

Cari Educatori,

il libro di Giona scandirà i passi di questo nuovo anno per accompagnare i ragazzi che il Signore ci affida a “diventare grandi” nell'Amore. Ascolteremo una Parola che ci chiama là dove non saremmo mai voluti andare, volteremo le spalle alla meta e fuggiremo lontano fino a prendere il largo e ritrovarci in mezzo alla tempesta per essere gettati in fondo al mare. Dopo tre giorni e tre notti saremo restituiti alla terra per annunciare a Ninive la conversione e finire ancora una volta tramortiti sotto il ricino e il sole cocente dei nostri pensieri che non riescono a sciogliersi nella grande misericordia di Dio Padre.

Questo scritto profetico è un racconto sapienziale vivace ed attraente che in poche pagine ci rivela il cuore stesso di Dio che innanzi alle nostre fughe, alle paure e alle ribellioni non molla mai la presa e ci viene a cercare. Giona infatti innanzi alla chiamata di Dio scappa, corre, naviga, si nasconde, ma viene inseguito e trovato dall'amore. Tante volte la vita ci rimanda a sbattere su quello che non abbiamo risolto, finché non troviamo il bandolo della matassa, finché non ci affidiamo e accettiamo che il suo Amore possa abbracciarci, trasfigurando anche il dolore, una ferita, tutto ciò che appare senza senso. Talvolta Dio ci fa cadere in testa proprio quello che ci fa male e che cerchiamo di allontanare perché desidera estrarre il meglio mentre siamo adagiati nella mediocrità e rinchiusi nei nostri schemi. Quello che ai nostri occhi appare un disastro, una disgrazia può divenire il punto di partenza. Attraverso la vicenda così umana del profeta, il suo burrascoso percorso di conversione possiamo leggere l'infaticabile e paziente azione di Dio che tesse i fili di ogni storia. L'invito ad “alzarsi ed andare” diventa allora l'antidoto più sicuro contro l'egoismo, il ripiegamento su di sé, l'autoreferenzialità e la pigrizia per vivere un passaggio fondamentale: dal vivere per sé stessi, aggrappati ai propri progetti volendo conservare, proteggere e salvare la propria vita al perderla per gli altri affidandosi senza calcolo e misura nelle braccia del Padre. E tu, ripercorrendo le orme di Giona, accetterai di riscrivere la tua storia insieme a Dio?

Il Servizio di Pastorale Giovanile intende offrire un possibile itinerario per accompagnare il cammino ordinario dei gruppi giovanili.

Vi consigliamo di prevedere momenti periodici di incontro e di coordinamento con il don e il gruppo educatori per stilare la programmazione dell'anno pastorale, avendo la possibilità di intrecciare il cammino proposto dalle schede con l'anno liturgico, gli appuntamenti parrocchiali e diocesani che trovate in calendario;

Il materiale non è stato pensato allo scopo di essere esaustivo, ma viene consegnato come una possibile proposta da declinare in base alle età, alle caratteristiche e alla storia di ciascun gruppo. Le schede non sono dunque applicabili in modo diretto, ma richiedono la preparazione di educatori che, illuminati dalla preghiera e dall'ascolto della Parola sappiano tracciare nuove rotte seguendo il soffio dello Spirito Santo;

Consigliamo di iniziare e terminare ogni incontro con una preghiera di invocazione, di ringraziamento o con il canto per aiutare i ragazzi ad entrare alla presenza del Signore e crescere nella confidenza con Lui.

## STRUTTURA DELLE SCHEDE

**LA BUSSOLA** Brano biblico di riferimento

**LA ROTTA DI NAVIGAZIONE** Piste di riflessione

**LA STELLA POLARE** Approfondimento sul tema guidato dalle parole del Papa

**QUO VADIS?** Domande per la vita

**GETTIAMOCI IN MARE** Proposte per il lavoro di gruppo

**SIAMO SULLA STESSA BARCA!** Testimoni e santi della porta accanto

**DENTRO LA BALENA** Un salmo per nutrire il cuore con i colori della preghiera



## INDICE

**1. ALZATI!**

**2. SI MISE IN CAMMINO PER FUGGIRE**

**3. IN BALIA DELLA TEMPESTA DORMIVA PROFONDAMENTE**

**4. CAPITANO O MIO CAPITANO!**

**5. GETTATEMI IN MARE**

**6. TRE GIORNI E TRE NOTTI DENTRO IL VENTRE DELLA BALENA**

**7. SI ALZÒ E ANDÒ A NINIVE**

**8. ANCORA QUARANTA GIORNI**

**9. UN GRANDE DISPIACERE**

**10. TI SEMBRA GIUSTO?**

## 1. ALZATI!

### LA BUSSOLA

Fu rivolta a Giona figlio di Amittai questa parola del Signore: «Alzati, v'è a Ninive la grande città e in essa proclama che la loro malizia è salita fino a me». (Gn 1,1-2)

### LA ROTTA DI NAVIGAZIONE

Dio all'inizio di ogni storia prende l'iniziativa in modo sorprendente!

La sua Parola letteralmente cade in testa al profeta Giona, irrompe nella sua quotidianità e sconvolge la sua tranquillità. «Alzati, v'è a Ninive la grande città». È un invito che risuona forte e chiaro a lasciarsi coinvolgere e sollevare da una Parola che lo precede e lo invita ad alzarsi, a uscire da una posizione passiva, a compiere un esodo da sé per aprirsi all'incontro con gli altri. Giona è infatti un giovane comodamente seduto sulle sue certezze: è un ebreo con il pedigree, appartiene a Israele, il popolo eletto che Dio ha separato dagli altri popoli per essere santo come Dio stesso è Santo. Ma Dio come al solito, spiazzava i nostri schemi semplicistici! Dio presenta a Giona una missione grande come la città di Ninive. La grande città fa paura e rappresenta esattamente il contrario di Israele, è il simbolo del male per eccellenza, città pagana, capitale del terrore e della violenza. Oggi è Mosul, l'ex roccaforte dell'ISIS liberata dall'esercito iracheno. Immagini se a te chiedessero di andare a testimoniare la tua fede a Mosul?! Giona non intende confondersi in nessun modo con il male di Ninive, vive invece la sua fedeltà a Dio traducendo la separazione tra il bene e il male nella separazione netta tra Israele e Ninive. Là dove la malizia sale fino al Cielo, Dio scende fino all'uomo con i suoi profeti ed affida a Giona una Parola affilata come una spada che colpisce e ferisce. La sua infatti non è una missione diplomatica e di pace, non deve cercare il dialogo ma denunciare la malvagità e la malizia della grande città. È chiamato a fare verità, a svelare il male che nessuno ha il coraggio di denunciare e che si maschera dietro il conformismo. Ninive, nel pensiero di Dio, è la medicina per Giona, come Giona è la medicina per Ninive. Hanno bisogno uno dell'altro per diventare davvero grandi! Giona sarà all'altezza di questa grandezza? Sarà grande abbastanza per rispondere a questa missione?

### LA STELLA POLARE

Il Signore, con la vita comoda, in poltrona, non lo si ascolta. Rimanere seduti, nella vita, rimanere seduti crea interferenza con la Parola di Dio, che è dinamica. La Parola di Dio non è statica, e se tu sei statico non puoi sentirla. Dio si scopre camminando. Se tu non sei in cammino per fare qualcosa, per lavorare per gli altri, per portare una testimonianza, per fare il bene, mai ascolterai il Signore. Per ascoltare il Signore bisogna essere in cammino, non aspettando che nella vita accada magicamente qualcosa. Dio detesta la pigrizia e ama l'azione. I pigri non potranno ereditare la voce del Signore. Capito? Ma non si tratta di muoversi per tenersi in forma, di correre tutti i giorni per allenarsi. No, non si tratta di quello. Si tratta di muovere il cuore, mettere il cuore in cammino. Il Signore parla a chi è in ricerca. Chi cerca, cammina. Essere in ricerca è sempre sano; sentirsi già arrivati, soprattutto per voi, è tragico. Capito? Non sentitevi mai arrivati, mai! Capirete che Gesù crede in voi più di quanto voi credete in voi stessi. Questo è importante: Gesù crede in voi più di quanto credete voi in voi stessi. Gesù vi ama più di quanto voi vi amate. Cercatelo uscendo da voi stessi, in cammino: Lui vi aspetta. Fate gruppo, fatevi degli amici, fate delle camminate, fate degli incontri, fate Chiesa così, camminando. Il Vangelo è scuola di vita, il Vangelo sempre ci porta al cammino. Credo che questo sia il modo di prepararsi per ascoltare il Signore. (Papa Francesco)

## QUO VADIS? ?

Il Signore ci chiama insieme a riprendere un nuovo cammino che ci attende!  
Sei pronto ad accogliere la sua Parola, a fidarti con entusiasmo per seguirlo?  
Qual'è il divano su cui mi sono comodamente seduto, da cui sono chiamato a rialzarmi?

## GETTIAMOCI IN MARE

### SI RIPARTE!

*Tutti insieme*

Per la ripresa del nuovo anno consigliamo agli educatori di riunire tutta la realtà giovanile per un momento di incontro e festa ed accogliere i nuovi gruppi. Si potrebbe organizzare un momento di preghiera e di ringraziamento, invitare a partecipare ad una messa animata dai giovani affidando la cura delle letture e dei canti per poi vivere un momento di convivialità e lasciare spazio alla narrazione e al racconto delle esperienze estive (video, testimonianze, canti letture dal diario di bordo...).

### ALZATI NE VALE LA PENA!

*Preadolescenti*

Invitiamo i ragazzi a suddividersi in piccoli gruppi chiedendo di condividere almeno tre motivi validi per alzarsi dal proprio divano e lanciarsi in un nuovo cammino insieme. Ciascun gruppo potrà mettere in scena attraverso uno "spot pubblicitario" la propria riflessione. Gli educatori aiuteranno a riconoscere su un cartellone finale i motivi che ci trattengono e ci bloccano e quelli che ci spronano ad alzarci!

### DICO A TE, ALZATI!

*Adolescenti*

Dopo aver introdotto la figura di Giona leggendo il brano di riferimento invitiamo i ragazzi a partecipare ad un'attività di brainstorming sulla parola chiave: Alzati! Tutti i contributi verranno riportati su di un cartellone da parte degli educatori che aiuteranno nella rilettura dei pensieri emersi associando le parole o gli stati d'animo simili o contrapposti. Procederemo poi con un lavoro laboratoriale assegnando a ciascun gruppo un brano evangelico che narra una fragilità, una povertà, una paralisi o una sofferenza in cui risuona forte e chiara la parola di Gesù: Alzati! Riportiamo a seguito i brani suggeriti: Lc 7,11-17; Mc 5,21-43; Lc 5,17-26; Gv 5,1-8; At 3,1-12. Ogni gruppo sarà guidato a riflettere sulla situazione attraverso le domande guida:

- Che cosa significa per Gesù la parola "Alzati"?
- Qual è la situazione vissuta dal personaggio che Gesù incontra e che chiama ad alzarsi?

Si concluderà l'incontro con la condivisione a gruppo allargato. Attraverso la presentazione di un portavoce si completerà il cartellone iniziale con i significati emersi e i ragazzi saranno invitati a riflettere: *E tu da quale situazione sei chiamato ad alzarci?*

## SIAMO SULLA STESSA BARCA!

LUISA GUIDOTTI MISTRALI (1932-1979)

Luisa ha accolto l'invito di Gesù e si è alzata, donando tutta la sua vita per il Vangelo e la cura dei malati e dei più poveri. Nata a Parma, studia medicina a Modena con già l'obiettivo di diventare un medico missionario. Lotta con tutte le sue forze per dare allo Zimbabwe un ospedale in grado di curare i numerosi malati di Harare. Rischia la prigionia per aver aiutato un ferito da arma da fuoco, presunto terrorista, ma ottiene gli arresti domiciliari e riesce a rimanere nell'ospedale, dal quale non vuole mai allontanarsi per aiutare i tanti infermi. «Victor, siamo in guerra! È meglio che io sia sola; è meglio che muoia solo io e le infermiere possano continuare a soccorrere i malati. Non so se tornerò, abbiate cura dell'ospedale». Anche a seguito di un conflitto a fuoco che danneggia l'ospedale non abbandona la sua missione. Muore colpita da quattro proiettili nel viaggio di ritorno intrapreso per accompagnare una partoriente in clinica, nonostante fosse consapevole dei rischi

che avrebbe incontrato. Era chiamata da tutti "dottorressa sorridente": sosteneva i malati e i feriti con uno spirito gioioso, donava loro speranza e forza.

