



# CONTA LE STELLE

CAMPO GIOVANISSIMI

**ESTATE2020**

## Conta le stelle!

2

Cari educatori,

siamo in una fase in cui ci è impossibile vivere un campo unitario, tutti insieme, ma come settore non vogliamo lasciarvi soli neanche un attimo.

Qui di seguito c'è una proposta di campo giovanissimi che potreste vivere con i vostri gruppi, nelle vostre parrocchie, con le dovute precauzioni e attenzioni a cui siamo chiamati.

Ci siamo detti di avere cura di tutte le persone che ci sono state affidate e quale modo migliore se non quello di soffermarci sui doni che abbiamo nelle nostre vite?

Il consiglio che possiamo darvi è di organizzarvi dal punto di vista logistico in questo modo:

- Se si decide di poter riprendere gli incontri in presenza, tenere ben presenti le linee guida che come presidenza abbiamo pensato per voi, rifacendoci alle disposizioni ufficiali, emanate dal governo:

1. Il numero massimo di persone che possono riunirsi in contemporanea deve essere sempre in relazione alla grandezza dei locali che si utilizzeranno per garantire il rispetto della distanza minima di sicurezza (1m);
2. Consigliamo fortemente di limitarsi prudenzialmente ad un massimo di 15-20 persone presenti a prescindere dalla possibilità di una capienza maggiore;
3. In assenza di locali sufficientemente ampi, preferire l'aula liturgica o incontri all'aperto;
4. Igienizzare gli spazi utilizzati prima e dopo l'incontro;
5. Utilizzare le mascherine, mantenere la distanza fisica di 1 m, igienizzare le mani all'ingresso;
6. È vietata la partecipazione di persone con febbre e sintomi influenzali;
7. Non dilungarsi eccessivamente negli incontri (riunioni sostenibili, al massimo di 45 minuti-1 ora), non eccedere nell'intrattenersi prima e dopo l'incontro;
8. Evitare di pensare incontri che prevedano giochi ed attività varie che non garantiscano il rispetto della distanza minima;
9. In particolare, per quanto riguarda i giovanissimi e i giovani, evitare che prima o dopo l'incontro si "assembrino" nei pressi degli spazi parrocchiali senza rispettare le distanze di sicurezza (anche in questo proviamo a svolgere una funzione educativa);

- Prevedere un incontro di mattina e uno di pomeriggio nei quali affrontare le tematiche e i laboratori proposti. Se ci fosse impossibilità di farlo nel modo detto sopra, potreste organizzarvi anche in incontri serali, nei quali affrontare le tematiche e i laboratori proposti. Potete pensare di vedervi tutte le sere per una settimana, oppure una volta a settimana (Siate flessibili in base anche alle esigenze e alle richieste del gruppo).

- Aprite la giornata pregando la liturgia delle ore, in base all'ora in cui vi incontrate. Per pregare Lodi, Vespri e Compieta potete scaricare l'app ePrex se non disponete di breviari. Se preferite, in alternativa alla Liturgia delle Ore potete utilizzare dei momenti di preghiera che trovate alla fine di questa traccia (Allegato 7). In accordo con l'assistente, destinate del tempo al sacramento della riconciliazione. Favorite ogni giorno, se è possibile, o comunque la Domenica, la partecipazione alla Santa Messa, secondo gli orari parrocchiali.

- Le attività sono realizzabili sia in versione "tradizionale" quindi in presenza fisica e sia in versione "2.0" quindi a distanza e con l'utilizzo dei supporti tecnologici.



*Ognuno di noi nella vita si è soffermato ad ammirare le stelle. Guardare le stelle significa scrutare l'Infinito, significa prendere una pausa dall'abitudine e dalla quotidianità e cercare di riflettere intensamente sul significato profondo che assume il nostro vivere. Le stelle ci incantano per quello che rappresentano: luce che emerge dall'oscurità.*

In questo periodo abbiamo fatto esperienza di tanti doni che davamo quasi per scontati nelle nostre vite. Abbiamo avuto il tempo di soffermarci sulla bellezza di quello che abbiamo, proprio quando tutto ci sembrava buio e triste, siamo ripartiti dalle piccole cose, quelle che ci hanno dato la spinta per andare avanti, per cercare e trovare la luce di Dio in questa lunga notte. Anche Abramo, in una fase della sua vita, si trovò ad attraversare un momento pesantemente amaro. Erano ormai passati ben venticinque anni dalla sua uscita da Carran ed egli continuava ancora ad essere un nomade senza discendenza. La sua amarezza era tale da esprimersi così nei confronti di Dio: «Signore Dio, che cosa mi darai? Io me ne vado senza figli e l'erede della mia casa è Elièzer di Damasco. Ecco, a me non hai dato discendenza e un mio domestico sarà mio erede» (Gen 15,2-3).

Nel profondo buio della sfiducia, Abramo ha bisogno di una luce. Proprio mentre la fede sembra perdere il suo splendore, e sprofondare nella totale oscurità, è necessario una bussola di stelle.

E il  **dono**  di Dio non tarda a venire: «Guarda in cielo e conta le stelle, se riesci a contarle; tale sarà la tua discendenza». Infinita, come il Suo Amore. Infinita, come la Bellezza che è racchiusa nel donare e nel servire.

Cos'è un  **dono** ? Le parole di Papa Francesco durante l'omelia della Santa Messa di Pentecoste del 31 Maggio ci aiutano a meditare...

*[...] Torniamo al giorno di Pentecoste e scopriamo la prima opera della Chiesa: l'annuncio. Eppure, vediamo che gli Apostoli non preparano una strategia; quando erano chiusi lì, nel Cenacolo, non facevano la strategia, no, non preparano un piano pastorale. Avrebbero potuto suddividere la gente in gruppi secondo i vari popoli, parlare prima ai vicini e poi ai lontani, tutto ordinato... Avrebbero anche potuto aspettare un po' ad annunciare e intanto approfondire gli insegnamenti di Gesù, per evitare rischi... No. Lo Spirito non vuole che il ricordo del Maestro sia coltivato in gruppi chiusi, in cenacoli dove si prende gusto a "fare il nido". E questa è una brutta malattia che può venire alla Chiesa: la Chiesa non comunità, non famiglia, non madre, ma nido. Egli apre, rilancia, spinge al di là del già detto e del già fatto, Lui spinge oltre i recinti di una fede timida e guardinga. Nel mondo, senza un assetto compatto e una strategia calcolata si va a rotoli. Nella Chiesa, invece, lo Spirito garantisce l'unità a chi annuncia. E gli Apostoli vanno: impreparati, si mettono in gioco, escono. Un solo desiderio li anima: donare quello che hanno ricevuto. È bello quell'inizio della Prima Lettera di Giovanni: "Quello che noi abbiamo ricevuto e abbiamo visto, diamo a voi" (cfr 1,3).*

*Giungiamo finalmente a capire qual è il segreto dell'unità, il segreto dello Spirito. Il segreto dell'unità nella Chiesa, il segreto dello Spirito è il dono. Perché Egli è dono, vive donandosi e in questo modo ci tiene insieme, facendoci partecipi dello stesso dono. È importante credere che Dio è dono, che non si comporta prendendo, ma donando. Perché è importante? Perché da come intendiamo Dio dipende il nostro modo di essere credenti. Se abbiamo in mente un Dio che prende, che si impone, anche noi vorremo prendere e imporci: occupare spazi, reclamare rilevanza, cercare potere. Ma se abbiamo nel cuore Dio che è dono, tutto cambia. Se ci rendiamo conto che quello che siamo è dono suo, dono gratuito e immeritato, allora anche noi vorremo fare della stessa vita un dono. E amando umilmente, servendo gratuitamente e con gioia, offriremo al mondo la*

*vera immagine di Dio. Lo Spirito, memoria vivente della Chiesa, ci ricorda che siamo nati da un dono e che cresciamo donandoci; non conservandoci, ma donandoci.*

*Cari fratelli e sorelle, guardiamoci dentro e chiediamoci che cosa ci ostacola nel donarci. Ci sono, diciamo, tre nemici del dono, i principali: tre, sempre accovacciati alla porta del cuore: il narcisismo, il vittimismo e il pessimismo. Il narcisismo fa idolatrare sé stessi, fa compiacere solo dei propri tornaconti. Il narcisista pensa: "La vita è bella se io ci guadagno". E così arriva a dire: "Perché dovrei donarmi agli altri?". In questa pandemia, quanto fa male il narcisismo, il ripiegarsi sui propri bisogni, indifferenti a quelli altrui, il non ammettere le proprie fragilità e i propri sbagli. Ma anche il secondo nemico, il vittimismo, è pericoloso. Il vittimista si lamenta ogni giorno del prossimo: "Nessuno mi capisce, nessuno mi aiuta, nessuno mi vuol bene, ce l'hanno tutti con me!". Quante volte abbiamo sentito queste lamentele! E il suo cuore si chiude, mentre si domanda: "Perché gli altri non si donano a me?". Nel dramma che viviamo, quant'è brutto il vittimismo! Pensare che nessuno ci comprenda e provi quello che proviamo noi. Questo è il vittimismo. Infine, c'è il pessimismo. Qui la litania quotidiana è: "Non va bene nulla, la società, la politica, la Chiesa...". Il pessimista se la prende col mondo, ma resta inerte e pensa: "Intanto a che serve donare? È inutile". Ora, nel grande sforzo di ricominciare, quanto è dannoso il pessimismo, il vedere tutto nero, il ripetere che nulla tornerà più come prima! Pensando così, quello che sicuramente non torna è la speranza. In questi tre – l'idolo narcisista dello specchio, il dio-specchio; il dio-lamentela: "io mi sento persona nelle lamentele"; e il dio-negatività: "tutto è nero, tutto è scuro" – ci troviamo nella carestia della speranza e abbiamo bisogno di apprezzare il dono della vita, il dono che ciascuno di noi è. Perciò abbiamo bisogno dello Spirito Santo, dono di Dio che ci guarisce dal narcisismo, dal vittimismo e dal pessimismo, ci guarisce dallo specchio, dalle lamentele e dal buio.*

*Fratelli e sorelle, preghiamolo: Spirito Santo, memoria di Dio, ravviva in noi il ricordo del dono ricevuto. Liberaci dalle paralisi dell'egoismo e accendi in noi il desiderio di servire, di fare del bene. Perché peggio di questa crisi, c'è solo il dramma di sprecarla, chiudendoci in noi stessi. Vieni, Spirito Santo: Tu che sei armonia, rendici costruttori di unità; Tu che sempre ti doni, dacci il coraggio di uscire da noi stessi, di amarci e aiutarci, per diventare un'unica famiglia. Amen.*

## GIORNO 1 | Presentazione e Introduzione esperienza

*Il tema che caratterizza il campo di quest'anno è il tema del  **dono** . Donare qualcosa, ricevere un dono, sognato, sperato, inaspettato è un'esperienza gioiosa ed importante che ha un forte valore umano e che, indipendentemente dalle varie sensibilità, segna indistintamente tutti. A volte donare qualcosa di noi è difficile, costa fatica e si ha paura di perdere le nostre sicurezze, ciò che è nostro, che abbiamo faticosamente conquistato, ottenuto, costruito.*

*La proposta formativa di questo campo vuole aiutare i giovanissimi a comprendere le varie sfumature di significato che ruotano attorno al concetto di "dono". Pertanto, essi sono invitati a leggere fra le pieghe della loro vita e a prendere consapevolezza di quanto sia bello donare e donarsi per rendere la vita gioiosa, piena e meravigliosa.*

5

**Meta:** I giovanissimi sono aiutati a comprendere i molteplici significati di "dono" e di come questo concetto entri in tutta la loro vita: scolastica, lavorativa, affettiva-relazionale, spirituale e di fede.

