

# TEMPO ORDINARIO I VIVERE IL QUOTIDIANO COME VOCAZIONE



## Introduzione al Tempo Ordinario I

Dopo la luce abbagliante del Natale, dopo l'attesa gravida di promesse dell'Avvento, la Chiesa ci conduce in un tempo che alcuni potrebbero definire "minore": il Tempo Ordinario. Eppure, in quella parola – ordinario – si nasconde una delle più grandi provocazioni della fede cristiana. L'ordinario non è il banale, non è il grigio che segue la festa. L'ordinario è il quotidiano trasfigurato, il feriale abitato dalla grazia, il tempo in cui la vita di ogni giorno diventa il luogo della santità possibile.

Il Tempo Ordinario I si apre con la festa del Battesimo del Signore e ci accompagna fino alle soglie della Quaresima. È un periodo di "assestamento" spirituale, dove le grandi verità celebrate nel Natale devono prendere forma nella vita concreta. È il tempo in cui la Parola fatta carne incontra la nostra carne, con le sue fatiche, i suoi sogni, le sue contraddizioni.

Per i giovani, questo periodo dell'anno liturgico può apparire il più difficile da vivere con intensità. Non ha la tensione emotiva dell'Avvento, non offre la carica simbolica della Quaresima, non esplode nella gioia pasquale. Eppure, proprio qui si gioca la sfida più profonda della fede: riconoscere che Dio non abita solo i momenti forti, ma l'intera trama della vita. La santità non è questione di emozioni, ma di fedeltà ordinaria.

### L'atteggiamento fondamentale: LA DISPONIBILITÀ

Se l'Avvento ci ha insegnato l'attesa, se il Natale ci ha rivelato l'accoglienza, il Tempo Ordinario I ci chiama alla **disponibilità**. È l'attitudine di chi, dopo aver ricevuto il dono, si chiede: "E ora? Come vivo tutto questo nel quotidiano?". È la disponibilità di Maria che custodisce e medita nel cuore; è la disponibilità dei primi discepoli che lasciano le reti; è la disponibilità di chi accetta che la vita cristiana non sia un lampo, ma un cammino.

La disponibilità non è passività. È l'apertura attiva di chi sa che Dio può chiamare in ogni momento, anche nel più banale dei lunedì mattina. È la prontezza di chi ha capito che la vocazione cristiana non si realizza solo nelle grandi scelte, ma nel tessuto minuto delle giornate.

## Le sei domeniche: un itinerario di vocazione ordinaria

Le sei domeniche che compongono questo primo segmento del Tempo Ordinario disegnano un percorso chiaro:

1. **Battesimo del Signore** (11 gennaio): L'identità ricevuta
  - Tema: Chi sono davvero?
  - Atteggiamento: RICONOSCERSI AMATI
2. **II Domenica del Tempo Ordinario** (18 gennaio): La chiamata
  - Tema: "Vieni e vedi"
  - Atteggiamento: LASCIARSI COINVOLGERE
3. **III Domenica del Tempo Ordinario** (25 gennaio): La sequela
  - Tema: Lasciare le reti
  - Atteggiamento: SCEGLIERE
4. **IV Domenica del Tempo Ordinario** (1 febbraio): Le beatitudini
  - Tema: La felicità possibile
  - Atteggiamento: CONVERTIRE LO SGUARDO
5. **V Domenica del Tempo Ordinario** (8 febbraio): Sale e luce
  - Tema: La responsabilità
  - Atteggiamento: FARSI DONO
6. **VI Domenica del Tempo Ordinario** (15 febbraio): La giustizia più grande
  - Tema: Il cuore della Legge
  - Atteggiamento: ANDARE OLTRE

## Il metodo pedagogico

Questo sussidio mantiene la struttura sperimentata nell'Avvento, adattandola al ritmo più disteso del Tempo Ordinario:

- **Storia di...:** Un giovane come te che vive il tema della domenica
- **Fondamento biblico-liturgico:** La Parola che illumina
- **Dimensione esistenziale:** Come questo ci riguarda oggi
- **Proposta concreta:** Cosa fare, davvero
- **Testimoni:** Chi ha vissuto questo prima di noi (un santo e un testimone contemporaneo)
- **Citazione:** Una parola del magistero che orienta

Ogni settimana propone inoltre:

- Un **atteggiamento chiave** da coltivare
- Una **parola** da meditare
- **Pratiche quotidiane** (mattino, giorno, sera)
- Un **gesto concreto** settimanale
- Una **domanda per il gruppo**

## Come usare questo sussidio

Per i **giovani**: Non cercate di fare tutto. Scegliete una o due pratiche settimanali e fatele bene. La fedeltà al poco è più importante della molteplicità dispersiva. Questo è il tempo per imparare che la spiritualità non è questione di quantità, ma di qualità della presenza.

Per gli **educatori**: Usate questo materiale con flessibilità. Non è un programma rigido, ma una cassetta degli attrezzi. Potete costruire incontri settimanali partendo dalle storie, organizzare momenti di preghiera con i salmi proposti, creare workshop sulle pratiche quotidiane. L'importante è mantenere il filo rosso: aiutare i ragazzi a scoprire che la santità passa dal quotidiano.

Per le **famiglie**: Le pratiche serali possono diventare momenti di condivisione a tavola. La domanda settimanale può essere lo spunto per conversazioni che altrimenti non nascerebbero. Non abbiate paura di parlare di fede in modo semplice, quotidiano, quasi casalingo.

## Una nota sul tempo

Il Tempo Ordinario ha un ritmo diverso dai tempi forti. Non c'è l'urgenza dell'attesa, non c'è la densità del digiuno. C'è il respiro lungo della vita normale. È importante rispettare questo ritmo. Non cercate di creare artificialmente l'intensità che appartiene ad altri periodi. Accettate la sfida più difficile: trovare Dio nell'ordinario, scoprire che ogni giorno è santo perché ogni giorno è dono. I giovani di oggi vivono in un mondo che li bombarda di stimoli, che chiede loro di essere sempre "on", sempre performanti, sempre eccezionali. Il Tempo Ordinario è un contro-canto: ti dice che va bene essere normale, che la vita non è una continua escalation di esperienze straordinarie, che c'è una santità possibile anche – anzi, soprattutto – nella ripetizione fedele del quotidiano.

## L'orizzonte

Questo Tempo Ordinario I non è fine a se stesso. Ci prepara alla Quaresima, sì, ma soprattutto ci prepara alla vita. Perché la vita cristiana è fatta per il 90% di Tempo Ordinario. È lì che si vede se la fede è autentica o è solo un fuoco di paglia che si accende nei momenti forti e si spegne nel grigio feriale.

Le sei domeniche che seguono sono un allenamento alla fedeltà ordinaria, alla santità possibile, al discernimento quotidiano. Sono un invito a scoprire che Dio non è meno presente nei giorni normali che nei giorni di festa, e che anzi, forse, è proprio nei giorni normali che impariamo a riconoscerlo davvero.

Buon cammino nel Tempo Ordinario. Che sia, davvero, un tempo straordinario.

## BATTESIMO DEL SIGNORE

11 gennaio 2026

**"Chi sono io, davvero?"**

---

## STORIA DI MARCO

Marco ha diciassette anni e un profilo Instagram che conta duemila follower. Le sue foto raccontano una vita perfetta: Marco che ride con gli amici, Marco in vacanza, Marco che si allena. La realtà è diversa. Ogni sera, prima di dormire, Marco scorre i commenti sotto le sue foto cercando conferme. Ogni like è una piccola dose di ossigeno, ogni silenzio sotto un post è un'ansia che cresce. "Chi sono io senza questi like?", si chiede a volte. Ma la domanda vera, quella che non osa formulare nemmeno a se stesso, è più profonda: "Chi sono io davvero?".

Un giorno, durante un ritiro parrocchiale, il prete legge il vangelo del battesimo di Gesù. Marco sente quelle parole come se fossero rivolte a lui: "Tu sei il Figlio mio, l'amato". Non "tu sei quello che ottieni", non "tu sei quello che appari", ma "tu sei amato". Punto. La sera stessa, Marco scrive nel suo diario una frase che non pubblicherà mai sui social: "E se la mia identità non dipendesse da quello che faccio, ma da chi mi ama?".

Nei giorni successivi, Marco non abbandona Instagram, ma qualcosa cambia. Inizia a postare meno, a cercare meno conferme esterne. Scopre che può esistere anche quando il telefono è spento, che la sua identità non si gioca nei like ma in qualcosa di più profondo. Quando i suoi amici gli chiedono perché è cambiato, risponde con una frase che suona strana: "Ho scoperto chi sono, e non c'entra niente con quello che gli altri pensano di me".

---

## FONDAMENTO BIBLICO-LITURGICO

### Il Vangelo (Mt 3,13-17)

In quel tempo, Gesù dalla Galilea venne al Giordano da Giovanni, per farsi battezzare da lui. Giovanni però voleva impedirglielo, dicendo: «Sono io che ho bisogno di essere battezzato da te, e tu vieni da me?». Ma Gesù gli rispose: «Lascia fare per ora, perché conviene che adempiamo ogni giustizia». Allora egli lo lasciò fare. Appena battezzato, Gesù uscì dall'acqua: ed ecco, si aprirono per lui i cieli ed egli vide lo Spirito di Dio discendere come una colomba e venire sopra di lui. Ed ecco una voce dal cielo che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento».

### L'icona del battesimo

Il battesimo di Gesù non è un sacramento, ma una rivelazione. Gesù non ha bisogno di essere purificato, eppure scende nell'acqua del Giordano insieme ai peccatori. Questo gesto inaugura il suo ministero pubblico e svela la sua identità profonda. La scena è carica di simboli: l'acqua che è morte e rinascita, i cieli che si aprono dopo secoli di chiusura (Isaia aveva pregato: "Se tu squarciassi i cieli e scendessi!"), la colomba che richiama lo Spirito che aleggiava sulle acque della creazione, la voce del Padre che proclama l'identità del Figlio.

Quella voce - "Tu sei il Figlio mio, l'amato" - non è un premio per qualcosa che Gesù ha fatto. È la dichiarazione di un'identità che precede ogni azione. Gesù non deve dimostrare di essere il Figlio amato: lo è, e basta. Da questo riconoscimento primordiale scaturirà tutta la sua missione.

Per noi, battezzati in Cristo, quella voce risuona ancora. Nel nostro battesimo, Dio non ci ha detto "diventerai mio figlio se ti comporterai bene". Ci ha detto: "Tu sei mio figlio, sei mia figlia. Amato. Punto". È da questa identità ricevuta, non conquistata, che nasce la vita cristiana.

### La prima lettura (At 10,34-38)

Pietro, nel discorso a casa di Cornelio, riassume l'intera vicenda di Gesù partendo proprio dal battesimo: "Dio consacrò in Spirito Santo e potenza Gesù di Nazaret". Il battesimo è l'unzione regale e profetica di Gesù, il momento in cui viene investito ufficialmente della sua missione. Ma Pietro sottolinea anche un'altra cosa fondamentale: "Dio era con lui". L'identità di Gesù non è una qualità intrinseca isolata, è una relazione permanente con il Padre.

Anche la nostra identità cristiana è relazionale. Non siamo figli di Dio in astratto, ma nella misura in cui viviamo questa relazione, in cui lasciamo che la voce del Padre continui a dirci, ogni giorno: "Tu sei mio figlio, tu sei mia figlia".

---

## DIMENSIONE ESISTENZIALE PER I GIOVANI

### La crisi d'identità dell'adolescenza

Gli anni dell'adolescenza e della prima giovinezza sono segnati da una domanda ossessiva: "Chi sono io?". È una domanda che si declina in mille varianti: "Valgo qualcosa?", "Gli altri mi accettano?", "Ho qualcosa di speciale?", "Sarò all'altezza?". La società contemporanea amplifica questa domanda rendendola drammatica: non basta essere, bisogna diventare qualcuno. Qualcuno riconosciuto, apprezzato, di successo.

Il battesimo di Gesù ribalta questa logica. La voce del Padre proclama l'identità del Figlio prima che Gesù abbia compiuto un solo miracolo, prima che abbia predicato una sola parola, prima che abbia fatto qualsiasi cosa che lo rendesse "speciale". La sua identità non è un risultato, è un dato. Non deve conquistarsela, deve accoglierla.

Per un giovane di oggi questo è rivoluzionario. Significa che la tua identità non dipende dai voti che prendi, non si misura nei like che ricevi, non si costruisce attraverso le performance che dai. La tua

identità è un dono ricevuto. Sei figlio, sei figlia. Amato, amata. Prima di qualsiasi cosa tu faccia o non faccia.

### **Le false identità**

Nella ricerca della propria identità, spesso ci aggrappiamo a false sicurezze. Alcuni giovani cercano di definirsi attraverso il successo scolastico o sportivo: "Sono quello bravo in matematica", "Sono quello che vince le gare". Altri si definiscono attraverso l'appartenenza a un gruppo: "Sono uno di quella compagnia", "Sono uno che ascolta quel tipo di musica". Altri ancora costruiscono la propria identità per negazione: "Io non sono come i miei genitori", "Io non sono come quelli che...".

Tutte queste identità sono fragili, perché dipendono da fattori esterni e mutevoli. Quando cambiano i risultati, quando si disgrega il gruppo, quando vengono meno i punti di riferimento negativi, l'identità crolla. Il battesimo ci rivela un'identità più profonda, che non dipende da nulla di esterno: l'identità di figli amati da Dio.

### **Riconoscersi amati**

La grande fatica dei giovani di oggi non è sapere di essere amati in teoria, ma sentirlo davvero, farne esperienza. Quanti ragazzi, pur cresciuti in famiglie che li amano, non riescono a percepirlo? Quanti portano dentro una fame d'amore che cercano di saziare nei modi più disparati e spesso dannosi?

Il battesimo di Gesù ci dice che c'è un amore che precede tutto, che non dobbiamo conquistare, che non possiamo perdere. È l'amore gratuito del Padre. Riconoscersi amati di questo amore significa fare un'esperienza liberante: posso smettere di inseguire continue conferme, posso accettare i miei limiti senza sentirmi annullato, posso provare e sbagliare senza che questo intacchi la mia identità profonda.

### **Il compiacimento del Padre**

Il Padre non dice solo "tu sei mio figlio", aggiunge: "in te ho posto il mio compiacimento". Questo compiacimento non è un giudizio su ciò che Gesù ha fatto (non ha ancora fatto nulla!), è lo sguardo d'amore di chi vede l'altro nella sua pienezza, oltre ciò che appare.

Viviamo in una società che misura continuamente, valuta, giudica. La scuola ci valuta, il lavoro ci valuta, i social ci valutano attraverso like e visualizzazioni. Anche gli affetti, a volte, diventano condizionali: ti amo se... ti accetto se... ti stimo se... Il compiacimento del Padre è diverso: non è condizionato, non è meritato, semplicemente è. È lo sguardo di chi vede in te una bellezza che non dipende dalle tue prestazioni.

Imparare a riconoscere questo sguardo, a lasciarsene raggiungere, è il primo passo della vita spirituale. Perché tutto parte da lì: dal sapere di essere amati così come siamo, non come dovremmo essere.

