece lo stesso con il calice dicendo: «Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue, che è versato per voi».

### ***Riflessione del celebrante***

### ***Esposizione del SS. Sacramento***

### ***Adorazione silenziosa, intervallata da Canti.***

**C:** Dinanzi a Gesù Eucaristia, vogliamo dirgli ora il nostro «grazie» per tutte le volte in cui abbiamo gustato il suo amore. Diciamo insieme: Grazie, Signore Gesù!



**1L** Ti ringraziamo, Gesù, per tutte le volte in cui ci hai lasciati liberi di sbagliare, per poi accoglierci con gioia non appena abbiamo deciso di ritornare da te.

**2L** Ti ringraziamo, Gesù, perché, nelle tante persone che ci vogliono bene veramente, ci mostri ogni giorno che la nostra felicità è la tua vera e sola gioia.

**3L** Ti ringraziamo, Gesù, per i tanti doni che riempiono nelle nostre giornate, anche se a volte non li consideriamo abbastanza: portano la tua luce nella nostra vita e nel nostro cuore!

**4L** Ti ringraziamo, Gesù, perché anche nelle difficoltà e nella tristezza non ci lasci da soli, ma ci dai sempre la possibilità di ritrovare con te la vera felicità.

**C:** O Dio, Padre misericordioso, accogli il ringraziamento che ti presentiamo per mezzo di Gesù, vivo in mezzo a noi, e facci sentire oggi ancora la gioia del tuo Spirito. Per Cristo nostro Signore.

**T:** Amen.

### **Preghiera corale**

*T: Grazie Gesù, per esserti fatto pane per noi; ogni domenica a messa ci permetti di incontrarti e di saziare la nostra fame di Te.*

*La tua presenza dà gusto alla nostra vita.*

*Come il pane che si lascia impastare, cuocere e spezzare, che non compare tra le specialità del menù, ma umilmente accompagna gli altri piatti, fa' che anche noi sappiamo essere pane per gli altri!*

*Donaci di essere miti e pazienti, aiutaci a diffondere ovunque il sapore della solidarietà e il gusto della condivisione.*

*Amen*

### **Benedizione eucaristica**

### **Canto finale**

## Momento di preghiera 4° giorno

### *Udito*

---

### **Canto iniziale**

### **Dal Salmo 85 (a cori alterni)**

Ascolterò che cosa dice Dio, il Signore:  
egli annuncia la pace  
per il suo popolo, per i suoi fedeli,  
per chi ritorna a lui con fiducia.

Sì, la sua salvezza è vicina a chi lo teme,  
perché la sua gloria abiti la nostra terra.



Amore e verità s'incontreranno,  
giustizia e pace si baceranno.  
Verità germoglierà dalla terra  
e giustizia si affaccerà dal cielo.

Certo, il Signore donerà il suo bene  
e la nostra terra darà il suo frutto;  
giustizia camminerà davanti a lui:  
i suoi passi tratteranno il cammino.

### ***Momento di silenzio e riflessione personale***

#### **Preghiera corale**

*Come è bello Gesù parlarti e sentirti parlare, ascoltarti e sentirci ascoltati da te!*

*Aiutaci a tenere le orecchie sempre bene aperte affinché sappiamo ascoltare la tua voce che parla  
attraverso le persone, le cose e i fatti di ogni giorno.*

*Fa' che siamo capaci di rispondere con il linguaggio dell'amore a coloro che si rivolgono a noi in cerca di  
aiuto e consolazione.*

*Non permettere che qualcuno venga a noi e se ne vada senza essere felice! Amen.*

#### **Padre Nostro**

#### **Canto Finale**

## **Momento di preghiera 5° giorno**

### ***Vista***

---

#### **Canto iniziale**

#### **In Ascolto della parola**

**G:** Dal Vangelo secondo Giovanni (12, 20)

Tra quelli che erano saliti per il culto durante la festa, c'erano anche alcuni Greci. Questi si avvicinarono a Filippo, che era di Betsàida di Galilea, e gli chiesero: «Signore, vogliamo vedere Gesù». Filippo andò a dirlo ad Andrea, e poi Andrea e Filippo andarono a dirlo a Gesù.



**1L:** "Vogliamo vedere Gesù... È la domanda che alcuni "greci" rivolsero un giorno agli Apostoli. Volevano sapere chi era Gesù. Non si trattava semplicemente di un approccio per sapere come si presentava l'uomo Gesù. Mossi da grande curiosità e dal presentimento che avrebbero trovato risposta alle loro domande fondamentali, volevano sapere chi egli era veramente e da dove veniva."

**2L:** Colui che s'avvicina a Gesù con cuore libero da pregiudizi può giungere abbastanza agevolmente alla fede, perché è Gesù stesso ad averlo già visto e amato per primo. L'aspetto più sublime della dignità dell'uomo sta proprio nella sua vocazione a comunicare con Dio in questo profondo scambio di sguardi che trasforma la vita. Per vedere Gesù, occorre innanzitutto lasciarsi guardare da lui!

Cari giovani, lasciatevi guardare negli occhi da Gesù, perché cresca in voi il desiderio di vedere la Luce, di gustare lo splendore della Verità. Che ne siamo coscienti o no, Dio ci ha creati perché ci ama e affinché lo amassimo a nostra volta."

*Si può fare un momento di riflessione personale, accompagnata da un canto.*

**1L:** Anche oggi gli uomini hanno bisogno di fissare i loro occhi negli occhi di Gesù, di sentire ciò che sente il cuore di Cristo, di camminare con Gesù che cammina con loro. Essi vogliono fare l'esperienza di Dio.