**Mattino:** I giovanissimi saranno guidati a riflettere sul tema del dono attraverso foto, frasi, stralci di libri o di canzoni, quadri precedentemente scelti ed esposti in sala (Allegato 1). Accanto ad ogni "opera" esposta ci saranno delle copie rimpicciolite in dei cestini. A ognuno dei ragazzi verrà data la possibilità di prendere una copia rimpicciolita delle "opere" a seconda che questa li colpisca o meno. Alla fine della visita della mostra troveranno su un tavolo delle bottigliette di vetro (tipo quelle dei succhi di frutta), un cucchiaino e un imbuto e delle polveri colorate, ognuna delle quali avrà un particolare significato: ogni colore rappresenterà infatti una sensazione che si prova dopo aver donato (bellezza, gratitudine, gioia, sacrificio, dolore, meraviglia). Ogni giovanissimo riempirà quindi la sua bottiglia di vetro prima con le polveri colorate (se si ha tempo ci si potrebbe divertire col sale e i gessetti) e tra un colore/strato e l'altro con le opere che custodiranno lì dentro. Si potrebbe chiedere anche di utilizzare le polveri colorate dosando le sensazioni che provano quando donano.

Versione 2.0: Per svolgere questa stessa attività a distanza si potrebbe organizzare questa stessa mostra in modalità online (caricando le foto, le frasi, i quadri ecc. su WhatsApp) e poi usare una bottiglia in formato immagine (Allegato 1.1) che potrà essere modificata usando il computer o le funzioni delle instagram stories oppure semplicemente stampata e colorata. Ciò non toglie che i giovanissimi possono anche riempire una bottiglia di vetro da casa (in questo caso, sarà cura dell'educatore avvisarli prima dell'incontro per dare modo a loro di reperire i materiali utili).

**Pomeriggio:** Nel pomeriggio si procede con la visione del film "The millionaire", a cui segue una condivisione da parte dei giovanissimi. Altri film consigliati, inerenti al tema sono: "Gifted - Il dono del talento" e "Wonder".

Domande che possono aiutare la riflessione personale e il momento di condivisione finale:

1. Che cosa è un dono?
2. Quando sono stato capace di donare nella mia vita?
3. Mi costa fatica donare?
4. Quale importanza ha avuto donare?
5. I doni ricevuti come hanno cambiato la mia vita?

## GIORNO 2 | Grazie... ricevuto!

**Meta:** I giovanissimi sono invitati a riflettere sui doni che, in vari modi e in varie forme, hanno ricevuto nella loro vita e provano a farne memoria partendo dalle loro storie personali.

**Mattino:** *STUDENTE : SCUOLA = SCUOLA : STUDENTE !!!*

STUDENTE : SCUOLA ...

Per un bambino non c'è niente di più bello ed esaltante di riguardare i propri album di fotografie: scrigni di ricordi che ognuno chiude nel cuore. Ma spesso per i giovanissimi gli scrigni delle loro vite sono i loro profili social (Instagram, Facebook, etc...). L'attività di questa seconda mattina di campo prevede di fare memoria di tutte le esperienze/incontri/lezioni/passeggiate nel contesto scolastico che per loro, nelle loro vite, sono state un dono. Si invitano quindi tutti i partecipanti al campo a fare una cartella di post e storie in evidenza estratte dai loro profili e, se ne hanno voglia, di condividere col gruppo il perché quel momento per loro ha rappresentato o rappresenta un dono. Si renderanno quindi subito conto, scorrendo i loro album di fotografie, che LA SCUOLA è ricca di doni: il dono dell'amicizia, il dono della conoscenza, il dono della crescita.

... SCUOLA : STUDENTE

La seconda parte del laboratorio ha l'obiettivo di capire l'importanza dell'essere e sentirci noi stessi doni per la scuola. Si chiede ai ragazzi di disegnare, descrivere e raccontare la propria scuola ideale condividendo il progetto con il gruppo. Dopo una rapida condivisione, si procede con la visione di un estratto del film: "La scuola" di Daniele Luchetti che ci accompagna nella riflessione conclusiva ([https://www.youtube.com/watch?v=OV\\_t3hO2PgM](https://www.youtube.com/watch?v=OV_t3hO2PgM)). L'educatore guida la riflessione spiegando al gruppo che il più grande dono che ogni singolo studente può fare alla scuola è quello di farsi attore protagonista soggetto attivo e non passivo di tutte le vicende scolastiche; bisogna vivere la scuola al 100% con l'obiettivo di migliorarla e farla evolvere.

**Pomeriggio:** *Nei panni dell'altro*

Con l'attività del pomeriggio torniamo a riflettere sulle emozioni che accompagnano il ricevere un dono e il donare. In maniera virtuale si crea una situazione di bisogno, di povertà, cercando di immedesimarsi in tale situazione (le situazioni di bisogno possono essere anche presenti nei luoghi che i giovanissimi abitano, così da avere esempi vicini alle loro vite). Ogni giovanissimo reciterà a turno la parte di colui che si trova in una situazione di bisogno e di colui che è chiamato ad aiutare. Dopo tale role playing si potranno condividere in piccoli gruppi le emozioni che si sono provate mentre si cercava di riprodurre il ruolo del bisognoso e del samaritano.

*Versione 2.0:* anche se può risultare più difficile questa attività si può svolgere anche da remoto semplicemente chiedendo ai ragazzi cosa farebbero se si trovassero in quelle situazioni (e tu come reagiresti? Che cosa faresti?) *Esempio:*

- Il tuo compagno di classe straniero appena arrivato in Italia ha bisogno di aiuto con la lingua e ti chiede di trovarsi a studiare.
- Un tuo amico sta male e ha bisogno di te, ma tu hai allenamento.
- La tua fidanzata è triste per un litigio con i genitori e vuole confidarsi con te
- Il tuo educatore ti ha consigliato di fare un'esperienza presso lo sportello distribuzione alimenti della Caritas, non vorresti andarci ma ti fai forza e decidi di fare questo servizio, inizi a distribuire generi alimentari ai poveri della tua città.

*Con l'aiuto dell'assistente che accompagna il campo si riflette poi insieme sulla parabola del buon samaritano (Lc 10, 25-37) cercando di far capire a ognuno dei ragazzi che il mondo si salva solo se nessuno ha paura di "dare una mano" e che l'altro da me è chiunque ogni giorno mi passa di fianco.*

## GIORNO 3 | Chiamati a dare

7

**Meta:** I giovanissimi scoprono che il dono è occasione di incontro dell'altro, che condividere è occasione di crescita e che donarsi al prossimo rende una vita testimonianza.

### **Mattino:** *Il linguaggio dei gesti*

Quanto può far bene un abbraccio? Lo abbiamo sperimentato in questi giorni, in cui ne sentiamo la mancanza. Il corpo esprime la persona, ne è la rivelazione al mondo, dunque nello stare insieme sarà importante scoprire l'altro a partire dalla sua corporeità. Come cammina quando è arrabbiato, come esprime la gioia, la tenerezza, come gesticola per esprimere la tensione e così via. In tal modo scopriremo l'altra persona e sarà bello avvicinarsi con una gradualità dei gesti che nutrirà la nostra capacità di stupirci ogni volta che l'altro si rivela. Il corpo, tempio dello Spirito, non deve essere né strumentalizzato, né demonizzato. Esso è il dono principale, attraverso il quale esprimiamo i nostri sentimenti. La persona amata non è un'astrazione: è un taglio degli occhi che conosciamo alla perfezione, una forma delle labbra che amiamo da impazzire, pelle di cui conosciamo il profumo.

Allora in questo tempo come fare per trasmettere con gli occhi e con le parole tutti quegli abbracci, quelle carezze e quei baci che vorremmo tanto donare?

Per analizzare questo aspetto e sottolineare l'importanza e il valore che dovremmo dare ai nostri gesti proponiamo ai ragazzi un'attività molto divertente; a turno divisi in coppie dovranno cercare di far indovinare all'altro determinate frasi ed espressioni che riguardano la sfera dell'affettività, come ad esempio: "TI AMO", "TI VOGLIO BENE", "IO TENGO A TE", "SEI IMPORTANTE PER ME", poi anche qualcosa di più complesso e poetico come: "L'AMORE VINCE SU TUTTO", "SE VUOI ESSERE AMATO AMA", "E' L'AMORE CHE DA VALORE ALLE COSE" etc. Il gioco si svolge così: al primo tentativo i ragazzi possono far intuire la frase/espressione solo usando il volto; poi successivamente se non riescono a fargliela indovinare possono aiutarsi usando anche il resto del corpo (fare gesti con le mani ...); infine se non riescono proprio possono usare le parole. Così si cerca di far passare il messaggio che è difficile trasmettere i propri sentimenti agli altri solo attraverso i gesti e il linguaggio del corpo .... questo ci fa capire di quanto peso e importanza diamo o dovremmo dare alla gestualità e al modo di porci nei confronti di amici, parenti, fidanzati/e etc... Il nostro corpo è uno strumento potente per esprimere i sentimenti!

### *Affettività tra dono e responsabilità*

Come seconda parte dell'incontro proponiamo di approfondire il tema dell'affettività attraverso un classico Brainstorming sulla parola appunto "AFFETTIVITÀ". Mettiamo insieme dunque tutte le parole e i pensieri dei giovanissimi su di un cartellone e discutiamone.