## **DENTRO LA BALENA**

### *Salmo 23*

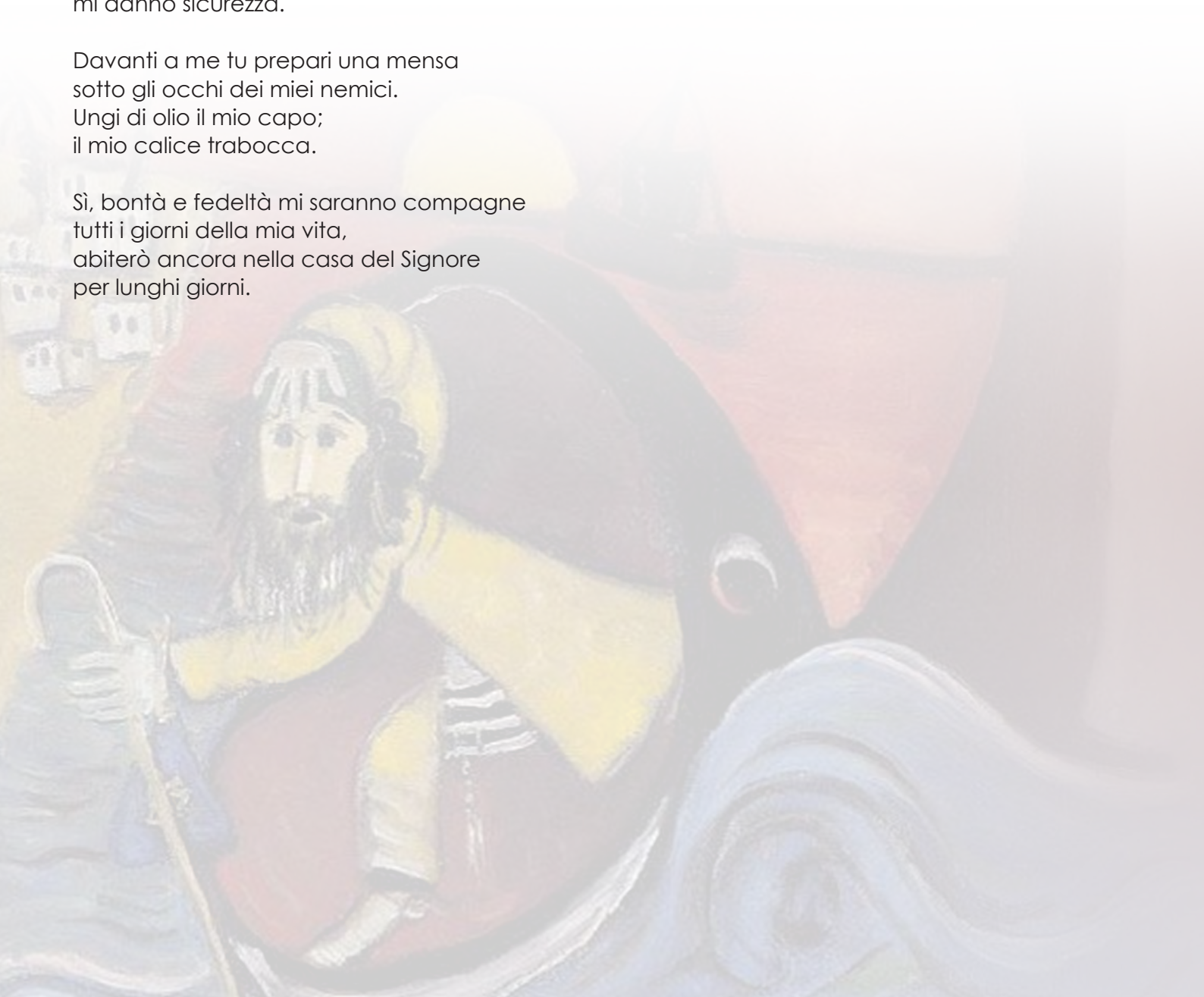
Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla.  
Su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.

Rinfranca l'anima mia,  
mi guida per il giusto cammino  
a motivo del suo nome.

Anche se vado per una valle oscura,  
non temo 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.  
Ungi di olio il mio capo;  
il mio calice trabocca.

Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
abiterò ancora nella casa del Signore  
per lunghi giorni.



## 2. SI MISE IN CAMMINO PER FUGGIRE

### LA BUSSOLA

*Giona però si mise in cammino per fuggire a Tarsis, lontano dal Signore. Scese a Giaffa, dove trovò una nave diretta a Tarsis. Pagato il prezzo del trasporto, s'imbarcò con loro per Tarsis, lontano dal Signore. (Gn 1,3)*

### LA ROTTA DI NAVIGAZIONE

Giona si alza sì ma per scappare a gambe levate e precipitarsi nella direzione opposta. Come un adolescente in balia dei suoi capricci, in un colpo di scena esce sbattendo la porta rivendicando la sua totale autonomia da Dio. Fugge lontano dal volto del Signore. Non vuole avere più nulla a che fare con quel Dio così paziente e misericordioso che desidera mandarlo in pasto ai nemici e così preferisce indossare i panni del contestatore. Tradisce la sua missione, si sottrae alla comunicazione e alla relazione con Dio e i fratelli e si autocondanna alla solitudine. Ma cosa si nasconderà dietro a questa ribellione? Forse una grande paura: paura del male simboleggiato dalla grande città; paura di gestire relazioni difficili al punto da sembrare impossibili, come l'andare da soli, contro tutti, nella capitale del paese nemico per eccellenza. Paura di vivere realmente alla presenza di Dio che mette in cammino verso cose grandi e ci fa vivere la fedeltà a lui nell'incontro con l'infinitamente distante da noi. Credendo di controllare e gestire questa grande paura che l'assale, cerca di salvare la propria vita e i suoi progetti fuggendo verso Tarsis: città indefinita. Tarso in Cilicia? Tartesso in Spagna? Tharros in Sardegna? In realtà Giona fugge senza meta diventando fuggiasco e vagabondo. Tarsis non si sa bene dove sia è connotata come non luogo. L'unica certezza è che è agli antipodi di Ninive quasi a simboleggiare il luogo per eccellenza dell'assenza e della lontananza di Dio. Ninive giaceva tra la sponda sinistra del Tigri e il fiume Khusur. Obbedire alla vocazione del Signore avrebbe potuto significare riavvicinarsi alla terra dove sorgeva il paradiso terrestre (cfr. Gen 2,14), dove Dio al tramonto del sole desiderava passeggiare insieme ad Adamo (cfr. Gen 3,14). Invece il cammino di Giona prende la strada verso occidente, là dove il sole è destinato a tramontare. Arriva così a Giaffa e si imbarca, pagando di tasca sua il prezzo del trasporto. Si paga sempre un prezzo per fuggire da Dio, a Tarsis nulla può essere gratis. Come il figlio minore nel paese lontano, anche Giona paga l'allontanamento. Quanti pedaggi dell'allontanamento. La via stretta di Dio è gratis; l'autostrada della fuga si paga. Le strade di Dio sono gratuite perché Dio ha bisogno di quello che sei, non di quello che hai. Gli basta quello che sei per fare con te grandi cose, come espugnare la grande città di quelle relazioni che generano in te le più grandi paure. Nei piani di Dio infatti Giona è chiamato a realizzare un'apertura nuova verso i pagani. Dentro il suo nome è inscritta la sua vocazione. Secondo una etimologia antica Giona significa "colomba". Forse anche lui, come la colomba di Noè, è chiamato a uscire dalla sicurezza dell'arca per riportare la vita al mondo poco prima distrutto dal diluvio (Gn 8,8). Ma Giona, la colomba, tradendo la missione di uscire, diventa un corvo che torna nella barca, si chiude in se stesso e nelle sue sicurezze. L'arca che il Signore comandò di costruire a Noè non era il fine ma il mezzo per salvare la vita e restituirla al mondo dopo il diluvio. Da mezzo per riportare la vita al mondo, l'arca diventa per Giona il castello per ripararsi dal mondo. E così la colomba torna nell'arca rifiutando l'invio di Dio.

### LA STELLA POLARE

Abbiamo tanti motivi per correre, a volte ci affrettiamo perché ci attira qualcosa di nuovo, di bello, di interessante. A volte, al contrario, si corre per scappare da una minaccia, da un pericolo...Si può fuggire anche da Dio! E' una tentazione quotidiana. Non ascoltare Dio, non ascoltare la sua

voce, non sentire nel cuore la sua proposta, il suo invito. E perché Giona fuggì da Dio? Perché ha il cuore chiuso, e quando tu hai il cuore chiuso, non puoi sentire la voce di Dio. Io mi domando, a me, e domando anche a voi: ci lasciamo scrivere la vita, la nostra vita, da Dio o vogliamo scriverla noi? E voi giovani, quali paure avete? Che cosa vi preoccupa più nel profondo? Una paura "di sottofondo" che esiste in molti di voi è quella di non essere amati, benvoluti, di non essere accettati per quello che siete. Oggi, sono tanti i giovani che hanno la sensazione di dover essere diversi da ciò che sono in realtà, nel tentativo di adeguarsi a standard spesso artificiosi e irraggiungibili. Fanno continui "fotoritocchi" delle proprie immagini, nascondendosi dietro a maschere e false identità, fin quasi a diventare loro stessi un "fake". C'è in molti l'ossessione di ricevere il maggior numero possibile di "mi piace". E da questo senso di inadeguatezza sorgono tante paure e incertezze. Altri temono di non riuscire a trovare una sicurezza affettiva e rimanere soli. In molti, davanti alla precarietà del lavoro, subentra la paura di non riuscire a trovare una soddisfacente affermazione professionale, di non veder realizzati i propri sogni. Alcuni pensano: forse Dio mi chiede o mi chiederà troppo; forse, percorrendo la strada indicatami da Lui, non sarò veramente felice, o non sarò all'altezza di ciò che mi chiede. Altri si domandano: se seguo la via che Dio mi indica, chi mi garantisce che riuscirò a percorrerla fino in fondo? Mi scoraggerò? Perderò entusiasmo? Sarò capace di perseverare tutta la vita? Dove ci porta, la paura? Alla chiusura. E quando la paura si rintana nella chiusura, va sempre in compagnia di sua "sorella gemella", la paralisi; sentirci paralizzati. La paralisi ci fa perdere il gusto di godere dell'incontro, dell'amicizia, il gusto di sognare insieme, di camminare con gli altri. Ci allontana dagli altri. Nei momenti in cui dubbi e paure affollano il nostro cuore, si rende necessario il discernimento. Esso ci consente di mettere ordine nella confusione dei nostri pensieri e sentimenti, per agire in modo giusto e prudente. In questo processo, il primo passo per superare le paure è quello di identificarle con chiarezza, per non ritrovarsi a perdere tempo ed energie in preda a fantasmi senza volto e senza consistenza. Per questo, vi invito tutti a guardarvi dentro e a "dare un nome" alle vostre paure. Chiedetevi: oggi, nella situazione concreta che sto vivendo, che cosa mi angoscia, che cosa temo di più? Che cosa mi blocca e mi impedisce di andare avanti? Perché non ho il coraggio di fare le scelte importanti che dovrei fare? (Papa Francesco)

## QUO VADIS? ?

Che cosa ti fa più paura?

Da chi o da che cosa stai fuggendo?

Verso dove stai correndo?

Qual è il prezzo che paghi per fuggire da un compito che ti sembra troppo grande da realizzare?

## GETTIAMOCI IN MARE

### P COME PAURA

*Preadolescenti-Adolescenti*

Leggiamo il brano di riferimento e scopriamo che davanti alla chiamata del Signore Giona ha paura e fugge. Prima di iniziare a giocare possiamo invitare ciascuno a pensare ad una paura vissuta nella propria esperienza. Invitiamo a turno i ragazzi a pescare in un cesto le lettere dell'alfabeto. Ad ogni lettera è associata una possibile reazione di fronte alla paura che ci assale. Le risposte saranno segnate su un cartellone e saranno oggetto di riflessione per condurre i ragazzi a rileggere gli atteggiamenti più frequentemente assunti di fronte alla paura. La domanda guida sarà per ogni lettera: *Davanti alla paura cosa è per me più facile fare?*

A agitarsi o ascoltare?

B bloccarsi o buttarsi?

C cadere o cercare risposte?

D dormire o discernere?

E estinguersi o esistere?

F fallisci o fai centro?

G guardare o guardare?  
 H "Help" o "Hope"?  
 I imprechi o invochi aiuto?  
 L lamento o lode?  
 M mormorare o memoriale?  
 N "Non ce la farò mai!" o "Nulla è impossibile a chi si affida"?  
 O ostacolo o occasione?  
 P preoccupazione o preghiera?  
 Q "Quando finisce" o "Qui si cresce?"  
 R rimpiangi di essere partito o ricordi la meta?  
 S scappare o stare?  
 T torni indietro o tiri avanti?  
 U urla in preda al terrore o ubbidisci?  
 V vincere o vivacchiare?  
 Z zelante o zerbino?

### LA CARTINA TORNASOLE

Richiamando alla mente i punti di riferimento nel cammino di Giona, consegniamo a ciascun ragazzo un foglio e una penna per rappresentare la cartina geografica del loro cammino. Con un lavoro personale chiediamo loro di personalizzare la mappa segnando su di essa: i luoghi, le persone e gli avvenimenti della propria storia che hanno segnato il cammino di fede, accompagnandoli con queste domande:

*Quali sono la mia Tarsis, la mia Giaffa e la mia Ninive? Dove sei arrivato ora?  
 A che punto della strada sono? Verso dove sono diretto?*

L'attività si conclude con la condivisione libera delle proprie "cartine tornasole" e la preghiera del salmo 139 che ci richiama alla compagnia affidabile del Signore, sempre presente e fedele anche nelle nostre fughe.

### SIAMO SULLA STESSA BARCA!

CARLO ACUTIS (1991-2006)

Carlo non ha pagato di tasca sua il prezzo del trasporto per fuggire lontano dal Signore, ma ha percorso la strada gratuita dell'Amore per arrivare dritto alla meta: «L'Eucaristia è la mia autostrada per il Cielo!»

Vive a Milano, nell'infanzia cresce in lui una fede forte e matura: «La tristezza è lo sguardo rivolto verso se stessi, la felicità è lo sguardo rivolto verso Dio». Piccolo genio dell'informatica cerca attraverso siti web di farsi testimone del messaggio del Vangelo, per questo potrebbe diventare il futuro patrono di internet! «Tutti nascono come degli originali, ma molti muoiono come fotocopie». Ha persino ideato ed organizzato una mostra sui miracoli eucaristici ospitata da migliaia di parrocchie in tutti i continenti. Muore di leucemia a soli 15 anni.

### DENTRO LA BALENA

Salmo 139

Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
 tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,  
 intendi da lontano i miei pensieri,  
 osservi il mio cammino e il mio riposo,  
 ti sono note tutte le mie vie.

La mia parola non è ancora sulla lingua  
 ed ecco, Signore, già la conosci tutta.  
 Alle spalle e di fronte mi circondi  
 e poni su di me la tua mano.



Dove andare lontano dal tuo spirito?  
Dove fuggire dalla tua presenza?  
Se salgo in cielo, là tu sei;  
se scendo negli inferi, eccoti.

Se prendo le ali dell'aurora  
per abitare all'estremità del mare,  
anche là mi guida la tua mano  
e mi afferra la tua destra.

Se dico: «Almeno le tenebre mi avvolgano  
e la luce intorno a me sia notte»,  
nemmeno le tenebre per te sono tenebre  
e la notte è luminosa come il giorno;  
per te le tenebre sono come luce.