E quest'esperienza è realmente possibile: Gesù è vero Dio, ma anche vero uomo! Gesù cammina con noi! San Paolo ci dice che "Egli si mostrò ad essi vivo, dopo la sua passione, apparendo loro per quaranta giorni e parlando del regno di Dio". Gesù risuscitato dai morti, non muore più! (Rm 6,9). Per Lui non c'è "ieri", non c'è "domani", c'è solo "oggi". Ma chi è questo Gesù vivo?

**2L:** È un Gesù che ti chiama per nome. Egli ti riconosce perché ti ama. Egli "sente" il tuo pianto, le tue gioie, le tue attese. Egli vibra in ogni tua sensazione. Egli sta attuando la sua promessa: "Una volta elevato da terra, attirerò tutti a me!". Come un innamorato, fa tutto il possibile per attirare a sé la persona che ama.

*Momento di riflessione personale, guidata da questi spunti:*

- Dio mi ha visto e mi ha amato ancora prima di incontrarlo! Ci credo? E io, ho voglia di prendermi del tempo e creare del silenzio per lasciarmi trovare da Gesù? Egli conosce il mio desiderio d'essere felice, d'essere amato e vuole rispondere a questi desideri che Egli stesso ha messo nel mio cuore. Glielo permetto?
- Ed io? Incontro Gesù negli altri, nei bisognosi, nella comunità? Cerco di accogliere l'altro come dono da parte di Dio? Cerco di imparare nell'Eucarestia come amare, come donarmi all'altro? O piuttosto mi piego su me stesso, nel mio egoismo, mi separo dagli altri e poi mi arrabbio con Dio che mi lascia solo? Come mi comporto a casa, con i miei vicini, colleghi di scuola o di lavoro? Incontro Gesù in coloro che lui mette sul mio cammino?

### **Preghiera corale**

*T: Signore Gesù, aiutaci a tenere gli occhi bene aperti, a guardare con gli occhi del cuore le persone che incontriamo ogni giorno, a riconoscere in esse la tua presenza.*

*Signore insegnaci a guardare oltre le apparenze, a saper cogliere nel profondo le fragilità e le richieste di aiuto dei fratelli bisognosi.*

*Donaci di saper ricambiare il tuo sguardo d'amore che instancabile si posa su di noi e ci invita a gesti di perdono. Amen.*

### **Canto finale**



## UDITO

### Schema per un deserto guidato

#### 1° Tappa (tutti insieme)

Una voce fuori campo legge il seguente brano biblico

#### **Dal Vangelo di Marco (7,31-37)**

Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: «Effatà», cioè: «Apriti!». E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano e, pieni di stupore, dicevano: «Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!».

#### 2° Tappa

Si consegna a ciascun giovanissimo un foglio con alcuni spunti di riflessione scelti fra i seguenti

##### **1° Brano**

“Rientrate nel vostro cuore! Dove volete andare lontani da voi? Andando lontano vi perderete. Perché vi mettete su strade deserte? Rientrate dal vostro vagabondaggio che vi ha portato fuori strada; ritornate al Signore. Egli è pronto. Prima rientra nel tuo cuore, tu che sei diventato estraneo a te stesso, a forza di vagabondare fuori: non conosci te stesso, e cerchi colui che ti ha creato! Torna, torna al cuore, Rientra nel cuore: lì esamina quel che forse percepisci di Dio, perché lì si trova l'immagine di Dio; nell'interiorità dell'uomo abita Cristo, nella tua interiorità tu vieni rinnovato secondo l'immagine di Dio”.

(Sant'Agostino, *Commento al Vangelo di San Giovanni*, 18.10)

##### **2° Brano**

“Sei qui davanti al Signore: ebbene interroga il tuo cuore: guarda che cosa hai fatto, che cosa hai desiderato nel tuo agire: la tua salvezza oppure la lode degli uomini che si disperde al vento. Guarda dentro la tua coscienza, poiché l'uomo non può giudicare colui che non riesce a vedere. Se vogliamo mettere in pace la nostra coscienza, facciamolo davanti a lui. [...] Se vuoi un consiglio, rifugiati presso di lui, quando vuoi da lui fuggire. Rifugiati presso di lui con fiducia, e non già sottrarti al suo sguardo: non lo potresti fare, mentre puoi a lui aprire con fiducia il tuo cuore. Digli dunque: *Tu sei il mio rifugio* (Sal 31, 7); troverà allora alimento in te quell'amore che solo porta alla vita. *Dio è più grande del nostro cuore e tutto conosce*”.

(Sant'Agostino, *Commento alla Lettera di San Giovanni*, 6.3)

In questo momento lascia tutto fuori da te stesso: distrazioni, pensieri negativi, cose che potrebbero disturbare la tua concentrazione.

Poni tutta la tua attenzione su te stesso, sul tuo cuore, sulla tua coscienza, sulla tua mente, prova ad ascoltare la tua voce interiore. Fai silenzio! Ascolta il tuo cuore, è lì che Dio ti parla!

#### 3° Tappa

Vengono preparate due ceste: la prima cesta avrà il nome “DIO TI PARLA” con all'interno biglietti con passi biblici, la seconda avrà il nome “DIO TI ASCOLTA” con dei fogli vuoti. Ogni giovanissimo prenderà un biglietto dalle due ceste, in modo che, in quest'ultima tappa, con il primo rifletterà sulla Parola e su ciò che Dio vuole comunicargli, con il secondo sarà libero di parlare e “farsi ascoltare” da Dio.

I giovanissimi concludono questo momento, affidando i loro pensieri, i loro sentimenti a Dio, scrivendo su un foglietto una preghiera o quello che hanno in serbo nel cuore.



## Sens-Azione di Meraviglia

### Allegato 1

#### **Dinamica tattile: spiegazione attività**

#### **Obiettivi**

- Far riscoprire ai giovanissimi il senso del tatto, identificando la diversa natura di alcuni oggetti, senza proporli alla loro vista.
- Far riscoprire la bellezza e il significato dei gesti (baci, abbracci, carezze, ecc.).