Questa riflessione può aiutare gli educatori:

*"La comunicazione interpersonale non si limita alle semplici parole ma va oltre, coinvolgendo la nostra gestualità, l'espressività del nostro viso, i nostri atteggiamenti, etc... Non possiamo vivere accanto agli altri senza lasciarci coinvolgere dai loro corpi." Il corpo è un dono e un modo di essere in contatto con gli altri. Anche le posizioni del corpo, lo scambio di gesti tra ragazzo e ragazza fanno capire tanto del tipo di rapporto che c'è tra i due: ragazzi che si parlano uno di fronte all'altro, molto vicini, significa confidenza e intesa; una ragazza seduta a gambe incrociate di fronte ad un ragazzo dà segnale di amicizia e non imbarazzo; due che si tengono la mano sono segno evidente che tra i due c'è un sentimento d'affetto, se lui cinge la vita col braccio, significa che il rapporto è più profondo. La verità dei gesti dipende dalla verità della relazione!"*

Sarebbe bello poi leggere ai giovanissimi questo passo tratto dal testo di Xavier Lacroix "Corpo di carne. La dimensione etica, estetica e spirituale dell'amore" in cui viene descritto il senso di alcuni tipi di gesti:

«Il corpo va amato, curato, custodito, offerto. Non è un fine, ma un mezzo. Tutto passa attraverso il corpo: il piacere, l'amore, il dolore, la fede. Tutte le cose degli uomini hanno una propria dimensione corporea, nessuna esclusa. Il corpo non è l'esteriorità contrapposta all'interiorità, non è la finitezza contrapposta all'infinito, no. Il corpo è la spiritualità incarnata, la meraviglia di Dio visibile agli occhi. Ed è per questo che dovremmo essere più sereni nel vivere la nostra corporeità: in essa è la nostra natura e non è contrapposta allo spirito. Non c'è felicità senza il corpo, non c'è sanità se non in un corpo che si dona alla vita in pienezza. Per parlare ai giovanissimi di sessualità ed affettività sarebbe bello parlare prima dei linguaggi del corpo che loro usano e conoscono, ponendo l'attenzione sul senso di alcuni gesti:

**La carezza.** La carezza non è solamente contatto o tentativo di appropriazione (mettere le mani sul corpo dell'altro): nella sua radice più profonda (autentica) è celebrazione del corpo dell'altro, gesto che lo plasma. È una esperienza di spossesso nella forma più grande di prossimità. La carezza è desiderio, o meglio, è il linguaggio stesso del desiderio. Si può vedere la carezza, parafrasando Il piccolo principe di Antoine de Saint-Exupéry, anche come un reciproco addomesticarsi. Un far sentire l'altro e il suo corpo come luogo. Un luogo che non esiste come mero strumento di piacere ma di intima alleanza, di incarnazione, di creazione.

**L'abbraccio.** Abbracciare primariamente significa cingere con le braccia. Esistenzialmente vuol dire che, come soggetto, ho prima aperto le braccia per accogliere l'altro e poi le ho richiuse per riceverlo realmente nello spazio che mi è proprio, nel mio intimo. E riservare un posto all'altro nella mia intimità. L'abbraccio è un gesto di tenerezza in cui ci si può riconoscere vulnerabili attendendo la salvezza dalla confessione della propria debolezza.

**Il bacio.** Posare le labbra sulla pelle o sulle labbra dell'altro, non è divorare l'altro ma venerare (adorare nel suo etimo viene dal composto latino ad e orare denominativo di os, al genitivo oris, che significa bocca). È un gesto di prossimità ancora più grande della carezza o dell'abbraccio.»

*Per concludere...*

i laboratori di questa mattinata devono essere un'occasione per far riflettere i giovanissimi sul dono del proprio corpo nella relazione con l'altro. L'amore vero non si trova già pronto ma si costruisce, è frutto di una faticosa ma felice preparazione. Si cerca di concepire l'amore e la propria affettività in maniera responsabile. Essere responsabili nell'amore significa rispettare i tempi, non essere frettolosi nelle manifestazioni di affetto (questo non deve significare privazione e divieto di baci e abbracci), ma anche realizzare un amore che sia "dono e non possesso" che quindi non deve essere vissuto egoisticamente.

*Per la formazione dell'educatore si consiglia la lettura dei seguenti testi:*

- PAPA FRANCESCO, *Christus vivit* [passi 81 e 82]
- X. LACROIX, "Il corpo di carne", EDB, Bologna 2016;
- PAPA FRANCESCO, *Amoris Laetitia*

**Pomeriggio: Si può dare di più!**

È tempo ormai di rimboccarsi davvero le maniche. Per il pomeriggio di questa intensa giornata suggeriamo all'equipe di invitare al campo un testimone magari della vostra parrocchia, che possa raccontare la sua storia di vita e di come il dono gli abbia conferito una luce particolare. Se non si hanno idee particolari potreste invitare qualche giovane partito in missione o che si è impegnato in politica. Partire dal racconto della propria storia di vita può risultare particolarmente accattivante per capire come gli atteggiamenti del donare possano trasformare la nostra vita donandole pienezza. Partite, insieme all'ospite, dall'ascolto di un pezzo un po' vecchietto, ma sempre bello: "Si può dare di più" di Morandi, Ruggeri, Tozzi – consapevoli, per dirla alla don Milani, che "se ognuno di noi fa qualcosa, insieme si può fare molto".

## GIORNO 4 | Dono per e per-dono

*La giornata prevede un tempo prolungato di silenzio e di ritiro. In mattinata l'assistente e gli educatori aiuteranno i ragazzi a riflettere sul per-dono infinito di Dio alle nostre fragilità e, attraverso il sacramento della riconciliazione, il dono sempre nuovo del Suo Amore di Padre. Proponiamo una traccia per la proposta di riflessione. Accogliere i doni che nella vita riceviamo implica sempre un ripensamento di noi stessi, fatto di rinunce e di fatiche. Cercare il dono che l'altro vuole farci implica che una parte di noi debba essere venduta, e che quindi debba morire.*

9

**Meta:** Riflettere sull'atteggiamento di accoglienza di un dono e su come fare spazio dentro di noi all'originalità e specificità dell'altro.

### **Dal Vangelo secondo Marco (10,17-27)**

*Mentre usciva per mettersi in viaggio, un tale gli corse incontro e, gettandosi in ginocchio davanti a lui, gli domandò: «Maestro buono, che cosa devo fare per avere la vita eterna?». Gesù gli disse:*

*«Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, se non Dio solo. Tu conosci i comandamenti: Non uccidere, non commettere adulterio, non rubare, non dire falsa testimonianza, non frodare, onora il padre e la madre». Egli allora gli disse: «Maestro, tutte queste cose le ho osservate fin dalla mia giovinezza». Allora Gesù, fissatolo, lo amò e gli disse: «Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai e dallo ai poveri e avrai un tesoro in cielo; poi vieni e seguimi». Ma egli, rattristatosi per quelle parole, se ne andò afflitto, poiché aveva molti beni.*

### **Traccia per la proposta di riflessione**

*“Va', vendi e dona”*

- “Va’”: mettiti in moto, perché occorre partire e scegliere per scomodarsi e far comodi gli altri; non è cosa spontanea che nasca senza una volontà da parte nostra.
- “Vendi’”: svuota il cuore di tutto ciò che non è necessario, fai spazio dentro di te e fuori di te, è ben altra la ricchezza che cerchi! Ma “vendi” anche nel senso di mettere in gioco i talenti che si hanno... per gli altri, per questo mondo.
- “Dona’”: Allora potrai riempire il cuore del tuo fratello!

### **Pomeriggio: Grande gioco... diverse abilità**

L'attività del pomeriggio intende evidenziare la singolarità e la specificità che caratterizza ogni persona. Ognuno ha in sé diverse abilità (fisica, intellettuale, risoluzione dei problemi, creativa, rapidità) e tali abilità diventano dono prezioso per l'altro che incrociamo nella nostra vita quotidiana.

Il grande gioco è un gioco a stand che ha come tema le varie abilità. I giovanissimi, divisi in vari gruppi, si sfidano in varie prove che ricalcano le abilità sopradescritte (in allegato 2 alcune proposte di sfida).

Al termine di ogni prova viene consegnato al vincitore un messaggio crittografato (“Come infatti il corpo, pur essendo uno, ha molte membra e tutte le membra, pur essendo molte, sono un corpo solo” (1Cor 12,12 – vedi allegato 3); il messaggio sarà poi decifrato assieme alla totalità dei membri della squadra. Le diverse abilità e i vari talenti di ognuno trovano sintesi in un unico obiettivo, trovano il loro compimento se vengono messi a frutto nel modo giusto, a servizio degli altri, se vengono utilizzati per poter far stare un po' meglio chi ci sta accanto, in altre parole se diventano dono.

## GIORNO 5 | Ri-partire da un dono nascosto

**Meta:** Far comprendere ai giovanissimi come la sintesi dell'esperienza di Cristo sia riassumibile nel dono. Cristo vive la vita come un dono del Padre ma al contempo dona a chiunque incontra, fino al dono della vita, il massimo dono possibile. Il dono è la chiave per capire come vivo, per chi vivo e quindi perché vivo.

**Mattino:** *Vita cristiana e dono... un cantiere aperto*

Dopo l'incontro nel pomeriggio del terzo giorno con una testimonianza relativamente vicina a loro, proponiamo ora ai giovanissimi la visione di questo intervento di Giovanni Spitale, fondatore ADMO (Associazione Donatori Midollo Osseo) al TedX di Trento.

<https://www.youtube.com/watch?v=5DkyWN4yXcl>

La riflessione di questa mattina intende sottolineare come la dinamica del dono sia presente in molteplici attività che caratterizzano la nostra vita. Ma quanto doniamo davvero e col cuore? Attraverso una scheda guida (allegato 4) verranno proposte delle riflessioni divisi per gruppi. Ogni scheda è composta da frammenti di vari testi, che possono aiutare a fare una riflessione complessiva delle varie sfumature del dono analizzate in questa settimana di campo. In calce alla scheda vi sono anche alcune domande guida per il momento della condivisione.

### Pomeriggio

A conclusione dell'esperienza di campo viene proposta un'attività che possa aiutare i giovanissimi a tradurre le intuizioni di questi giorni in impegni di vita concreti. Ad ogni giovanissimo viene data una tavoletta di polistirolo o polistirene, o compensato, se possibile colorata di blu altrimenti la dipingeranno loro; questa tavoletta rappresenterà un cielo. Ogni ragazzo disegnerà su questo cielo con delle puntine alcune stelle. Tali stelle rappresentano degli impegni di vita che il giovane intenderà prendersi nel prossimo tempo per crescere nella sua capacità di leggere la vita alla luce del dono. I vari punti saranno collegati da un filo di lana in modo da rappresentare una costellazione, la costellazione che porterà il proprio nome, perché ognuno dona e legge la vita a modo proprio, unico e irripetibile e quindi prezioso. Dopo la costruzione della costellazione ogni giovanissimo condividerà le varie "stelle" associando il proprio impegno ad un bisogno, ad un talento, ad un tratto del proprio carattere. La condivisione può essere facilitata dalla presenza dell'educatore che aiuterà da lì a trarre le conclusioni del campo.