## 3. IN BALIA DELLA TEMPESTA DORMIVA PROFONDAMENTE

### LA BUSSOLA

*Ma il Signore scatenò sul mare un forte vento e ne venne in mare una tempesta tale che la nave stava per sfasciarsi. I marinai impauriti invocavano ciascuno il proprio dio e gettarono a mare quanto avevano sulla nave per alleggerirla. Intanto Giona, sceso nel luogo più riposto della nave, si era coricato e dormiva profondamente. (Gn 1,4-5)*

### LA ROTTA DI NAVIGAZIONE

Giona s'imbarca ma accade qualcosa che non è in grado di prevedere...la grande paura lo porta dentro la grande tempesta. Dio infatti non resta inerme di fronte alla fuga, ma si mette sulle sue tracce per escogitare un piano di salvezza e di emergenza. Soffia un vento così forte e la nave sbattuta dalle onde rischia di andare a picco in fondo al mare. Giona è una palla al piede, espone al pericolo tutta la ciurma che si ritrova sulla sua stessa barca! I marinai coinvolti nel drammatico destino del profeta fuggiasco, pur essendo pagani, grazie al loro naturale senso religioso avvertono la potenza di Dio scatenarsi sulle acque, si rivolgono ciascuno al loro dio. La fuga corrisponde anche ad una discesa: Giona si rifugia nella parte più profonda della nave e scende nella tomba della pigrizia, della depressione e della tristezza. Disconnesso dalla vita in uno stato di stand bay, tutto ciò che desidera è chiudere gli occhi immergendosi in un sonno senza sogni. Come la colomba del Cantico dei cantici si nasconde nelle fenditure della roccia, nel posto più remoto della nave e lì si mette a dormire rimuginando pensieri negativi su di sé, su Dio e sugli altri (es. sono incompreso, abbandonato, infelice, nessuno mi capisce, mi sento incapace, perso, sono gli altri che dovrebbero cambiare...). La tempesta si rivelerà una benedizione per liberare Giona dall'illusione di salvarsi da se stesso.

### LA STELLA POLARE

I sogni sono un dono, un dono di Dio, un dono che Dio semina nei vostri cuori. I sogni sono importanti. Tengono il nostro sguardo largo, ci aiutano ad abbracciare l'orizzonte, a coltivare la speranza in ogni azione quotidiana. E i sogni dei giovani sono i più importanti di tutti. Un giovane che non sa sognare è un giovane anestetizzato; non potrà capire la vita, la forza della vita. I sogni ti svegliano, di portano in là, sono le stelle più luminose, quelle che indicano un cammino diverso per l'umanità. Vi siete mai chiesti da dove vengono i vostri sogni? I miei sogni, da dove vengono? Sono nati guardando la televisione? Ascoltando un amico? Sognando ad occhi aperti? Sono sogni grandi oppure sogni piccoli, miseri, che si accontentano del meno possibile? I sogni della comodità, i sogni del solo benessere: "No, no, io sto bene così, non vado più avanti". Ma questi sogni ti faranno morire, nella vita! Faranno che la tua vita non sia una cosa grande! I sogni della tranquillità, i sogni che addormentano i giovani e che fanno di un giovane coraggioso un giovane da divano. I sogni grandi sono quelli che danno fecondità, sono capaci di seminare pace, di seminare fraternità, di seminare gioia, come oggi; ecco, questi sono sogni grandi perché pensano a tutti con il "noi". I sogni grandi hanno bisogno di Dio per non diventare miraggi o delirio di onnipotenza. Tu puoi sognare le cose grandi, ma da solo è pericoloso, perché potrai cadere nel delirio di onnipotenza. Ma con Dio non aver paura: vai avanti. Sogna in grande. (Papa Francesco)

### QUO VADIS?

Quando mi sento come Giona addormentato in mezzo alla tempesta?  
Quale parte della mia vita è anestetizzata in un sonno profondo?

Qual è il sogno da risvegliare nel mio cuore?  
Cosa andrebbe buttato in mare per alleggerire il mio cuore e chi mi sta accanto?

## GETTIAMOCI IN MARE

### IN BALIA DELLA TEMPESTA

*Preadolescenti*

Leggiamo il brano di riferimento e dopo un breve commento, chiediamo a ciascun ragazzo di disegnare la propria barca durante la tempesta, aiutati da qualche domanda guida.

Durante la tempesta...

- Cosa fai durante? In chi ti riconosci? Stai dormendo come Giona?
- Sei il capitano che guida la nave? Sei parte del gruppo dei marinai?
- Di cosa è piena la tua barca? Che cosa potresti gettare a mare per alleggerirla?

Dopo un momento individuale i ragazzi condivideranno liberamente le proprie riflessioni.

### ON-OFF

*Adolescenti*

Dividendo in due la stanza o lo spazio a disposizione, si denominano i due poli opposti:

OFF Mi spengo Mi metto in modalità aereo. Dormo nella mediocrità

ON Mi accendo. Resto sempre connesso. Punto a sognare in grande e mi metto in gioco

Gli educatori chiederanno ai ragazzi di posizionarsi da un lato o dall'altro in base ai luoghi che verranno elencati e annoteranno su un tabellone il numero delle presenze nei vari ambiti.

Quando sono a ...

- Scuola
- Sport
- Famiglia
- Parrocchia
- Amicizie
- Servizio
- Amore
- Tempo libero

Al termine dell'attività si potrà sviluppare il dialogo e consegnare il segreto per rimanere sempre accesi, invitando ciascuno ad allenarsi a leggere quotidianamente il Vangelo del giorno:

*Il Vangelo assorbito quotidianamente a piccole dosi è capace di accendere i nostri sogni*  
(Vescovo Erio)

## SIAMO SULLA STESSA BARCA!

MADRE TERESA DI CALCUTTA (1910-1997)

Giona scende sul fondo della nave, nella pigrizia, nella depressione, in un sonno senza sogni. Madre Teresa sperimenta una notte, un deserto del cuore in mezzo alla tempesta della guerra, non sente il Signore per 40 anni, ma nonostante ciò, continua a fare il bene e portare nel suo sguardo la luce di Dio e si mette all'opera. Nata in Macedonia, rimane orfana di padre a soli 8 anni e la sua famiglia si trova in gravi difficoltà economiche. Partecipa alla vita della sua parrocchia e comincia a conoscere l'India tramite lettere dei missionari gesuiti. A diciotto anni entra nelle Suore di Loreto che svolgono missioni in India e, dopo aver imparato un po' d'inglese in Irlanda, viene inviata a Darjeeling, alle pendici dell'Himalaya, dove resta per due anni. Dopo aver preso i voti temporanei va a Calcutta e per 17 anni lavora in un collegio cattolico e viene a conoscenza delle condizioni terribili degli slum attraverso le sue alunne, poiché la regola del suo ordine non le permetteva di allontanarsi dal collegio. Pronuncia i voti perpetui, diventa Madre Teresa e viene nominata direttrice del collegio nel 1944, periodo in cui a causa della guerra la scuola comincia ad ospitare

orfani e bambini abbandonati. Nel 1946 Calcutta è teatro di sanguinosi scontri e Madre Teresa esce dal collegio per trovare cibo: vede così una devastazione che la colpisce profondamente. È in una notte in treno che riceve la chiamata ad uscire dalla tranquillità del convento e andare per le strade ad aiutare i poveri. Ottiene il permesso di fare ciò solo dopo due anni, decide di acquisire competenze mediche e comincia la sua missione a 38 anni. Insegna ed assiste i bambini in una capanna, attorno a lei se crea una rete di volontari che l'aiutano nell'insegnamento, nella distribuzione del cibo e nella diffusione di elementari pratiche igieniche. Le viene donata una casa, in cui lei riserva una stanza ai malati. Una sua ex allieva si unisce a lei e fondano allora la congregazione delle Missionarie della carità che soccorrono poveri, malati ed emarginati. Come divisa sceglie un sari bianco a strisce azzurre: il più economico e dello stesso colore della casta degli intoccabili, la più povera dell'India. Aprì centri di cura, si dedicò ai lebbrosi creando una piccola cittadina in cui essi avrebbero potuto vivere e lavorare, contrae malaria e polmonite. Le viene dato Nobel per la pace nel 1979. Dalle sue lettere, pubblicate postume, emerge come in tutta la seconda metà della sua vita abbia sperimentato l'aridità e la sofferenza spirituale: "Ho cominciato ad amare le mie tenebre perché credo che siano una parte, una piccola parte delle tenebre di Gesù e della Sua pena sulla terra".

## DENTRO LA BALENA

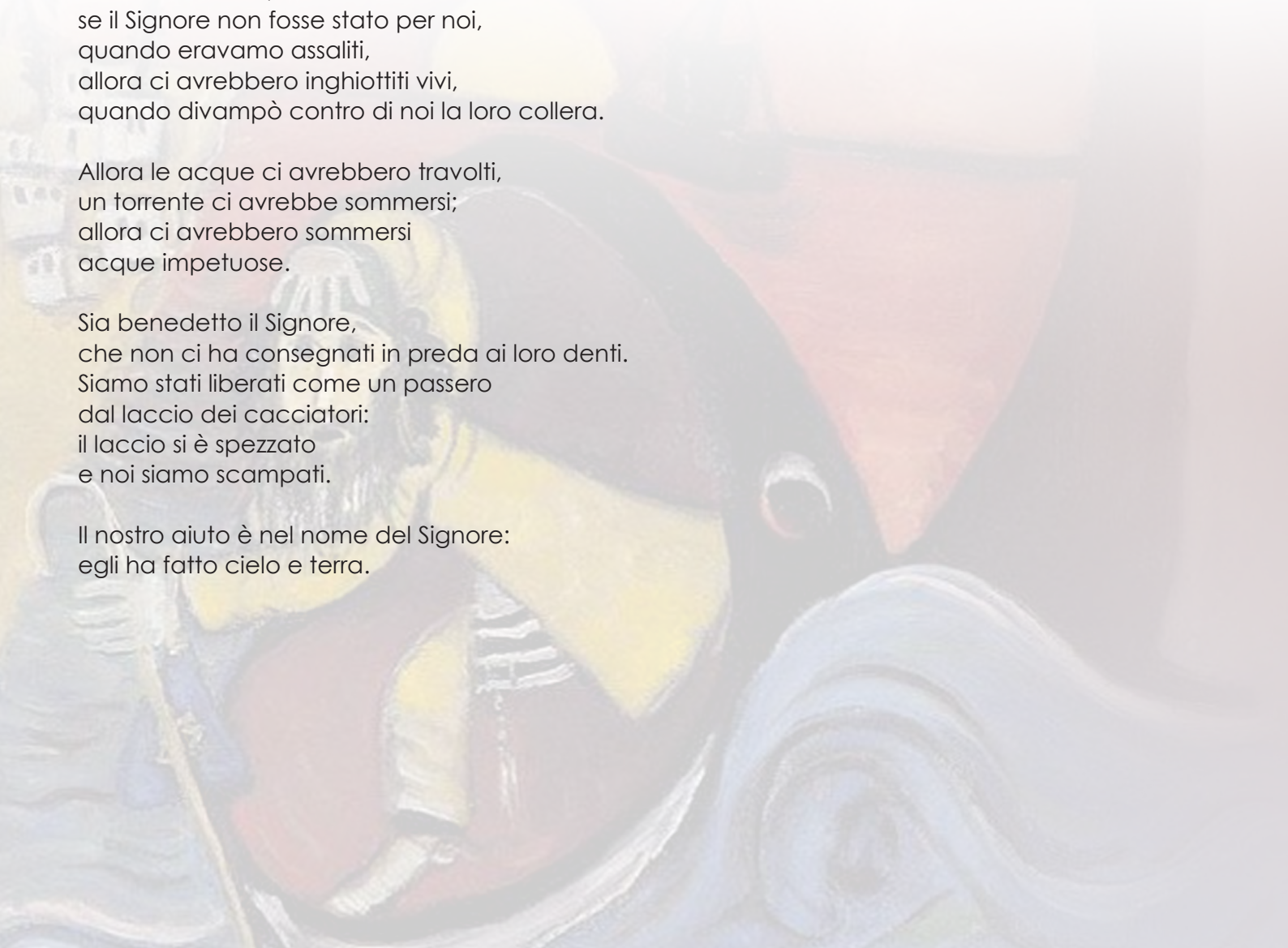
### Salmo 124

Se il Signore non fosse stato per noi  
- lo dica Israele -,  
se il Signore non fosse stato per noi,  
quando eravamo assaliti,  
allora ci avrebbero inghiottiti vivi,  
quando divampò contro di noi la loro collera.

Allora le acque ci avrebbero travolti,  
un torrente ci avrebbe sommersi;  
allora ci avrebbero sommersi  
acque impetuose.

Sia benedetto il Signore,  
che non ci ha consegnati in preda ai loro denti.  
Siamo stati liberati come un passero  
dal laccio dei cacciatori:  
il laccio si è spezzato  
e noi siamo scampati.

Il nostro aiuto è nel nome del Signore:  
egli ha fatto cielo e terra.



## 4. CAPITANO O MIO CAPITANO

### LA BUSSOLA

*Gli si avvicinò il capo dell'equipaggio e gli disse: «Che cos'hai così addormentato? Alzati, invoca il tuo Dio! Forse Dio si darà pensiero di noi e non periremo». Quindi dissero fra di loro: «Venite, gettiamo le sorti per sapere per colpa di chi ci è capitata questa sciagura». Tirarono a sorte e la sorte cadde su Giona. Gli domandarono: «Spiegaci dunque per causa di chi abbiamo questa sciagura. Qual è il tuo mestiere? Da dove vieni? Qual è il tuo paese? A quale popolo appartieni?». Egli rispose: «Sono Ebreo e venero il Signore Dio del cielo, il quale ha fatto il mare e la terra». Quegli uomini furono presi da grande timore e gli domandarono: «Che cosa hai fatto?». Quegli uomini infatti erano venuti a sapere che egli fuggiva il Signore, perché lo aveva loro raccontato. (Gn 1,6-11)*

### LA ROTTA DI NAVIGAZIONE

Il capo dell'equipaggio decide di scovare l'unico passeggero che non mostra il minimo interesse per quello che sta accadendo. Scende nella barca, si fa vicino e prossimo a Giona che dorme profondamente nel bel mezzo della tempesta. La sua voce lo desta dal sonno e le sue parole arrivano dritte al cuore. Il capitano senza saperlo ripete a Giona la stessa esortazione con cui Dio lo aveva chiamato, rinnovando la sua vocazione: Alzati! Si ribaltano i ruoli ora è il capitano pur essendo pagano ad essere un profeta per Giona, lo riporta alla relazione centrale con Dio che aveva tagliato: lo invita a pregare! E così a ruota anche i marinai lo interpellano con una raffica di domande per aiutarlo a tirare giù la maschera e a fare verità: Qual è il tuo mestiere? Da dove vieni? Qual è il tuo paese? A quale popolo appartieni? Che cosa hai fatto? Quanto è importante che nelle nostre fughe dalla realtà qualcuno ci si faccia prossimo per destarci dal sonno, ricordandoci chi siamo, qual è il nostro posto nel mondo per prendere in mano la nostra vita e farne un capolavoro. Una domanda azzeccata può dar senso alla vita intera, una domanda sbagliata può condurre la vita a girare su sé stessa, a vuoto. Le domande costringono Giona a ricordarsi a chi appartiene, a fare memoria delle sue radici e ad aprire il cuore con sincerità per narrare la storia che l'ha condotto a fuggire lontano dal Signore. Il Signore manderà un capitano sulla mia barca che come un angelo mi tenderà una mano e mi aiuterà a rialzarmi! A volte è una persona su cui posso confidare, è un amico, è l'educatore, è il sacerdote, è la suora. A volte anche un professore.