#### **Spiegazione**

I giovanissimi, divisi in due o più squadre (in base al numero dei partecipanti), si sfideranno in una dinamica tattile. Ogni squadra avrà a disposizione una scatola con un foro al centro, in modo da poter far entrare la mano dei giovanissimi al suo interno. In questo modo, i giovanissimi cercheranno degli oggetti, precedentemente preparati dagli educatori seguendo l'ordine indicato. Vince la squadra che nel minor tempo riesce a identificare più oggetti.

**Materiale:** scatole forate, oggetti vari.

#### **Lista:**

- Oggetto morbido (cuscino, peluche, lana)
- Oggetto ruvido (carta abrasiva, grattugia, corteccia)
- Oggetto spigoloso (cubo, spazzola, pietra)
- Oggetto freddo (ghiacciolo da freezer, metallo, posate)
- Oggetto rotondo (uovo, pallina da ping-pong)
- Oggetto liscio (solo un foglio di carta\*)

\*questo foglio sarà l'ultimo oggetto che i giovanissimi dovranno identificare, perché verrà scritto su di esso la postazione da raggiungere del momento successivo.

I giovanissimi sono invitati a seguire le indicazioni del foglio guida, che li indirizzerà in un luogo al chiuso, preferibilmente in penombra. Qui, i giovanissimi ascolteranno un brano che li predispone emotivamente e, a seguire, gli educatori li guideranno in un percorso affettivo, che li porterà a scambiarsi gesti concreti (baci, abbracci, carezze). Si dividono i giovanissimi in due gruppi: quelli del primo vengono bendati, gli altri no. Per prima cosa si dice a tutti i giovanissimi di vagare liberamente per la stanza; sarebbe meglio mettere una musica tranquilla di sottofondo. In seguito, dopo un certo segnale, si chiede ai giovanissimi non bendati di abbracciare chi ha la benda; poi si torna a camminare per la stanza e si ripete il tutto 3-4 volte.



A questo punto l'animatore che guida passa per la stanza e dice ai non bendati di effettuare l'abbraccio in un modo particolare (abbraccio prolungato, abbraccia come abbraccerebbe un padre o una madre, ecc.).

Dopo altri 3-4 abbracci si invertono i ruoli.

Dopo aver riscoperto l'affettività di ognuno verso ciascun compagno, l'educatore porta a riflettere i giovanissimi su alcune domande:

- *come utilizzo le mie mani: per donare affetto o per usare violenza?*
- *Da 1 a 10 quanto riesco a controllarmi nell'usare violenza contro gli altri (a scuola, a casa, in oratorio)? Perché a volte forse non riesco a controllarmi?*
- *In quali occasioni posso "toccare" Gesù? Che cosa o quale ambiente mi aiuta ad incontrarlo?*
- *Quanto valore do ai gesti quotidiani di affettività?*
- *Come è stata questa esperienza? Cosa voleva trasmettermi l'altro?*
- *L'abbraccio "prolungato" è diverso? Come ti sei sentito/a?*

A questo punto, viene lasciato del tempo per riflettere sulle risposte da dare e viene fatto ascoltare il seguente brano di Alessandro D'Avenia (<https://www.youtube.com/watch?v=POviR1Cc7PA>).



## Sens-Azione di Meraviglia

### Allegato 2

#### TEST: CHE CIBO SEI?

##### **1 Davanti ad un buffet con ogni sorta di ben di dio da cosa ti lasci tentare?**

- a) Dai dolci... gnam!!!
- b) Preferisco i salati!
- c) Adoro la roba piccante!
- d) Cibi particolari che non conosco
- e) Verdura, frutta o qualcosa di sano
- f) Popcorn, salatini, patatine, frutta secca... crunch, crunch, crunch!

##### **2 Sei ad una festa...**

- a) Cerco un posticino tranquillo dove chiacchierare con gli amici più stretti
- b) Alle feste ci vado e mi piace divertirmi!
- c) Se mi sembra che qualcuno non si diverta ci vado a parlare
- d) Ballo, mi dimeno, saluto tutti, parlo... e poi ancora un altro giro in pista!!!
- e) Se sono una festa, di solito l'ho organizzata io!
- f) Cerco sempre di fare giochi che coinvolgano tutti!

##### **3 Il tuo ristorante preferito?**

- a) Saltiamo il ristorante e andiamo direttamente in gelateria o pasticceria!
- b) Tipica cucina italiana.
- c) Pizzeria o paninoteca
- d) Un posto figo dove servono finger food!
- e) Cucina etnica!
- f) Cibo vegetariano o comunque sano

##### **4 A scuola sei...**

- a) Dipende moltissimo dalla giornata!
- b) Disciplinato, attento, cerco di fare bene il mio dovere.
- c) Anche se non lo dico, a volte i miei compagni fanno troppa confusione per i miei gusti.
- d) Ho spesso la testa tra le nuvole!
- e) Sempre in piena attività, non sto un minuto fermo!
- f) Un buon amico, cerco di aiutare sempre chi ha bisogno.



**5 Qual è il tuo concetto di amicizia?**

- a) Sono popolarissimo! Ho un sacco di amici!
- b) Meglio pochi ma buoni!
- c) Cambio sempre amicizie. Dopo un po' con gli stessi mi annoio!
- d) Essere amici vuol dire fare un sacco di cose insieme!
- e) Vado molto a giornate. A volte sono di compagnia, altre volte preferisco stare per i fatti miei!
- f) Vuol dire fidarsi completamente dell'altro.