*Versione 2.0:* anche in questo caso è possibile svolgere la condivisione finale e l'attività del cielo stellato usando un'immagine modificabile al computer o con le funzioni delle instagram stories oppure stampando l'immagine o disegnanandola e poi aggiungendoci le stelle (Allegato 5).

*Per la riflessione...*

- Quali aspetti del dono che abbiamo visto in questo campo mi hanno toccato di più?
- Quali novità sul tema del donare mi porto a casa?
- Cosa significa ora, per me, ricevere un dono, accogliere un dono?
- Quale senso ha per me, ora, vivere il dono come stile di vita?
- Quale visione porto dentro di me rispetto al dono e alla relazione con l'altro?
- Quali spunti colgo da questa esperienza rispetto al legame tra i vari significati di dono e la vita cristiana?

**Sera:** Per la serata conclusiva del campo si propone in allegato una traccia per una veglia alle stelle. Trovate anche una playlist di canzoni a tema stelle/luna/notte – sceglietene liberamente qualcuna da utilizzare a piacere durante la veglia. Se ritenete opportuno create una playlist spotify e condividetela con tutti i partecipanti del campo (Allegato 6).

## ALLEGATI

### ALLEGATO 1

Giorno 1 | Mattino: Mostra sul Dono



11

(Amicizia)



(Amore e Psiche -Antonio Canova)



(Animali Domestici)



(Dono)



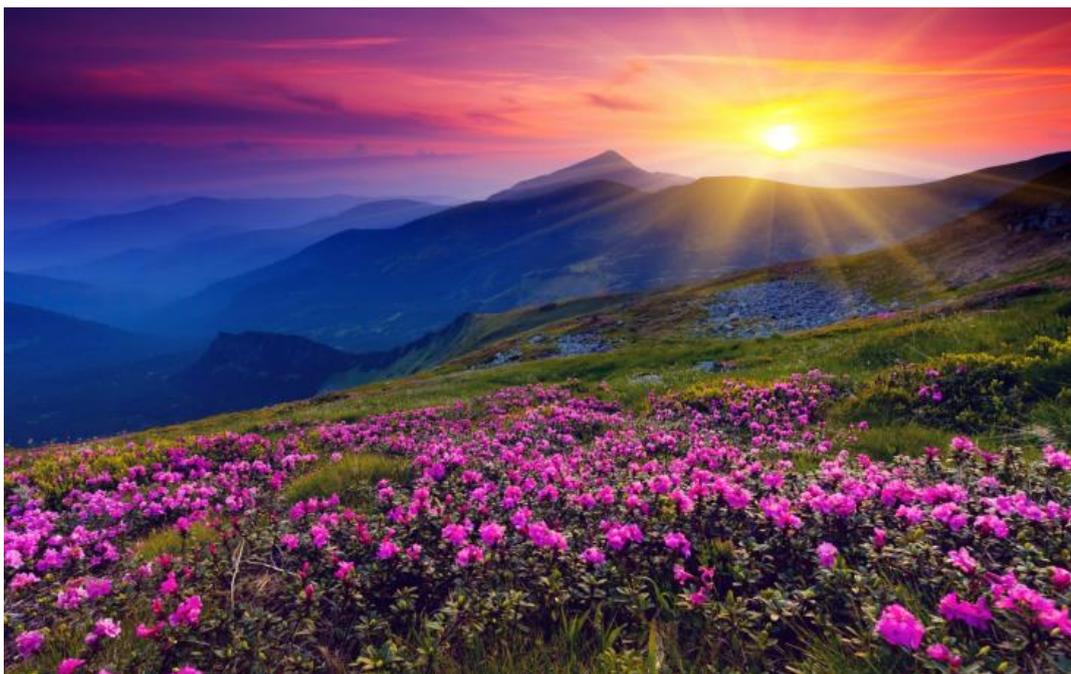
(La Sacra Famiglia di Juan Simón Gutiérrez)



(I Magi - Henry Siddons Mowbray)



(I volti dei nostri nonni negli acquerelli di Gennaro Orazio)



(Il Creato)



(La grande onda di Kanagawa – Hokusai)



(La scuola di Atene- Raffaello Sanzio)



(La scuola)



(Morte e Vita - Gustav Klimt)



17

Mazzo di rose



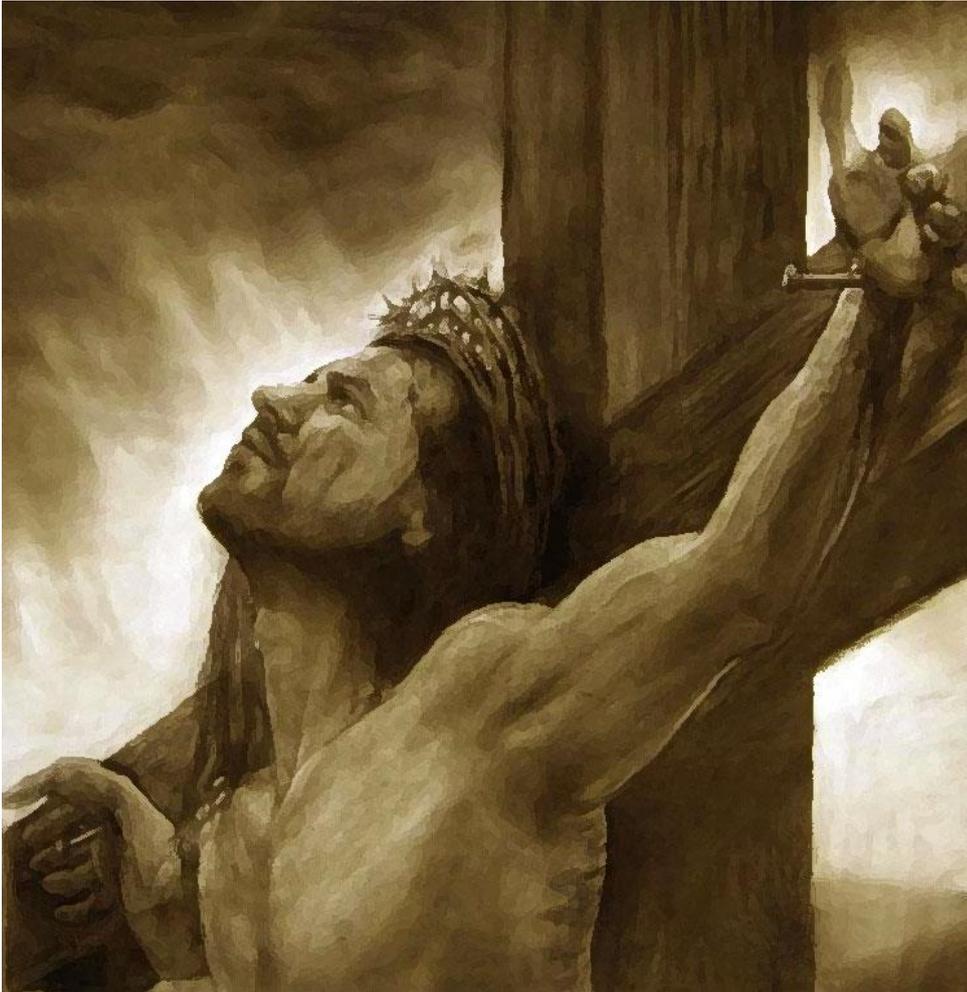
(La Natura)



(One Piece – La ciurma/ La comitiva)



(Pacco Regalo)



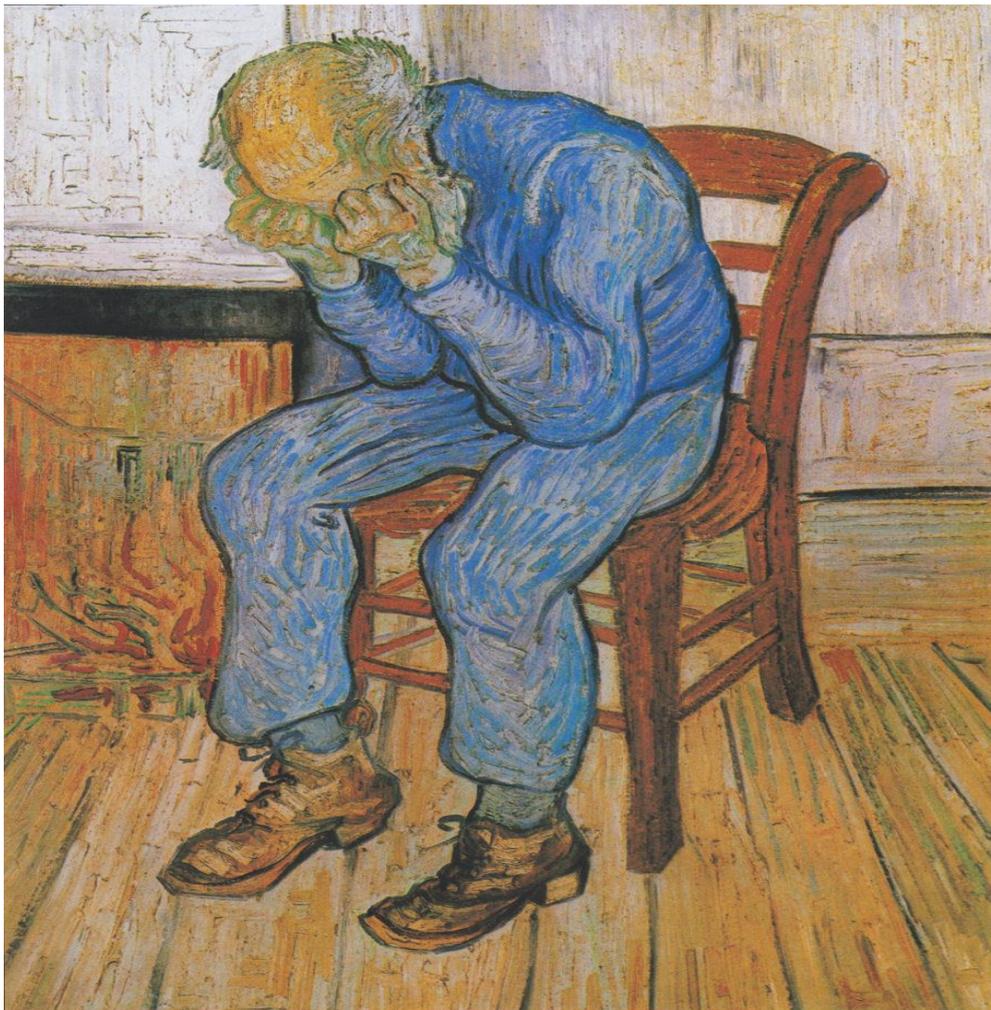
(Gesù in Croce)



Abbracci e sorrisi



Volontari



(Sulla soglia dell'eternità – Vincent Van Gogh)

Come posso io

Non celebrarti vita?