---

## **PROPOSTA CONCRETA DI VITA**

### **Per la settimana: l'esercizio dell'identità profonda**

Ogni giorno, al risveglio, prima di prendere in mano il telefono, prima di iniziare la giornata, dedica un minuto a ripetere dentro di te: "Io sono figlio/figlia amato/amata". Non è un mantra magico, è un esercizio di memoria. Ricordare chi sei davvero, prima di tutto ciò che la giornata ti chiederà di fare o essere.

Nei momenti di sconforto, quando senti che non vali nulla, quando ti sembra di aver deluso tutti, fermati e ripeti: "La mia identità non dipende da questo. Io sono figlio/figlia amato/amata".

### **Gesto concreto della settimana**

Scegli un momento in cui solitamente cerchi conferme esterne (controllare i social, chiedere rassicurazioni, cercare approvazione) e invece fermati. Respira. E chiedi a Dio di aiutarti a sentire il suo sguardo d'amore su di te. Non servono parole complicate, basta: "Padre, aiutami a ricordare chi sono per te".

### **Pratica quotidiana**

**MATTINO:** Prima di guardarti allo specchio o prendere il telefono, traccia una croce sulla fronte dicendo: "Sono segnato dall'amore di Dio".

**GIORNO:** Quando ti trovi a giudicarti duramente o a cercare conferme ossessivamente, respira e ripeti: "La mia identità è al sicuro in Dio".

**SERA:** Prima di dormire, ripensa a un momento della giornata in cui hai agito da figlio/figlia amato/amata (un gesto gratuito, un'azione libera dalla paura del giudizio, un momento di pace interiore) e ringrazia.

---

## **TESTIMONI**

### **Santo: San Giovanni Bosco (31 gennaio)**

Giovanni Bosco ha dedicato la sua vita ai giovani più poveri e abbandonati di Torino. Ma il segreto del suo metodo educativo non stava nelle tecniche pedagogiche, stava in qualcosa di più semplice e profondo: Don Bosco guardava ogni ragazzo, anche il più difficile e problematico, con gli occhi di Dio. Vedeva in ciascuno un figlio amato, una promessa, una possibilità.

Molti dei ragazzi che arrivavano da lui erano convinti di non valere nulla, di essere scarti della società. Don Bosco ripeteva loro, in mille modi diversi: "Tu sei prezioso agli occhi di Dio". E da questo sguardo d'amore nasceva la trasformazione. Non erano le punizioni a cambiare i ragazzi, era il sentirsi finalmente visti, riconosciuti, amati.

Don Bosco scriveva: "Ricordatevi che l'educazione è cosa del cuore, e che Dio solo ne è il padrone". Educare il cuore significa aiutare ogni giovane a riconoscere la propria identità di figlio amato.

### **Testimone contemporaneo: Carlo Acutis (1991-2006)**

Carlo Acutis è morto a quindici anni, ma la sua breve vita ha lasciato un segno profondo. Quello che colpisce di Carlo non sono tanto le sue competenze informatiche o il suo impegno nel volontariato, ma la sua normalità trasfigurata. Era un ragazzo normalissimo - amava i videogiochi, aveva amici, studiava - ma viveva tutto questo da figlio amato da Dio.

Carlo diceva: "Tutti nascono come originali, ma molti muoiono come fotocopie". Aveva capito che la vera originalità non sta nell'essere stravaganti o trasgressivi, ma nel vivere pienamente la propria identità di figli di Dio. Non aveva paura di essere se stesso, di testimoniare la sua fede anche tra i coetanei, perché sapeva chi era.

La sua testimonianza è particolarmente preziosa per i giovani di oggi: dimostra che si può vivere la propria età, con le sue passioni e i suoi linguaggi, senza perdere il contatto con la propria identità più profonda. Anzi, è proprio vivendo da figli amati che si è pienamente se stessi.

---

## **CITAZIONE MAGISTERIALE**

"Il Battesimo ci ricorda che siamo figli, non orfani! Figli di un Padre che ci ama, che ci protegge, che sempre è vicino e si prende cura di noi" (Papa Francesco, *Udienza Generale*, 8 gennaio 2014).

"L'incontro con Gesù nell'Eucaristia suscita l'impegno della testimonianza; ci spinge ad annunciare a tutti che il Signore è vivo, che la gioia del Vangelo è per ogni uomo, che ogni persona è preziosa agli occhi di Dio" (Papa Francesco, Messaggio per la GMG 2013).

---

## **DOMANDA PER IL GRUPPO**

"Quali sono i 'like' che cerco nella vita per sentirmi qualcuno? Da dove e da chi cerco la conferma della mia identità? Come potrei iniziare a costruire la mia identità su fondamenta più solide?"

---

## **ATTEGGIAMENTO DELLA SETTIMANA**

### **RICONOSCERSI AMATI**

Non è un sentimentalismo, è una scelta. Scegliere di credere, anche quando non lo senti, che la tua identità non dipende dalle tue performance ma dall'amore di Dio. È un atteggiamento da coltivare ogni giorno, da riconquistare ogni volta che le ansie e le paure ti sussurrano il contrario.

---

## **PAROLA DELLA SETTIMANA**

### **IDENTITÀ**

Dal latino "idem", lo stesso. La tua identità è ciò che rimane identico, uguale, anche quando tutto intorno cambia. Non è ciò che fai, non è ciò che appari, non è ciò che gli altri dicono di te. La tua identità profonda è questa: sei figlio/figlia di Dio. Amato. Prima di tutto il resto.

---

## **PER L'ANIMATORE**

### **Obiettivo della domenica**

Aiutare i ragazzi a distinguere tra identità apparente e identità profonda, a riconoscere le false fondamenta su cui spesso costruiscono il senso di sé, e a sperimentare - anche solo come intuizione iniziale - che c'è un'identità più solida e liberante: quella di figli amati.

### **Possibili attività**

1. **Esercizio dello specchio:** Far scrivere ai ragazzi su un foglio tutte le etichette con cui si definiscono o con cui sono definiti dagli altri ("quello bravo in...", "quello che...", "il figlio di...", ecc.). Poi invitarli a voltare il foglio e scrivere: "Io sono figlio/figlia amato/amata di Dio". Discutere: quale delle due identità regge di più? Quale ti fa più paura perdere? Perché?
2. **Testimonianze incrociate:** In piccoli gruppi, ogni ragazzo racconta un momento in cui si è sentito veramente se stesso, libero dal giudizio altrui. Poi gli altri del gruppo gli dicono quali qualità hanno riconosciuto in lui in quel racconto.
3. **Il battesimo dimenticato:** Far recuperare ai ragazzi (magari coinvolgendo i genitori) foto, racconti, ricordi del loro battesimo. Creare un momento in cui ognuno racconta la propria storia battesimale e si riflette insieme: "Cosa è successo quel giorno? Perché è importante ancora adesso?".

### **Attenzioni pastorali**

- Molti ragazzi portano ferite profonde legate alla propria identità. Alcune storie potrebbero far emergere fragilità. Creare uno spazio sicuro, non giudicante.

- Non forzare l'emotività. L'esperienza di essere amati da Dio non è immediata per tutti, può essere una conquista lenta.
- Attenzione al linguaggio: "essere amati da Dio" può suonare astratto. Usare esempi concreti, storie, analogie che i ragazzi possano afferrare.

### Materiali utili

- Candele (richiamare il cero battesimale)
- Foto del proprio battesimo (da chiedere in anticipo)
- Foglio e penna per gli esercizi scritti
- Musica: "You say" di Lauren Daigle, "Tutta la vita" di Giovanni Caccamo, "Specchi" di Caparezza (per riflettere sulle false identità)

### Preghiera conclusiva

*Padre buono, nel battesimo ci hai chiamati per nome e ci hai detto: tu sei mio figlio, sei mia figlia. Aiutaci a ricordare questa verità quando il mondo ci vuole ridurre a numeri, quando ci sentiamo inadeguati, quando cerchiamo conferme nei posti sbagliati. Donaci la grazia di riconoscerci amati, non per quello che facciamo ma per quello che siamo ai tuoi occhi: figli preziosi, unici, insostituibili. Per Cristo nostro Signore. Amen.*

## II DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO

18 gennaio 2026

**"Ecco l'Agnello di Dio"**

---

### STORIA DI SOFIA

Sofia ha sedici anni e una domanda che la tormenta da mesi: "A cosa serve tutto questo?". Non è una domanda esistenziale da adolescente in crisi, è una questione pratica e urgente. Sofia studia, va a scuola, fa sport, partecipa alle attività parrocchiali. Ma dentro ha la sensazione di vivere in automatico, di ripetere gesti senza senso, di essere una comparsa nella propria vita.

La domenica in chiesa ascolta il vangelo quasi senza sentirlo, finché una frase la colpisce come un pugno nello stomaco: "Ecco l'Agnello di Dio". Non è la frase in sé, è lo sguardo di Giovanni Battista che la liturgia le fa immaginare. Uno sguardo che indica, che mostra, che dice: "Guarda, è Lui che stavi cercando". Sofia improvvisamente capisce: Giovanni non parla di sé, non attira l'attenzione su di sé. Fa una cosa sola: indica qualcun altro.

Nei giorni successivi, Sofia inizia a chiedersi: "E io? So indicare qualcosa oltre me stessa? So mostrare agli altri dove trovare ciò che dà senso alla vita?". Scopre che la risposta è no. È troppo presa da se stessa, dalle sue ansie, dai suoi bisogni. Ma quella domanda non la lascia in pace. Inizia a guardarsi intorno con occhi diversi, cerca di capire chi o cosa potrebbe dare senso alla sua giornata. E lentamente, timidamente, inizia a fare quello che aveva visto fare a Giovanni: indicare agli altri la presenza di Dio nei piccoli gesti quotidiani.

Un giorno, una sua compagna di classe le dice: "Sai, da quando ti conosco ho iniziato a pensare che forse Dio esiste davvero". Sofia non ha fatto nulla di straordinario, ha solo smesso di essere il centro della scena e ha iniziato a indicare Qualcun altro.

---



## FONDAMENTO BIBLICO-LITURGICO

### Il Vangelo (Gv 1,29-34)

In quel tempo, Giovanni, vedendo Gesù venire verso di lui, disse: «Ecco l'agnello di Dio, colui che toglie il peccato del mondo! Egli è colui del quale ho detto: "Dopo di me viene un uomo che è avanti a me, perché era prima di me". Io non lo conoscevo, ma sono venuto a battezzare nell'acqua, perché egli fosse manifestato a Israele». Giovanni testimoniò dicendo: «Ho contemplato lo Spirito discendere come una colomba dal cielo e rimanere su di lui. Io non lo conoscevo, ma proprio colui che mi ha inviato a battezzare nell'acqua mi disse: "Colui sul quale vedrai discendere e rimanere lo Spirito, è lui che battezza nello Spirito Santo". E io ho visto e ho testimoniato che questi è il Figlio di Dio».

### La testimonianza di Giovanni

Il quarto vangelo ci presenta Giovanni Battista in modo diverso dai sinottici. Non è il predicatore infuocato che annuncia la conversione, ma il testimone che indica. La sua funzione è riassunta in un verbo: mostrare. "Ecco l'agnello di Dio". Il verbo greco "ecco" (ide) è un imperativo: guarda! È un invito pressante a spostare lo sguardo da Giovanni a Gesù.

L'immagine dell'agnello evoca almeno due tradizioni bibliche: l'agnello pasquale, il cui sangue aveva salvato Israele dalla morte in Egitto (Es 12), e il servo sofferente di Isaia, condotto al macello come un agnello (Is 53,7). In Gesù si realizzano entrambe le profezie: è lui il vero agnello pasquale che libera dalla schiavitù del peccato, è lui il servo che prende su di sé il male del mondo.

Giovanni dice una cosa straordinaria: "Io non lo conoscevo". Il Battista, cugino di Gesù secondo la tradizione, non lo conosceva nella sua identità profonda. Lo ha riconosciuto solo quando ha visto lo Spirito scendere su di lui. Questo ci dice che la fede non è questione di familiarità o di rapporti umani, ma di rivelazione. Anche noi possiamo frequentare Gesù da anni, nella catechesi, nella liturgia, nella tradizione familiare, senza realmente conoscerlo. La vera conoscenza è quella che nasce dall'incontro personale, dall'esperienza dello Spirito.

### La prima lettura (Is 49,3.5-6)

Il profeta Isaia presenta il servo del Signore, colui che è chiamato fin dal grembo materno per una missione universale. Non basta che sia salvatore di Israele, deve essere "luce delle nazioni, perché la mia salvezza raggiunga fino all'estremità della terra". È la vocazione del servo: essere strumento di salvezza per tutti.

Questa vocazione universale si realizza in Gesù, l'agnello di Dio che toglie il peccato del mondo. Non di alcuni, non di Israele soltanto: del mondo. La salvezza non ha confini etnici, culturali o religiosi. È offerta a ogni uomo e donna, perché ogni uomo e donna è prezioso agli occhi di Dio.

---

## DIMENSIONE ESISTENZIALE PER I GIOVANI

### L'arte di indicare

Viviamo in un'epoca di protagonismo diffuso. I social media hanno reso tutti un po' narcisi: ci fotografiamo, ci raccontiamo, cerchiamo di attirare l'attenzione su di noi. L'obiettivo sembra essere: far sapere a tutti che esisto, che sono speciale, che valgo qualcosa. Il rischio è di diventare come Giovanni Battista al contrario: invece di indicare qualcun altro, attiriamo tutto su di noi.

Giovanni Battista ci insegna un'arte difficile: l'arte di indicare. Non è semplice rinuncia a sé (che potrebbe essere ancora una forma subdola di protagonismo), ma vera libertà interiore. Giovanni è libero perché sa chi è: è uno che indica. Non ha bisogno di essere al centro, non ha paura di scomparire. Il suo compito è mostrare Qualcun altro, e lo fa con gioia.

Per i giovani di oggi, questa è una provocazione radicale. Significa imparare a parlare non sempre di sé, a valorizzare gli altri, a riconoscere il bene dove si trova, a testimoniare una presenza che ci

supera. Significa smettere di essere il punto di riferimento e diventare un segnale stradale: utile non perché attira l'attenzione, ma perché indica la direzione.

### **Che cosa toglie il peccato del mondo?**

Giovanni presenta Gesù come "colui che toglie il peccato del mondo". Per noi, abitua ti a pensare che il peccato si confessi e si perdoni, questa affermazione può sembrare ovvia. Ma il verbo usato (airō) significa anche "portare", "caricarsi sulle spalle". Gesù non fa sparire magicamente il peccato, lo prende su di sé, lo porta, lo trasforma.

Questo cambia radicalmente la nostra comprensione del male. Il male del mondo - l'ingiustizia, la violenza, l'egoismo, la menzogna - non viene eliminato dall'esterno, ma assunto da Gesù e trasformato dall'interno. La croce è il luogo dove questo accade in modo definitivo: lì Gesù porta su di sé tutto il male del mondo e lo vince con l'amore.

Per i giovani, questa è una risposta alla domanda che spesso tormenta: "Perché c'è il male? Perché Dio non lo elimina?". Dio non lo elimina dall'esterno perché ha scelto una via più difficile ma più efficace: lo assume, lo porta, lo trasforma. E ci chiama a fare lo stesso: non fuggire dal male del mondo, ma portarlo, trasformarlo con l'amore.

### **La testimonianza: "Ho visto"**

Giovanni dice: "Ho visto e ho testimoniato". La testimonianza cristiana non è la ripetizione di formule apprese, ma la narrazione di un'esperienza vissuta. Giovanni non dice: "Mi hanno detto che...", ma: "Ho visto". È un testimone oculare, uno che può parlare perché ha visto con i propri occhi.