**6 La tua vacanza ideale...**

- a) Una crociera!
- b) In un villaggio vacanze... possibilmente come animatore!
- c) Cerco di organizzare le giornate in modo da fare più cose possibili!
- d) In una capitale europea.
- e) Spiaggia, musica e divertimento!
- f) Un viaggio nel deserto o un'altra esperienza estrema!

**7 Sei alla macchinetta in pausa. Che prendi?**

- a) C'è qualcosa di piccante?
- b) Patatine o noccioline!
- c) Crackers o salatini!
- d) Una merendina o una barretta di cioccolata!
- e) Cerco se c'è qualcosa di nuovo
- f) Qualcosa di non troppo grasso!

**8 Un pomeriggio non sai cosa fare...**

- a) Per una volta posso anche stare a casa tranquillo...
- b) Chiedo ai miei genitori se hanno bisogno di qualcosa
- c) Impossibile! Ho sempre qualcosa da fare!
- d) Ripasso o faccio esercizi in più
- e) Chiamo più amici possibile e sento cosa hanno voglia di fare!
- f) Non mi preoccupa, qualcosa da fare salterà fuori!

**9 Andate in gita di classe e siete con i compagni dell'altra sezione...**

- a) Se li conosco potrà sicuramente tornarmi utile in futuro.
- b) Un'ottima occasione per conoscerli!
- c) Preferisco stare con i miei amici più stretti
- d) Li conosco già tutti!
- e) Se ne conosco qualcuno cerco di farli conoscere anche ai miei compagni.
- f) Cerco di evitare quelli più casinisti.

**10 Durante la ricreazione la maestra vi chiede di organizzare un gioco tutti insieme**

- a) Ascolto le opinioni di tutti e trovo un compromesso
- b) Propongo subito le mie idee e spero che vengano scelte!



- c) Propongo un gioco diverso dal solito
- d) Mi impegno al massimo perché sia organizzato e con regole chiare
- e) Non importa quale gioco sia, l'importante è stare insieme!
- f) Guardo sempre se anche i compagni più timidi siano coinvolti e gli sto vicino

### **11 In classe state facendo un lavoro a gruppi**

- a) Faccio in modo che tutti esprimano la loro opinione
- b) Prendo nota delle idee di tutti e poi faccio un riepilogo
- c) Adoro i lavori di gruppo!
- d) Spero che il nostro lavoro sia diverso da quello degli altri gruppi!
- e) Io dico tutte le mie idee poi spero venga fuori qualcosa di bello!
- f) L'idea migliore è sempre un compromesso tra quella di tutti

### **12 Due miei compagni stanno litigando**

- a) Non mi preoccupo, tra poco faranno pace!
- b) Chiamo altri amici e andiamo insieme a riappacificarli
- c) Propongo di fare un gioco tutti insieme
- d) Difendo il mio amico più stretto
- e) Ascolto entrambi e cerco di capire perché sono arrabbiati
- f) Sto un po' in disparte e aspetto che qualcuno intervenga

## **PROFILI**

### **DA 12 a 20**

#### **Cibo salato - collaborativo e socievole**

L'unione fa la forza! Ami stare con i tuoi amici, vorresti fare tutto con loro. Non riesci a stare da solo e sei bravo a trovare un accordo tra tutti i tuoi amici, anche quando hanno opinioni diverse. Sei un amico prezioso, capace di mediare tra i caratteri più vivaci e quelli più timidi.

### **DA 21 A 30**

#### **Cibo dolce - gentile e premuroso**

Per te l'armonia è la cosa più importante. Ti piace vivere la tua vita con calma. Tendi ad essere un po' riservato e ti piace stare con i compagni che conosci meglio. Stai molto attento ai bisogni delle persone intorno a te, e noti cose che possono sfuggire ad altri. Tutti ti considerano un buon amico.



### **DA 31 A 40**

#### **Cibo croccante - positivo e allegro**

Sei una persona decisamente allegra e in continuo movimento. Hai grande fiducia in te stesso e sei molto estroverso. Ti piace vedere il lato positivo delle cose e non ti arrendi di fronte alle difficoltà! Con la tua positività ed energia puoi essere di grande aiuto agli altri, soprattutto a chi tende ad abbattersi.

### **DA 41 A 50**

#### **Cibo piccante - curioso e creativo**

Sei uno spirito libero. La tua mente è costantemente attiva, non riposa mai. Sei un vulcano di nuove idee e hai sempre un sacco di cose da dire a chi incontri. Non riesci a rimanere concentrato sulle stesse cose per troppo tempo, hai sempre bisogno di novità. I tuoi amici ti apprezzano perché hai sempre nuove idee e nuovi giochi da proporre, attento però a non dimenticarti di chi è più timido.

### **DA 51 A 60**

#### **Cibo amaro - organizzato e attento**

Sei una persona molto attenta e seria. Ti impegni sempre a mille in tutto ciò che fai e di solito ottieni ciò che vuoi. Ti lanci con entusiasmo nelle attività e nei giochi, ma sei sempre consapevole dell'obiettivo finale. Per i tuoi amici sei la bussola, un punto di riferimento a cui affidarsi quando hanno un momento di difficoltà.

### **DA 61 A 72**

#### **Cibo raffinato - riflessivo e paziente**

Ti piacciono le feste e stare con gli amici, ma cerchi anche del tempo per te. Eviti la troppa confusione, preferisci passare un pomeriggio con uno o due amici a chiacchierare. Sei maturo e non ti fai trascinare da quello che fanno tutti. Spesso la tua pazienza è importantissima per calmare l'ambiente e far ritrovare a tutti la serenità.