Oh vita!! Oh vita!!

**Oh, Vita! - Jovanotti**

“Vuoi vivere felice? Viaggia con due borse, una per dare, l'altra per ricevere.”

**GOETHE**

“Non è tanto quello che facciamo, ma quanto amore mettiamo nel farlo. Non è tanto quello che diamo, ma quanto amore mettiamo nel dare.”

**MADRE TERESA DI CALCUTTA**

“L'insegnamento deve essere tale da far percepire ciò che viene offerto come un dono prezioso, e non come un dovere imposto.”

**ALBERT EINSTEIN**

“Il cuore è una ricchezza che non si vende e non si compra, ma si regala.”

**GUSTAVE FLAUBERT**

“Dare dà più gioia che ricevere, non perché è privazione, ma perché in quell'atto mi sento vivo.”

**ERICH FROMM**

“L'amicizia: un continuo scambio e contraccambio di doni spirituali e materiali. Quando si tratta di persone generose, colui che dà prova una gioia più grande di colui che riceve.”

**GIOVANNI PAPINI**

Bello il senso del dono, questo gusto che si sta perdendo di godere della gioia dell'altro... Maledizione! Ora devo contraccambiare. Questa è l'insidia del dono. La donazione, oggi, è sospetta di intenzioni inconfessate, e allora ti viene la fretta di sdebitarti. Tremendo!...

**Il Dono - Giorgio Gaber**

Ma guarda intorno a te  
Che doni ti hanno fatto  
Ti hanno inventato il mare  
Tu dici non ho niente  
Ti sembra niente il sole?

La vita

l'amore

Meraviglioso

Il bene di una donna

Che ama solo te.

Meraviglioso

La luce di un mattino

L'abbraccio di un amico

Il viso di un bambino.

Meraviglioso

***Meraviglioso - Negramaro***

La vita è un dono

Legato a un respiro

Dovrebbe ringraziare

Chi si sente vivo

Ogni emozione

Ogni cosa è grazia

L'amore sempre diverso

Che in tutto l'universo spazia

***Il Dono - Renato Zero***

Dona a chi ami ali per volare,

radici per tornare e motivi per rimanere.

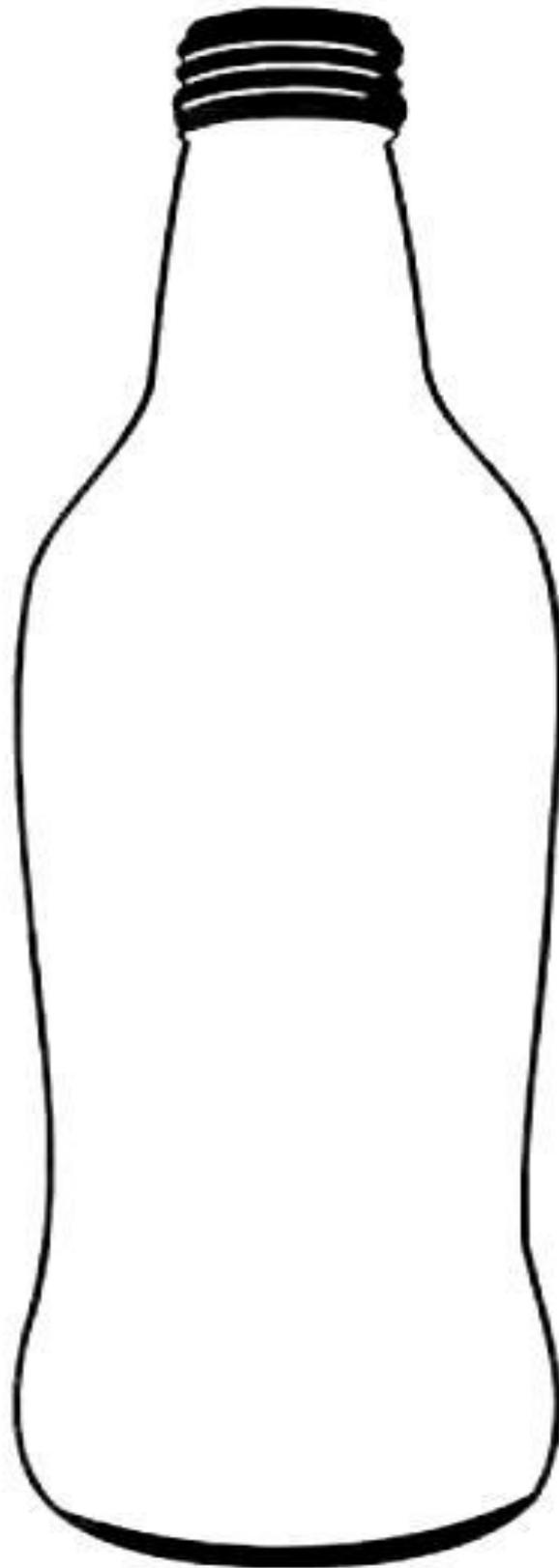
***Il Dalai Lama***

La generosità spesso non è altro che

la vanità del donare.

***François de La Rochefoucauld***

**ALLEGATO 1.1 La Bottiglia**



## **ALLEGATO 2**

### **Giorno 4 | Pomeriggio: Proposte di sfide.**

- Prova forza – Rottura noccioline;
- Risoluzione Problemi – Rebus o indovinelli;
- Creatività – Creazione personaggio con materiale di scarto (giudicato poi in bellezza e originalità dall’educatore);
- Velocità – Gara di corsa.

#### **Altre prove per versione 2.0:**

- Realizzare velocemente barchette/paperelle/origami di carta
- Pictionary
- Caccia al tesoro: cercare e radunare oggetti di un certo tipo o colore nella stanza.

24

## **ALLEGATO 3**

### **Giorno 4 | Pomeriggio: Messaggi cifrati da dare alla fine di ogni prova.**

BUSTA 1:

*ATTENZIONE!* Per decifrare il messaggio che segue sappiate che ad ogni lettera corrisponde un numero, in un alfabeto cifrato che va da 1 a 21 dove A:1, B:2, C:3, D:4 e via dicendo...

3,13,11,5      9,12,6,1,18,18,9      9,10 3,13,16,14,13,  
14,19,16      5,17,17,5,12,4,13      19,12,13

BUSTA 2:

*ATTENZIONE!* Per decifrare il messaggio che segue sappiate che ad ogni lettera corrisponde un numero, in un alfabeto cifrato che va da 2 a 42 dove A:2, B:4, C:6, D:8 e via dicendo...

16,2 22,26,20,36,10      22,10,22,4,32,2

BUSTA 3

*ATTENZIONE!* Per decifrare il messaggio che segue sappiate che ad ogni lettera corrisponde un numero, in un alfabeto cifrato che va da 1 a 41 dove A:1, B:3, C:5, D:7 e via dicendo...

9 35,37,35,35,9      19,9      21,9,21,3,31,1      27,37,31      9,33,33,9,23,7,25      21,25,19,35,9

BUSTA 4

*ATTENZIONE!* L’ultima parte della frase da decifrare la si risolve giocando con gli anagrammi NOSO NU PORCO LOSO” (1 Cor, 12,12)

## **ALLEGATO 4**

### **Giorno 5 | Mattina: Scheda conclusiva**

*"Ogni ricchezza per essere buona deve avere una dimensione sociale", ha proseguito papa Francesco, secondo il quale "in questa prospettiva appare il significato positivo e ampio del comandamento non rubare: la proprietà di un bene fa di colui che lo possiede un amministratore della Provvidenza". Dunque, ha rilevato, "il possesso è una responsabilità, e ogni bene sottratto alla logica della Provvidenza di Dio è tradito nel suo senso più profondo. Ciò che possiedo veramente è ciò che so donare".*

Papa Francesco, Catechesi del mercoledì 7 novembre 2018

25

*Cosa ti lascio di me?*

*E di te io cosa prendo?*

*Prendo un  
tatuaggio*

*Prendo  
quella sera*

*Prendo  
questa*

*lacrima E  
cosa mi*

*lasci di te?*

*E di come tu  
cosa prendi?*

*Scegli una  
canzone*

*Scegli il mio silenzio [...]*

*Lascio la mia vita molto meglio di come l'ho trovata*

Tiziano Ferro, Accetto Miracoli. 2019

*"Il problema fondamentale dell'umanità da 2000 anni è rimasto lo stesso... amarsi. Solo che ora è diventato più urgente, molto più urgente, e quando oggi sentiamo ancora ripetere che dobbiamo amarci l'un l'altro, sappiamo che ormai non ci rimane molto tempo. Ci dobbiamo affrettare, affrettiamoci ad amare, noi amiamo sempre troppo poco e troppo tardi, affrettiamoci ad amare, perché al tramonto della vita saremo giudicati sull'amore, perché non esiste amore sprecato e perché non esiste un'emozione più grande di sentire quando siamo innamorati che la nostra vita dipende totalmente da un'altra persona, che non bastiamo a noi stessi, e che tutte le cose, ma anche quelle inanimate come le montagne, i mari, le strade, il cielo, il vento, le stelle, le città, i fiumi, le pietre, i palazzi... tutte queste cose, che di per sé sono vuote, indifferenti, improvvisamente quando le guardiamo si caricano di significato umano e ci affascinano, ci commuovono, perché? Perché contengono un presentimento d'amore, anche le cose inanimate, perché il fasciame di tutta la creazione è amore e perché l'amore combacia con il significato di*

*tutte le cose: la felicità. Sì, la felicità... e a proposito di felicità, cercatela, tutti i giorni, continuamente e anzi, chiunque mi ascolti ora, si metta in cerca della felicità ora, in questo momento stesso perché è lì, ce l'avete, ce l'abbiamo perché l'hanno data a tutti noi, ce l'hanno data in dono quando eravamo piccoli, ce l'hanno data in regalo, in dote, ed era un regalo così bello che l'abbiamo nascosto, come fanno i cani con l'osso, quando lo nascondono; e molti di noi l'hanno nascosto così bene che non si ricordano più dove l'hanno messo, ma ce l'avete, ce l'abbiamo. Guardate in tutti i ripostigli, gli scaffali, gli scomparti della vostra anima, buttate tutto all'aria: i cassetti, i comodini che avete dentro... vedrete che esce fuori, c'è la felicità. Provate a voltarvi di scatto, magari la pigliate di sorpresa ma è lì, dobbiamo pensarci sempre alla felicità, e anche se lei qualche volta si dimentica di noi, noi non ci dobbiamo mai dimenticare di lei, fino all'ultimo giorno della nostra vita."*