### LA STELLA POLARE

Ho parlato della vostra speranza, del futuro: voi siete la speranza. Ho parlato del presente: voi avete la speranza nelle vostre mani, oggi. Ma vi domando: in questo tempo di crisi, voi avete radici? Ognuno risponda nel suo cuore: "Quali sono le mie radici?". O le hai perse? "Sono un giovane con radici, o sono già un giovane sradicato?". Prima ho parlato di giovani in poltrona, di giovani in pensione, di giovani quieti che non si mettono in cammino. Adesso ti domando: tu sei un giovane con radici, o sradicato? Tu sei radicato nella cultura del tuo popolo? Tu sei radicato nei valori del tuo popolo, nei valori della tua famiglia? O sei un po' per aria, un po' senza radici – scusatemi la parola – un po' "gassoso", senza fondamenti, senza radici? "Ma, padre, dove posso trovare le radici?". Nella vostra cultura: troverete tante radici! Nel dialogo con gli altri... Ma soprattutto – e questo voglio sottolinearlo – parlate con i vecchi. Parlate con i vecchi. Ascoltate i vecchi. "Padre, loro dicono sempre le stesse cose!". Ascoltateli. Litigate con i vecchi, perché se tu litighi con i vecchi, loro parleranno più profondamente e ti diranno cose. Loro devono darti le radici, radici che poi – nelle tue mani – produrranno speranza che fiorirà nel futuro. Diversamente, ma con radici. Senza radici, tutto è perduto: non si può andare e creare speranza senza radici. Un poeta

ci diceva: "Quello che l'albero ha di fiorito, viene da quello che ha di sotterrato", dalle radici. Cercate le radici. (Papa Francesco)

## QUO VADIS?

Nel momento della difficoltà, dello smarrimento, così come nel cammino di ogni giorno, ci vuole un angelo, i marinai e un capitano, ci vuole una mano!

Nella mia barca, chi è il mio capitano? E i compagni marinai?

Quali sono le tue radici? Da dove vieni, da dove parti? Qual è il porto sicuro della tua vita?

Qual è la domanda che ti è consegnata in questo momento della tua vita?

## GETTIAMOCI IN MARE

### IL TUO DIO

*Preadolescenti-Adolescenti*

L'esortazione del capitano "Alzati ed invoca il tuo Dio!" ci dono l'opportunità di accompagnare i w *Chi è il tuo Dio? Chi è il Dio in cui credi? Qual è il Dio che tu invochi?*

Per rispondere a queste domande invitiamo ciascuno a vivere un momento di riflessione personale accompagnato dalla consegna di costruire un profilo face book o instagram che presenti l'immagine di Dio. Si inviteranno poi a condividere i vari profili per raccogliere le caratteristiche e le immagini emerse su un cartellone comune. Sarebbe molto bello utilizzare la Parola (brani evangelici o le parabole...) per rinforzare le caratteristiche emerse, smascherare le false idee di Dio ed arricchire il suo profilo.

### SI AVVICINÒ IL CAPITANO

La voce del capitano ha svegliato Giona dal suo sonno, riconducendolo alla relazione con Dio e con gli altri. Dopo aver letto il brano di riferimento, invitiamo i ragazzi a riflettere personalmente:

*In una situazione significativa in cui sono fuggito lontano dal Signore, qual è il capitano che mi ha svegliato e mi ha ricondotto a Dio?*

I ragazzi potranno condividere le loro esperienze a coppie e individuare alcune caratteristiche che accomunano le figure di riferimento per poi portare la riflessione a grande gruppo. Si potrà concludere la riflessione con la preghiera del salmo 121.

### RADICI E ALI

Questa tappa ci dona l'opportunità di tradurre nella storia dei ragazzi le domande rivolte a Giona, attraverso un'attività che li conduca a riflettere personalmente per riscoprire le radici, i valori e le relazioni fondamentali.

- Qual è il tuo mestiere? Chi sei? Con un aggettivo, un'immagine, un colore come ti presenteresti? Quali sono i tuoi doni e i tuoi talenti?
- Da dove vieni? Qual è il tuo paese? Quali sono le tue radici?
- A quale popolo appartieni? Quale tesoro in eredità mi è stato trasmesso? Quali i valori irrinunciabili?

Al termine dell'incontro affidiamo ai ragazzi il compito di intervistare un adulto di riferimento o un anziano della parrocchia riproponendo le stesse domande per condividerle l'incontro successivo.

## SIAMO SULLA STESSA BARCA!

CHIARA AMIRANTE (1966)

Il capitano della nave va da Giona e gli fa delle domande, questo lo aiuta a rialzarsi, a svegliarsi dal suo sonno. Chiara soccorre questi ragazzi allo stesso modo: semplicemente scendendo con Gesù nei loro inferi per poter risalire e rinascere a Vita Nuova. Nata a Roma, laureata in scienze politiche,

membro dei focolarini, comincia nel 1991 ad incontrare il popolo della notte alla stazione Termini: ragazzi con problemi di tossicodipendenza, alcolismo, prostituzione, AIDS, carcere. "La prima notte in cui sono andata alla stazione ho avuto l'impressione di scendere in un girone infernale. La prima scena che ho visto era di alcuni ragazzi che si stavano prendendo a bottigliate, tutti sanguinanti e ubriachi, un paio di loro avevano già tirato fuori i coltelli. Da un lato c'era un ragazzo steso immobile... mi sono detta: quel ragazzo sta morendo, e allora devo andare a vedere. Ho pregato intensamente per prendere un po' di coraggio e sono andata di corsa verso di lui. Si chiamava Angelo e ha iniziato a raccontarmi la sua vita come se ci conoscessimo da sempre" Fonda centri di recupero, avvia un percorso terapeutico riabilitativo, per conoscere sé stessi e guarire le ferite del cuore "L'arte di amare", oltre a un progetto pastorale missionario di strada. Il suo progetto "Nuovi Orizzonti" è stato accolto da numerose diocesi ed in vari Paesi del mondo.

## DENTRO LA BALENA

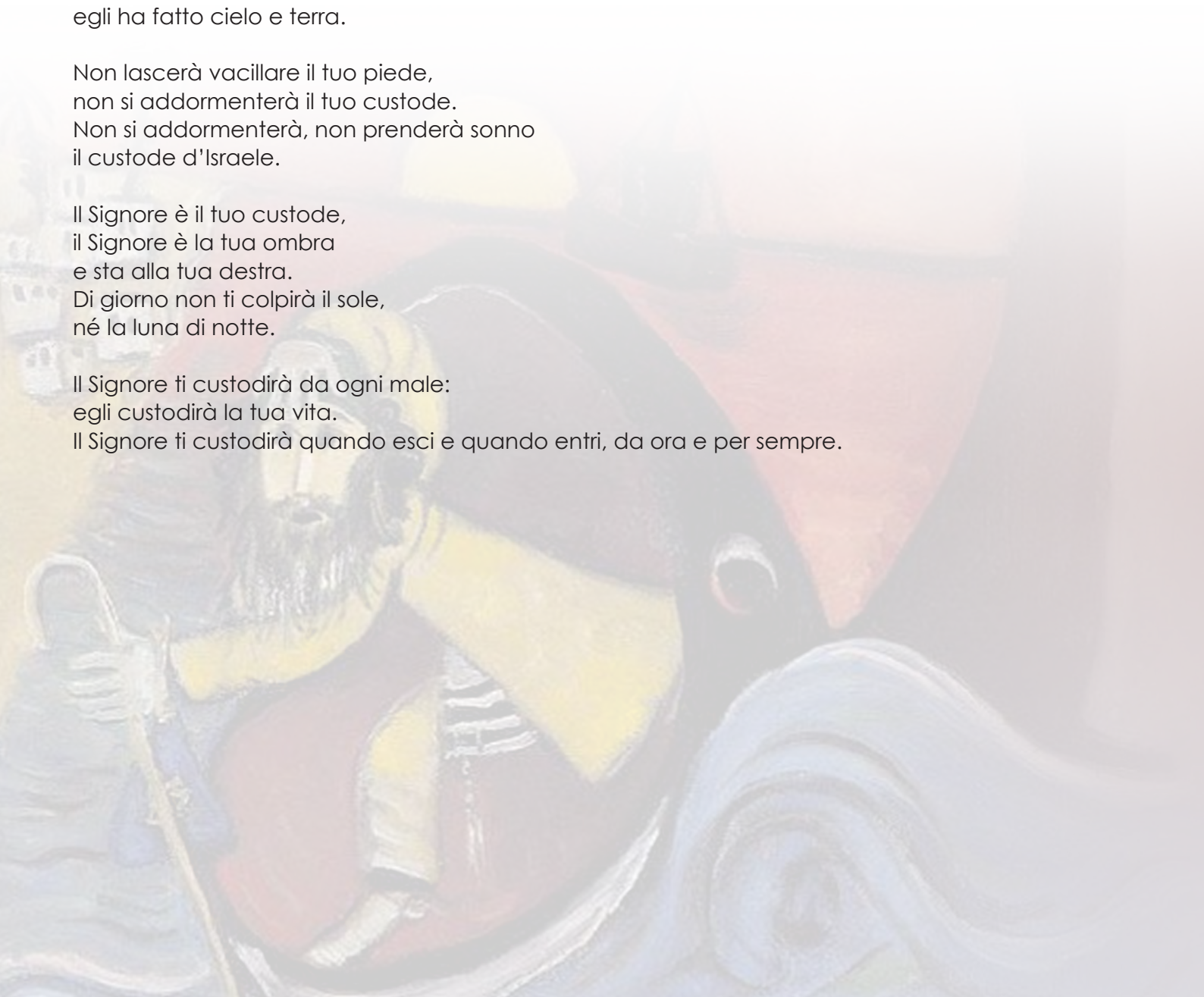
*Salmo 121*

Alzo gli occhi verso i monti:  
da dove mi verrà l'aiuto?  
Il mio aiuto viene dal Signore:  
egli ha fatto cielo e terra.

Non lascerà vacillare il tuo piede,  
non si addormenterà il tuo custode.  
Non si addormenterà, non prenderà sonno  
il custode d'Israele.

Il Signore è il tuo custode,  
il Signore è la tua ombra  
e sta alla tua destra.  
Di giorno non ti colpirà il sole,  
né la luna di notte.

Il Signore ti custodirà da ogni male:  
egli custodirà la tua vita.  
Il Signore ti custodirà quando esci e quando entri, da ora e per sempre.



## 5. GETTATEMI IN MARE

### LA BUSSOLA

*Essi gli dissero: «Che cosa dobbiamo fare di te perché si calmi il mare, che è contro di noi?». Infatti il mare infuriava sempre più. Egli disse loro: «Prendetemi e gettatemi in mare e si calmerà il mare che ora è contro di voi, perché io so che questa grande tempesta vi ha colto per causa mia». Quegli uomini cercavano a forza di remi di raggiungere la spiaggia, ma non ci riuscivano perché il mare andava sempre più crescendo contro di loro. Allora implorarono il Signore e dissero: «Signore, fà che noi non periamo a causa della vita di questo uomo e non imputarci il sangue innocente poiché tu, Signore, agisci secondo il tuo volere». Presero Giona e lo gettarono in mare e il mare placò la sua furia. Quegli uomini ebbero un grande timore del Signore, offrirono sacrifici al Signore e fecero voti. (Gn 1,11-16)*

### LA ROTTA DI NAVIGAZIONE

Dopo aver mancato il bersaglio della sua missione la vita di Giona è scombusolata e non può far altro che precipitare. Non ha paura per se stesso ma si rende conto che per colpa sua la tempesta si è abbattuta su tutta la truppa. Giona allora finalmente comprende che non può vincere le sue paure finché non le affronta, così si arrende e si affida alla misericordia di Dio da cui fuggiva. Sull'orlo del baratro fa uno scatto di crescita, accetta di offrirsi in sacrificio e di farsi gettare in mare per salvare l'equipaggio. Nel suo cuore si accende la compassione che lo conduce ad uscire dal suo nascondiglio per donarsi e mettere in moto il disegno di salvezza di Dio. Ma in mare non si getta da solo, ha bisogno di nuovo dell'aiuto dei marinai che grazie al suo gesto si salveranno e si convertiranno. Un gesto di rovina si tramuta in un gesto salvifico. Che cos'è il battesimo se non questo essere gettati ed immersi nelle acque, morire al peccato e per rinascere a vita nuova in un vero e proprio lavacro di rigenerazione e di rinnovamento?

### LA STELLA POLARE

Amici, Gesù è il Signore del rischio, è il Signore del sempre "oltre". L'amore di Dio ci invita a portare la Buona Notizia, facendo della propria vita un dono a Lui e agli altri. Questo è il segreto, cari amici, che tutti siamo chiamati a sperimentare. Dio aspetta qualcosa da te. Avete capito? Dio aspetta qualcosa da te, Dio vuole qualcosa da te, Dio aspetta te. Dio viene a rompere le nostre chiusure, viene ad aprire le porte delle nostre vite, delle nostre visioni, dei nostri sguardi. Dio viene ad aprire tutto ciò che ti chiude. Ti sta invitando a sognare, vuole farti vedere che il mondo con te può essere diverso. I sogni ci sono dati gratuitamente, ma perché noi li diamo anche gratuitamente agli altri. Offrite i vostri sogni: nessuno, prendendoli, vi farà impoverire. Se tu non ci metti il meglio di te, il mondo non sarà diverso. E' una sfida. Mi dirai: Padre, ma io sono molto limitato, sono peccatore, cosa posso fare? Quando il Signore ci chiama non pensa a ciò che siamo, a ciò che eravamo, a ciò che abbiamo fatto o smesso di fare. Al contrario: nel momento in cui ci chiama, Egli sta guardando tutto quello che potremmo fare, tutto l'amore che siamo capaci di contagiare. Lui scommette sempre sul futuro, sul domani. Gesù ti proietta all'orizzonte, mai al museo. Per questo, amici, oggi Gesù ti invita, ti chiama a lasciare la tua impronta nella vita, un'impronta che segni la storia, che segni la tua storia e la storia di tanti. (Papa Francesco)

### QUO VADIS?

Hai mai sperimentato che nella vita c'è più gioia nel dare che nel ricevere?  
Hai mai vissuto esperienze di servizio per maturare nel dono gratuito?