## PUNTI RISPOSTE (PER ANIMATORI)

<i>Punti per risposta</i>	<b>Risposta A</b>	<b>Risposta B</b>	<b>Risposta C</b>	<b>Risposta D</b>	<b>Risposta E</b>	<b>Risposta F</b>
<b>1 domanda</b>	2	1	4	6	5	3
<b>2 domanda</b>	6	3	2	4	5	1
<b>3 domanda</b>	2	1	3	4	6	5
<b>4 domanda</b>	1	5	6	3	4	2
<b>5 domanda</b>	3	2	4	1	6	5
<b>6 domanda</b>	2	1	5	6	3	4
<b>7 domanda</b>	4	3	1	2	6	5
<b>8 domanda</b>	6	2	4	5	1	3
<b>9 domanda</b>	5	3	2	4	1	6
<b>10 domanda</b>	1	4	6	5	3	2
<b>11 domanda</b>	2	5	3	6	4	1
<b>12 domanda</b>	3	1	4	2	5	6



## Sens-Azione di Meraviglia

### Allegato 3

#### Domande per Speed date alternativo

- La cosa più bella della tua vita
- Instagram / Facebook: la foto / post che hai pubblicato e che ti è piaciuta/o di più
- Se volessi fare una pazzia chi chiameresti per primo ...?
- Il tuo compleanno
- Cannolo siciliano o torta sacher?
- Giornata al mare o passeggiata in montagna?
- Animali domestici: incubo o amore a prima vista?
- La smorfia più brutta che sai fare
- L'ultimo film / serie tv che hai visto
- Come ti vedi tra 10 anni?
- Gardaland o parco avventura?
- Il tuo numero di scarpe
- Hai vinto un biglietto per un concerto a tuo piacere: quale cantante / gruppo sceglieresti?
- Cosa pensi della persona che hai di fronte?
- Se la mia vita fosse un dolce sarebbe ...
- Cosa ti ha spinto a scegliere il tuo percorso di studi?
- Qualcosa di divertente / strano di te che non tutti sanno
- La cosa che odio di più
- La cosa che amo di più
- Sei stato ingaggiato nella squadra degli Avengers: quale sarà il tuo nome e la tua qualità?
- Cosa ti manca di più?
- Se avessi 15 minuti al giorno da dedicare a te stesso/a... Come li impiegheresti?
- Il posto più lontano da casa tua che hai visitato
- Ultimo libro letto
- Sei felice? (Per quale motivo?!?)
- Sai toccarti il naso con la lingua? ... Forse è la volta buona per provarci!
- Cosa faresti se domani vincessi 1.000.000 di euro?
- La figuraccia più divertente che hai fatto



## Sens-Azione di Meraviglia

### Allegato 4

#### **Vista: Traccia per l'esame di coscienza**

#### **LA LETTURA INTERIORE**

- ◆ Credo veramente che valga la pena fermarmi una, due, tre, tante volte, per leggermi dentro, o lo considero un gesto meccanico, sentimentale, senza un vero senso?
- ◆ Ho forse in questo momento la convinzione di essere fundamentalmente una «brava persona»? O mi sono sentito talvolta impressionato dalla mia meschinità, mia fragilità, mia avidità?
- ◆ Mi sento fundamentalmente peccatore, per davvero, ma salvato perché Lui mi ama, nonostante tutto?
- ◆ Come avverto dentro di me oggi il «peccato»?
  - «porca miseria, non ce l'ho fatta, che rabbia!»;
  - «che vergogna, se gli altri lo sapessero!»;
  - «chissà che Dio non me la faccia pagare!»;
  - «accipicchia, ora mi tocca confessarmi, che scocciatura!»;
  - «mi dispiace non aver saputo vivere quella situazione, quella, quell'altra, come amore, per amore...»;
  - «mi dispiace aver mancato all'appuntamento con il piano d'amore che Dio aveva sulla mia vita: l'ho deluso!
- Anche se nessuno lo sapesse, io ho rubato ai fratelli la mia pietruzza del grande mosaico, la mappa del Suo Piano.
- Perdonatemi tutti, fratelli.
- Sono le vostre mani ch'io stringo, in quella del prete fratello, da Cristo voluto a nome di tutti, e tutte queste mani insieme attorno al Padre».

#### **DAVANTI AL PADRE**

- ◆ Mi sono mai accorto, in questi ultimi tempi, che il Padre mi ama? Mi sono fermato a riflettere sulla mia vita davanti a Lui?  
Mi sono fermato a «parlare con il Padre»?  
Mi sono creduto «guardato» da Lui?  
Mi sono messo in posizione di ascolto della Sua Parola su di me? Mi sono ricordato di Lui ogni sera?  
Ho attinto speranza per la mia vita, per l'oggi e il domani, dal fatto che io non «ci sono» per caso, ma per Amore?
- ◆ Dove ti ho cercato?  
Nella solitudine, nella gioia, nei fratelli, nel rimorso, nella natura, nella sofferenza, nel crollo delle speranze, nella Speranza ultima a tutte le mie speranze?



- ◆ Mi è bastato il tuo «sì, coraggio, avanti, va bene», espresso nella voce della mia coscienza, o la mia serenità è sempre in pericolo, dipendendo dall'approvazione, dalla «figura» davanti agli altri?
- ◆ Il mio «dio» è un ideale, un'invocazione, un appoggio, un qualcosa che ci deve pur essere? Oppure lo sento come persona?

## IL CRISTO

- ◆ Ho distinto chiaramente fra la «dottrina» del Cristianesimo, fatta di giustizia, di amore, di servizio, di fratellanza universale, ed il fatto preciso, storicamente verificatosi, di un Padre che si rivela nel Figlio Suo Gesù Cristo, laggiù in Palestina, il Quale resta con noi nella Sua Chiesa, ci anima nello Spirito, ci conduce attraverso i secoli alla dimora dei cieli?
- ◆ Ho cercato di incontrarmi con la persona fisica di Cristo: nella lettura del Vangelo: «tu solo hai parole di vita...»; nell'Eucaristia: «questo è il mio Corpo...»; nel Fratello: «tutto quello che farete a...»; nell'Unità fra credenti: «dove due o tre...».
- ◆ Ho cercato di alimentare, in questo tempo, regolarmente, la mia crescita nella conoscenza intellettuale di Cristo, studiando seriamente il Cristianesimo, cogliendo dalle «crisi di fede» reale stimolo alla riflessione, all'informazione, alla consultazione, allo studio?