Roberto Benigni - I Dieci comandamenti, 2014

26

*"L'incontro con gli altri è benedizione ma è anche ferita, e non può essere benedizione se non è ferita. Non posso amare davvero se non sono capace di provare pietà, non posso amare davvero se non sono capace di compatire, non posso gioire se non so piangere. Il pianto della rabbia è l'anima del pianto della gioia, non posso crescere da solo, devo accettare il rischio della ferita, la ferita che mi fa la sofferenza dell'altro, la ferita della paura."*

+ Michele Tomasi, Vescovo di Treviso, Ottobre 2019

*«Non possiedi davvero qualcosa finché non lo doni». Non ricordo con certezza chi lo dicesse e al primo impatto devo ammettere che mi ha sempre lasciata un po' dubbiosa, ma questa frase è proprio quella giusta per cominciare questa riflessione.*

*Leggila bene, leggila più volte... non ti sembra assurda? Non pensi anche tu che sia strano possedere qualcosa soltanto se la si dona? Lo dico chiaramente: quando ero piccola, ogni volta che avevo qualcosa di mio, trovavo faticoso lasciarlo nelle mani di qualcuno sperando con ogni parte di me che non lo rompesse. Per carità, lo facevo, ma dovevo sempre vincere quella vocina che mi diceva che sarebbe stato meglio tenerlo per me. Poi sono nati i miei fratelli e ho davvero capito quanto fosse vera questa frase. Cosa intendo dire? Ho cominciato a realizzare che soltanto condividendo con loro le mie cose, fosse davvero bello averle. E non parlo solo di oggetti materiali: quei marmocchietti mi hanno insegnato che mettere a disposizione le mie capacità, seppur semplici, fosse il miglior modo per farle crescere e per renderle davvero uniche ed essenziali.*

*Siamo immersi in una realtà che ci dice continuamente che valiamo se possediamo, che siamo qualcuno se siamo alla moda, che mettersi a disposizione gratuitamente è da stupidi: ma noi valiamo di più, molto più di questo! È fondamentale, quindi, non trattare gli altri come se fossero oggetti: le persone non sono usa e getta e il loro valore non è un prezzo su un cartellino o il tipo di scarpe che indossano!*

*Certo, ognuno di noi ha la propria personalità e si rapporta all'altro a seconda del proprio carattere, non siamo sempre tutti pronti a metterci in gioco o a condividere esperienze od oggetti, anche se questo non giustifica il trattare gli altri come cose. Ci è chiesto quindi di fare un piccolo sforzo perché siamo parte di una comunità e siamo preziosi e ricchi proprio perché vi apparteniamo: è lo stare insieme e il condividere con gli altri che rende bella la nostra vita e arricchisce il quotidiano.*

Margherita Bosi

**ALLEGATO 5**

**Giorno 5 | Pomeriggio**



**ALLEGATO 6**

Giorno 5 | Sera

**Conta le stelle!****PROPOSTA DI VEGLIA DI PREGHIERA SOTTO LE STELLE**Canto: TU SEI

*Tu sei la prima stella del mattino,  
Tu sei la nostra grande nostalgia,  
Tu sei il cielo chiaro dopo la paura,  
dopo la paura d'esserci perduti  
e tornerà la vita in questo mare (2v)  
Soffierà soffierà il vento forte della vita  
Soffierà sulle vele e le gonfierà di Te(2v)  
Tu sei l'unico volto della pace,  
Tu sei speranza delle nostre mani,  
Tu sei il vento nuovo sulle nostre ali,  
sulle nostre ali soffierà la vita  
e gonfierà le vele per questo mare.(2v)*

28

**1. GESU' CI DONA LA LUCE****1° Lettore: Dal libro dell'Esodo:**

“Quando il faraone lasciò partire il popolo, Dio guidò il popolo per la strada del deserto verso il Mar Rosso. Il Signore marciava alla loro testa, di giorno con una colonna di nube, per guidarli sulla via da percorrere, e di notte con una colonna di fuoco per fare loro luce, così che potessero viaggiare giorno e notte. Di giorno la colonna di nube non si ritirava mai dalla vista del popolo, né la colonna di fuoco durante la notte.”

Il fuoco con cui il Signore guida il popolo è un fuoco che purifica e rinnova. È un fuoco che illumina per poter camminare bene sulla via della vita. È il fuoco dell'amore con cui accompagna il Suo popolo e che noi dobbiamo saper donare agli altri.

**TUTTI:** Il Tuo amore, Signore,  
è come un fuoco ardente:  
più mi è vicino e più mi scalda,  
mi illumina con la sua luce.  
Così non posso tacere, Signore;  
al Tuo calore cresce in me l'amore per tutti.  
Dammi di questo fuoco, Signore.  
Ogni giorno e ogni istante della mia vita  
sia riscaldato dal Tuo Amore  
e dalla Tua amicizia.

## 2. GESU' CI DONA L'ATTESA

### **2° Lettore:** Dal Libro dell'Apocalisse

Ecco, sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, lo verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me”

#### *Preghiere intervallate da un Canone*

Solista: Signore Gesù, tu sei l'atteso.  
Ti attende il bambino che cerca il suo futuro  
E tu sei il futuro.  
Ti attende l'anziano che vuole la vita.  
E tu sei la vita.

Solista: Signore Gesù, tu sei l'atteso.  
Ti attende il giovane che cerca il tutto  
E tu sei il tutto.  
Ti attendono l'uomo e la donna che cercano l'amore  
E tu sei l'amore.

Solista: Signore Gesù, tu sei l'atteso.  
Ti attende il peccatore che vuole la pace  
E tu sei la pace.  
Ti attende ogni uomo che vuole salvarsi  
E tu sei Gesù, nostro Salvatore.

**TUTTI:** E non abbiamo nulla da dirti.  
Nulla che non sia scontato o vacuo.  
Nulla. Al di là delle nostre  
Paure o dei nostri  
Terrori infantili.  
Non abbiamo nulla da dirti.  
Tu sei il Dio lontano,  
Inaccessibile,

Silenzioso e immoto,  
Nella Tua gloria.  
Non abbiamo nulla da dirti,  
Se non i luoghi comuni,  
Le nostre miserie.  
Non abbiamo nulla da dirti.  
Ma possiamo tacere,  
Perché ti sei fatto vicino,  
Accessibile, verbo, parola.  
E stai ad ascoltare  
I nostri silenzi.  
Non abbiamo nulla da dirti,  
Perché tu sai già qual è  
La nostra ferita.

### 3. GESU' CI DONA LA VITA

#### 3° Lettore: Dal Vangelo secondo Giovanni

Io sono la vera vite e il Padre mio è il vignaiolo. Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo toglie e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto. Rimanete in me e io in voi. Come il tralcio non può far frutto da se stesso se non rimane nella vite, così anche voi se non rimanete in me. Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me e io in lui, fa molto frutto, perché senza di me non potete far nulla. Chi non rimane in me viene gettato via come il tralcio e si secca, e poi lo raccolgono e lo gettano nel fuoco e lo bruciano. Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quel che volete e vi sarà dato. In questo è glorificato il Padre mio: che portiate molto frutto e diventiate miei discepoli.

**4° Lettore:** Voglio ringraziarti, Signore, per il dono della vita. Ho letto da qualche parte che gli uomini sono angeli con un'ala soltanto: possono volare solo rimanendo abbracciati. A volte nei momenti di confidenza oso pensare, Signore, che anche Tu abbia un'ala soltanto, l'altra la tieni nascosta...forse per farmi capire che Tu non puoi volare senza me. Per questo mi hai dato la vita, perché io fossi tuo compagno di volo. Insegnami allora a librarmi con Te perché vivere non è trascinare la vita, non è strapparla, non è rosicchiarla: vivere è abbandonarsi come un gabbiano all'ebbrezza del vento; vivere è assaporare l'avventura della libertà, vivere è stendere l'ala, l'unica ala, con la fiducia di chi sa di avere nel volo un compagno grande come Te. Ma non basta saper volare con Te, Signore: Tu mi hai dato il compito di abbracciare anche il fratello e aiutarlo a volare. Ti chiedo perdono perciò, per tutte le ali che non ho aiutato a distendersi: non farmi più passare indifferente davanti al fratello che è rimasto con la sua ala impigliata nella miseria, nella solitudine. O Signore, per questo fratello, dammi un'ala di riserva. Le preghiere più semplici sono quelle che fanno parlare il cuore. Sentirsi amati senza misura ci mette nella condizione di poter esprimere tutto quello che ci portiamo dentro senza paura. Spesso pregare è semplicemente dire con coraggio "Dio mi ama".

**Canto: TE AL CENTRO DEL MIO CUORE**

*Ho bisogno di incontrarti nel mio cuore,  
di trovare te, di stare insieme a te:  
unico riferimento del mio andare,  
unica ragione Tu, unico sostegno Tu.  
Al centro del mio cuore ci sei solo Tu.  
Anche il cielo gira intorno e non ha pace,  
ma c'è un punto fermo: è quella stella là.  
La stella polare è fissa ed è la sola.  
La stella polare Tu, la stella sicura Tu.  
Al centro del mio cuore ci sei solo Tu.  
Tutto ruota attorno a Te  
Ed è in funzione di Te  
E poi non importa il come, il dove, il se.  
Che tu splenda sempre al centro del mio cuore,  
il significato allora sarai Tu;  
quello che farò sarà soltanto amore.  
Unico sostegno Tu, la stella polare Tu.  
Al centro del mio cuore ci sei solo Tu.*

**TUTTI:**

Signore, aiutami ad essere per tutti un amico,  
Che attende senza stancarsi,  
Che accoglie con bontà,  
Che dà con amore,  
Che ascolta senza fatica,  
Che ringrazia con gioia.  
Un amico che si è sempre certi di trovare  
Quando se ne ha bisogno  
Aiutami ad essere una presenza sicura  
A cui ci si può rivolgere,  
Ad offrire un'amicizia riposante,  
Ad irradiare la Tua pace, o Signore.