Anche la nostra testimonianza deve essere così. Non possiamo testimoniare ciò che non abbiamo vissuto. Non possiamo parlare di un Dio che non abbiamo incontrato. La fede trasmessa solo per tradizione, senza passare attraverso l'esperienza personale, è fragile e spesso incredibile agli occhi degli altri.

I giovani hanno un fiuto speciale per l'autenticità. Riconoscono subito quando qualcuno parla per sentito dire e quando parla perché ha visto. La domanda allora diventa: noi abbiamo visto?

Abbiamo fatto un'esperienza personale di Gesù, o ci limitiamo a ripetere quello che ci hanno insegnato? La testimonianza credibile nasce solo dall'incontro reale.

### **Lasciarsi coinvolgere**

Il vangelo di questa domenica non racconta (ancora) la chiamata dei discepoli, ma la prepara.

Giovanni indica Gesù, e implicitamente invita: "Andate, seguitelo". La domenica prossima, infatti, i primi discepoli si metteranno in cammino dietro a Gesù.

Lasciarsi coinvolgere è il passo successivo all'ascolto della testimonianza. Non basta che qualcuno ci indichi Gesù, dobbiamo decidere se seguirlo o meno. E questa è una decisione personale, che nessuno può prendere al posto nostro. Giovanni può indicare, ma non può costringere. Può testimoniare, ma non può sostituirsi alla nostra libertà.

Per i giovani, questo è fondamentale. La fede non si eredita, non si riceve passivamente. Si sceglie. Ogni giorno, di nuovo, si sceglie di seguire o di voltare le spalle. L'adolescenza e la giovinezza sono il tempo in cui questa scelta diventa personale, non più mediata dai genitori o dalla tradizione. È tempo di decidere: voglio seguire o no?

---

## **PROPOSTA CONCRETA DI VITA**

### **Per la settimana: l'esercizio dell'indicare**

Ogni giorno, cerca di "indicare" Gesù a qualcuno, non con parole necessariamente, ma con gesti. Può essere un gesto di gentilezza gratuita, una parola di incoraggiamento, un aiuto offerto senza

aspettarsi nulla in cambio. E mentre lo fai, dentro di te, ripeti: "Sto indicando Te, Signore. Non sono io il protagonista, sei Tu".

Alla fine della giornata, chiediti: "Ho fatto qualcosa oggi che ha indicato Gesù agli altri? O sono stato solo un selfie vivente, tutto concentrato su me stesso?".

### **Gesto concreto della settimana**

Scegli una persona (un amico, un familiare, un compagno di classe) e scrivile un messaggio in cui le dici qualcosa di bello che hai notato in lei. Non un complimento generico, ma qualcosa di specifico, di vero. E alla fine aggiungi (se ne hai il coraggio): "Credo che Dio ti ami esattamente per questo".

Stai indicando la presenza di Dio nell'altro. Stai facendo quello che Giovanni ha fatto con Gesù: dire "Ecco, guarda, qui c'è qualcosa di divino".

### **Pratica quotidiana**

**MATTINO:** Appena sveglio, prima di guardare il telefono, prega: "Signore, aiutami oggi a non essere il centro, ma a indicare Te".

**GIORNO:** Quando ti trovi a cercare l'attenzione su di te (nei discorsi, nei social, nei comportamenti), fermati e chiedi: "Sto indicando qualcosa oltre me stesso?".

**SERA:** Ripensa alla giornata e identifica un momento in cui qualcuno o qualcosa ti ha "indicato" Gesù. Ringrazia per quella testimonianza ricevuta.

---

## **TESTIMONI**

### **Santa: Santa Margherita di Scozia (16 novembre)**

Margherita fu regina di Scozia nell'XI secolo, ma il suo vero regno fu quello della carità. Non si limitava a governare, indicava Cristo con la sua vita. Ogni giorno lavava personalmente i piedi ai poveri, serviva i malati, accoglieva gli orfani. Quando le chiedevano perché lo facesse, rispondeva: "In loro servo Cristo".

Non cercava di convertire le persone con i discorsi, le convertiva con l'esempio. Il suo modo di vivere era una continua indicazione: "Guardate, Cristo è qui, nei poveri, negli ultimi, nei bisognosi". E molti, vedendo come viveva, si chiedevano: "Che cos'ha questa donna che la rende così diversa?". La risposta era semplice: aveva incontrato Cristo e non poteva fare a meno di indicarlo agli altri. Margherita ci insegna che la testimonianza più efficace è quella della vita. Non servono grandi discorsi, servono gesti coerenti, scelte quotidiane che dicano: "Cristo è qui, guardalo".

### **Testimone contemporaneo: Jean Vanier (1928-2019)**

Jean Vanier era un ufficiale di marina canadese con un futuro brillante davanti, ma a 36 anni ha lasciato tutto per vivere con due persone con disabilità intellettiva. Da quell'esperienza è nata l'Arca, una comunità internazionale dove persone con e senza disabilità vivono insieme.

Vanier diceva sempre: "Non sono io che aiuto loro, sono loro che mi evangelizzano". Aveva capito che i più fragili non sono oggetto di carità, ma testimoni di Cristo. In loro, nella loro debolezza accettata, nella loro capacità di amare senza calcoli, si rende visibile il volto di Dio.

Tutta la vita di Vanier è stata un "Ecco l'Agnello di Dio" pronunciato non a parole ma con la vita. Ha indicato Cristo nei volti sfigurati dalla disabilità, ha mostrato al mondo che la vera umanità non sta nella forza o nell'efficienza, ma nella fragilità accolta e amata. E migliaia di giovani, vedendo la sua testimonianza, hanno deciso di seguire la stessa strada.

---

## CITAZIONE MAGISTERIALE

"Il cristiano non può pensare che credere sia un fatto privato. La fede è decidere di stare con il Signore per vivere con Lui. E questo 'stare con Lui' non può essere nascosto. Il cristiano annuncia Gesù Cristo in modo tale che Cristo sia annunciato ai popoli" (Papa Francesco, *Angelus*, 19 gennaio 2014).

"La testimonianza è il primo e insostituibile modo di evangelizzazione. È con la nostra vita che parliamo di Cristo, prima ancora che con le parole. E la nostra vita parla quando è una vita trasformata dalla grazia, una vita che porta i segni dell'incontro con Gesù" (Papa Francesco, Esortazione Apostolica *"Evangelii Gaudium"*, n. 121).

---

## DOMANDA PER IL GRUPPO

"Quali sono i 'Giovanni Battista' della mia vita, cioè le persone che mi hanno indicato Gesù? Come posso diventare a mia volta un 'indicatore' di Cristo per gli altri, nella mia quotidianità?"

---

## ATTEGGIAMENTO DELLA SETTIMANA

### LASCIARSI COINVOLGERE

Giovanni indica, ma poi si ritrae. Non trattiene i suoi discepoli, li lascia andare verso Gesù.

Lasciarsi coinvolgere significa superare la posizione di spettatore e diventare protagonista. Non basta ascoltare chi testimonia, bisogna decidere: voglio seguire oppure no? Questa settimana, scegli di non rimanere a guardare, ma di fare un passo verso Gesù.

---

## PAROLA DELLA SETTIMANA

### TESTIMONE

Dal latino "testis", colui che ha visto e può attestare. Un testimone non inventa, racconta ciò che ha visto. Non convince con argomenti, ma con l'evidenza della sua esperienza. Ogni cristiano è chiamato a essere testimone: non teologo, non filosofo, non propagandista, ma semplicemente uno che può dire "ho visto" e invitare gli altri: "Vieni e vedi anche tu".

---

## PER L'ANIMATORE

### Obiettivo della domenica

Aiutare i ragazzi a comprendere che la fede cristiana non è un fatto privato ma una testimonianza da vivere e condividere. Far sperimentare la differenza tra un narcisismo che attira tutto su di sé e una testimonianza che indica Qualcun altro. Provocare la domanda: "Io cosa indico con la mia vita?".

### Possibili attività

1. **Il gioco delle indicazioni:** Dividere i ragazzi in coppie. Uno ha gli occhi bendati, l'altro deve guidarlo solo con la voce attraverso un percorso. Riflettere poi: "Come ti sei sentito a dover indicare la strada? Come ti sei sentito a doverti fidare di chi indicava?". Collegare all'esperienza di Giovanni che indica Gesù.
2. **Chi mi ha indicato Cristo?:** Ogni ragazzo scrive il nome di una persona che gli ha "indicato" Gesù (un genitore, un catechista, un amico, un prete...) e dice una frase su perché quella persona è stata importante. Si crea così una catena di testimonianze.

3. **Il selfie e il testimone:** Far riflettere sulla differenza tra un selfie (che attira l'attenzione su di sé) e una foto che indica qualcosa di bello (un tramonto, un paesaggio, un momento speciale). Discutere: "La mia vita è un selfie o una testimonianza? Cosa indico agli altri?".

### Attenzioni pastorali

- Non moralizzare. Non dire: "Dovete testimoniare", ma aiutare a capire che la testimonianza nasce naturalmente dall'incontro con Cristo.
- Alcuni ragazzi possono sentirsi inadeguati ("Io non sono capace di testimoniare"). Rassicurarli: la testimonianza non richiede perfezione, ma autenticità.
- Valorizzare le piccole testimonianze quotidiane, non solo i gesti eclatanti.

### Materiali utili

- Bende per il gioco delle indicazioni
- Fogli e penne per gli esercizi scritti
- Immagini di selfie e di foto "testimoniali" (per la riflessione)
- Musica: "Testimoni dell'amore" di Gen Verde, "Indicami la via" dei Neocatecumenali

### Preghiera conclusiva

*Signore Gesù, tu sei l'Agnello di Dio che toglie il peccato del mondo. Donaci la grazia di riconoscerti non solo nella liturgia, ma nei volti dei fratelli, nelle situazioni quotidiane, nei piccoli gesti d'amore.*

*E quando ti avremo riconosciuto, donaci il coraggio di indicarti agli altri, non con parole vuote ma con una vita trasformata dal tuo amore.*

*Fa' di noi dei testimoni, non perfetti, ma autentici, non protagonisti, ma indicatori, liberi dall'ego e capaci di dire: "Ecco, guardate, è Lui quello che cercate".*

*Per Cristo nostro Signore. Amen.*

## III DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO

25 gennaio 2026

"Venite dietro a me"

---

### STORIA DI LUCA

Luca ha diciotto anni e una vita già tracciata. I suoi genitori sono medici, entrambi affermati, e da sempre hanno programmato il suo futuro: liceo scientifico, medicina, specializzazione, studio associato. Luca è bravo a scuola, ha sempre fatto quello che ci si aspettava da lui. Ma dentro, da qualche tempo, cresce un'inquietudine che non sa spiegare.

Durante un campo estivo di volontariato con Caritas, Luca scopre un mondo che non conosceva. Passa le giornate con persone che hanno perso tutto, ascolta storie di fragilità e di rinascita, vede volontari che hanno scelto di dedicare la vita agli ultimi. Una sera, davanti al tramonto, un educatore gli chiede: "Tu cosa vuoi fare della tua vita?". Luca risponde automaticamente: "Medicina". L'educatore sorride: "No, ti ho chiesto cosa vuoi fare tu, non cosa vogliono i tuoi genitori".

Quella domanda non lo lascia più. Torna a casa e inizia a interrogarsi seriamente. Scopre che forse la medicina non è la sua strada, che sente un'altra chiamata. Vorrebbe fare l'assistente sociale, lavorare con chi è in difficoltà. Ma come dirlo ai genitori? Come lasciare un futuro sicuro per un percorso incerto?

Ci vogliono mesi. Luca vive una lacerazione interiore. Poi, un giorno, alla Messa, ascolta il vangelo dei primi discepoli che lasciano le reti. Capisce che quella è la sua storia: anche lui ha le sue "reti", la sua barca sicura. E capisce che deve scegliere. Non sarà facile, i genitori non capiranno subito, forse ci saranno conflitti. Ma quella sera Luca decide: seguirà la sua chiamata.

Un anno dopo, Luca studia servizio sociale ed è sereno come non lo è mai stato. I genitori hanno accettato, anche se a fatica. E Luca ha imparato che lasciare le reti non significa perdere tutto, ma trovare se stessi.

---

## FONDAMENTO BIBLICO-LITURGICO

### Il Vangelo (Mt 4,12-23)

Quando Gesù seppe che Giovanni era stato arrestato, si ritirò nella Galilea, lasciò Nàzaret e andò ad abitare a Cafàrnao, sulla riva del mare, nel territorio di Zàbulon e di Nèftali, perché si compisse ciò che era stato detto per mezzo del profeta Isaia: «Terra di Zàbulon e terra di Nèftali, sulla via del mare, oltre il Giordano, Galilea delle genti! Il popolo che abitava nelle tenebre vide una grande luce, per quelli che abitavano in regione e ombra di morte una luce è sorta».

Da allora Gesù cominciò a predicare e a dire: «Convertitevi, perché il regno dei cieli è vicino». Mentre camminava lungo il mare di Galilea, vide due fratelli, Simone, chiamato Pietro, e Andrea suo fratello, che gettavano le reti in mare; erano infatti pescatori. E disse loro: «Venite dietro a me, vi farò pescatori di uomini». Ed essi subito lasciarono le reti e lo seguirono. Andando oltre, vide altri due fratelli, Giacomo, figlio di Zebedèo, e Giovanni suo fratello, che nella barca, insieme a Zebedèo loro padre, riparavano le loro reti, e li chiamò. Ed essi subito lasciarono la barca e il loro padre e lo seguirono.

Gesù percorreva tutta la Galilea, insegnando nelle loro sinagoghe, annunciando il vangelo del Regno e guarendo ogni sorta di malattie e di infermità nel popolo.

### La geografia della chiamata

Matteo è attento alla geografia. Gesù lascia Nazaret, il villaggio nascosto tra le colline, e va a Cafarnaon, città cosmopolita sulle rive del lago. È la "Galilea delle genti", il crocevia tra il mondo ebraico e quello pagano, il luogo dell'incontro e della mescolanza. Non è un caso. Gesù non sceglie Gerusalemme, il centro religioso e politico, ma la periferia, il confine, il luogo dove le identità si sfumano e si contaminano.

La chiamata dei primi discepoli avviene in questo contesto: non nel tempio, non durante una liturgia solenne, ma sulla riva del lago, in un giorno di lavoro qualunque. Gesù chiama mentre gli uomini sono occupati nelle loro attività ordinarie. La vocazione non ti strappa dalla vita, ti raggiunge dentro la vita.

### Il verbo della sequela

"Venite dietro a me" (*deute opisō mou*). Il greco usa il verbo del camminare: seguire è letteralmente mettersi in cammino dietro a qualcuno. Non è accogliere una dottrina, non è aderire a un'ideologia, è mettersi fisicamente in movimento. La fede cristiana è dinamica, non statica. Non si tratta di restare dove sei cambiando qualche idea, ma di alzarti e camminare.

"Subito" (*euthys*): l'avverbio ricorre due volte. I discepoli non chiedono tempo per pensarci, non negoziano le condizioni, non fanno calcoli. La chiamata esige una risposta immediata. Questo non significa superficialità, ma riconoscimento dell'urgenza. Quando incontri Qualcuno che dà senso alla tua vita, non puoi rimandare.