Se sì in che cosa ti hanno arricchito? Se no che cosa ti impedisce di tuffarti?

## GETTIAMOCI IN MARE

### UN TUFFO NEL SERVIZIO

L'antidoto più sicuro contro l'egoismo, il ripiegamento su di sé e la tristezza è la via del dono! Un passaggio fondamentale nell'adolescenza è allenarsi a donare la propria vita, il proprio tempo e i propri talenti a servizio dei più piccoli o in situazioni di fragilità e povertà. Con gioia desideriamo allora fare un tuffo nel mare della Carità e vivere come gruppo un'esperienza di servizio, garantendo un percorso di accompagnamento e di riflessione sull'esperienza alla luce del Vangelo. Sarà bello offrire ai ragazzi la possibilità di sperimentarsi in un servizio all'interno della realtà parrocchiale o diocesana (es. doposcuola, animazione dell'oratorio, festa e visita agli anziani, servizi offerti dalla Caritas...).

### CIAK SI GIRA!

Proposta di alcuni percorsi educativi con il cinema su cui riflettere successivamente.

#### *Preadolescenti*

Temi: la ricerca della propria identità, le difficoltà nel viaggio, la difesa del popolo e del creato.

**Oceania**, Walt Disney Animation Studios, 2016.

Un'entusiasmante avventura d'animazione incentrata su una vivace adolescente di nome Vaiana, che s'imbarca in una coraggiosa missione per salvare il suo popolo. Durante il suo viaggio, s'imbatte nel semidio in disgrazia Maui che la guiderà nella sua ricerca per diventare una grande esploratrice. Insieme, i due attraverseranno l'oceano in un viaggio pieno d'azione, che li porterà ad affrontare enormi creature feroci e ostacoli impossibili e, lungo il percorso, Vaiana porterà a compimento l'antica ricerca dei suoi antenati e troverà l'unica cosa che ha sempre desiderato: la propria identità. Chiaramente educativo, il film propone un modello di eroina con cui lo spettatore è chiamato a confrontarsi. Fermezza, desiderio di conoscere, impegno nel combattere credenze e vecchie abitudini, danno spessore al messaggio multiculturale della storia. Il tema del rispetto dell'ambiente è più che mai attuale e sollecita una riflessione e una presa di posizione sulla necessità della difesa ecologica di tutto il creato. L'acqua e il suo meraviglioso mondo sommerso sono i veri gioielli visivi di tutta l'opera.

#### *Adolescenti-Giovani*

Temi: l'attualità del fenomeno migratorio, l'accoglienza, il servizio e il valore della vita.

**Fuocoammare** è un documentario del 2016 diretto da Gianfranco Rosi, premiato nello stesso anno con l'Orso d'oro per il miglior film al Festival di Berlino, che ha per oggetto l'isola di Lampedusa e gli sbarchi di migranti che la interessano. Un ragazzino, Samuele Pucillo, taglia da un pino un rametto biforcuto per ricavarne una fionda. Con il suo amico Mattias Cucina si diverte poi a intagliare occhi e bocca su alcune pale di fico d'India e a tirar loro pietre con la fionda, come contro un esercito nemico. Questo succede sull'isola di Lampedusa, mentre gli uomini dell'ufficio circondariale della Marina, ricevuta via radio una richiesta di soccorso, attivano le ricerche in mare con unità navali ed elicotteri della guardia costiera. Profughi e migranti provenienti dal Nordafrica su barconi stracarichi vengono imbarcati sulle navi della Guardia costiera e poi, trasbordati su lance e motovedette, sono condotti a terra. Qui trovano Pietro Bartolo, il medico che dirige il poliambulatorio di Lampedusa e che da anni compie la prima visita ad ogni migrante che sbarca nell'isola. Vengono quindi trasferiti in autobus al centro di accoglienza, perquisiti e fotografati. Nel centro d'accoglienza un gruppo di profughi intona un canto accorato accompagnato dal racconto delle loro peripezie: «Non potevamo restare in Nigeria, molti morivano, c'erano i bombardamenti. Siamo scappati nel deserto, nel Sahara molti sono morti, sono stati uccisi, stuprati. Non potevamo restare. Siamo scappati in Libia, ma

in Libia c'era l'ISIS e non potevamo rimanere. Abbiamo pianto in ginocchio: -Cosa faremo? Le montagne non ci nascondevano, la gente non ci nascondeva, siamo scappati verso il mare. Nel viaggio in mare sono morti in tanti. Si sono persi in mare. La barca aveva novanta passeggeri. Solo trenta sono stati salvati, gli altri sono morti. Oggi siamo vivi. Il mare non è un luogo da oltrepassare. Il mare non è una strada. Ma oggi siamo vivi. Nella vita è rischioso non rischiare, perché la vita stessa è un rischio... Siamo andati in mare e non siamo morti.» Il medico, mostrando la foto di un barcone con ottocentosessanta persone, racconta di quelli che non ce l'hanno fatta. Soprattutto di quelli che per giorni navigano sottocoperta, stanchi, affamati, disidratati, fradici e ustionati dal carburante. Comosso e sconvolto, il dottore racconta di quanti ne ha potuti curare e di quanti, invece, ne ha dovuto ispezionare i cadaveri recuperati in mare, tra cui tante donne e bambini, facendo molta fatica ad abituarsi. Così, mentre Samuele cresce e affronta le sue difficoltà per diventare marinaio, infatti a Lampedusa tutti lo sono, in mare prosegue la tragedia dei migranti e l'impegno dei soccorritori.

## SIAMO SULLA STESSA BARCA!

CHIARA CORBELLA PETRILLO (1984-2012)

Chiara si è gettata in mare, o meglio tra le braccia del Padre, scoprendo che c'è più gioia nel dare la vita che conservarla. Nata a Roma, frequenta una comunità del Rinnovamento nello Spirito, conosce Enrico Petrillo in un pellegrinaggio a Medjugorje, da subito capisce di avere di fronte a sé suo marito. I due si fidanzano, superano litigi, periodi bui e dopo sei anni si sposano ad Assisi. Chiara resta incinta, un'ecografia rivela che la bambina ha dei problemi, ma lei sceglie di portare avanti la gravidanza, Maria Grazia Letizia muore però poco dopo la nascita. Resta poi nuovamente incinta, anche questo secondo bambino, Davide Giovanni, presenta malformazioni, ma sceglie ugualmente di darlo alla luce, coraggiosamente e gioiosamente. Anche Davide Giovanni sopravvive pochi giorni. Non c'è alcun collegamento tra le patologie dei due bambini. Chiara ha una nuova gravidanza, ma al quinto mese le viene diagnosticato un carcinoma alla lingua e viene sottoposta a un primo intervento. Per la seconda parte dell'intervento è necessario attendere la nascita del bambino e nel frattempo Chiara non si sottopone ad alcuna terapia per non danneggiare il feto. Nasce Francesco, completamente sano, e Chiara inizia chemioterapia e radioterapia, ma ormai il tumore si è diffuso nell'organismo e Chiara muore lasciando una preziosa testimonianza di fede. E' stato aperto il 21 settembre 2018 il processo di beatificazione.

## DENTRO LA BALENA

*Salmo 16*

Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.  
Ho detto a Dio: «Sei tu il mio Signore,  
senza di te non ho alcun bene».

Per i santi, che sono sulla terra,  
uomini nobili, è tutto il mio amore.  
Si affrettino altri a costruire idoli:  
io non spanderò le loro libazioni di sangue  
né pronunzierò con le mie labbra i loro nomi.

Il Signore è mia parte di eredità e mio calice:  
nelle tue mani è la mia vita.  
Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi,  
è magnifica la mia eredità.

Benedico il Signore che mi ha dato consiglio;  
anche di notte il mio cuore mi istruisce.  
Io pongo sempre innanzi a me il Signore,  
sta alla mia destra, non posso vacillare.

Di questo gioisce il mio cuore,  
esulta la mia anima;  
anche il mio corpo riposa al sicuro,  
perché non abbandonerai la mia vita nel sepolcro,  
né lascerai che il tuo santo veda la corruzione.

Mi indicherai il sentiero della vita,  
gioia piena nella tua presenza,  
dolcezza senza fine alla tua destra.

## 6. TRE GIORNI E TRE NOTTI NELLA PANCIA DELLA BALENA

### LA BUSSOLA

Ma il Signore dispose che un grosso pesce inghiottisse Giona; Giona restò nel ventre del pesce tre giorni e tre notti. Dal ventre del pesce Giona pregò il Signore suo Dio e disse:

«Nella mia angoscia ho invocato il Signore  
ed egli mi ha esaudito;  
dal profondo degli inferi ho gridato  
e tu hai ascoltato la mia voce.  
Mi hai gettato nell'abisso, nel cuore del mare  
e le correnti mi hanno circondato;  
tutti i tuoi flutti e le tue onde  
sono passati sopra di me.  
Io dicevo: Sono scacciato  
lontano dai tuoi occhi;  
eppure tornerò a guardare il tuo santo tempio.  
Le acque mi hanno sommerso fino alla gola,  
l'abisso mi ha avvolto,  
l'alga si è avvinta al mio capo.  
Sono sceso alle radici dei monti,  
la terra ha chiuso le sue spranghe  
dietro a me per sempre.  
Ma tu hai fatto risalire dalla fossa la mia vita,  
Signore mio Dio.  
Quando in me sentivo venir meno la vita,  
ho ricordato il Signore.  
La mia preghiera è giunta fino a te,  
fino alla tua santa dimora.  
Quelli che onorano vane nullità  
abbandonano il loro amore.  
Ma io con voce di lode offrirò a te un sacrificio  
e adempirò il voto che ho fatto;  
la salvezza viene dal Signore».  
E il Signore comandò al pesce ed esso rigettò Giona sull'asciutto.  
(Gn 2,1-11)

### LA ROTTA DI NAVIGAZIONE

Il Signore dispone ogni circostanza per un bene, per il nostro bene. L'essere ingoiati da un pesce è un evento imprevisto, terribile ed irreali come possiamo arrivare a dire che questo sarà per il bene di Giona? L'unica strada è quella di entrare con lui nella balena abbandonandoci, lasciando le redini e la regia della storia a Dio che tutto dispone per il nostro bene. Davvero tutto della nostra vita è custodito nel palmo delle mani di Dio e siamo chiamati ad imparare a leggere la sua presenza in ogni avvenimento anche quello che appare più disastroso. Il Signore può sempre trasformare in occasione di salvezza e di bene anche i nostri sbagli, le nostre paure, le nostre fughe, le nostre disobbedienze. Il Signore non si arrende non ci molla, ci insegue. Solo chi si lascia gettare in mare può essere ingoiato dal pesce e salvarsi, solo chi muore sulla croce facendo della sua morte un dono di amore potrà risorgere. Siamo chiamati a fare una vera e propria esperienza pasquale!

Un pochino l'esperienza di Giona la facciamo tutti ogni volta che tentiamo di fuggire, quando siamo costretti a fare qualcosa che non ci piace e che eviteremmo volentieri, quando non ci sentiamo accolti, quando veniamo estromessi e buttati fuori, quando facciamo l'esperienza del pericolo e magari siamo costretti a fare un tuffo nel mare. Ogni volta che facciamo l'esperienza di vivere situazioni che non abbiamo cercato, da cui scapperemmo volentieri, che ci fanno un po' paura, che sono come un salto nel vuoto, noi siamo Giona nella balena. Giona era da tre giorni e tre notti nel ventre del pesce e non aveva ancora pregato. Aveva parlato di Dio ma non aveva ancora parlato a Dio, non ha avuto il coraggio di rivolgergli la parola e di guardarlo negli occhi. E' prigioniero dell'angoscia, smarrito, immerso nell'abisso senza via di scampo. In questa solitudine desolata ritrova la via del ritorno, la via della preghiera, il grido per invocare il Signore. Esce dalla propria solitudine per riallacciare la relazione con Dio. La preghiera è l'unico modo per uscire dal baratro dell'angoscia: quando si grida dal profondo degli inferi si va dritti all'essenziale. Pregando Giona comincia a risalire! Non guarda più a se stesso ma a Dio. Senza la fuga e la ribellione non sarebbe stato possibile arrivare fino a qui. Perfino la nostra ribellione e la nostra fuga è utile al disegno di Dio! Giona negli abissi scoprirà che il Dio che fuggiva in realtà gli era sempre accanto per aprirlo alle relazioni che fuggiva. Dal pianto del cuore umile e pentito fiorisce poi la gioia della salvezza. Giona da un potenziale bocconcino viene custodito nel grembo del pesce come un figlio in attesa di venire alla luce, rinascere a Vita Nuova e camminare di nuovo sulla terra asciutta. Il profeta ribelle diventa così la figura luminosa del Cristo nel suo mistero di passione, morte e resurrezione. Noi tutti siamo segnati con il segno di Giona, con il sigillo della risurrezione di Cristo.

## LA STELLA POLARE ★

Gesù ci dà un consiglio per ascoltare la voce del Signore: «Cercate e troverete» (Lc 11,9). Già, ma dove cercare? Non sul telefonino: lì le chiamate del Signore non arrivano. Non in televisione, dove il Signore non possiede alcun canale. Neanche nella musica assordante e nello sballo che intontisce: lì la linea col cielo è interrotta. Dio parla ora nella relazione. Non chiudetevi in voi stessi, confidatevi con Lui, affidate tutto a Lui, cercatelo nella preghiera. Ti domando... ma rispondete nel vostro cuore, non a voce alta, ma nel silenzio: lo prego? Ognuno risponda. Io parlo con Gesù oppure ho paura del silenzio? Lascio che lo Spirito Santo parli nel mio cuore? Io chiedo a Gesù: che cosa vuoi che faccia, che cosa vuoi della mia vita? Questo è allenarsi. Domandate a Gesù, parlate con Gesù. E se commettete un errore nella vita, se fate uno scivolone, se fate qualcosa che è male, non abbiate paura. Gesù, guarda quello che ho fatto! Che cosa devo fare adesso? Però parlate sempre con Gesù, nel bene e nel male, quando fate una cosa buona e quando fate una cosa cattiva. Non abbiate paura di Lui! Questa è la preghiera. E con questo vi allenate nel dialogo con Gesù! Attraverso i Sacramenti, che fanno crescere in noi la sua presenza. Attraverso l'amore fraterno, il saper ascoltare, il comprendere, il perdonare, l'accogliere, l'aiutare gli altri, ogni persona, senza escludere, senza emarginare. (Papa Francesco)

## QUO VADIS? ?

Chi è il grosso pesce che mi ha inghiottito? C'è una situazione nella quale vivo nel buio? Magari non vengo accettato? Vengo preso in giro? Ho vissuto il tradimento di un amico, di una persona in cui confidavo? C'è una situazione difficile nella mia famiglia? C'è un'incomprensione con qualche fratello/sorella? Qualche difficoltà a scuola? Nella difficoltà riesco ad alzare gli occhi al cielo per affidarmi a Dio?