## NOI SUO POPOLO

- ◆ Ho sentito come mia famiglia la Chiesa:
  - sentendomi membro attivo di un «popolo» nuovo?
  - informandomi di quello che capita nella mia Parrocchia e nella mia Comunità?
  - informandomi di quello che capita nella Chiesa Universale?
  - agendo seriamente e sistematicamente nella mia Chiesa locale?
  - immettendo nella mia preghiera, personale e liturgica, le ansie della Chiesa locale ed universale?
- ◆ Ho tentato di vivere come momenti di famiglia, nonostante tutte le apparenze in contrario, i gesti significativi della Chiesa, consapevole di una loro efficacia al di là del visibile:
  - l'eucaristia vissuta coscientemente, in silenzio esteriore ed interiore, attivamente, a voce alta, il meno freddamente possibile, variando atteggiamento interiore a seconda del momento della Messa, accorgendomi dei fratelli accanto a me, di Cristo davanti a me, del Padre sopra di noi, cercando di controllare quando esco da Messa se e che cosa è cambiato dopo quella Messa in me?
  - la penitenza, vissuta regolarmente con l'atteggiamento ricordato sopra, riconoscendo nella direzione spirituale la via che tutti i santi hanno percorso verso la santità?
  - il matrimonio, riconoscendo nel coniuge o nel fidanzato(a) il «sacramento di Cristo» da Dio voluto per santificarmi?

## GIOIA: DOVERE SUPREMO

- ◆ Ho vissuto il supremo comando del Signore di essere felice, nonostante tutto: Lui mi ama: dovrebbe bastarmi per essere, nonostante tutto, in fondo in fondo, ma realmente, felice. O,



invece, mi sono abbattuto, sono stato nervoso e l'ho fatto pesare sugli altri?

- ◆ La mia presenza in mezzo agli altri è stata fonte di serenità, di tensione, di nulla?
- ◆ Ho cercato nel denaro, nei vestiti, nelle cose, nel successo, una gioia che passa?
- ◆ Ho sorriso soprattutto quando non ne avevo voglia?
- ◆ Ho aspettato con ansia il pomeriggio della domenica o il giorno di «libera uscita» con la giovanissima(o) senza cogliere le piccole, grandi gioie che ogni cosa, ogni persona mi può regalare?

### «AMA IL PROSSIMO TUO»

- ◆ Sono cosciente che amare secondo Cristo non vuol dire soltanto provare della simpatia, sperimentare alcuni sentimenti, emozioni, desiderare l'altro per sé, fare delle cose per gli altri, senza loro collaborazione, ma invece significa fare spazio all'altro, cercare l'altro, ascoltare, condividere con l'altro, aiutare l'altro a crescere, servire umilmente anche nelle cose piccole e noiose l'altro, aprirsi all'altro ed aiutarlo ad aprirsi, far conoscere il Padre.
- ◆ Penso meglio che posso e parlo meglio che posso degli altri?
- ◆ Ho perdonato? Ho invidiato? Ho portato gelosia? Ho cercato di eccellere per sentirmi superiore agli altri o l'ho fatto per migliorare me stesso? Ho creduto nell'altro? Ho dato importanza alle simpatie? Ho condiviso l'altrui gioia, dolore? Ho cercato o evitato il modo di rendermi utile? Ho prestato volentieri? Ho accolto con riconoscenza l'ultimo posto? Ho amato i nemici?

### PERSONALITÀ

- ◆ Ho considerato la cura della personalità molto più importante della cura del mio fisico?
- ◆ Ho preso conoscenza del mio difetto fondamentale? Ho cercato un modo – attraverso piccoli impegni quotidiani – che mi aiuti a limarlo?
- ◆ Ho cercato una persona adulta dalla quale farmi seguire, soprattutto quando penso di non averne la minima voglia, nella chiara coscienza che solo domandando una mano riuscirò a crescere?
- ◆ Sono rimasto fedele all'amicizia di chi mi faceva sinceramente notare i miei difetti? Ho cercato più volte, insistentemente, di essere criticato, quale prezioso servizio per la mia crescita?
- ◆ Sono cresciuto in continuità? O mi trovo schiavo del momento, della salute, delle ultime notizie, del tono altrui, dell'incoraggiamento o critica altrui, dell'andamento scolastico o professionale, delle crisi?
- ◆ Ho tentato di individuare i complessi che mi condizionano: timidezza, timore dell'aggressione, inferiorità, emarginazione, accettazione, ansia, difetto fisico, lo sguardo degli altri, depressione?
- ◆ Ho fatto una breve revisione di vita serale con un proposito quotidiano per il giorno seguente?
- ◆ Ho curato il mio fisico, con lo sport, il riposo, le giuste medicine, non per levarmi i fastidi corporali ma per meglio servire?