### Lasciare le reti

Le reti non sono il male. Sono lo strumento di lavoro, la fonte di sostentamento, la sicurezza economica. Lasciare le reti significa rinunciare non al peccato, ma alla sicurezza. È qui la radicalità

della chiamata: non ti chiede di abbandonare ciò che è sbagliato nella tua vita, ma anche ciò che è legittimo e buono, se questo ti impedisce di seguire.

Giacomo e Giovanni lasciano anche il padre. Il legame familiare, sacro nella cultura ebraica, viene relativizzato. Seguire Gesù può significare entrare in conflitto con le aspettative familiari, con i progetti che altri hanno fatto per te. Non è disprezzo per la famiglia, è priorità di un'altra chiamata.

### **"Vi farò pescatori di uomini"**

Gesù non cancella l'identità dei discepoli, la trasforma. Continueranno a essere pescatori, ma di uomini. La vocazione non aliena, non ti rende qualcosa di completamente altro. Prende quello che sei, con le tue competenze e passioni, e lo orienta verso una missione più grande.

"Pescatori di uomini" è un'immagine forte. Pescare significa tirare fuori dall'acqua, salvare dalla morte (il mare, nella simbologia biblica, è spesso il luogo del caos e della morte). I discepoli saranno chiamati a "pescare" uomini e donne, a tirarli fuori dalle situazioni di morte, a offrire loro la vita nuova del regno.

### **La prima lettura (Is 8,23b-9,3)**

Il profeta Isaia annuncia che la Galilea, terra di confine, disprezzata dai Giudei osservanti, sarà il luogo dove sorge la luce. "Il popolo che camminava nelle tenebre ha visto una grande luce". È una profezia che si compie in Gesù: la salvezza non viene dal centro, ma dalla periferia. Dio sceglie i luoghi improbabili, le persone impensate.

La Galilea, terra di passaggio e di mescolanza, diventa il simbolo di ogni esistenza umana: tutti camminiamo nelle tenebre, tutti abbiamo bisogno che qualcuno ci mostri la luce. E questa luce non la troviamo dove ce l'aspetteremmo (nei luoghi sacri, nelle persone perfette), ma negli incontri imprevisti, nelle chiamate che ci sorprendono.

---

## **DIMENSIONE ESISTENZIALE PER I GIOVANI**

### **La vocazione: non un evento, un processo**

Quando si parla di vocazione, spesso si pensa a un evento folgorante, una voce dal cielo, un momento di chiarezza assoluta. La realtà è diversa. La vocazione è quasi sempre un processo lungo, fatto di intuizioni, dubbi, conferme, ripensamenti. Pietro e Andrea hanno lasciato le reti "subito", ma questo "subito" probabilmente aveva alle spalle mesi di domande, di ricerca, forse incontri precedenti con Gesù.

Per i giovani di oggi questo è liberante. Non devi aspettare la certezza assoluta per fare una scelta. Devi iniziare a camminare, a provare, a mettere alla prova le tue intuizioni. La vocazione si scopre camminando, non restando fermi ad aspettare un segnale inequivocabile.

### **Il coraggio di lasciare**

La generazione attuale è spesso descritta come quella del "non so cosa fare" dell'indecisione cronica, del rimandare le scelte definitive. Dietro questa indecisione c'è spesso la paura: paura di sbagliare, di deludere, di perdere opportunità. I discepoli ci insegnano che scegliere significa sempre rinunciare a qualcosa. Non puoi tenere tutto aperto, non puoi percorrere tutte le strade contemporaneamente.

Lasciare le reti richiede coraggio. Significa accettare che la vita non è un supermercato dove puoi prendere tutto, ma un sentiero dove a ogni bivio devi scegliere una direzione. E questa scelta comporta sempre un lutto: il lutto delle strade non percorse, delle possibilità abbandonate. Ma è proprio questo lutto che rende la scelta autentica.

### **Le "reti" di oggi**

Ogni generazione ha le sue reti da lasciare. Per i giovani di oggi, le reti possono essere:

- **La sicurezza economica:** scegliere un lavoro solo perché paga bene, rinunciare ai propri sogni per uno stipendio sicuro
  - **L'approvazione sociale:** fare scelte per conformarsi alle aspettative, per non deludere, per essere accettati
  - **Il controllo:** voler avere tutto sotto controllo, programmare ogni dettaglio, non accettare l'imprevisto e il rischio
  - **Le relazioni soffocanti:** rapporti che ti trattengono, che ti impediscono di crescere, che ti definiscono in modo limitante
  - **L'immagine di sé:** l'idea che hai costruito di chi devi essere, che forse non corrisponde a chi sei davvero
- Lasciare queste reti è doloroso, ma necessario. Perché se non lasci ciò che ti trattiene, non puoi seguire.

### **Seguire non è copiare**

"Venite dietro a me" non significa "diventate come me" o "copiatemi". Seguire Gesù non vuol dire imitare esteriormente la sua vita (sarebbe impossibile: lui era un ebreo del I secolo in Palestina), ma assumere il suo stile, i suoi criteri, la sua logica.

Per i giovani questo è fondamentale. La vocazione cristiana non è un percorso standardizzato, uguale per tutti. Ognuno segue Gesù a modo suo, con la propria personalità, la propria storia, i propri talenti. Non esistono cristiani in serie, esistono infinite modalità di sequela. Il tuo modo di seguire Gesù sarà unico, irripetibile, prezioso.

### **La chiamata è sempre "ora"**

"Subito" è l'avverbio della chiamata. Non "dopo che avrò finito la scuola", "quando avrò sistemato la mia vita", "appena avrò chiarito tutti i dubbi". Ora. La chiamata ha l'urgenza dell'amore: quando incontri qualcuno che ami, non puoi dire "ci penso, magari tra qualche anno". O rispondi ora, o perdi l'occasione.

Molti giovani rimandano le scelte importanti: rimandano l'impegno serio nella fede, rimandano le scelte vocazionali, rimandano la donazione di sé. Aspettano il momento giusto, che non arriva mai. Il vangelo ci dice: il momento giusto è ora. Non perché devi decidere tutto subito, ma perché devi iniziare a camminare subito.

## **PROPOSTA CONCRETA DI VITA**

### **Per la settimana: l'esercizio del lasciare**

Ogni giorno, esercitati a "lasciare" qualcosa che ti trattiene:

**Lunedì - Lascia il controllo:** Affronta una situazione senza averla programmata nei minimi dettagli. Lasciati sorprendere.

**Martedì - Lascia l'approvazione:** Fai qualcosa di buono senza raccontarlo a nessuno, senza cercare il riconoscimento.

**Mercoledì - Lascia la sicurezza:** Fai una scelta piccola ma coraggiosa, qualcosa che ti fa un po' paura.

**Giovedì - Lascia il giudizio:** Quando qualcuno ti critica o ti delude, invece di difenderti o contrattaccare, lascia andare.

**Venerdì - Lascia il superfluo:** Rinuncia volontariamente a qualcosa di cui potresti fare a meno (un acquisto, un'ora sui social, un'abitudine).

**Sabato - Lascia il rancore:** Se c'è qualcuno con cui hai un conflitto, prova a fare il primo passo per la riconciliazione.

**Domenica - Lascia il passato:** Dedica un momento a scrivere su un foglio qualcosa che ti pesa del passato, poi strappalo simbolicamente.



### **Gesto concreto della settimana**

Identifica una "rete" personale che ti trattiene dal seguire più liberamente Gesù. Può essere una paura, un'abitudine, una relazione problematica, una dipendenza. Scrivi su un foglio questa rete e, in un momento di preghiera, simbolicamente "consegna" a Gesù (puoi bruciare il foglio, seppellirlo, metterlo in una scatola che dedichi a Dio).

Poi, ogni giorno, quando la tentazione di riprendere quella rete si fa forte, ripeti: "L'ho lasciata. Signore, aiutami a restare libero/a".

### **Pratica quotidiana**

**MATTINO:** Appena sveglio, prima di controllare il telefono, prega: "Signore, cosa vuoi che io lasci oggi per seguirti meglio?". Ascolta la risposta nel silenzio del cuore.

**GIORNO:** Quando ti trovi di fronte a una scelta (anche piccola), chiediti: "Cosa farebbe chi sta seguendo Gesù in questa situazione?". Non sempre avrai una risposta chiara, ma la domanda ti aiuta a mantenere la direzione.

**SERA:** Ripensa alla giornata e identifica un momento in cui hai "lasciato" qualcosa (anche inconsapevolmente) per fare la cosa giusta. Ringrazia Dio per quella grazia.

---

## **TESTIMONI**

### **Santo: San Francesco d'Assisi (4 ottobre)**

Francesco di Bernardone aveva tutto: ricchezza, popolarità, un futuro brillante come mercante. Ma dentro sentiva che quella vita non lo riempiva. L'incontro con il lebbroso, il crocifisso di San Damiano che gli parla, sono le tappe di una conversione radicale.

Un giorno, nella piazza di Assisi, davanti al vescovo e al padre furioso, Francesco si spoglia letteralmente di tutti i suoi vestiti ricchi e li restituisce al padre. "Fino a ora ho chiamato te padre sulla terra, ora posso dire solo: Padre nostro che sei nei cieli". È il gesto delle reti lasciate: Francesco rinuncia non solo ai beni, ma all'identità che quella ricchezza gli garantiva.

Da quel momento, Francesco vive una libertà nuova. Non è la libertà di chi può permettersi tutto, ma la libertà di chi non ha bisogno di niente. Segue letteralmente il vangelo, alla lettera, senza sconti. E proprio per questo diventa uno dei santi più amati, perché la sua vita testimonia che è possibile vivere il vangelo senza compromessi.

Per i giovani, Francesco è la prova che lasciare le reti non significa impoverirsi, ma arricchirsi di ciò che veramente conta. La sua gioia, nonostante la povertà estrema, è la gioia di chi ha trovato la perla preziosa e ha venduto tutto per acquistarla.

### **Testimone contemporaneo: Chiara Corbella Petrillo (1984-2012)**

Chiara era una ragazza normale: studiava, amava, sognava. Si sposa giovane con Enrico, il suo grande amore. Insieme desiderano una famiglia. Ma i primi due figli, Maria Grazia Letizia e Davide Giovanni, nascono con gravi malformazioni incompatibili con la vita. Vivono pochi minuti. Chiara e Enrico avrebbero potuto scegliere l'aborto, ma decidono di accogliere comunque quei figli, di accompagnarli nel breve tratto di vita che hanno.

Quando Chiara resta incinta per la terza volta, scopre di avere un tumore alla lingua. I medici le propongono di abortire per iniziare subito le cure. Chiara sceglie di rimandare le cure fino alla nascita del bambino. Francesco nasce sano. Chiara inizia le cure, ma è troppo tardi. Muore a 28 anni.

La vita di Chiara è un continuo "lasciare le reti": lascia la sicurezza di una vita normale per accogliere la sofferenza, lascia la possibilità di salvarsi per salvare il figlio, lascia il controllo sul proprio destino per affidarsi a Dio. Ma chi l'ha conosciuta testimonia: non era una martire triste, era una donna piena di vita, di sorriso, di speranza.

Chiara insegna ai giovani che seguire Gesù può costare tutto, anche la vita. Ma che questa perdita è un guadagno, perché ciò che si lascia è niente rispetto a ciò che si riceve.

---

## **CITAZIONE MAGISTERIALE**

"Non abbiate paura di lasciare qualcosa per seguire Cristo. La vostra vita ne guadagnerà. Si avvererà quel che Lui stesso ha promesso: 'Chi avrà lasciato case, o fratelli, o sorelle, o padre, o madre, o figli, o campi per il mio nome, riceverà cento volte tanto e avrà in eredità la vita eterna' (Mt 19,29)" (San Giovanni Paolo II, GMG 2000).

"La vocazione non è un piano che ciascuno ha nella testa, non è un progetto che io elaboro e poi cerco di realizzare. La vocazione è la chiamata di Dio. È la sorpresa di Dio. Perciò occorre essere liberi: liberi dai legami, liberi dai progetti, liberi dalle ambizioni. Solo chi è libero può ascoltare la voce di Dio e rispondere" (Papa Francesco, Discorso ai seminaristi, 2013).

---

## **DOMANDA PER IL GRUPPO**

"Quali sono le 'reti' che devo lasciare per seguire più liberamente Gesù? Cosa mi trattiene? E cosa temo di perdere se le lascio?"

Variante per approfondire: "Nella mia vita, ho mai sperimentato la gioia di 'lasciare' qualcosa per una scelta importante? Com'è stato? Cosa ho scoperto?"

---

## **ATTEGGIAMENTO DELLA SETTIMANA**

### **SCEGLIERE**

Scegliere è l'atto più umano e più divino insieme. È umano perché ci definisce: siamo ciò che scegliamo. È divino perché Dio stesso, creandoci liberi, ha scelto di mettersi nelle nostre mani. Questa settimana, esercitati a scegliere: non rimandare, non tenere tutto aperto, non paralizzarti nell'indecisione. Scegli, anche con il rischio di sbagliare. Perché la fedeltà a una scelta insegna più di mille scelte non fatte.

---

## **PAROLA DELLA SETTIMANA**

### **SEQUELA**

Dal latino "sequi", seguire. La sequela non è imitazione servile, ma cammino personale dietro a un Maestro. Seguire significa mantenere lo sguardo su chi precede, lasciare che lui indichi la strada, fidarsi anche quando non si capisce dove si va. Nella fede cristiana, la sequela è la forma dell'amore: non ami Gesù da lontano, lo ami seguendolo, mettendo i tuoi piedi nelle sue orme.

---

## **PER L'ANIMATORE**

### **Obiettivo della domenica**

Aiutare i ragazzi a comprendere che la vita cristiana è una chiamata che richiede scelte concrete, anche difficili. Far emergere le "reti" personali che li trattengono e accompagnarli a immaginare cosa significherebbe lasciarle. Non spaventare con una radicalità astratta, ma mostrare che lasciare è sempre per ricevere di più.

## Possibili attività

1. **Le reti personali:** Dare a ogni ragazzo un foglio con il disegno di una rete. In ogni "nodo" della rete scrivere una cosa che lo trattiene (paura, abitudine, aspettativa altrui, dipendenza). Poi, in gruppo, condividere: quali sono le reti comuni? C'è qualcuna che possiamo aiutarci a lasciare insieme?
2. **Il gioco delle scelte:** Proporre situazioni di scelta ai ragazzi (esempio: "Hai la possibilità di un lavoro ben pagato ma noioso, o di un lavoro precario ma che ti appassiona. Cosa scegli?"). Discutere le motivazioni delle scelte. Far emergere: cosa guida le nostre scelte? La paura o il desiderio? La sicurezza o il senso?
3. **Testimonianze di scelte:** Invitare un giovane adulto (25-30 anni) che abbia fatto una scelta vocazionale importante (religiosa, matrimoniale, professionale) e farlo raccontare: come ha scelto? Cosa ha dovuto lasciare? Come si sente ora?
4. **La lettera alle reti:** Ogni ragazzo scrive una lettera simbolica alle proprie "reti", ringraziandole per la sicurezza che hanno dato, ma spiegando perché ora deve lasciarle. Può essere un momento molto emotivo, da gestire con delicatezza.