## GETTIAMOCI IN MARE

### GIONA PREGÓ

*Preadolescenti*

Si consiglia di svolgere l'attività in una stanza semibuia che possa ricreare l'atmosfera vissuta nel ventre della balena. Dopo una breve sintesi del percorso precedente, leggiamo Gn 2,1-3 del

brano di riferimento. Dividiamo i ragazzi in piccoli gruppi e diamo loro la consegna di immaginare e scrivere la preghiera di Giona. Al termine ogni gruppo metterà in scena la preghiera condivisa (i ragazzi potranno curare la rappresentazione facendo attenzione ai particolari: il tono della voce, la postura del corpo...).

Al termine della rappresentazione diamo voce alla lettura di Gn 2,3-10, offrendo ai ragazzi una breve riflessione che li aiuti a riconoscere nel testo le tre parti fondamentali di cui è composta.

- 1) Raccontare al Signore tutto ciò che viviamo e portiamo nel cuore;
- 2) Ringraziamo per tutti i doni che ci ha fatto
- 3) Rinnoviamo il nostro affidamento, il nostro sì

Ci viene così regalato il segreto della preghiera del cuore da poter fare nostra ogni giorno e nella nostra quotidianità.

Possiamo riprodurre questa modalità d'incontro anche per gli adolescenti invitandoli a vivere un momento di veglia o di preghiera. Leggiamo Gn 2,1-10 e dopo aver introdotto le tre parti della preghiera (racconto-ringraziamento e affidamento) chiediamo a ciascuno di scrivere personalmente una preghiera personale da elevare come Giona a Dio. Gli educatori potrebbero terminare l'incontro di preghiera leggendo la preghiera riportata a seguito e facendo pescare ad ogni giovane un bigliettino della sezione "Il Signore risponde" da poter custodire in ogni passo del cammino.

QUANDO TU DICI...

...IL SIGNORE RISPONDE

Non ce la faccio a risolvere i miei problemi

**Appianerò i tuoi sentieri (Pr 3, 5-6)**

Mi sento solo

**Non ti lascerò, non ti abbandonerò (Dt 31, 6)**

Come posso fare? Chi mi aiuterà?

**Sotto le mie ali troverai rifugio (Sal 90, 4)**

Sono tanto confuso che "non so neanche più come mi chiamo"

**Io ti amo, ho scritto il tuo nome sul palmo delle mie mani (Is 49, 16)**

L'ho combinata troppo grossa

**Anche se i tuoi peccati fossero come scarlatto, diventeranno bianchi come neve (Is 1, 18)**

Ho paura

**Non temere, perché io sono con te (Is 43, 4)**

Mi sento inutile

**Sei prezioso ai miei occhi (Is 43, 4)**

Sono stanco

**Quelli che sperano in me riacquisteranno forza, mettono ali come aquile corrono senza affannarsi (Is 40, 31)**

Sono confuso, non so che strada seguire

**Guarda, sto compiendo qualcosa di nuovo: proprio ora germoglia. Non vedi? (Is 43, 19)**

**SIAMO SULLA STESSA BARCA!**



SANTA GIUSEPPINA BAKHITA (1868-1947)

Bakhita viene salvata dalla schiavitù e si immerge nelle acque del battesimo per risorgere a Vita Nuova! Nasce in Sudan, rapita all'età di sette anni, venduta più volte, conosce sofferenze fisiche e morali, che la lasciano senza un'identità. Sono i suoi rapitori a darle il nome di Bakhita («fortunata»). A 14 anni viene comprata a Kartum dal console Italiano Calisto Legnani, lo segue in Italia dove, a Genova, viene affidata alla famiglia Michieli e diventa la bambinaia della figlia. Quando la famiglia Michieli si sposta sul Mar Rosso, Bakhita resta con la loro bambina presso le Suore Canossiane

di Venezia. Qui ha la possibilità di conoscere la fede cristiana e, a 22 anni, chiede il battesimo prendendo il nome di Giuseppina. Dopo un intenso cammino, decide di farsi suora canossiana per servire Dio che le aveva dato tante prove del suo amore. Divenuta suora, è trasferita a Schio (Vicenza) dove muore a 79 anni. Per cinquant'anni ha ricoperto compiti umili e semplici offerti con generosità e semplicità. La suora di "cioccolato", che i bambini provavano a mangiare, catturava per la sua bontà, la sua gioia, la sua fede: "Se incontrassi quei negrieri che mi hanno rapita e anche quelli che mi hanno torturata, mi inginocchierei a baciare loro le mani, perché, se non fosse accaduto ciò, non sarei ora cristiana e religiosa". Amava ripetere: "Me ne vado, adagio adagio, verso l'eternità... Me ne vado con due valigie: una, contiene i miei peccati, l'altra, ben più pesante, i meriti infiniti di Gesù Cristo".

## **DENTRO LA BALENA**

### *Salmo 18*

Ti amo, Signore, mia forza,  
Signore, mia roccia, mia fortezza, mio liberatore;  
mio Dio, mia rupe, in cui trovo riparo;  
mio scudo e baluardo, mia potente salvezza.

Invoco il Signore, degno di lode,  
e sarò salvato dai miei nemici.  
Mi circondavano flutti di morte,  
mi travolgevano torrenti impetuosi;  
già mi avvolgevano i lacci degli inferi,  
già mi stringevano agguati mortali.

Nel mio affanno invocai il Signore,  
nell'angoscia gridai al mio Dio:  
dal suo tempio ascoltò la mia voce,  
al suo orecchio pervenne il mio grido.

Stese la mano dall'alto e mi prese,  
mi sollevò dalle grandi acque,  
mi liberò da nemici potenti,  
da coloro che mi odiavano  
ed eran più forti di me.

Mi assalirono nel giorno di sventura,  
ma il Signore fu mio sostegno;  
mi portò al largo,  
mi liberò perché mi vuol bene.

## 7. SI ALZÓ E ANDÓ A NINIVE

### LA BUSSOLA

*Fu rivolta a Giona una seconda volta questa parola del Signore: «Alzati, v  a Ninive la grande citt  e annunzia loro quanto ti dir ». Giona si alz  e and  a Ninive secondo la parola del Signore. (Gn 3,1-3)*

### LA ROTTA DI NAVIGAZIONE

Tutto sembra ricominciare da capo. Dio non muta il suo disegno, ma dona una seconda chance per realizzarlo. Giona   raggiunto una seconda volta dalla Parola del Signore che desidera riconfermarlo nella sua missione. Non gli viene chiesto il perch  della sua fuga, della sua disobbedienza, ma gli viene rinnovata una fiducia incondizionata. Alzati, v  a Ninive Alzati qui   un invito a risorgere e a rialzarsi: tu che sei fuggito, che credevi di salvarti da solo e che sei stato sepolto nel ventre del pesce, risorgi entra nella vita e abbraccia la tua missione! Giona rigettato all'asciutto, non   pi  lo stesso: l'essere ingoiato e poi sputato sulla spiaggia gli dona di crescere, di passare da una fede ideologica, a una fede come questione di vita o di morte. La situazione di buio, di difficolt , di fatica fa crescere Giona che esce dal pesce diverso. Era entrato con tutte le sue sicurezze, con la sua voglia di opporsi a Dio, con i suoi progetti, ora esce molto pi  docile.   stato proprio il passaggio dal pesce che lo ha cambiato. L'arte antica e in modo particolare la tradizione orientale, ritrae Giona nel momento in cui viene sputato dal pesce con un aureola in testa perch  si vuole sottolineare che la santit  passa anche attraverso il buio, attraverso la fatica, il dubbio, anche attraverso il peccato. Come ricorda Santa Teresa del Bambino Ges  "la santit  non   rimanere sempre in piedi, ma   il coraggio di rialzarsi dopo essere caduti". Giona allora si alza e va a Ninive, non volta pi  le spalle a Dio, ma ascolta e obbedisce.   un segno di conversione. Ora ha conosciuto la salvezza di Dio e si dirige verso la grande citt  per compiere con docilit  la Parola del Signore. E' alla luce di questa Parola anche noi possiamo orientare la nostra vita. Io sono una missione su questa terra, e per questo motivo mi trovo nel mondo (EG 273)

### LA STELLA POLARE

Ges  sempre ci chiama a prendere il largo: non accontentarti di guardare l'orizzonte dalla spiaggia, no, vai avanti. Ges  non vuole che rimani in panchina, ti invita a scendere in campo. Non ti vuole dietro le quinte a spiare gli altri o in tribuna a commentare, ma ti vuole in scena. Mettiti in gioco! Non accontentatevi del passo prudente di chi si accoda in fondo alla fila. Ci vuole il coraggio di rischiare un salto in avanti, un balzo audace e temerario per sognare e realizzare come Ges  il Regno di Dio, e impegnarvi per un'umanit  pi  fraterna. Abbiamo bisogno di fraternit : rischiate, andate avanti! Camminando insieme avete sperimentato quanto costa fatica accogliere il fratello o la sorella che mi sta accanto, ma anche quanta gioia pu  darmi la sua presenza se la ricevo nella mia vita senza pregiudizi e chiusure. Camminare soli permette di essere svincolati da tutto, forse pi  veloci, ma camminare insieme ci fa diventare un popolo, il popolo di Dio. Il popolo di Dio che ci d  sicurezza, la sicurezza dell'appartenenza al popolo di Dio... E col popolo di Dio ti senti sicuro, nel popolo di Dio, nella tua appartenenza al popolo di Dio hai identit . Dice un proverbio africano: "Se vuoi andare veloce, corri da solo. Se vuoi andare lontano, vai insieme a qualcuno". Non stiamo alla larga dai luoghi di sofferenza, di sconfitta, di morte. Dio ci ha dato una potenza pi  grande di tutte le ingiustizie e le fragilit  della storia, pi  grande del nostro peccato: Ges  ha vinto la morte dando la sua vita per noi. E ci manda ad annunciare ai nostri fratelli che Lui   il Risorto,   il Signore, e ci dona il suo Spirito per seminare con Lui il Regno di Dio. Quella mattina della domenica di Pasqua   cambiata la storia: abbiamo coraggio! Quanti sepolcri oggi attendono la nostra visita! Quante persone ferite, anche giovani, hanno sigillato la loro sofferenza "mettendoci - come si dice

– una pietra sopra". Con la forza dello Spirito e la Parola di Gesù possiamo spostare quei macigni e far entrare raggi di luce in quegli anfratti di tenebre. Gesù, il Signore, mi ama. Sono amato. Sono amata. Sentire la tenerezza di Gesù che mi ama. Percorrete con coraggio e con gioia il cammino verso casa, percorretelo con la consapevolezza di essere amati da Gesù. Allora, con questo amore, la vita diventa una corsa buona, senza ansia, senza paura, quella parola che ci distrugge. Senza ansia e senza paura. Una corsa verso Gesù e verso i fratelli, col cuore pieno di amore, di fede e di gioia. Andate così! (Papa Francesco)

## QUO VADIS? ?

Quando il Signore è venuto a ripescarci per riconsegnarci alla riva?

## GETTIAMOCI IN MARE

### C'E' UN TEMPO PER OGNI COSA...

*Ritiro di Quaresima per ragazzi delle medie e superiori insieme al Vescovo Erio  
9-10 marzo al Centro Tabor di Gaiato*

Iscrizioni entro lunedì 4 marzo, sera in cui invitiamo tutti gli educatori alla Città dei Ragazzi per un momento di incontro e condivisione in preparazione all'esperienza. Le giornate saranno strutturate secondo le esigenze delle diverse fasce di età (spg@modena.chiesacattolica.it)

### ANDATE COSI'!

L'attività si potrà sviluppare in un periodo a medio-lungo termine e si propone di accompagnare i ragazzi ad esplorare e conoscere il territorio della propria comunità parrocchiale. Si consiglia di fornire loro una mappa del quartiere, per cimentarsi in una vera e propria mappatura (individuare i luoghi di aggregazione giovanile, eventuali poli scolastici, sportivi, parchetti, campetti di gioco, centri commerciali, case per anziani, ospedali, strutture di servizio e accoglienza...). Si formeranno vari gruppi che accompagnati dagli educatori potranno procedere con l'esplorazione di una zona del quartiere.

Prima di esplorare il territorio:

- cosa ti aspetti di scoprire?
- chi hai paura di incontrare?
- quale Vangelo, quale "buona notizia" da portare nei luoghi che visiteremo?

Dopo l'esplorazione:

- cosa ho visto, udito e provato?
- chi ho incontrato?
- cosa mi ha colpito di più?
- quale Vangelo, quale "buona notizia" abbiamo ricevuto?

Work in progress...

- cosa vorresti e cosa puoi cambiare?
- cosa il Signore ci chiede di fare insieme per rendere più bello, vivibile e solidale il nostro quartiere?

Si potranno poco a poco comporre le informazioni e le risposte condivise dai ragazzi su un'unica cartina.

### UNA CORSA VERSO GESÙ E I FRATELLI

Mettiamo al centro la parola chiave *misericordia* e attiviamo un brainstorming.

Introduciamo poi un'attività coinvolgente: nella sala saranno attaccati sulle pareti o sparsi per terra i cartelli che raffigurano le opere di misericordia corporale e spirituale associate a delle immagini simboliche.



## OPERE DI MISERICORDIA CORPORALE

1. Dar da mangiare agli affamati.
2. Dar da bere agli assetati.
3. Vestire gli ignudi.
4. Alloggiare i pellegrini.
5. Visitare gli infermi.
6. Visitare i carcerati.
7. Seppellire i morti.