**4. GESU' CI DONA LE "STELLE"****5° Lettore: Dal Libro della Genesi**

In quel tempo, questa parola del Signore fu rivolta ad Abram in visione: «Non temere, Abram. Io sono il tuo scudo; la tua ricompensa sarà molto grande». Rispose Abram: «Mio Signore Dio, che mi darai? Io me ne vado senza figli e l'erede della mia casa è Eliezer di Damasco». Soggiunse Abram: «Ecco a me non hai dato discendenza e un mio domestico sarà mio erede». Ed ecco gli fu rivolta questa parola dal Signore: «Non costui sarà il tuo erede, ma uno nato da te sarà il tuo erede». Poi lo condusse fuori e gli disse: «Guarda in cielo e conta le stelle, se riesci a contarle» e soggiunse: «Tale sarà la tua discendenza». Egli credette al Signore, che glielo accreditò come giustizia»

### Recitiamo a cori alterni il Salmo 8

**2** O Signore, nostro Dio,  
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra:  
sopra i cieli si innalza la tua magnificenza.

**3** Con la bocca dei bimbi e dei lattanti  
affermi la tua potenza contro i tuoi avversari,  
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

**4** Se guardo il tuo cielo, opera delle tue dita,  
la luna e le stelle che tu hai fissate,  
**5** che cosa è l'uomo perché te ne ricordi  
e il figlio dell'uomo perché te ne curi?

**6** Eppure l'hai fatto poco meno degli angeli,  
di gloria e di onore lo hai coronato:  
**7** gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,  
tutto hai posto sotto i suoi piedi;

**8** tutti i greggi e gli armenti,  
tutte le bestie della campagna;

**9** Gli uccelli del cielo e i pesci del mare,  
che percorrono le vie del mare.

**10** O Signore, nostro Dio,  
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra.

**Segno:** durante l'ascolto della canzone "Guardastelle" di Bungaro si fa passare una candela tra le mani di ogni giovanissimo. In quei pochi secondi che resta nelle proprie mani affidare al Signore le proprie richieste e le proprie "attese"!

Successivamente su un cartellone ogni giovanissimo a turno scriverà la risposta alla domanda "in che modo posso essere io dono per gli altri?", scrivendo un suo talento che da oggi non terrà solo per sé, ma che deciderà di donare all'altro.

**Guida:** Le mani aperte sono il gesto che esprime l'attesa, l'invocazione. Apriamo perciò ora le nostre mani davanti al Signore.

**6° Lettore:** *Sta a mani aperte chi è povero.* Le nostre mani vuote questa sera sono il segno del nostro immenso bisogno di amore: abbiamo fame e sete di amare ed essere amati. Vogliamo chiedere al Padre che riempia le nostre mani vuote, sazi, almeno un poco, la nostra fame e sete di amore.

**TUTTI:** Vieni tra noi, Signore Gesù.

**6° Lettore:** *Sta a mani aperte chi vuole offrire qualcosa.* Offriamo la ricchezza della nostra umanità. Dio ci ha fatti unici, nessuno ha un volto... ed un cuore identico al nostro. Gli offriamo la nostra capacità di provare gioia e dolore, stupirci, soffrire, sognare, sperare, credere e amare.

33

**TUTTI:** Vieni tra noi, Signore Gesù.

**6° Lettore:** *Sta a mani aperte chi ormai si è arreso.* Non abbiamo più nulla da difendere davanti a Dio, possiamo far cadere le nostre barriere, sciogliere la durezza del cuore. Questa sera possiamo anche piangere, davanti al Signore, se lo vogliamo. Non abbiamo più paura della nostra vulnerabilità, della nostra debolezza, perché anche Dio, in Gesù, è stato debole e vulnerabile.

**TUTTI:** Vieni tra noi, Signore Gesù.

**6° Lettore:** *Apri le sue mani chi si fa accogliente.* Come la madre, quando distende le braccia e apre le sue mani per accogliere il bambino che le corre incontro, possiamo darci il diritto di distendere le nostre braccia, aprire le mani ed accogliere il Signore che ci viene incontro.

**TUTTI:** Vieni tra noi, Signore Gesù.

**Guida:** Uniamo le nostre mani aperte e cantiamo assieme il **Padre Nostro**.

**TUTTI:**

*SPENDI L'AMORE A PIENE MANI*

L'amore è l'unico tesoro  
che si moltiplica dividendosi;  
è l'unico dono  
che aumenta quanto più ne sottrai;  
è l'unica impresa nella quale

più si spende e più si guadagna.  
Regala l'amore,  
gettalo ovunque,  
spargilo ai quattro venti,  
vuotati le tasche,  
scuoti il cesto,  
rovescia il bicchiere,  
e domani ne avrai più di prima.

**Benedizione - Canto finale**

Di seguito una playlist di canzoni che potrebbero essere ascoltate:

1. Luna, Jovanotti
2. La stella più fragile dell'universo, Ultimo
3. Pianeti, Ultimo
4. Ovunque proteggi, Vinicio Capossela
5. Le stelle, Mannarino
6. A sky full of stars, Coldplay
7. La donna cannone, Francesco De Gregori
8. Counting stars, One Republic
9. Figli delle stelle, Alan Sorrenti
10. Padre della notte, Sergio Cammariere
11. Guardastelle, Bungaro
12. La sera dei miracoli, Lucio Dalla
13. Eternamente ora, Francesco Gabbani
14. Stella, Giorgio Poi
15. La luna e la gatta, Takagi e Ketra feat Tommaso Paradiso
16. Fra milioni di stelle, Brunori
17. Tra la strada e le stelle, The giornalisti
18. Ninna nanna, Coez
19. Il posto più freddo, I cani
20. Sole, Negramaro
21. Starlight, Muse
22. L'eleganza delle stelle, Ultimo
23. Yellow, Coldplay

## **ALLEGATO 7: MOMENTI DI PREGHIERA**

*Questi momenti di preghiera che qui vi proponiamo sono pensati per qualsiasi "tempo" della giornata, in alternativa alla Liturgia delle Ore.*

### **GIORNO 1**

35

**G:** Oggi iniziamo questa esperienza, entriamo a pieno nella dimensione del campo. Oggi vogliamo mettere davanti al Signore la nostra vita, per cogliere come il Signore accompagna le nostre giornate, il Signore sazia quella fame che sembra insaziabile, e la sazia con cibo semplice, apparentemente insignificante, due pani e due pesci. Da quel cibo povero, che ci ricorda la nostra povertà, se messo nelle mani del Signore diventa abbondanza, diventa addirittura eccedenza, l'amore e i doni del Signore superano il necessario. Vogliamo allora scoprire anche noi che il Signore ci ha fatto, ma anche ciò che a nostra volta possiamo donare.

#### **Salmo 96**

Cantate al Signore un canto nuovo,  
cantate al Signore, uomini di tutta la terra.  
Cantate al Signore, benedite il suo nome,  
annunciate di giorno in giorno la sua salvezza.

Portate offerte ed entrate nei suoi atri,  
prostratevi al Signore nel suo atrio santo.  
Tremi davanti a lui tutta la terra.

In mezzo alle genti narrate la sua gloria,  
a tutti i popoli dite le sue meraviglie.  
Grande è il Signore e degno di ogni lode,  
terribile sopra tutti gli dèi.

Dite tra le genti: «Il Signore regna!».  
È stabile il mondo, non potrà vacillare!  
Egli giudica i popoli con rettitudine.

Tutti gli dèi dei popoli sono un nulla,  
il Signore invece ha fatto i cieli.  
Maestà e onore sono davanti a lui,  
forza e splendore nel suo santuario.

Gioiscano i cieli, esulti la terra,  
risuoni il mare e quanto racchiude;  
sia in festa la campagna e quanto contiene,  
acclamino tutti gli alberi della foresta

Date al Signore, o famiglie dei popoli,  
date al Signore gloria e potenza,  
date al Signore la gloria del suo nome.

davanti al Signore che viene:  
sì, egli viene a giudicare la terra;  
giudicherà il mondo con giustizia  
e nella sua fedeltà i popoli.

#### **Dal Vangelo secondo Matteo (14, 13-21)**

Avendo udito questo, Gesù partì di là su una barca e si ritirò in un luogo deserto, in disparte. Ma le folle, avendolo saputo, lo seguirono a piedi dalle città. Sceso dalla barca, egli vide una grande folla, sentì compassione per loro e guarì i loro malati. Sul far della sera, gli si avvicinarono i discepoli e gli dissero: «Il luogo è deserto ed è ormai tardi; congeda la folla perché vada nei villaggi a comprarsi da mangiare». Ma Gesù disse loro: «Non occorre che vadano; voi stessi date loro da mangiare». Gli risposero: «Qui non abbiamo altro che cinque pani e due pesci!». Ed egli disse: «Portatemeli qui». E, dopo aver ordinato alla folla di sedersi sull'erba, prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò la benedizione, spezzò i pani e li diede ai discepoli, e i discepoli alla folla. Tutti mangiarono a sazietà, e portarono via i pezzi avanzati: dodici ceste piene. Quelli che avevano mangiato erano circa cinquemila uomini, senza contare le donne e i bambini.

## Preghiera

Signore, eccoci qui davanti a te.  
Oggi comincia per noi un'esperienza nuova.  
Non sappiamo cosa ci riserverà.  
Insieme ai nostri zaini e borse,  
portiamo con noi la nostra storia personale,  
i nostri sogni e la voglia di stare insieme.  
Facci sperimentare che tu, in tanti modi,  
sei accanto a noi e parli alla nostra vita.  
La tua Parola entri dentro di noi  
e ci insegni a dire un "grande sì",  
così come hanno fatto tutte quelle persone  
che hanno scelto di seguirti  
donando la loro vita a te.  
Signore, benedici queste giornate,  
i nostri educatori, la vita di ciascuno di noi.  
Rendici testimoni di fraternità e di amicizia,  
col coraggio di dire a quanti incontreremo  
che Tu sei il bene, la gioia, il perdono,  
l'amore che non abbandona mai.

## Padre Nostro

Benedizione e canto finale

## GIORNO 2

**G:** Quando comunemente pensiamo al dono, immediatamente dentro di noi possiamo raccogliere tante immagini di gesti di carità, di aiuto che abbiamo potuto dare nella nostra vita, e custodiamo questi gesti nel cuore.

### Dal Vangelo secondo Marco (12, 41-44)

Seduto di fronte al tesoro, osservava come la folla vi gettava monete. Tanti ricchi ne gettavano molte. Ma, venuta una vedova povera, vi gettò due monetine, che fanno un soldo. Allora, chiamati a sé i suoi discepoli, disse loro: «In verità io vi dico: questa vedova, così povera, ha gettato nel tesoro più di tutti gli altri. Tutti infatti hanno gettato parte del loro superfluo. Lei invece, nella sua miseria, vi ha gettato tutto quello che aveva, tutto quanto aveva per vivere».