## VOCAZIONE

- ◆ Ho, almeno una volta, considerato senza complessi quale sia la mia vocazione, davanti a Dio?
- ◆ Mi sono fermato a considerare la mia aspirazione ad una famiglia domani non come una esigenza fisica, biologica, affettiva, ma come vocazione?
- ◆ Ho considerato o atteso la persona da amare per sempre, non come una mia personale conquista ma come Suo dono per realizzare insieme il Suo Piano d'Amore?
- ◆ Ho considerato il mio corpo, la mia sessualità, la mia affettività, non come una forza cieca affamata di soddisfazione, ma come una forza viva da educare faticosamente, pazientemente, senza scoraggiamenti e senza rassegnazioni, al servizio dell'Amore?
- ◆ Sono «uscito» con una giovanissima (o giovanissimo) senza «intenzioni serie», senza chiaramente volere che questo amore nascesse per vivere e non per morire?
- ◆ Se ho un rapporto affettivo serio:
  - tento di realizzare una completa, pronta, profonda sincerità?
  - custodisco la fedeltà anche nel pensiero?
  - metto cura per non chiudermi con lei (lui)?
  - verifico chiaramente, sistematicamente, la convergenza degli ideali come condizione assolutamente necessaria per un domani «vivo»?
  - esamino chiaramente, con il cervello, la posizione dei cuori, disposto anche a piantare?
  - cerco una persona adulta di fiducia tra noi?
  - conduco e limito le dimostrazioni affettive in puro gesto d'affetto, in momenti di vera interiore comunione?
  - ci troviamo insieme davanti a Lui?
  - parliamo più degli altri e del mondo che di noi due soli?
  - ci impegniamo per la graduale costruzione di un fidanzamento e di una famiglia diversi cioè cristiani fino in fondo?
  - gli altri si trovano a loro agio tra noi due insieme?
  - il mio amore passa abitualmente per il sacrificio per lei (lui)?
  - prego per lei (lui)?
  - mi riconosco nel «amarsi non vuol tanto dire guardarsi l'un l'altro ma piuttosto guardare insieme verso gli altri»?
- ◆ Assumo nella mia attuale famiglia un vero ruolo di affettuosa obbedienza, collaborazione nel continuo tentativo di dialogo, umile servizio?

## GIUSTIZIA

- ◆ C'è stato almeno qualche preciso momento in cui mi sono sentito corresponsabile della giustizia nel mondo, nel quartiere, nella classe, nella compagnia, nella parrocchia, nell'uso del denaro, nella formazione delle idee attorno a me?
- ◆ Ho in questo tempo in qualche modo reso concreto l'amore per la povertà personale con qualche sacrificio?
- ◆ Mi sono lasciato, in qualsivoglia modo, comprare?
- ◆ Ho partecipato attivamente ai «momenti politici» secondo la mia coscienza, illuminata dal



Vangelo?

- ◆ Ho seguito l'informazione anche politica, ho letto regolarmente il giornale? Quale, come? Mi sono astenuto, non interessandomi di ciò che mi circonda?
- ◆ Ho riconosciuto, in qualche preciso momento, nell'impegno del cristiano nel mondo non un «pallino» da fissati, e neppure un generico umanitarismo, ma la mia collaborazione alla costruzione del Regno di Dio?
- ◆ Ho impostato la mia azione politica non solo sul piano puramente rivendicativo o rivoluzionario, ma in vista di una reale ed impopolare costruzione di un mondo più a misura dell'uomo?
- ◆ Ho visto anche nei miei piccoli impegni, per esempio di educatore ed organizzatore, un «fatto politico» al servizio del Suo Regno?

## OSPITALITÀ

- ◆ Ho coltivato l'amicizia aperta, l'ospitalità, l'invito a casa, la conversazione intima; ho colto il valore della «mensa comune», anche modestissima?
- ◆ Ho cercato di fare i salti mortali: nell'accoglienza, nell'allegria senza voglia, nell'ascolto senza voglia, nel parlare senza voglia, nella ricerca paziente ma sincera dei soli; nella dimenticanza di me, senza inutili ripensamenti, ripiegamenti; nella fedeltà precisa agli impegni assunti, senza facili scuse; nel no assoluto alla scelta delle persone per la conversazione in base al fisico o alla simpatia; nella prontezza per cogliere il «momento», il «da farsi», il «clima» con cuore sensibile, forte, sveglio; nel conservare lo sguardo d'insieme sulle situazioni; nel collaborare sul momento senza infantili silenzi ed assenteismi; nell'ospitare la persona di Cristo nel fratello?

## LIBERTÀ

- ◆ Mi sono impegnato per liberarmi: dalla moda, dalla pubblicità, dalle convenzioni sociali insignificanti, da «ciò che dice la gente»; dal timore di esprimermi, in minoranza; dalle passioni, dal nervosismo, dalla stima del denaro, dal desiderio di dominio, dagli hobby ossessivi, come la schiavitù del fumo, dell'aperitivo, del parlare sboccato?
- ◆ Mi sono impegnato per non essere schiavo della mia sessualità passionale, o della mia affettività senza cervello, riconoscendo nella purezza una preziosa libertà?
- ◆ Quando qualcuno ha bussato alla porta del cuore ho chiuso bene a chiave per aprire la porta della testa, conservando la mia più piena possibile libertà di giudizio?
- ◆ Se sono stato impuro, in pensieri, in sguardi, in atti, sono forse così infantile da imbarazzarmi nel confessare più questo che altro?  
Conservo tuttavia in proposito un impegno di miglioramento né ansioso né fiacco?
- ◆ Ho evitato spettacoli, letture, ambienti, compagnie, feste, divertimenti che mi spingessero a essere più egoista?
- ◆ Il rapporto con l'altro sesso mi ha trovato libero da me stesso, capace di vero rispetto, di reale incontro tra persone?
- ◆ Il mio comportamento, il mio vestito, le situazioni, sono state tali da non far scattare nell'altro meccanismi affettivi o sessuali, lesivi della sua vera libertà e dignità?
- ◆ Ho ben capito che libertà non è spontaneità ma faticosa conquista, fuori di sé e dentro di sé?