## OPERE DI MISERICORDIA SPIRITUALE

1. Consigliare i dubbiosi.
2. Insegnare agli ignoranti.
3. Ammonire i peccatori.
4. Consolare gli afflitti.
5. Perdonare le offese.
6. Sopportare pazientemente le persone moleste.
7. Pregare Dio per i vivi e per i morti.

Invitiamo ciascuno a posizionarsi davanti all'opera che più risponde alle seguenti domande:

1° giro: in che occasione sono stato operatore-seminatore di Misericordia?

Si chiede a ciascuno di scrivere su un bigliettino: cos'ho scoperto? Come mi sono sentito?

2° giro: in che situazione ho ricevuto Misericordia?

Nella tappa scelta si chiede a ciascuno di scrivere su un bigliettino:

Cos'ho scoperto? Come mi sono sentito?

I biglietti rimangono anonimi e verranno raccolti in un cestino.

Seguirà la lettura e la condivisione a gruppo allargato.

## SIAMO SULLA STESSA BARCA!

CHARLES DE FOUCAULD (1858-1916)

Charles vive con gioia la sua missione a favore di un popolo straniero, incarnando la vocazione di Giona! Nobile francese di Strasburgo perde entrambi i genitori all'età di 6 anni e vive col nonno materno. Entra alla scuola militare, alla morte del nonno riceve un'ingente eredità che dilapida in poco tempo. Non si dimostra uno studente brillante: arriva ultimo nelle selezioni del proprio corso, anche perché distratto dalla relazione con una fanciulla di dubbia reputazione. A 22 anni si trasferisce in Africa, in Algeria. Si distingue per le sue buone qualità di soldato, ma lascia l'esercito per dedicarsi a spedizioni geografiche in Marocco avendo come guida il rabbino e per studiare l'arabo e l'ebraico. Si fida con una fanciulla ma è costretto a lasciarla per l'ostilità della famiglia. Torna in Francia e sente il bisogno di conoscere meglio la religione cattolica. Inizia, così, un cammino spirituale che lo porta in Palestina, a Nazaret. Rimane affascinato da quella realtà e comprende di essere chiamato a vivere come "viveva la Santa Famiglia di Nazaret". Entra in monastero prima in Francia, poi in Siria, molto più povera. A quasi 40 anni va a Nazaret, dove lavora come domestico delle monache Clarisse abitando in una capanna del loro giardino. Resta qui tre anni e decide di divenire sacerdote. Nel 1901 giunge in Algeria, a Beni-Abbés nel deserto del Sahara. Inizia una vita basata sulla preghiera, sul silenzio, sul lavoro manuale e l'assistenza ai poveri. Qui fonda un romitorio, dove accoglie i poveri della regione e studia la lingua dei Tuareg. Viaggia nel deserto e tra le città algerine, a Tamanrasset fonda un eremo. Si impegna nella difesa delle popolazioni locali dagli assalti dei predoni. Si reca tre volte in Francia nell'intento di fondare l'"Unione dei fratelli e delle sorelle del Sacro Cuore", associazione di laici per l'evangelizzazione dei popoli. Perde la vita durante un assalto dei predoni: "Dio si serve dei venti contrari per condurci in porto".

"Più si ama meglio si prega"

"Quando si parte dicendo che si va a fare una cosa, non si deve tornare senza averla fatta"

"La fede è incompatibile con l'orgoglio, con la vanagloria, col desiderio della stima degli uomini. Per credere, bisogna umiliarsi"

**DENTRO LA BALENA** 

Salmo 83

Quanto sono amabili le tue dimore,  
Signore degli eserciti!  
L'anima mia languisce  
e brama gli atri del Signore.  
Il mio cuore e la mia carne  
esultano nel Dio vivente.

Anche il passero trova la casa,  
la rondine il nido,  
dove porre i suoi piccoli,  
presso i tuoi altari,  
Signore degli eserciti, mio re e mio Dio.

Beato chi abita la tua casa:  
sempre canta le tue lodi!  
Beato chi trova in te la sua forza  
e decide nel suo cuore il santo viaggio.

Passando per la valle del pianto  
la cambia in una sorgente,  
anche la prima pioggia  
l'ammanta di benedizioni.  
Cresce lungo il cammino il suo vigore,  
finché compare davanti a Dio in Sion.



## 8. ANCORA QUARANTA GIORNI

### LA BUSSOLA

*Ninive era una città molto grande, di tre giornate di cammino. Giona cominciò a percorrere la città, per un giorno di cammino e predicava: «Ancora quaranta giorni e Ninive sarà distrutta». I cittadini di Ninive credettero a Dio e bandirono un digiuno, vestirono il sacco, dal più grande al più piccolo. Giunta la notizia fino al re di Ninive, egli si alzò dal trono, si tolse il manto, si coprì di sacco e si mise a sedere sulla cenere. Poi fu proclamato in Ninive questo decreto, per ordine del re e dei suoi grandi: «Uomini e animali, grandi e piccoli, non gustino nulla, non pascolino, non bevano acqua. Uomini e bestie si coprano di sacco e si invochi Dio con tutte le forze; ognuno si converta dalla sua condotta malvagia e dalla violenza che è nelle sue mani. Chi sa che Dio non cambi, si impietosisca, deponga il suo ardente sdegno sì che noi non moriamo?». Dio vide le loro opere, che cioè si erano convertiti dalla loro condotta malvagia, e Dio si impietosì riguardo al male che aveva minacciato di fare loro e non lo fece. (Gn 3,3-10)*

### LA ROTTA DI NAVIGAZIONE

Giona da salvato ora scende nel ventre della grande città fidandosi di Dio. Percorre e attraversa le vie di Ninive, impastandosi e coinvolgendosi con la vita dei suoi abitanti per donare loro la possibilità di fare esperienza della salvezza. Annuncia una nuova quaresima di penitenza per allontanare il castigo. La liturgia penitenziale coinvolge tutti, uomini e animali, piccoli e grandi. La conversione come il peccato non è mai solo un fatto personale, ma ecclesiale e comunitario. Il re proclama per tutti il digiuno allo scopo di purificare la città dal seme della violenza, dall'appetito insaziabile dei vizi e delle passioni. L'amore infatti è più forte della fame e l'avvertimento del castigo era solo l'ultimo rimedio per guarire la ferita aperta di quella città! La parola profetica tocca le orecchie e il cuore dei niniviti che si pentono e si convertono...un vero miracolo! Il Signore vede e si commuove, concede il suo perdono. Giona compie delle cose straordinarie, anche nei luoghi più oscuri, più complicati, più difficili, anche lì dove lui non voleva andare, e va, il Signore compie dei miracoli tramite lui. È sempre così. Il Signore è onnipotente? Sì! Può fare quello che vuole? Sì. Può fare quello che vuole! Eppure, ha bisogno di noi! Ha scelto il tuo sguardo, il tuo sorriso, le tue parole, i tuoi gesti di carità, per dire a tutti, dirgli "Dio ti vuole bene!" Che bello, non vuole fare a meno di noi, anzi, noi con Lui possiamo fare cose straordinarie.

### LA STELLA POLARE

Quaresima: tempo privilegiato di penitenza e di digiuno. Ma quale penitenza e quale digiuno vuole dall'uomo il Signore? E non si tratta solo di "scelte alimentari", ma di stili di vita per i quali si deve avere l'«umiltà» e la «coerenza» di riconoscere e correggere i propri peccati. Nella nostra vita abbiamo sempre bisogno di conversione - tutti i giorni! -, e la Chiesa ci fa pregare per questo. Infatti, non siamo mai sufficientemente orientati verso Dio e dobbiamo continuamente indirizzare la nostra mente e il nostro cuore a Lui. Per fare questo bisogna avere il coraggio di respingere tutto ciò che ci porta fuori strada, i falsi valori che ci ingannano attirando in modo subdolo il nostro egoismo. Invece dobbiamo fidarci del Signore, della sua bontà e del suo progetto di amore per ciascuno di noi. La Quaresima è un tempo di penitenza, sì, ma non è un tempo triste e di lutto. È un impegno gioioso e serio per spogliarci del nostro egoismo, del nostro uomo vecchio, e rinnovarci secondo la grazia del nostro Battesimo. Siamo esortati a iniziare con impegno il cammino verso la Pasqua, per accogliere sempre più la grazia di Dio, che vuole trasformare il mondo in un regno di giustizia, di pace, di fraternità. QUO VADIS?

## QUO VADIS?

Qual' è il digiuno che il Signore mi chiede in questo tempo della mia vita?  
Sono disposto a tornare sui miei passi quando mi accorgo di aver sbagliato?

## GETTIAMOCI IN MARE

### MARTEDI' DEL VESCOVO DI QUARESIMA

12 marzo

ALZARSI

"Giona invece si mise in cammino per fuggire"

Catechesi del Vescovo Erio

Chiesa della Sacra Famiglia

19 marzo

SVEGLIARSI

"Che cosa fai così addormentato?"

Testimonianza dei "The Sun"

Chiesa di Gesù Redentore

26 marzo

PREGARE

"Tre giorni e tre notti nel ventre del pesce"

Testimonianza su Luisa Guidotti Mistrali

Chiesa di San Paolo

2 aprile

CONVERTIRSI

"Bandirono un digiuno e si vestirono di sacco"

Catechesi di don Luigi Maria Epicoco

Chiesa di Santa Caterina

9 aprile

PERDONARE

"Ti sembra giusto essere così sdegnato?"

Penitenziale con il Vescovo Erio

Chiesa di Sant'Agostino

### ANCORA 40 GIORNI PER ACCOGLIERE UNA BUONA NOTIZIA!

Come le parole di Giona hanno scosso l'animo dei Niniviti alla conversione, anche noi in questo tempo di Quaresima siamo chiamati a riflettere su quali siano gli "ingredienti" per compiere un buon cammino di rinnovamento! Una possibilità per sviluppare il tempo della Quaresima è quella di percorrere insieme il cammino scandito dai cinque Vangeli della domenica:

- prima domenica di Quaresima Lc 4, 1-13
- seconda domenica di Quaresima Lc 9, 28-36
- terza domenica di Quaresima Lc 13, 1-9
- quarta domenica di Quaresima Lc 15, 1-3, 11-32
- quinta domenica di Quaresima Gv 8, 1-11

Creiamo un cartellone che rappresenti una strada suddivisa in cinque tappe che verranno poco a poco composte. Dividiamo i ragazzi in cinque gruppi e assegniamo loro uno dei Vangeli:

- Quali sono i personaggi del brano?
- Quali sono le loro azioni, i loro pensieri, i loro sentimenti...? Come cambiano nella storia?
- Guardando a cosa succede nel brano, quale passo sono chiamato a fare nella mia vita?

Terminata la riflessione ogni gruppo dovrà creare un simbolo e una parola chiave che riassume il brano letto, i quali dovranno essere disegnati sulla tappa della strada corrispondente, andando così a formare "la strada della Misericordia" che può essere spunto per il cammino quaresimale personale dei ragazzi!

## GIONA IN FABULA

*Preadolescenti*

L'obiettivo del gioco è scoprire chi è Giona prima della disputa finale.

Gli educatori assegneranno i ruoli ai ragazzi:

- Giona: durante la notte deve indicare una persona da convertire.
- Tentazioni (a seconda del numero di partecipanti): durante la notte ciascuna tentazione potrà indicare una persona che rimarrà immune dalla conversione.
- Re: non ha nessun potere, ma se viene indicato da Giona tutti i Niniviti verranno convertiti sconfiggendo le tentazioni.
- Niniviti: non hanno nessun potere, ma se convertiti si svegliano durante la notte con Giona. Non possono rivelare chi sia il profeta, ma durante il giorno possono aiutare i "Niniviti non convertiti" a scoprire l'identità di Giona.

Durante il tempo della notte tutti hanno gli occhi chiusi, tranne chi verrà chiamato. Durante il giorno si scoprirà solamente chi è stato convertito e si procederà subito alla notte successiva. Il gioco potrà durare al massimo tre giorni e tre notti. Alla scadenza del tempo ci sarà la disputa finale dove i ragazzi (tentazioni o Niniviti) dovranno cercare di convincere il maggior numero di ragazzi indecisi. Chi si aggiudicherà la maggioranza avrà vinto!

## SIAMO SULLA STESSA BARCA!

### SERMIG

Nel cammino di Quaresima è bello incontrare una realtà nata...

Il Sermig - Servizio Missionario Giovani - è nato nel 1964 da un'intuizione di Ernesto Olivero e da un sogno condiviso con molti: sconfiggere la fame con opere di giustizia e sviluppo, vivere la solidarietà verso i più poveri e dare una speciale attenzione ai giovani cercando insieme a loro le vie della pace. Da i "sì" di tanti giovani coppie di sposi e famiglie, monaci e monache, nata la Fraternità della Speranza, per essere vicini all'uomo del nostro tempo e aiutarlo ad incontrare Dio.

## DENTRO LA BALENA

### Salmo 50

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;  
nella tua grande misericordia  
cancella la mia iniquità.

Lavami tutto dalla mia colpa,  
dal mio peccato rendimi puro.

Sì, le mie iniquità io le riconosco,  
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

Contro di te, contro te solo ho peccato,  
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto:  
così sei giusto nella tua sentenza,  
sei retto nel tuo giudizio.

Ecco, nella colpa io sono nato,  
nel peccato mi ha concepito mia madre.

Ma tu gradisci la sincerità nel mio intimo,  
nel segreto del cuore mi insegni la sapienza.

Aspergimi con rami d'issòpo e sarò puro;  
lavami e sarò più bianco della neve.

Fammi sentire gioia e letizia:  
esulteranno le ossa che hai spezzato.