## Preghiera

Spirito di Dio, che irrompi dentro la nostra cecità,  
cammina accanto a noi, aprici gli occhi e il cuore  
per aver il coraggio di abbandonare le paure e i dubbi  
che ci impediscono di seguirti e di abbandonarci in te.  
Spirito di Dio che dai vita alla parola,  
donaci oggi di accoglierla con tutta la forza  
che porta con sé e di non porre ostacoli

come già troppe volte abbiamo fatto con te.  
Spirito di Gesù trasforma i nostri cuori troppo calcolatori  
e rendili capaci di gesti e scelte audaci  
come ci hai insegnato con il gesto della povera vedova.  
Tu o Signore che hai compiuto  
e sai compiere tante meraviglie,  
oggi ti chiediamo di compierle anche in noi.  
O Dio, che nella tua provvidenza  
fai diventare ogni nostro giorno un tempo di grazia,  
per costruire insieme con te una nuova umanità,  
donaci non ciò che ci piace,  
ma ciò che realizza il tuo sogno,  
attraverso questa tua parola che oggi ci offri.

### GIORNO 3

**G:** In queste prime ore del giorno ci troviamo di fronte al Signore per lasciarlo entrare nella nostra vita e leggerla assieme a Lui. Ripercorriamo la nostra vita e pensiamo a ciò che nella nostra vita si è mostrato a noi sotto forma di dono ricevuto, inaspettato, cercato esagerato. Nella nostra mente immaginiamo i loro volti, le situazioni, gli incontri che per noi sono stati un dono.

#### Salmo 103

Benedici il Signore, anima mia,  
quanto è in me benedica il suo santo nome.  
Benedici il Signore, anima mia,  
non dimenticare tutti i suoi benefici.

Egli perdona tutte le tue colpe,  
guarisce tutte le tue infermità,  
salva dalla fossa la tua vita,

ti circonda di bontà e misericordia,  
sazia di beni la tua vecchiaia,  
si rinnova come aquila la tua giovinezza.

Il Signore compie cose giuste,  
difende i diritti di tutti gli oppressi.  
Ha fatto conoscere a Mosè le sue vie,  
le sue opere ai figli d'Israele.

Misericordioso e pietoso è il Signore,  
lento all'ira e grande nell'amore.  
Non è in lite per sempre,  
non rimane adirato in eterno.

Non ci tratta secondo i nostri peccati  
e non ci ripaga secondo le nostre colpe.

Perché quanto il cielo è alto sulla terra,  
così la sua misericordia è potente su quelli che lo  
temono;  
quanto dista l'oriente dall'occidente,  
così egli allontana da noi le nostre colpe.

Come è tenero un padre verso i figli,  
così il Signore è tenero verso quelli che lo  
temono,  
perché egli sa bene di che siamo  
plasmati,  
ricorda che noi siamo polvere.

L'uomo: come l'erba sono i suoi giorni!  
Come un fiore di campo, così egli fiorisce.  
Se un vento lo investe, non è più,  
né più lo riconosce la sua dimora.

Ma l'amore del Signore è da sempre,  
per sempre su quelli che lo temono,  
e la sua giustizia per i figli dei figli,  
per quelli che custodiscono la sua  
alleanza  
e ricordano i suoi precetti per osservarli.

Il Signore ha posto il suo trono nei cieli  
e il suo regno domina l'universo.

Benedite il Signore, angeli suoi,  
potenti esecutori dei suoi comandi,  
attenti alla voce della sua parola.

Benedite il Signore, voi tutte sue schiere,  
suoi ministri, che eseguite la sua volontà.

Benedite il Signore, voi tutte opere sue,  
in tutti i luoghi del suo dominio.  
Benedici il Signore, anima mia.

38

### **Dal libro del profeta Isaia (43,1-7)**

Ora così dice il Signore che ti ha creato, o Giacobbe, che ti ha plasmato, o Israele: «Non temere, perché io ti ho riscattato, ti ho chiamato per nome: tu mi appartieni. Se dovrai attraversare le acque, sarò con te, i fiumi non ti sommergeranno; se dovrai passare in mezzo al fuoco, non ti scotterai, la fiamma non ti potrà bruciare; poiché io sono il Signore tuo Dio, il Santo di Israele, il tuo salvatore. Io do l'Egitto come prezzo per il tuo riscatto, l'Etiopia e Seba al tuo posto. Perché tu sei prezioso ai miei occhi, perché sei degno di stima e io ti amo, do uomini al tuo posto e nazioni in cambio della tua vita. Non temere, perché io sono con te; dall'oriente farò venire la tua stirpe, dall'occidente io ti radunerò. Dirò al settentrione: Restituisci, e al mezzogiorno: Non trattenere; fa' tornare i miei figli da lontano e le mie figlie dall'estremità della terra, quelli che portano il mio nome e che per la mia gloria ho creato e formato e anche compiuto».

### **Preghiera:**

Mi metto nelle tue mani, Signore.  
Che cosa vuoi che io faccia? Cosa vuoi dalla mia vita?  
Ancora non lo so, Signore, sono sincero  
però permettimi di fare la strada insieme a te,  
accompagnami sempre, nella gioia e nel dolore,  
soprattutto quando mi sento solo e insicuro,  
soprattutto quando penso di non farcela.  
Vieni accanto a me, sostieni i miei passi e i miei desideri,  
vinci, insieme a me, le mie paure.  
Se Tu arrivassi adesso davanti a me,  
vorrei mettere nelle tue mani il futuro mio  
e della mia famiglia, pensieri, progetti, debolezze.  
Fa di me quello che vuoi! Non discuto sul prezzo da pagare.  
Signore a che serve la vita se non per donarla?  
Voglio impegnare la mia vita, Signore,  
voglio mettere in gioco la mia vita sul tuo amore, sulla tua fiducia.

### **Padre Nostro**

Benedizione e canto finale

## GIORNO 4

**G:** Oggi siamo invitati a riflettere sulle occasioni nelle quali abbiamo dovuto cedere una parte di noi stessi per fare spazio all'altro, con la sua vita, con la sua gioia, con la sua storia e con le sue fatiche, ferite. Su chi incontriamo siamo chiamati a chinarci, siamo chiamati a sacrificare una parte di noi stessi; lo stesso principio avviene nel cammino si sequela al Signore, per accogliere ciò che il Signore vuole dire al nostro cuore. Maria fa spazio dentro di sé per accogliere un'altra Parola rispetto a tutte quelle che ascoltava nella sua vita. La Vita ha preso corpo nella sua Vita. Il suo corpo ha fatto spazio ad un altro Corpo. La creatura si è svuotata per riempirsi del suo Creatore.

### Salmo 147

È bello cantare inni al nostro Dio,  
è dolce innalzare la lode.

Il Signore ricostruisce Gerusalemme,  
raduna i dispersi d'Israele;  
risana i cuori affranti  
e fascia le loro ferite.

Egli conta il numero delle stelle  
e chiama ciascuna per nome.

Grande è il Signore nostro,  
grande nella sua potenza;  
la sua sapienza non si può calcolare.

Il Signore sostiene i poveri,  
ma abbassa fino a terra i malvagi.  
Intonate al Signore un canto di grazie,  
sulla cetra cantate inni al nostro Dio.

Egli copre il cielo di nubi,  
prepara la pioggia per la terra,  
fa germogliare l'erba sui monti,  
provvede il cibo al bestiame,  
ai piccoli del corvo che gridano.

Non apprezza il vigore del cavallo,  
non gradisce la corsa dell'uomo.  
Al Signore è gradito chi lo teme,  
chi spera nel suo amore.

### Dal Vangelo secondo Luca (1, 26-38)

Nel sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nazaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, chiamato Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Ti saluto, o piena di grazia, il Signore è con te». A queste parole ella rimase turbata e si domandava che senso avesse un tale saluto. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato

grazia presso Dio. Ecco concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine». Allora Maria disse all'angelo: «Come è possibile? Non conosco uomo». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te, su te stenderà la sua ombra la potenza dell'Altissimo. Colui che nascerà sarà dunque santo e chiamato Figlio di Dio. Vedi: anche Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia, ha concepito un figlio e questo è il sesto mese per lei, che tutti dicevano sterile: nulla è impossibile a Dio». Allora Maria disse: «Eccomi, sono la serva del Signore, avvenga di me quello che hai detto». E l'angelo partì da lei.

### **Preghiera:**

O Signore, concedi a noi di esser davvero capaci  
di vivere insieme, di saper condividere, di scomodarci per gli altri.  
Dacci il coraggio di amare nelle piccole occasioni quotidiane,  
nelle cose da poco, perché forse le grandi non verranno mai.  
Insegnaci ad amare tutti, e non solamente quelli che ci sono simpatici.  
Solo così saremo tuoi discepoli.  
Facci conoscere la gioia di vedere contento chi ci è vicino,  
perché gli abbiano ceduto il posto più comodo,  
gli abbiamo dato una mano nella difficoltà...  
Non permettere, Signore, che noi viviamo felici da soli. Amen.

### **Padre Nostro**

Benedizione e canto finale

## **GIORNO 5**

**G:** L'appuntamento che il Signore ci dà in questo giorno può apparire come una sorta di invio. Nel Vangelo che ascolteremo "Partirò senza indugio", oggi siamo chiamati anche noi, alla conclusione di questa esperienza, a partire per tornare nelle nostre vite, nelle nostre comunità, arricchiti dall'appuntamento che il Signore ci ha dato in questa settimana, e fare tesoro di quanto ci ha donato.

### **Salmo 5**

Porgi l'orecchio, Signore, alle mie parole:  
intendi il mio lamento.

Sii attento alla voce del mio grido,  
o mio re e mio Dio,  
perché a te, Signore, rivolgo la mia preghiera.

Al mattino ascolta la mia voce;  
al mattino ti espongo la mia richiesta  
e resto in attesa.

Tu non sei un Dio che gode del male,  
non è tuo ospite il malvagio;  
gli stolti non resistono al tuo sguardo.

Tu hai in odio tutti i malfattori,  
tu distruggi chi dice menzogne.  
Sanguinari e ingannatori, il Signore li detesta.

Io, invece, per il tuo grande amore,  
entro nella tua casa;  
mi prostro verso il tuo tempio santo  
nel tuo timore.

Guidami, Signore, nella tua giustizia  
a causa dei miei nemici;  
spiana davanti a me la tua strada.

### **Dal Vangelo secondo Luca (24, 28-34)**

Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. Ma essi insistettero: «Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto». Egli entrò per rimanere con loro. Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista. Ed essi dissero l'un l'altro: «Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?». Partirono senza indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, i quali dicevano: «Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone!».

### **Preghiera:**

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

Santa Teresa di Calcutta

### **Padre Nostro**

Benedizione e canto finale

## INDICE

<i>Per Iniziare...</i>	2
<i>Giorno 1</i>	5
<i>Giorno 2</i>	6
<i>Giorno 3</i>	7
<i>Giorno 4</i>	9
<i>Giorno 5</i>	10
<i>Allegati</i>	11