## Attenzioni pastorali

- **Non colpevolizzare:** Alcuni ragazzi portano già sensi di colpa per scelte non fatte. Non aggiungere peso, ma aiutare a guardare avanti.
- **Rispettare i tempi:** Lasciare le reti è un processo, non un evento. Non pretendere conversioni fulminee.
- **Valorizzare i piccoli passi:** Anche la piccola rinuncia, la piccola scelta coraggiosa, va celebrata.
- **Attenzione alle situazioni familiari difficili:** Per alcuni ragazzi, "lasciare il padre" (come Giacomo e Giovanni) può evocare situazioni dolorose (genitori separati, conflitti familiari). Essere sensibili.

## Materiali utili

- Fogli con disegni di reti (da preparare prima)
- Post-it per scrivere le "reti" personali
- Candele (per il momento di preghiera sul "lasciare")
- Musica: "Seguirò" (Gen Rosso), "Eccomi" (Gen Verde), "Ritornero" (Matteo Setti)
- Eventuale testimone da invitare

## Preghiera conclusiva

*Signore Gesù, tu hai chiamato i primi discepoli mentre erano occupati nel loro lavoro quotidiano. Chiami anche noi, nel mezzo della nostra vita normale, con le nostre paure e le nostre sicurezze. Aiutaci a riconoscere la tua voce quando ci chiama ad andare oltre, a lasciare ciò che ci trattiene, a scegliere la strada meno sicura ma più vera.*

*Donaci il coraggio di Pietro e Andrea, che hanno lasciato le reti subito, non perché erano eroi, ma perché avevano incontrato Te.*

*Fa' che anche noi ti incontriamo così, così da vicino e così reale, che lasciare tutto per te non sia un sacrificio impossibile ma una scelta di amore.*

*E quando la paura ci paralizza, quando le reti ci sembrano troppo pesanti da lasciare, ricordaci che Tu non ci chiami al vuoto, ma a una pienezza più grande.*

*Per Cristo nostro Signore. Amen.*

## DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO

1 febbraio 2026

**"Beati voi..."**

---

### STORIA DI CHIARA

Chiara ha quindici anni e un profilo che fa invidia: casa grande in centro, genitori benestanti, armadio pieno di vestiti firmati, ultimo modello di iPhone. Va alle feste giuste, frequenta le persone giuste, fa le vacanze giuste. Sulla carta, Chiara ha tutto. Nella realtà, Chiara è vuota.

La sera, quando torna a casa dopo l'ennesima festa dove si è annoiata mortalmente, si guarda allo specchio e non riconosce chi vede. Ha tutto, ma non è felice. Sorride nelle foto, ma dentro c'è un buco nero che nessun acquisto riesce a riempire. Si chiede spesso: "Ma è questo? È questa la vita che tutti vogliono?".

A scuola c'è una compagna, Anna, che tutti evitano. Viene da una famiglia disagiata, i vestiti sono sempre gli stessi, le scarpe consumate. Ma c'è qualcosa in Anna che affascina Chiara: una serenità che non ha niente a che fare con il conto in banca. Un giorno, Chiara le chiede: "Ma tu... sei felice?". Anna sorride: "Sì, credo di sì". "Come fai? Voglio dire, non hai...". Anna la interrompe: "Non ho tante cose, è vero. Ma ho una famiglia che mi ama, una fede che mi sostiene, e amici veri. E questo mi basta".

Quelle parole fanno breccia. Chiara inizia a frequentare Anna, a conoscere la sua realtà. Scopre una comunità parrocchiale viva, giovani che si impegnano nel volontariato, una gioia che non ha niente a che fare con il possedere. Lentamente, Chiara capisce: ha cercato la felicità nel posto sbagliato. Le beatitudini, che le sembravano un paradosso assurdo, iniziano ad avere un senso. Forse i poveri sono davvero beati, perché hanno scoperto dove si trova la vera ricchezza.

---

### FONDAMENTO BIBLICO-LITURGICO

#### Il Vangelo (Mt 5,1-12a)

Vedendo le folle, Gesù salì sul monte: si pose a sedere e si avvicinarono a lui i suoi discepoli. Si mise a parlare e insegnava loro dicendo:

«Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli. Beati quelli che sono nel pianto, perché saranno consolati. Beati i miti, perché avranno in eredità la terra. Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati. Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia. Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio. Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio. Beati i perseguitati per la giustizia, perché di essi è il regno dei cieli. Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli».

#### Il nuovo Sinai

Gesù sale sul monte. L'immagine non è casuale: richiama Mosè che sale sul Sinai per ricevere la Legge. Ma c'è una differenza profonda: Mosè saliva per ricevere, Gesù sale per dare. Mosè portava tavole di pietra, Gesù porta parole di vita. Il nuovo Sinai non è il luogo della legge, ma il luogo della beatitudine.

Gesù si siede, assume la postura del maestro autorevole. I discepoli si avvicinano: le beatitudini non sono per le folle generiche, sono per chi ha scelto di seguire, per chi è disposto ad ascoltare con il cuore, non solo con le orecchie.

## **La struttura delle beatitudini**

Le otto beatitudini (nove se contiamo l'ultima come sviluppo della precedente) seguono una struttura precisa: un'affermazione apparentemente paradossale ("beati i poveri") seguita da una motivazione che apre al futuro ("perché di essi è il regno").

La parola greca "makarioi" (beati) è più forte di "felici". Indica una pienezza di vita, una realizzazione profonda, una gioia che non dipende dalle circostanze esterne. I beati non sono semplicemente contenti, sono pienamente vivi, hanno trovato il senso della loro esistenza.

## **Il rovesciamento**

Le beatitudini operano un rovesciamento radicale della logica mondana. Il mondo dice: beati i ricchi, i forti, i vincenti, chi non ha problemi, chi sa difendersi, chi si fa rispettare. Gesù dice l'esatto contrario. Non è moralismo ("dovreste essere poveri, miti, ecc."), è rivelazione: la vera felicità non sta dove pensate.

Questo rovesciamento non è un'esaltazione della sofferenza. Gesù non dice che la povertà in sé è bella, o che il pianto è desiderabile. Dice che chi vive queste condizioni con fiducia in Dio, chi non le lascia diventare disperazione o cinismo, scopre una beatitudine che chi fugge il dolore non conoscerà mai.

## **Le beatitudini come autoritratto di Gesù**

Le beatitudini non sono solo comandi morali, sono la descrizione di come Gesù stesso ha vissuto. Lui è stato povero, mite, misericordioso, puro di cuore, operatore di pace, perseguitato. Le beatitudini sono il suo autoritratto spirituale.

Seguire Gesù significa assumere questo stile. Non copiarlo esteriormente (non tutti siamo chiamati alla povertà materiale come Francesco), ma interiorizzare la sua logica: la logica del dono, della mitezza, della misericordia, della pace.

## **La prima lettura (Sof 2,3; 3,12-13)**

Il profeta Sofonia annuncia che Dio lascerà in Israele "un popolo umile e povero". È la profezia del "resto", di coloro che non confidano nelle proprie forze ma in Dio. Questo popolo povero "non commetterà iniquità e non profferirà menzogna". La povertà di cui parla Sofonia non è economica, è spirituale: è la povertà di chi sa di non bastare a se stesso, di chi riconosce il proprio bisogno di Dio.

Le beatitudini riprendono questa profezia: i poveri in spirito sono coloro che non si vantano, non si autogiustificano, non pretendono di avere ragione. Sono quelli che stanno davanti a Dio a mani vuote, senza meriti da esibire. E proprio per questo ricevono tutto.

---

## **DIMENSIONE ESISTENZIALE PER I GIOVANI**

### **La ricerca disperata della felicità**

I giovani di oggi crescono in una cultura ossessionata dalla felicità. La pubblicità promette felicità attraverso i prodotti, i social la mostrano nei filtri perfetti delle vite altrui, la società la identifica con il successo. Ma il risultato paradossale è un'infelicità diffusa: ansia, depressione, senso di inadeguatezza.

Le beatitudini rovesciano questa logica. Non dicono: "Sii povero, soffri, sii perseguitato e sarai felice". Dicono: "Se ti trovi in queste condizioni, non disperare. C'è una beatitudine possibile anche lì, anzi, soprattutto lì". La felicità delle beatitudini non esclude la sofferenza, la attraversa.

### **La prima beatitudine: poveri in spirito**

"Poveri in spirito" non significa "stupidi" o "ignoranti". Significa poveri dentro, nel profondo. È la povertà di chi sa di non bastare a se stesso, di chi riconosce i propri limiti, di chi non si autosostiene con la superbia.

Per i giovani, abituati a costruire immagini perfette di sé sui social, questa beatitudine è una liberazione. Puoi smettere di fingere di essere più di quello che sei. Puoi accettare i tuoi limiti, le tue fragilità, i tuoi fallimenti. Non sei meno di nessuno per questo. Anzi, proprio riconoscendo la tua povertà, ti apri a ricevere ciò di cui hai veramente bisogno.

### **I miti: forza o debolezza?**

"Beati i miti" sembra un controsenso in una cultura che esalta l'aggressività, la competitività, il farsi valere. I miti sembrano i deboli, quelli che si fanno calpestare, i perdenti.

Ma la mitezza biblica non è debolezza, è forza sotto controllo. Il mite è chi potrebbe reagire con violenza e sceglie di non farlo, chi potrebbe imporsi e decide di servire, chi potrebbe vendicarsi e preferisce perdonare. La mitezza è la forza dell'amore che non ha bisogno di prevaricare per esistere.

Per i giovani, la mitezza è una sfida concreta: saper gestire i conflitti senza urlare, rispondere alle offese senza contrattaccare, accettare il torto senza cercare vendetta. In un mondo di leoni da tastiera, la mitezza è rivoluzionaria.

### **Puri di cuore: l'unificazione interiore**

"Puri di cuore" non significa "vergini" o "senza peccato". Significa avere un cuore unificato, non diviso, non doppio. È il contrario dell'ipocrisia: dire una cosa e pensarne un'altra, presentarsi in un modo e essere in un altro.

I giovani conoscono bene questa divisione: l'immagine pubblica sui social contro la realtà privata, la maschera che si indossa a scuola contro chi si è davvero a casa. La purezza di cuore è l'unificazione di queste dimensioni: essere lo stesso dentro e fuori, in pubblico e in privato.

"Vedranno Dio", dice Gesù. Chi ha il cuore puro vede oltre le apparenze, coglie l'essenziale, riconosce Dio presente nella realtà. Chi ha il cuore diviso vede solo superfici, maschere, giochi di potere.

### **Gli operatori di pace**

"Beati gli operatori di pace" non dice "beati i pacifici", chi sta tranquillo e non fa danni. Dice "operatori", chi lavora attivamente per la pace. La pace non è assenza di conflitto, è ricomposizione del conflitto attraverso il dialogo, la giustizia, il perdono.

I giovani vivono in un mondo di polarizzazioni: destra contro sinistra, credenti contro non credenti, noi contro loro. Essere operatori di pace significa rifiutare queste divisioni, costruire ponti, cercare ciò che unisce invece di ciò che divide. È un lavoro faticoso, spesso incompreso. Ma è il lavoro dei figli di Dio.

### **I perseguitati: quando fare il bene costa**

L'ultima beatitudine è la più difficile da accettare. Gesù non dice "se verrete perseguitati", ma "quando". La persecuzione non è un'eventualità remota, è una conseguenza quasi inevitabile della vita cristiana autentica.

Chi vive le beatitudini, chi sceglie la povertà contro la ricchezza, la mitezza contro l'aggressività, la misericordia contro la vendetta, verrà incompreso, criticato, forse perseguitato. Perché mette in discussione la logica dominante.

Per i giovani cristiani, questa beatitudine si traduce spesso in derisione: essere presi in giro per la propria fede, essere esclusi perché non si partecipa a certe cose, essere giudicati "diversi". Gesù dice: "Rallegratevi". Non perché la sofferenza sia bella, ma perché è il segno che state vivendo davvero, non galleggiando.

---

## PROPOSTA CONCRETA DI VITA

### Per la settimana: le beatitudini quotidiane

Ogni giorno, vivi concretamente una beatitudine:

**Lunedì - Poveri in spirito:** Rinuncia a vantarti di qualcosa che hai fatto bene. Quando qualcuno ti fa un complimento, invece di gonfiare il petto, ringrazia semplicemente.

**Martedì - Nel pianto:** Se c'è qualcosa che ti fa soffrire, invece di reprimere o fuggire, fermati e offri quel dolore a Dio. Piangi, se ne hai bisogno. Le lacrime non sono debolezza.

**Mercoledì - Miti:** Quando qualcuno ti provoca o ti critica, respira profondamente e rispondi con calma. Conta fino a dieci prima di reagire. La mitezza è forza, non debolezza.

**Giovedì - Fame di giustizia:** Cerca attivamente di fare la cosa giusta in una situazione in cui sarebbe più comodo guardare dall'altra parte. Difendi chi viene attaccato, denuncia un'ingiustizia, anche piccola.

**Venerdì - Misericordiosi:** Perdona qualcuno che ti ha fatto un torto. Non necessariamente dimenticando, ma scegliendo di non portare più rancore.

**Sabato - Puri di cuore:** Verifica la coerenza tra come ti presenti agli altri e come sei davvero. C'è qualcosa che devi allineare? Fallo.

**Domenica - Operatori di pace:** Se c'è un conflitto tra persone che conosci (amici, familiari), prova a fare da mediatore. Non prendere posizione, aiuta a ricucire.

### Gesto concreto della settimana

Scegli la beatitudine che ti è più difficile da vivere e impegnati a praticarla ogni giorno. Se sei una persona aggressiva, lavora sulla mitezza. Se tendi alla vendetta, sulla misericordia. Se sei ipocrita, sulla purezza di cuore.

Alla fine della settimana, chiediti: come mi sento? Sono più felice o meno? Le beatitudini promettono gioia: verificalo sulla tua pelle.

### Pratica quotidiana

**MATTINO:** Leggi lentamente le beatitudini (puoi copiarle su un foglietto da tenere vicino al letto). Chiediti: quale di queste il Signore mi chiama a vivere oggi?

**GIORNO:** Quando ti trovi in una situazione difficile (conflitto, sofferenza, tentazione), ricorda la beatitudine del mattino e cerca di viverla.

**SERA:** Rileggi le beatitudini e chiediti: quale ho vissuto oggi, anche senza accorgermene? Ringrazia Dio per quella grazia.

---

## TESTIMONI

### Santo: Padre Pio da Pietrelcina (23 settembre)

Padre Pio ha vissuto tutte le beatitudini, ma in modo particolare quella della persecuzione. Per anni è stato incompreso, sospettato, indagato dalla stessa Chiesa. Le sue stimmate, che per molti erano un dono di Dio, per altri erano frode o isteria. È stato relegato in convento, gli è stato vietato di confessare, è stato sottoposto a indagini umilianti.

Eppure, Padre Pio non si è mai ribellato. Ha accettato la sofferenza, l'incomprensione, l'ingiustizia, offrendole a Dio. Non con rassegnazione passiva, ma con la consapevolezza che chi segue Cristo deve dividerne anche la croce. La sua beatitudine non derivava dall'assenza di problemi, ma dalla fede profonda che attraversava quei problemi.

Oggi Padre Pio è uno dei santi più amati, milioni di persone lo invocano. Ma quando era vivo, molti lo consideravano un imbroglione. Le beatitudini si realizzano spesso così: nella contraddizione tra l'apparenza e la realtà, tra il giudizio umano e quello di Dio.