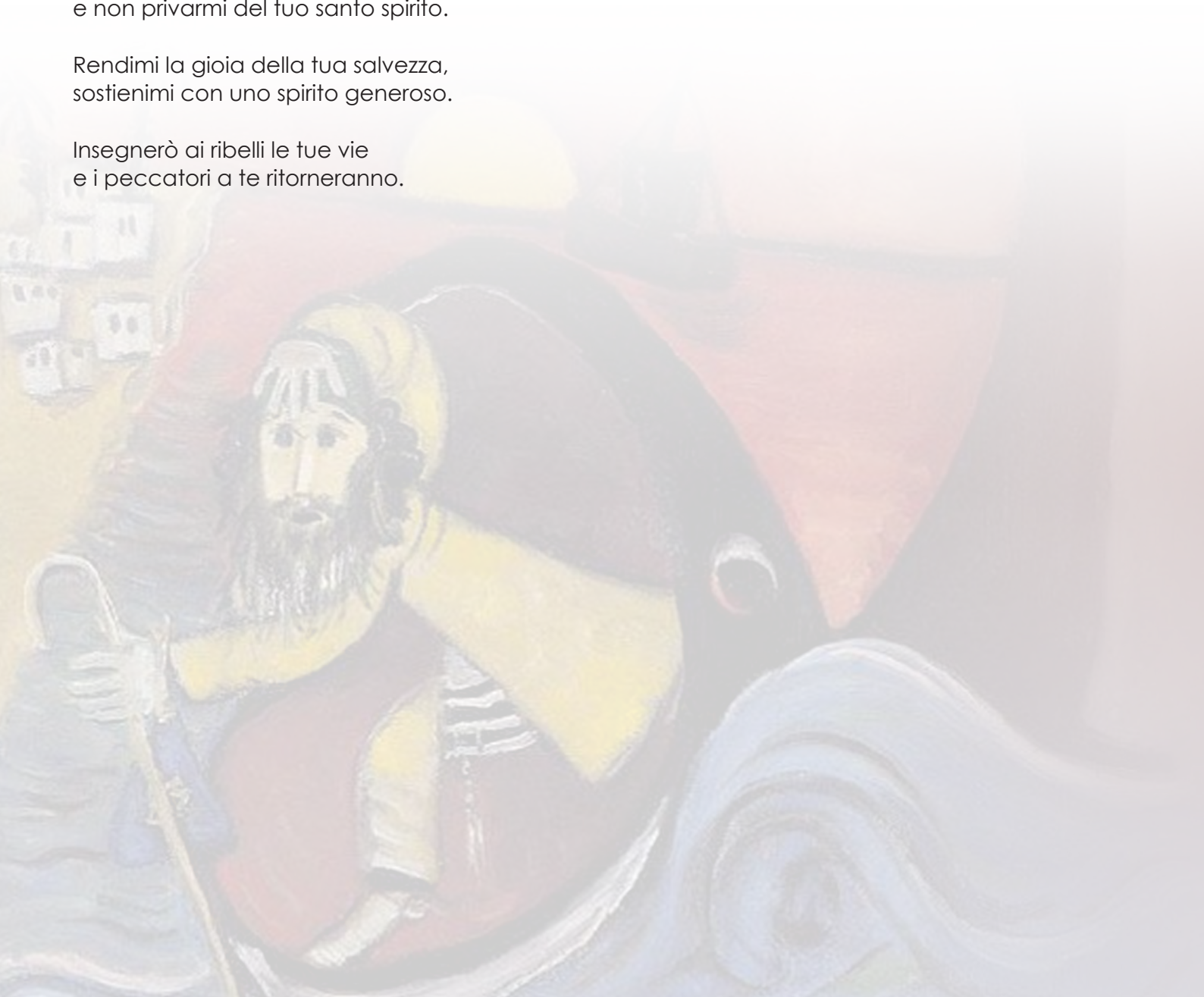
Distogli lo sguardo dai miei peccati,  
cancella tutte le mie colpe.

Crea in me, o Dio, un cuore puro,  
rinnova in me uno spirito saldo.

Non scacciarmi dalla tua presenza  
e non privarmi del tuo santo spirito.

Rendimi la gioia della tua salvezza,  
sostienimi con uno spirito generoso.

Insegnerò ai ribelli le tue vie  
e i peccatori a te ritorneranno.



## 9. UN GRANDE DISPIACERE

### LA BUSSOLA

Ma Giona ne provò grande dispiacere e ne fu indispettito. Pregò il Signore: «Signore, non era forse questo che dicevo quand'ero nel mio paese? Per ciò mi affrettai a fuggire a Tarsis; perché so che tu sei un Dio misericordioso e clemente, longanime, di grande amore e che ti lasci impietosire riguardo al male minacciato. Or dunque, Signore, toglimi la vita, perché meglio è per me morire che vivere!». Ma il Signore gli rispose: «Ti sembra giusto essere sdegnato così?». Giona allora uscì dalla città e sostò a oriente di essa. Si fece lì un riparo di frasche e vi si mise all'ombra in attesa di vedere ciò che sarebbe avvenuto nella città. Allora il Signore Dio fece crescere una pianta di ricino al di sopra di Giona per fare ombra sulla sua testa e liberarlo dal suo male. Giona provò una grande gioia per quel ricino. (Gn 4,1-6)

### LA ROTTA DI NAVIGAZIONE

Continuano i capricci di Giona che riveste i panni dell'adolescente. Invece che gioire per la conversione di Ninive, si incupisce e si chiude di nuovo nel suo egoismo. Prova infatti un grande dispiacere misto ad orgoglio e dispetto. La città di Ninive si è convertita. Chi è che si deve ancora convertire? Giona. Giona ancora non ha capito, ancora è chiuso nei suoi schemi, vuol essere il numero uno, il perfetto, il migliore. Vuole essere esaltato rispetto agli altri. Per noi cosa vuol dire? Noi che andiamo in parrocchia siamo quelli a posto, noi siamo bravi: "io vado a messa la domenica, io magari mi confesso una volta al mese, ogni due mesi, mi confesso ogni tanto, io dico le preghiere, io sono a posto, io sono perfetto, vado già bene così, sono loro quelli che sbagliano". Giona ha questa mentalità qua. Allora cosa dice: aspetta Signore, tu non puoi convertire Ninive perché se Ninive si converte succede che dimostriamo a loro che stiamo sbagliando noi. Contesta il suo Dio misericordioso e pietoso, lento all'ira e grande nell'amore. Un Dio che non corrisponde ai suoi schemi, alla sua rappresentazione di un Dio giusto e giudice. Nel suo intimo freme: "Io non avrei fatto così. Tu sei un Dio debole che ti lasci impietosire mentre devi essere giusto, forte, sei troppo indulgente, prediligi e perdoni i malvagi...è questione di giustizia, troppo facile così. Sei ingiusto". La reazione di Giona corrisponde al suo orgoglio nazionalista che vedeva nel popolo d'Israele, il solo popolo eletto, il solo a poter essere amato, salvato, risparmiato e sempre riaccolto con benevolenza. Giona vuole morire per non vedere il suo popolo umiliato dalla conversione dei pagani e dei lontani. Dio si rivolge a Giona con dolcezza e pazienza: Ti sembra giusto essere così triste? Lo interpella per dargli la possibilità di esprimere le cause della sua ribellione e per invitarlo ad ascoltare, ma Giona sempre più irritato non risponde una parola. Sbatte così la porta fugge dalla città, si costruisce un rifugio per prendere distanza e guardare le cose dall'alto senza più coinvolgersi. Ha sete di giustizia e fantastica la distruzione di Ninive. Ancora una volta si mette in stand bay, si chiude nella sua autosufficienza, si sottrae alla relazione e torna a sedere nelle vecchie abitudini. Dio con l'amore di un padre continua a prendersi cura di lui: proprio lì dove si è ritirato fa nascere una pianta di ricino con le foglie ampie per proteggere il profeta dal sole cocente. Giona si rallegra per quella pianta che fa ombra sulla sua testa piena di pensieri roventi.

### LA STELLA POLARE

Abbiamo bisogno della spinta dello Spirito per non essere paralizzati dalla paura e dal calcolo, per non abituarci a camminare soltanto entro confini sicuri. Ricordiamoci che ciò che rimane chiuso alla fine ha odore di umidità e ci fa ammalare. Come il profeta Giona, sempre portiamo latente in

noi la tentazione di fuggire in un luogo sicuro che può avere molti nomi: individualismo, spiritualismo, chiusura in piccoli mondi, dipendenza, sistemazione, ripetizione di schemi prefissati, dogmatismo, nostalgia, pessimismo, rifugio nelle norme. Talvolta facciamo fatica ad uscire da un territorio che ci era conosciuto e a portata di mano. Tuttavia, le difficoltà possono essere come la tempesta, la balena, il verme che fece seccare il ricino di Giona, o il vento e il sole che gli scottarono la testa; e come fu per lui, possono avere la funzione di farci tornare a quel Dio che è tenerezza e che vuole condurci a un'itineranza costante e rinnovatrice. Dio è sempre novità, che ci spinge continuamente a ripartire e a cambiare posto per andare oltre il conosciuto, verso le periferie e le frontiere. Ci conduce là dove si trova l'umanità più ferita e dove gli esseri umani, al di sotto dell'apparenza della superficialità e del conformismo, continuano a cercare la risposta alla domanda sul senso della vita. Dio non ha paura! Non ha paura! Va sempre al di là dei nostri schemi e non teme le periferie. Egli stesso si è fatto periferia (cfr Fil 2,6-8; Gv 1,14). Per questo, se oseremo andare nelle periferie, là lo troveremo: Lui sarà già lì. Gesù ci precede nel cuore di quel fratello, nella sua carne ferita, nella sua vita oppressa, nella sua anima ottenebrata. Lui è già lì. (Papa Francesco)

## QUO VADIS? ?

Il nostro gruppo parrocchiale, di amici o di scuola, è inclusivo o esclusivo? Chiuso o accogliente? Utilizzo i mezzi di comunicazione (whatsapp e facebook...) in modo positivo ed inclusivo o per far circolare commenti distruttivi, giudizi e pensieri negativi? Cosa in me provoca una grande gioia o un grande dispiacere?

## GETTIAMOCI IN MARE

### UN GRANDE DISPIACERE

Giona arrabbiato con il Signore perché ha perdonato troppo in fretta il popolo di Ninive, si arrabbia e ancora una volta si mette in "stand-by", si tura le orecchie per non ascoltare la voce di Dio, scappa dalla città e costruisce delle barriere per non farsi raggiungere...chiude la "chiamata"! Ed io come mi comporto di fronte ad un dispiacere, una delusione, un'incomprensione?

Consegniamo a ogni ragazzo una scheda con le seguenti immagini:

- simbolo della chiamata in arrivo
- simbolo della chiamata rifiutata
- simbolo della modalità aereo e wi-fi

I ragazzi dovranno scegliere quale modalità attivare.

Per concludere si potrà creare un cartellone dal titolo: "Dio è sempre connesso!". Ogni ragazzo scriverà su un fumetto una preghiera (di lode, di ringraziamento, di perdono, d'intercessione...) da attaccare al filo rosso che rappresenta "l'onda di frequenza" sempre aperta che il Signore ci riserva.

### UNA GRANDE GIOIA

Nel caldo afoso che tormenta il profeta, il Signore fa spuntare un ricino...un vero miracolo crede Giona! Ma è una gioia radicata oppure una felicità di superficie, intaccata dalla presenza di un verme?

Cerchiamo tante immagini diverse di felicità (festa, play station, telefono, gioco, gruppo...) e mettiamole tutte a disposizione dei ragazzi. Ciascuno di loro dovrà sceglierne una. Successivamente si passa ad una breve condivisione:

- Perché hai scelto proprio quell'immagine?
- Cos'è che ti rappresenta?



Invitiamo ora i ragazzi ad attaccare la loro immagine su un cartellone che raffigura un albero con radici, tronco e chioma.

- In quale parte dell'albero può essere inserita la mia immagine?
- È una felicità duratura e quindi radicata nelle radici?
- È una felicità di superficie come le foglie che con una folata di vento possono cadere?
- È una felicità di pancia, che se messa alla prova può seccare ed essere tagliata come il tronco dell'albero?

Segue il confronto a gruppo allargato facendo riferimento al brano di riferimento.

## SIAMO SULLA STESSA BARCA!

PIERGIORGIO FRASSATI (1901-1925)

Piergiorgio apre il suo cuore a Dio e ai fratelli e ci rivela il segreto della gioia piena: donare la vita per arricchirsi! Nato a Torino in una ricca famiglia alto borghese, si iscrive ad Ingegneria meccanica con la speranza di poter lavorare al fianco dei minatori (classe operaia più disagiata a quel tempo), per aiutarli a migliorare le loro condizioni di lavoro. Nel periodo degli studi è molto attivo in varie associazioni cattoliche, come l'Azione Cattolica, la Fuci è un ragazzo vivace, solare, sportivo e appassionato di escursioni in montagna. Conosce e si innamora di una ragazza, orfana e di umili origini, ma non le dichiara il suo amore: la sua famiglia non l'avrebbe mai accettata e questo avrebbe creato divisione fra i suoi genitori, già in crisi. Fonda coi suoi amici la Compagnia o Società dei Tipi Loschi, caratterizzata da un forte spirito d'amicizia e allegria, con la quale si diverte tra gite in montagna e scherzi, ma fondata sulla preghiera e la fede. Era spesso al verde nonostante la sua ricchezza: dava tutto ciò che poteva in elemosina. La carità era per lui giustizia sociale, perciò lottava silenziosamente e senza l'approvazione della famiglia per aiutare i poveri: "Aiutare i bisognosi è aiutare Gesù". Contrae una meningite fulminante proprio visitando i poveri e muore dopo pochi giorni, a soli 24 anni.

"Vivere senza una fede, senza un patrimonio da difendere, senza sostenere in una lotta continua la verità, non è vivere, ma vivacchiare. Noi non dobbiamo mai vivacchiare, ma vivere."

## DENTRO LA BALENA

Salmo 30

Ti esalterò, Signore,  
perché mi hai risollevato,  
non hai permesso ai miei nemici  
di gioire su di me.  
Signore, mio Dio,  
a te ho gridato e mi hai guarito.

Signore, hai fatto risalire la mia vita dagli inferi,  
mi hai fatto rivivere  
perché non scendessi nella fossa.  
Cantate inni al Signore, o suoi fedeli,  
della sua santità celebrate il ricordo,  
perché la sua collera dura un istante,  
la sua bontà per tutta la vita.

Alla sera ospite è il pianto  
e al mattino la gioia.  
Ho detto, nella mia sicurezza:  
"Mai potrò vacillare!"

Nella tua bontà, o Signore,  
mi avevi posto sul mio monte sicuro;  
il tuo volto hai nascosto  
e lo spavento mi ha preso.

Ascolta, Signore, abbi pietà di me,  
Signore, vieni in mio aiuto!».  
Hai mutato il mio lamento in danza,  
mi hai tolto l'abito di sacco,  
mi hai rivestito di gioia,  
perché ti canti il mio cuore, senza tacere;  
Signore, mio Dio, ti renderò grazie per sempre.