## PROFESSIONE

- ◆ Ho cercato di cogliere nella mia professione attuale (studio, lavoro) non solo il mezzo di sostentamento, oggi e domani, ma anche il mio servizio ai fratelli?
- ◆ Ho ricercato la competenza e la qualificazione, non schiavo della carriera, e neppure solo per un più valido aiuto alla mia famiglia, ma come giusto uso dei talenti affidatimi?
- ◆ Ho lottato, a prezzo anche di un minor rendimento scolastico o professionale, per non farmi schiacciare dalla fatica fino a farmi svuotare la personalità, gli interessi; per non farmi schiacciare dalla banalità o dalla meschinità dell'ambiente in cui studio o lavoro?
- ◆ Sono stato fedele ai miei impegni politici, nel mio ambiente di studio o di lavoro, senza paure e senza avventure?
- ◆ Ho tentato di portare la mia testimonianza di credente nel mio ambiente di studio o di lavoro?
- ◆ Se sono costretto ad un lavoro o a uno studio per il quale non sento la vocazione, tento di trovare nella professione dei margini di agibilità (rapporti personali, azione sindacale...); tento di trovare nel pur limitato tempo libero il recupero di un più adeguato servizio?

## IL TEMPO

- ◆ Ho considerato il tempo come dono preziosissimo del Padre, qualunque sia la mia condizione, sano o malato, giovane o vecchio, utilizzandolo intensamente, senza nevrosi ma senza leggerezza, programmandomi la giornata, usando l'agenda, senza lasciare spazi vuoti da «far passare», senza «giri» e chiacchiere inutili, revisionando ogni sera, immancabilmente?
- ◆ Coltivo la devozione per i ricordi del passato, non tanto come fatto nostalgico, ma come stimolo per il presente e controllo del cammino percorso?
- ◆ Progetto il mio futuro, secondo la Sua Parola, nelle grandi prospettive e nei singoli dettagli?
- ◆ Vivo con gioia il pensiero della morte: stimolo per il presente, attesa dell'incontro con il Padre, coi fratelli?
- ◆ Sono cosciente che il progetto per cui vivo, lotto, amo, soffro, avrà compimento dopo la mia morte?



## Sens-Azione di Meraviglia

### Allegato 5

#### **Discoforum "Abbi cura di me": Attività conclusiva**

*Il disco-forum si compone di tre momenti:*

*1- Ascolto della canzone;*

*2- I giovanissimi sono invitati a segnare sul testo della canzone i passi più significativi;*

*3- Condivisione in gruppo: i giovanissimi condividono riflessioni, emozioni, sensazioni scaturite dall'ascolto della canzone e dalla lettura del testo.*

*Il testo di questa canzone ben sintetizza tutti i temi trattati al campo.*

#### **ABBI CURA DI ME**

*Simone Cristicchi*

Adesso chiudi dolcemente gli occhi  
E stammi ad ascoltare  
Sono solo quattro accordi ed un pugno di parole  
Più che perle di saggezza sono sassi di miniera  
Che ho scavato a fondo a mani nude in una vita intera  
Non cercare un senso a tutto  
Perché tutto ha senso  
Anche in un chicco di grano si nasconde l'universo  
Perché la natura è un libro di parole misteriose  
Dove niente è più grande delle piccole cose  
È il fiore tra l'asfalto  
Lo spettacolo del firmamento  
È l'orchestra delle foglie che vibrano al vento  
È la legna che brucia che scalda e torna cenere  
La vita è l'unico miracolo a cui non puoi non credere  
Perché tutto è un miracolo tutto quello che vedi  
E non esiste un altro giorno che sia uguale a ieri  
Tu allora vivilo adesso  
Come se fosse l'ultimo  
E dai valore ad ogni singolo attimo  
Ti immagini se cominciasse a volare  
Tra le montagne e il mare  
Dimmi dove vorresti andare  
Abbracciami se avrò paura di cadere  
Che siamo in equilibrio  
Sulla parola insieme  
Abbi cura di me  
Abbi cura di me  
Il tempo ti cambia fuori, l'amore ti cambia dentro  
Basta mettersi al fianco invece di stare al centro



L'amore è l'unica strada, è l'unico motore  
È la scintilla divina che custodisci nel cuore  
Tu non cercare la felicità semmai proteggila  
È solo luce che brilla sull'altra faccia di una lacrima  
È una manciata di semi che lasci alle spalle  
Come crisalidi che diventeranno farfalle  
Ognuno combatte la propria battaglia  
Tu arrenditi a tutto, non giudicare chi sbaglia  
Perdona chi ti ha ferito, abbraccialo adesso  
Perché l'impresa più grande è perdonare sé stesso  
Attraversa il tuo dolore arrivaci fino in fondo  
Anche se sarà pesante  
Come sollevare il mondo  
E ti accorgerai che il tunnel è soltanto un ponte  
E ti basta solo un passo per andare oltre  
Ti immagini se cominciassimo a volare  
Tra le montagne e il mare  
Dimmi dove vorresti andare  
Abbracciami se avrai paura di cadere  
Che nonostante tutto  
Noi siamo ancora insieme  
Abbi cura di me  
Qualunque strada sceglierai, amore  
Abbi cura di me  
Abbi cura di me  
Che tutto è così fragile  
Adesso apri lentamente gli occhi e stammi vicino  
Perché mi trema la voce come se fossi un bambino  
Ma fino all'ultimo giorno in cui potrò respirare  
Tu stringimi forte  
E non lasciarmi andare  
Abbi cura di me

#### Spunti di riflessione:

- Cosa ti ha suscitato l'ascolto di questo brano?
- Riesci ad aver cura di qualcuno? Chiedi ad altri di aver cura di te?
- A fine campo cosa ti porti a casa?
- Hai riscoperto l'importanza dei sensi?
- Riesci ancora a meravigliarti dello "spettacolo del firmamento" e del "miracolo della vita"?