### **Testimone contemporaneo: Etty Hillesum (1914-1943)**

Etty era un'ebrea olandese, intellettuale brillante, vita apparentemente lontana dalla religione. Ma nei diari che scrisse durante la persecuzione nazista emerge una spiritualità profondissima. Deportata ad Auschwitz, morirà lì a 29 anni.

Ciò che colpisce nei suoi scritti è la capacità di trovare bellezza e senso anche nell'orrore del lager. Non per masochismo, non per negare il male, ma per una scelta consapevole: non lasciare che il male avesse l'ultima parola. Etty scrive: "Ci sono persone che hanno una patria, altre no. Chi ha Dio ne ha una sempre". Nel mezzo dell'inferno, Etty vive le beatitudini: la povertà assoluta di chi ha perso tutto, il pianto di chi vede l'orrore, la mitezza di chi rifiuta l'odio, la purezza di cuore di chi cerca Dio anche nel buio.

La testimonianza di Etty è potente per i giovani: dimostra che le beatitudini non sono pie illusioni, ma una forza reale che può attraversare l'inferno stesso senza spegnersi.

---

## **CITAZIONE MAGISTERIALE**

"Le Beatitudini sono la carta d'identità del cristiano. Se qualcuno di noi si domanda: 'Come si fa per diventare un buon cristiano?', la risposta è semplice: è necessario fare, ognuno a suo modo, quello che dice Gesù nel discorso delle Beatitudini. In esse è delineato il volto del Maestro, che siamo chiamati a far trasparire nella quotidianità della nostra vita" (Papa Francesco, Angelus, 1 novembre 2016).

"Le Beatitudini non sono un'etica da filosofi o un codice di comportamento, ma un dono di Dio che ci è fatto in Cristo. Chi accoglie questo dono, scopre che la vera felicità non consiste nell'avere, ma nell'essere; non nel possesso, ma nel dono di sé" (Papa Benedetto XVI).

---

## **DOMANDA PER IL GRUPPO**

"Quale beatitudine mi sembra più assurda, più impossibile da vivere? Perché? Conosco qualcuno che la vive? Come?"

Variante per approfondire: "Il mondo mi promette felicità attraverso cosa? Dove ho cercato la felicità fino ad ora? L'ho trovata? Le beatitudini mi propongono una strada diversa: sono disposto a provarla?"

---

## **ATTEGGIAMENTO DELLA SETTIMANA**

### **CONVERTIRE LO SGUARDO**

Le beatitudini non cambiano la realtà esterna, cambiano il nostro modo di guardarla. Convertire lo sguardo significa imparare a vedere come vede Gesù: riconoscere la beatitudine dove il mondo vede solo sfortuna, scoprire la ricchezza nella povertà, la forza nella mitezza, la vittoria nella persecuzione. Non è ottimismo ingenuo, è realismo della fede. Questa settimana, esercitati a guardare la tua vita con gli occhi delle beatitudini.

---



## PAROLA DELLA SETTIMANA

### BEATITUDINE

Dal latino "beatus", felice, ma con una profondità che "felicità" non rende. La beatitudine è la pienezza di vita, la realizzazione profonda, la gioia che nasce dalla comunione con Dio. Non è un'emozione passeggera, è uno stato dell'essere. I beati non sono quelli che ridono sempre, ma quelli che hanno trovato il senso della loro esistenza e per questo possono attraversare anche il dolore senza esserne distrutti.

---

### PER L'ANIMATORE

#### Obiettivo della domenica

Scardinare l'equazione mondana "successo = felicità" e aiutare i ragazzi a scoprire che la vera beatitudine sta altrove. Non moralizzare ("dovete essere poveri, miti, ecc."), ma provocare: "Avete mai provato questa strada? Cosa avete da perdere?". Far sperimentare, anche solo per intuizione, che le beatitudini non sono una rinuncia alla felicità, ma la via per trovarla davvero.

#### Possibili attività

1. **Il test della felicità:** Dividere i ragazzi in gruppi. A ogni gruppo dare una "ricetta mondana della felicità" (es: soldi, successo, popolarità, bellezza, potere). Devono discutere: questa cosa dà davvero felicità? Conoscete persone che l'hanno e sono infelici? Poi confronto in plenaria.
2. **Le beatitudini al contrario:** Scrivere su cartelloni le "beatitudini del mondo" (es: "Beati i ricchi, perché possono comprare tutto", "Beati i furbi, perché non si fanno fregare", ecc.). Metterle a confronto con le beatitudini evangeliche. Discussione: quale delle due liste descrive meglio le persone felici che conoscete?
3. **Testimonianze concrete:** Mostrare brevi video o raccontare storie di persone che vivono le beatitudini (missionari, volontari, persone che hanno perdonato l'imperdonabile). Far emergere: da dove viene la loro gioia? È la stessa gioia di chi ha successo mondano?
4. **La beatitudine più difficile:** Ogni ragazzo scrive su un post-it quale beatitudine gli sembra più impossibile da vivere. Si attaccano i post-it su un cartellone. Si discute: perché certe beatitudini ci sembrano irrealistiche? Cosa ci impedisce di provarle?

#### Attenzioni pastorali

- **Non idealizzare la sofferenza:** Le beatitudini non dicono che la povertà o il dolore sono belli in sé. Sono vie attraverso le quali Dio può raggiungerci, ma non sono desiderabili in sé.
- **Non colpevolizzare i "ricchi":** Molti ragazzi vengono da famiglie benestanti. Non farli sentire in colpa, ma aiutarli a capire che la ricchezza è una responsabilità, non un merito.
- **Valorizzare i piccoli segni:** Non tutti vivranno le beatitudini in modo eroico. Ma tutti possono viverle in piccolo, nel quotidiano.
- **Essere realistici:** Non promettere che vivere le beatitudini risolverà tutti i problemi. Prometti che darà senso anche ai problemi.

#### Materiali utili

- Cartelloni e pennarelli per le "beatitudini al contrario"
- Post-it colorati
- Video o testimonianze di persone che vivono le beatitudini
- Fogli con il testo delle beatitudini per ogni ragazzo
- Musica: "Beati" (Marco Frisina), "Felicità" (Albano), "Imagine" (John Lennon) per riflettere su felicità vera e falsa

### **Preghiera conclusiva**

*Signore Gesù, tu hai proclamato beati quelli che il mondo considera sfortunati. Aiutaci a capire questo paradosso, non con la testa soltanto, ma con la vita.*

*Donaci il coraggio di provare la tua strada, anche se sembra assurda, anche se va controcorrente.*

*Fa' che sperimentiamo che la vera felicità non sta dove pensavamo.*

*Insegnaci la povertà di spirito, la mitezza del cuore, la fame di giustizia, la misericordia senza calcoli.*

*E quando il mondo ci deriderà perché abbiamo scelto le tue beatitudini, ricordaci che la vera gioia non dipende dall'approvazione altrui, ma dalla comunione con Te.*

*Per Cristo nostro Signore. Amen.*

## **V DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO**

**8 febbraio 2026**

**"Voi siete il sale della terra, voi siete la luce del mondo"**

---

### **STORIA DI TOMMASO**

Tommaso ha diciassette anni e una doppia vita. A casa e in parrocchia è il bravo ragazzo: va a Messa, fa il chierichetto, partecipa al gruppo giovani. A scuola è un altro: non parla mai della sua fede, anzi, quando i compagni fanno battute sulla Chiesa lui ride insieme a loro, quando qualcuno bestemmia lui tace. Ha paura di essere diverso, di essere escluso, di essere preso in giro.

Un giorno, un suo compagno di banco, Michele, sta passando un momento difficilissimo. I genitori si stanno separando, lui è devastato. Tommaso sa che potrebbe aiutarlo: potrebbe dirgli che non è solo, potrebbe invitarlo in parrocchia, potrebbe anche solo pregare con lui. Ma non lo fa. Ha troppa paura di esporsi, di far sapere che lui è "uno di quelli che pregano".

Quella sera, Tommaso non riesce a dormire. Si sente un codardo. Alla Messa della domenica, il prete legge il vangelo: "Voi siete la luce del mondo. Non si accende una lampada per metterla sotto il moggio". Tommaso capisce: è esattamente quello che sta facendo lui. Ha la luce, ma la nasconde. Ha il sale, ma non lo usa. E Michele continua a soffrire nel buio.

Il lunedì mattina, Tommaso fa una scelta. Quando Michele arriva in classe con gli occhi gonfi di pianto, Tommaso gli mette una mano sulla spalla e gli dice: "Senti, io so che stai male. Non so se ti interessa, ma io... io prego. E se vuoi, posso pregare per te. Oppure se vuoi parlare, ci sono".

Michele lo guarda stupito, poi gli sorride: "Grazie. Sì, mi piacerebbe".

È l'inizio. Tommaso inizia a non nascondere più chi è. Non diventa un predicatore noioso, ma semplicemente smette di fingere. E scopre una cosa: non solo non viene escluso, ma molti compagni iniziano a fargli domande, a cercare in lui qualcosa che evidentemente mancava loro. La luce attira sempre, quando smette di nascondersi.

---

### **FONDAMENTO BIBLICO-LITURGICO**

#### **Il Vangelo (Mt 5,13-16)**

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Voi siete il sale della terra; ma se il sale perde il sapore, con che cosa lo si renderà salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dalla gente.

Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città che sta sopra un monte, né si accende una lampada per metterla sotto il moggio, ma sul candelabro, e così fa luce a tutti quelli che

sono nella casa. Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli».

### **Due immagini potenti**

Gesù usa due immagini della vita quotidiana: il sale e la luce. Entrambe hanno una caratteristica comune: non esistono per se stesse, ma per qualcos'altro. Il sale non si mangia da solo, serve a dare sapore al cibo. La luce non brilla per se stessa, serve a illuminare l'ambiente.

I cristiani, dice Gesù, sono così. Non esistono per se stessi, ma per gli altri. La loro fede non è un affare privato, un hobby personale. È una responsabilità pubblica, un servizio al mondo.

### **Il sale che dà sapore**

Nella cultura antica, il sale aveva molteplici funzioni: conservava il cibo, lo rendeva gustoso, purificava. Un cibo senza sale è insipido, immangiabile. Il sale è piccolo, quasi invisibile, ma fa la differenza tra un piatto buono e uno immangiabile.

I cristiani sono chiamati a essere questo sale. Piccoli, forse, dispersi nella società come i granelli di sale nel cibo. Ma capaci di fare la differenza. Una comunità cristiana autenticamente vissuta migliora la società: porta valori, solidarietà, senso, speranza. Il mondo senza i cristiani sarebbe più insipido, più corrotto, più disumano.

### **Il sale che perde sapore**

"Ma se il sale perde il sapore...". Tecnicamente, il sale (cloruro di sodio) non può perdere il suo sapore. Ma il sale dell'epoca, estratto dal Mar Morto, era mescolato ad altre sostanze. Con l'umidità, il sale vero si dissolveva e restava solo la scoria insapore.

Gesù usa questa immagine per dire: un cristiano che non testimonia, che nasconde la propria fede, che vive esattamente come i non credenti, è come il sale insipido. Non serve a nulla. Anzi, è di ostacolo: dà l'impressione che la fede non cambi la vita.

Il rischio per ogni cristiano è diventare "sale insipido": frequentare la Chiesa ma vivere secondo la logica del mondo, professare la fede a parole ma negarla con i fatti, avere l'etichetta di cristiano senza averne la sostanza.

### **La luce che illumina**

La luce è l'altro elemento fondamentale della vita. Senza luce non si vede, non si cammina, si vive nel buio e nella paura. La luce orienta, rassicura, permette di distinguere la strada dagli ostacoli.

I cristiani sono chiamati a essere questa luce. In un mondo spesso confuso, dove non si distingue più il bene dal male, dove tutto è relativo e opinabile, la testimonianza cristiana dovrebbe essere un punto di riferimento chiaro. Non con la prepotenza, non con il moralismo, ma con la coerenza di una vita che riflette il vangelo.

### **La luce che non si nasconde**

"Non si accende una lampada per metterla sotto il moggio". Il moggio era un recipiente di terracotta usato per misurare il grano. Metterci sopra una lampada sarebbe assurdo: spegnerebbe la fiamma per mancanza d'ossigeno.

Eppure, è esattamente ciò che fanno molti cristiani: nascondono la propria fede per paura del giudizio, per opportunismo, per vergogna. E così soffocano la luce che potrebbero dare. Gesù dice: è assurdo. Se hai la luce, mettila in alto, che illumini tutti.

"Vedano le vostre opere buone". Non "vedano che siete bravi", ma "vedano le vostre opere". La testimonianza cristiana non è parlare, è fare. Non è ostentare la propria religiosità, è vivere coerentemente il vangelo. E quando gli altri vedono questa coerenza, non ti ammirano (sarebbe ancora narcisismo), ma "rendono gloria al Padre". La testimonianza ben fatta sposta l'attenzione da te a Dio.

### **La prima lettura (Is 58,7-10)**

Il profeta Isaia descrive concretamente come essere luce: "Spezza il tuo pane con l'affamato, introduci in casa i miseri senza tetto, vesti chi è nudo". La luce non è una bella predica, è azione concreta in favore degli ultimi.

E aggiunge: "Allora la tua luce sorgerà come l'aurora". La luce non è qualcosa che produci tu, è qualcosa che sorge quando vivi la giustizia e la carità. Non devi "fare" la luce, devi essere giusto e misericordioso, e la luce sorgerà da sé.

---

## **DIMENSIONE ESISTENZIALE PER I GIOVANI**

### **La paura di essere diversi**

L'adolescenza e la giovinezza sono segnate dalla pressione del conformismo. Tutti vogliono essere accettati, appartenere al gruppo, non essere esclusi. E questo spesso significa omologarsi, non distinguersi, nascondere le proprie particolarità.

Per un giovane cristiano, questa pressione può essere fortissima. Manifestare la propria fede significa rischiare la derisione, l'emarginazione, l'etichetta di "bigotto". Molti scelgono allora di vivere la fede privatamente, senza che si veda, senza disturbare. Ma questo significa mettere la lampada sotto il moggio.

Gesù non chiede di essere esibizionisti della fede, di predicare in continuazione, di fare proselitismo aggressivo. Chiede semplicemente di non nascondere chi si è. Di vivere coerentemente i propri valori, anche quando questo significa andare controcorrente.

### **La testimonianza silente**

La testimonianza cristiana non è necessariamente verbale. Spesso le parole più efficaci sono i gesti. Un ragazzo che non partecipa al bullismo, che non ride delle battute volgari, che aiuta chi è in difficoltà, che perdona invece di vendicarsi, sta testimoniando. Anche senza pronunciare la parola "Dio".

Questa testimonianza silente è spesso più efficace delle prediche. Perché non si impone, non giudica, semplicemente mostra un'alternativa. E chi vede questa alternativa si chiede: "Perché lui è diverso? Da dove gli viene questa forza?". E così si apre la possibilità del dialogo.

### **La responsabilità verso chi soffre**

Il vangelo collega esplicitamente la testimonianza (essere luce) alla carità concreta. Non puoi essere luce se non ti prendi cura di chi è nel buio. La tua fede resta astratta, inefficace, se non si traduce in gesti concreti verso chi soffre.

Per i giovani, questo significa: non puoi dire di essere cristiano e restare indifferente di fronte alla sofferenza dei compagni. Il compagno vittima di bullismo, quello con problemi familiari, quello escluso dal gruppo, quello che soffre in silenzio: sono la tua responsabilità. Non nel senso che devi risolvergli i problemi (non puoi), ma nel senso che non puoi voltarti dall'altra parte.

### **Il coraggio della minoranza**

I cristiani autentici sono e saranno sempre minoranza. Non perché la fede sia elitaria, ma perché vivere secondo il vangelo è controcorrente. Richiede scelte che la maggioranza non fa.

Essere sale e luce significa accettare di essere minoranza. Una minoranza non aggressiva, non settaria, non chiusa, ma presente, visibile, coerente. Una minoranza che non si lamenta di essere piccola, ma sa che pochi granelli di sale bastano per dare sapore a un piatto intero.

Per i giovani, abituati alle logiche dei numeri (like, follower, visualizzazioni), questo è difficile. Ma liberante: non devi essere maggioranza per avere ragione, non devi essere tanti per fare la differenza. Basta essere autentici.

## **Quando la luce attira ostilità**

Essere luce non garantisce il successo. A volte, la luce dà fastidio. Chi è abituato al buio, quando arriva la luce si infastidisce, si sente giudicato (anche se tu non giudichi), si sente a disagio.

Un giovane che vive coerentemente la fede può attirare rispetto, ma anche ostilità. Può essere preso in giro, escluso, etichettato come "diverso" in senso negativo. Gesù non lo nasconde: essere luce può costare. Ma l'alternativa è peggiore: vivere nel buio insieme a tutti gli altri, fingendo che vada tutto bene.

---

## **PROPOSTA CONCRETA DI VITA**

### **Per la settimana: il test del sale e della luce**

Ogni giorno, valuta te stesso su due domande:

#### **1. Oggi sono stato "sale"?**

- Ho dato sapore a qualche situazione con la mia presenza?
- Ho portato un valore, una prospettiva diversa?
- Ho aiutato a "conservare" (cioè a proteggere) qualcosa di buono?

#### **2. Oggi sono stato "luce"?**

- Qualcuno ha visto in me un esempio positivo?
- Ho illuminato una situazione confusa con una parola o un gesto chiaro?
- La mia presenza ha reso più chiaro dove sta il bene?

Se la risposta a entrambe le domande è "no", significa che quel giorno sei stato sale insipido e luce nascosta. Non è un fallimento: è un'informazione. Domani puoi fare meglio.

### **Gesto concreto della settimana**

**Esci allo scoperto:** Scegli un ambito della tua vita (scuola, sport, amici) in cui finora hai nascosto la tua fede, e in quel contesto fai un gesto o una scelta che manifesti chiaramente i tuoi valori cristiani. Non deve essere clamoroso: può essere difendere qualcuno che viene preso in giro, dire "no grazie" quando ti propongono qualcosa che va contro la tua coscienza, fare il segno della croce prima di mangiare anche se sei in pubblico, condividere apertamente la tua scelta di andare a Messa. L'importante è uscire dal nascondimento. Togliere la lampada da sotto il moggio.

### **Pratica quotidiana**

**MATTINO:** Prima di uscire di casa, guardati allo specchio e ripeti: "Io sono sale, io sono luce. Oggi darò sapore e illuminerò". Non è vanità, è presa di coscienza della tua missione.

**GIORNO:** Quando ti trovi in una situazione in cui potresti testimoniare ma hai paura, respira profondamente e ricorda: "Sono sale e luce, non posso nascondermi". Poi agisci.

**SERA:** Ripensa alla giornata: in quale momento sei stato sale? In quale luce? In quale ti sei nascosto? Chiedi perdono per i nascondigli e ringrazia per le testimonianze.

---

## **TESTIMONI**

### **Santo: San Massimiliano Maria Kolbe (14 agosto)**

Massimiliano Kolbe era un frate francescano polacco, deportato ad Auschwitz durante la seconda guerra mondiale. Nel lager, dove regnava la disperazione e la disumanità, Kolbe continuò a essere sale e luce: confortava i prigionieri, celebrava Messa clandestinamente, distribuiva il poco cibo che aveva.

Il gesto che lo rese famoso avvenne quando, per punizione di una fuga, i nazisti decisero di condannare a morte per fame dieci prigionieri. Uno di questi, un padre di famiglia, si disperava

pensando ai figli che non avrebbe più rivisto. Kolbe si fece avanti: "Io sono vecchio e non ho famiglia. Prendetemi al suo posto".

Fu rinchiuso in una cella sotterranea, dove morì dopo due settimane di agonia. Ma anche lì continuò a essere luce: guidava i compagni nella preghiera, li confortava, trasformò quella cella di morte in un luogo di fede.

Kolbe dimostra che essere sale e luce non è questione di parole, ma di gesti concreti. Nel buio più profondo, la sua testimonianza brillò. E oggi, quel padre di famiglia che lui salvò, visse fino a 93 anni e testimoniò ovunque il sacrificio di Kolbe.

### **Testimone contemporaneo: Malala Yousafzai (1997-)**

Malala è una ragazza pakistana che a 15 anni fu colpita alla testa dai talebani perché rivendicava il diritto delle ragazze all'istruzione. Avrebbe potuto morire, avrebbe potuto tacere per paura. Invece, guarita miracolosamente, ha continuato la sua battaglia.

A 17 anni è diventata la più giovane vincitrice del Nobel per la Pace. Ma non si è fermata: ha fondato una organizzazione che promuove l'istruzione femminile, gira il mondo per testimoniare, studia lei stessa per dimostrare che ciò per cui lotta è possibile.

Malala non è cristiana (è musulmana), ma la sua testimonianza incarna perfettamente il "essere luce". In un contesto di oscurantismo e violenza, lei ha scelto di non nascondersi, di non tacere, di continuare a illuminare. E oggi milioni di ragazze studiano grazie a lei.

Per i giovani, Malala dimostra che non conta l'età per fare la differenza. Conta il coraggio di non nascondere la propria luce, anche quando questo significa rischiare tutto.

---

## **CITAZIONE MAGISTERIALE**

"Voi giovani siete la luce del mondo. Per favore, non lasciate che questa luce venga soffocata dalle tenebre: dalla paura, dall'indifferenza, dal conformismo. Siate luce dove altri vivono nell'oscurità. Portate speranza dove regna la disperazione. Portate amore dove c'è odio. Non abbiate paura di risplendere!" (Papa Francesco, GMG Cracovia 2016).

"Sale e luce sono due immagini che non indicano solo l'identità dei discepoli di Gesù, ma anche la loro missione nel mondo e verso il mondo. La vocazione cristiana consiste nel farsi sale che dà sapore e che preserva dalla corruzione; e nel farsi luce che illumina e orienta. Tutto questo non per vantarsi, ma 'perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli'" (Papa Benedetto XVI, Angelus 2014).

---

## **DOMANDA PER IL GRUPPO**

"In quali ambiti della mia vita sono 'sale insipido' o 'luce nascosta'? Cosa mi impedisce di testimoniare? La paura del giudizio? La pigrizia? La vergogna? Come posso iniziare a uscire dal nascondimento?"

Variante per approfondire: "Conosco qualcuno che per me è stato 'sale' o 'luce'? Chi mi ha dato sapore alla vita, chi ha illuminato il mio cammino? Io per chi posso essere sale e luce?"

---

## **ATTEGGIAMENTO DELLA SETTIMANA**

### **FARSI DONO**

Sale e luce esistono per gli altri. Farsi dono significa uscire dal proprio ego, smettere di vivere solo per sé, accorgersi che la propria vita ha senso nella misura in cui serve agli altri. Non è altruismo romantico, è la logica del vangelo: "Chi vuole salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la

propria vita per me, la troverà". Questa settimana, cerca ogni giorno un modo per essere dono per qualcuno.

---

## PAROLA DELLA SETTIMANA

### TESTIMONIANZA

Dal latino "testari", attestare, dare prova. Il testimone è chi ha visto qualcosa e può provarlo. Nella fede cristiana, testimoniare non significa predicare, ma vivere. Non è questione di parole, ma di coerenza. La vera testimonianza è una vita che parla da sola, che fa dire agli altri: "Quello lì ha qualcosa di diverso". Non per vanto, ma perché Qualcun Altro vive in lui.

---

## PER L'ANIMATORE

### Obiettivo della domenica

Provocare i ragazzi a uscire dal nascondimento della fede. Aiutarli a capire che essere cristiani non è un fatto privato ma una responsabilità pubblica. Non spaventarli con richieste impossibili, ma incoraggiarli: "Provate. Vedrete che la luce attira, che il sale dà sapore. Non solo non perderete nulla, guadagnerete voi stessi".

### Possibili attività

1. **L'esperimento del sale:** Portare due cibi identici, uno salato e uno insipido. Far assaggiare (bendati) e chiedere di riconoscere quale ha il sale. Riflettere: "Il sale si nota? Come? Così dovrebbe essere la nostra testimonianza: si nota, fa differenza".
2. **Luce nascosta, luce visibile:** Spegnerne tutte le luci della stanza. Accendere una candela ma nasconderla sotto una scatola. Nessuno vede. Poi togliere la scatola: tutti vedono. Discutere: "Quando nascondiamo la nostra fede? Cosa succederebbe se la mostrassimo?".
3. **Testimoni cercasi:** Dividere in piccoli gruppi. Ogni gruppo identifica una persona che conoscono (familiare, insegnante, amico) che è "sale e luce". Cosa fa? Come si comporta? Perché è un punto di riferimento? Condividere in plenaria.
4. **Il contratto della testimonianza:** Ogni ragazzo scrive su un foglio un impegno concreto per essere sale e luce questa settimana. Lo firma. I fogli vengono conservati e riletti dopo una settimana per verificare.

### Attenzioni pastorali

- **Non colpevolizzare chi ha paura:** È normale avere paura di esporsi. Non giudicare, ma incoraggiare.
- **Non creare "super-cristiani":** Non far credere che testimoniare significhi essere perfetti. Si testimonia anche con i limiti, con le cadute, con l'umiltà di ricominciare.
- **Attenzione al contesto:** In alcuni contesti (scuole molto laicizzate, gruppi di amici ostili) testimoniare può essere davvero difficile. Riconoscerlo, non minimizzare.
- **Valorizzare i piccoli passi:** Anche il piccolo gesto conta. Non serve fare cose clamorose.

### Materiali utili

- Cibo salato e insipido per l'esperimento
- Candele e scatola per la dimostrazione
- Fogli per il "contratto della testimonianza"
- Testimonianze video di giovani che hanno vissuto questa esperienza
- Musica: "Lampada per i miei passi" (Gen Verde), "Shine" (Hillsong), "This little light of mine" (spiritual)

### **Preghiera conclusiva**

*Signore Gesù, tu ci hai chiamati ad essere sale della terra e luce del mondo. Non perché siamo migliori degli altri, ma perché abbiamo incontrato Te.*

*Donaci il coraggio di non nascondere questa luce che Tu hai acceso in noi. Liberaci dalla paura del giudizio, dalla vergogna di essere diversi, dalla pigrizia del conformismo.*

*Fa' che la nostra vita dia sapore al mondo, illumini chi vive nel buio, indichi una strada a chi è perduto.*

*Non per vanto nostro, ma perché chi ci vede riconosca in noi Te, e dia gloria al Padre.*

*Rendici sale che non perde sapore, luce che non si nasconde, testimoni credibili del tuo amore.*

*Per Cristo nostro Signore. Amen.*

## **VI DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO**

**15 febbraio 2026**

**"Se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei..."**

---

### **STORIA DI ELENA**

Elena ha diciotto anni e una coscienza tranquilla. Va a Messa ogni domenica, si confessa regolarmente, non ha mai fatto "cose gravi". Quando le amiche le propongono di fare qualcosa che lei considera sbagliato, dice di no. Quando a scuola si imbroglia nei compiti, lei non lo fa. Nelle discussioni in famiglia, lei non alza mai la voce. Elena si considera una brava cristiana.

Un giorno, la professoressa di italiano propone un tema: "Descrivi una persona che ammiri e spiega perché". Elena scrive di sua nonna, donna di grande fede, che ha sempre vissuto il vangelo. Ottiene un bel voto. Poi la professoressa legge il tema di una compagna, Sara, che ha scritto di sua madre, operaia in una fabbrica, che nonostante la fatica quotidiana trova sempre tempo per i vicini anziani, per i bambini del palazzo, per chiunque bussi alla sua porta.

Elena si sente improvvisamente a disagio. Confronta mentalmente la propria vita con quella della madre di Sara. Lei, Elena, non fa niente di male. Ma fa qualcosa di bene? Quando ha aiutato qualcuno l'ultima volta? Quando si è accorta della sofferenza di chi le sta accanto? Vive la fede o si limita a rispettare delle regole?

Quella sera, Elena apre il vangelo a caso e legge le parole di Gesù: "Se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli". Capisce: gli scribi e i farisei erano perfettamente in regola, rispettavano tutte le norme. Ma gli mancava il cuore. Lei è come loro: impeccabile nella forma, vuota nella sostanza.

Da quel giorno, Elena inizia a guardare la sua fede diversamente. Non basta non fare il male, bisogna fare il bene. Non basta rispettare le regole, bisogna amare. Non basta essere "a posto", bisogna donarsi. È un cammino faticoso, perché è più facile seguire un codice che trasformare il cuore. Ma Elena ha capito: il vangelo non chiede meno, chiede di più. Molto di più.

---

### **FONDAMENTO BIBLICO-LITURGICO**

#### **Il Vangelo (Mt 5,17-37)**

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Non crediate che io sia venuto ad abolire la Legge o i Profeti; non sono venuto ad abolire, ma a dare pieno compimento. In verità io vi dico: finché non siano passati il cielo e la terra, non passerà un solo iota o un solo trattino della Legge, senza che tutto sia avvenuto. Chi dunque trasgredirà uno solo di questi minimi precetti e insegnerà agli altri a



fare altrettanto, sarà considerato minimo nel regno dei cieli. Chi invece li osserverà e li insegnerà, sarà considerato grande nel regno dei cieli.

Io vi dico infatti: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli. Avete inteso che fu detto agli antichi: "Non ucciderai; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio". Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. [...] Avete inteso che fu detto: "Non commetterai adulterio". Ma io vi dico: chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel proprio cuore. [...] Avete inteso che fu detto agli antichi: "Non giurerai il falso". Ma io vi dico: non giurate affatto [...] Sia invece il vostro parlare: "Sì, sì", "No, no"; il di più viene dal Maligno».

### **Non abolire, ma compiere**

Gesù è chiaro: non è venuto ad abolire la Legge. Questo è importante perché spesso si pensa che il cristianesimo sia la religione del "tutto è permesso", contro il giudaismo come religione del "tutto è proibito". Ma Gesù non abolisce i comandamenti, li porta a compimento. Cioè li radicalizza, va alla loro radice più profonda.

La Legge antica diceva: non uccidere (l'atto esteriore). Gesù dice: non arrabbiarti, non insultare, non disprezzare (l'atteggiamento interiore). La Legge antica diceva: non commettere adulterio (l'azione). Gesù dice: non desiderare, non oggettivare l'altro (il pensiero). La Legge antica chiedeva il controllo dei comportamenti. Gesù chiede la trasformazione del cuore.

### **Le antitesi**

"Avete inteso che fu detto... Ma io vi dico...". La struttura è quella delle antitesi: Gesù contrappone la Legge antica al suo insegnamento. Ma non è una contrapposizione che cancella, è un superamento che approfondisce.

Gli scribi e i farisei erano perfettamente osservanti della Legge. Conoscevano a memoria i 613 precetti, li applicavano scrupolosamente. Ma Gesù dice: non basta. La vostra giustizia deve superare la loro. Come? Passando dalla semplice osservanza alla trasformazione interiore.

### **Dalla legge al cuore**

Il problema della religiosità farisaica non era la serietà (i farisei erano serissimi), ma il legalismo. Pensavano che bastasse rispettare le regole per essere giusti davanti a Dio. E siccome le regole si possono misurare, verificare, controllare, era facile sentirsi "a posto".

Ma Gesù sposta il piano: ciò che conta non è solo l'azione esterna, ma l'intenzione interna. Non basta non uccidere se poi porti odio nel cuore. Non basta non rubare se poi sei avido. Non basta non tradire se poi il tuo cuore è impuro. La vera giustizia è questione di cuore, non di performance.

### **La radicalità impossibile**

Le richieste di Gesù sembrano impossibili. Non solo non uccidere, ma non arrabbiarsi? Non solo non tradire, ma non desiderare? Chi può farcela?

Nessuno. E questo è il punto. Gesù non sta dando un codice morale più rigido per dimostrare quanto siamo bravi. Sta mostrando che con le nostre forze non ci arriviamo. Abbiamo bisogno di un cuore nuovo, di una trasformazione che viene da Dio. La radicalità del vangelo non è un'esortazione morale ("sii più bravo"), è una chiamata alla conversione ("lasciati trasformare da Dio").

### **Il "sì" e il "no"**

Alla fine del brano, Gesù affronta il tema del giuramento. La Legge antica permetteva di giurare, purché non si spergiurasse. Gesù dice: non giurate affatto. Il vostro sì sia sì, il vostro no sia no.

È un invito alla trasparenza, alla coerenza, all'affidabilità. Un cristiano dovrebbe essere così credibile che non ha bisogno di giurare: se dice una cosa, la fa. Se promette, mantiene. Non usa le parole per manipolare, ingannare, creare illusioni. È semplice, diretto, affidabile.

---

## **DIMENSIONE ESISTENZIALE PER I GIOVANI**

### **Il legalismo giovanile**

Anche i giovani possono essere legalisti. Non nel senso che seguono scrupolosamente tutte le regole (anzi!), ma nel senso che pensano alla morale in termini di "permesso/proibito", "giusto/sbagliato", "peccato/non peccato".

Si chiedono: "Fino a dove posso spingermi senza peccare?", "Questa cosa è peccato grave o veniale?", "Se faccio così, Dio mi castiga?". È una mentalità da contabile: misurare, calcolare, stare appena dentro i limiti. Ma il vangelo non funziona così. Non chiede il minimo sindacale, chiede tutto. Non traccia confini da non oltrepassare, indica orizzonti da raggiungere.

### **L'intenzione conta**

Il vangelo di questa domenica sposta l'attenzione dall'azione all'intenzione. E questo è difficile per i giovani, abituati a essere giudicati sui risultati (voti, prestazioni, aspetto fisico). Ma Dio guarda il cuore.

Puoi fare un gesto apparentemente buono (aiutare qualcuno) con un'intenzione cattiva (per farti vedere, per avere qualcosa in cambio). Oppure puoi sbagliare azione con un'intenzione buona. Dio valuta l'insieme: cosa hai fatto e perché l'hai fatto.

Questo non è un invito al soggettivismo ("basta che io mi senta a posto"), ma un richiamo all'onestà interiore. Prima di domandarti se un'azione è peccato, chiediti: perché voglio farla? Qual è la mia intenzione? Il mio cuore dove sta?

### **La rabbia giusta e quella sbagliata**

"Chiunque si adira con il proprio fratello...". Gesù va al di là dell'omicidio e parla della rabbia. Ma attenzione: non sta dicendo che ogni forma di rabbia è peccato. Gesù stesso si è arrabbiato (quando ha cacciato i mercanti dal tempio).

C'è una rabbia giusta: quella di fronte all'ingiustizia, al male, alla sofferenza innocente. E c'è una rabbia sbagliata: quella che nasce dall'orgoglio ferito, dal desiderio di vendetta, dall'odio.

Per i giovani, imparare a gestire la rabbia è fondamentale. Viviamo in un tempo di rabbia diffusa: rabbia sui social, rabbia nel traffico, rabbia nelle discussioni. Il vangelo non dice di reprimere la rabbia, ma di non lasciarla diventare odio, insulto, disprezzo. Di riconoscere quando è giusta (e quindi va espressa con coraggio) e quando è sbagliata (e quindi va lasciata andare).

### **Lo sguardo che oggettiva**

"Chiunque guarda una donna per desiderarla...". Gesù parla esplicitamente agli uomini, ma il principio vale per tutti. C'è uno sguardo che rispetta e uno sguardo che oggettiva. C'è un desiderio che riconosce l'altro come persona e un desiderio che lo riduce a oggetto per il proprio piacere.

Nella cultura pornografica in cui crescono i giovani di oggi, questo insegnamento è particolarmente urgente. La pornografia insegna a guardare l'altro (soprattutto la donna) come corpo, come strumento, come mezzo. Il vangelo insegna a guardare l'altro come persona, come fratello/sorella, come immagine di Dio.

Educare lo sguardo è un compito difficile ma necessario. Significa imparare a vedere l'altro nella sua integralità, non ridurlo a ciò che può darci. Significa rispettare il mistero dell'altro, non possederlo con gli occhi prima ancora che con le mani.

### **Il "sì" e il "no" nella cultura del "forse"**

"Sia invece il vostro parlare: sì, sì; no, no". In un tempo di comunicazione ambigua, di mezze verità, di "ti faccio sapere", "vediamo", "forse", il vangelo chiede chiarezza.

I giovani spesso hanno paura di prendere posizione, di dire "sì" o "no" in modo definitivo.

Preferiscono lasciarsi aperte tutte le opzioni, non compromettersi, non rischiare. Ma questo genera instabilità, inaffidabilità, relazioni fragili.

Dire "sì" quando è sì e "no" quando è no significa assumersi la responsabilità delle proprie parole. Significa che chi ti sta di fronte può fidarsi di te, sa che quello che dici è quello che pensi. È un'educazione all'affidabilità che la nostra cultura ha perso.

---

## PROPOSTA CONCRETA DI VITA

### Per la settimana: l'esame del cuore

Ogni sera, invece di fare l'esame di coscienza sulle azioni ("cosa ho fatto di male oggi?"), fai l'esame del cuore:

**Lunedì - Il mio cuore:** Oggi, cos'ho sentito nel cuore? Ci sono stati momenti di rabbia, invidia, desiderio impuro, giudizio? Non per colpevolizzarti, ma per riconoscere.

**Martedì - Le mie intenzioni:** Quando ho fatto cose apparentemente buone, quali erano le mie vere intenzioni? Cercavo il bene dell'altro o il mio tornaconto?

**Mercoledì - Il mio sguardo:** Come ho guardato gli altri oggi? Con rispetto o con desiderio di possesso? Con compassione o con giudizio?

**Giovedì - Le mie parole:** Sono stato chiaro o ambiguo? Ho detto la verità o ho manipolato? Il mio sì era sì e il mio no era no?

**Venerdì - La mia coerenza:** C'è distanza tra ciò che appare e ciò che sono dentro? Dove sto fingendo?

**Sabato - La mia trasformazione:** In cosa sento che il mio cuore sta cambiando? In cosa resiste al cambiamento?

**Domenica - La mia preghiera:** Chiedi a Dio un cuore nuovo. Non cercare di cambiarlo da solo, chiedi che sia Lui a trasformarlo.

### Gesto concreto della settimana

**La riconciliazione del cuore:** Se c'è qualcuno con cui sei arrabbiato, qualcuno che giudichi, qualcuno che disprezzi nel cuore (anche se esteriormente sei educato), cerca la riconciliazione interiore.

Non devi necessariamente parlarne con quella persona (a volte non è possibile o opportuno), ma puoi liberare il tuo cuore dall'odio, dal rancore, dal giudizio. Prega per quella persona, chiedi a Dio di aiutarti a vederla con altri occhi, pratica il perdono interiore.

### Pratica quotidiana

**MATTINO:** Prima di iniziare la giornata, chiedi a Dio: "Dammi oggi un cuore pulito, uno sguardo puro, parole vere". Non fidarti delle tue forze, chiedi la grazia.

**GIORNO:** Quando senti nascere nel cuore rabbia, invidia, giudizio, desiderio impuro, fermati un istante. Respira. E chiedi: "Signore, trasforma questo sentimento". Non reprimerlo, affidalo.

**SERA:** Ripercorri la giornata chiedendoti non "cosa ho fatto" ma "come stava il mio cuore mentre lo facevo". La differenza è enorme.

---

## TESTIMONI

### Santo: Sant'Agostino (28 agosto)

Agostino, prima della conversione, aveva vissuto una vita disordinata: concubinato, ricerca sfrenata del piacere, ambizione, orgoglio. Poi, colpito dalla grazia, si converte. Ma scopre una cosa: non basta cambiare comportamento, bisogna cambiare il cuore.

Nelle Confessioni scrive: "Tardi ti ho amato, bellezza tanto antica e tanto nuova, tardi ti ho amato! Ed ecco, tu eri dentro di me e io fuori; là ti cercavo". Agostino capisce che il problema non era solo esteriore (le azioni sbagliate), ma interiore (il cuore disordinato).

Dedica tutta la sua vita a questa trasformazione del cuore. E scopre che l'unico modo per avere un cuore puro è amarlo completamente con l'amore di Dio. Scrive: "Ama e fa' ciò che vuoi", non nel senso "fai quello che ti pare", ma nel senso "se il tuo cuore è pieno d'amore, qualunque cosa farai sarà giusta".

Agostino insegna ai giovani che la conversione non è un evento (il momento della decisione), ma un processo (la trasformazione quotidiana del cuore). E che questa trasformazione è opera della grazia, non della nostra volontà.

### **Testimone contemporaneo: Don Andrea Santoro (1945-2006)**

Don Andrea era un prete romano, parroco di una parrocchia in periferia. Avrebbe potuto fare una vita tranquilla, rispettabile, "a posto". Ma a un certo punto sente che il Signore gli chiede qualcosa di più. Non basta amministrare la parrocchia, celebrare i sacramenti, stare nelle regole. Bisogna andare oltre.

A 60 anni, parte missionario in Turchia, in un piccolo paese al confine con la Siria. Vive lì da solo, testimone di Cristo in terra islamica. Non fa proselitismo, non cerca conversioni. Semplicemente vive il vangelo: prega, aiuta i poveri, dialoga, costruisce ponti.

Il 5 febbraio 2006, mentre prega nella sua chiesa, un ragazzo di 16 anni entra e gli spara. Don Andrea muore così, in preghiera, martire della carità e del dialogo.

La sua testimonianza incarna il vangelo di oggi: non è bastata a Don Andrea una vita religiosa "corretta", ha cercato la giustizia più grande, quella che passa dal dono totale di sé. E questo dono è costato la vita. Ma ha illuminato tanti, mostrando che è possibile vivere il vangelo fino in fondo, senza sconti.

---

## **CITAZIONE MAGISTERIALE**

"Il cristianesimo, prima di essere un insieme di precetti morali, è una relazione viva con la Persona di Gesù Cristo. E questa relazione trasforma il cuore. Non possiamo accontentarci di 'non fare il male'. Siamo chiamati a fare il bene, a traboccare di carità, a superare la giustizia meramente umana con la giustizia del Regno" (Papa Francesco, Omelia 2014).

"Gesù non abolisce la Legge ma la porta a compimento, rivelandone il significato pieno. Ci invita a passare da una religiosità fatta di pratiche esteriori a una fede vissuta nell'intimo del cuore. Non si tratta di aggiungere precetti a precetti, ma di lasciare che l'amore di Dio trasformi dall'interno la nostra vita" (Papa Benedetto XVI, Angelus 2011).

---

## **DOMANDA PER IL GRUPPO**

"Mi accontento di 'essere a posto' (non fare cose gravi, rispettare le regole), oppure cerco qualcosa di più? Dove Gesù mi chiama ad andare oltre? In cosa il mio cuore ha bisogno di trasformazione?" Variante per approfondire: "C'è qualcuno che giudico, che disprezzo, con cui sono arrabbiato, anche se esteriormente sono educato? Come posso liberare il mio cuore da questi sentimenti?"

---

## **ATTEGGIAMENTO DELLA SETTIMANA**

### **ANDARE OLTRE**

Il vangelo non chiede il minimo, chiede il massimo. Non traccia confini da rispettare, ma orizzonti verso cui camminare. Andare oltre significa non accontentarsi della mediocrità, della vita "tirata a campare", del "basta che non faccio niente di grave". Significa desiderare la santità, cioè la pienezza

di vita. Non perché dobbiamo meritarcì il Paradiso (che è dono), ma perché una vita così vale la pena di essere vissuta.

---

## PAROLA DELLA SETTIMANA

### CUORE

Nella Bibbia, il cuore non è il sentimento, è il centro della persona, il luogo dove si decide chi sei. Non è l'emozione che passa, è l'orientamento profondo della vita. Avere un cuore puro non significa non avere tentazioni o dubbi, significa avere un cuore orientato verso Dio, anche quando fa fatica. Il cuore è il campo di battaglia della vita spirituale: lì si gioca tutto.

---

## PER L'ANIMATORE

### Obiettivo della domenica

Aiutare i ragazzi a passare da una religiosità legalista ("basta che non sbaglio") a una fede del cuore ("voglio amare come Gesù"). Non spaventarli con richieste impossibili, ma aiutarli a capire che la vera libertà non è fare quello che voglio, ma volere quello che è bene. E questo richiede la trasformazione del cuore, che è opera della grazia.

### Possibili attività

1. **La checklist impossibile:** Dare ai ragazzi una lista di "comandamenti evangelici" tratti dal vangelo di oggi (non arrabbiarsi mai, non desiderare mai, ecc.). Chiedere: "Chi di voi riesce a osservare tutto questo?". Nessuno alza la mano. Discussione: "Allora perché Gesù ce lo chiede? Per farci sentire inadeguati? No, per farci capire che da soli non ce la facciamo. Abbiamo bisogno della grazia".
2. **Cuore vs. facciata:** Dividere un cartellone in due: da una parte "Come appaio agli altri", dall'altra "Come sono nel cuore". Ogni ragazzo scrive (anonimamente) le differenze. Si discute: "Perché c'è questa distanza? È sempre male? Quando lo è?".
3. **L'esame del cuore:** Guidare i ragazzi in un breve esame di coscienza non sulle azioni ma sui sentimenti. "Nel tuo cuore, in questo momento, c'è rabbia? Verso chi? C'è invidia? Di cosa? C'è desiderio impuro? Di cosa? C'è giudizio? Verso chi?". Poi tempo di silenzio per affidare a Dio questi sentimenti.
4. **Testimonianze di trasformazione:** Invitare qualcuno (giovane adulto o anziano) che possa raccontare un percorso di trasformazione interiore. Come era prima? Cosa è cambiato? Come è avvenuto il cambiamento?

### Attenzioni pastorali

- **Non creare sensi di colpa:** La radicalità del vangelo non deve schiacciare, deve elevare. Non far sentire i ragazzi "sempre inadeguati", ma aiutarli a desiderare la trasformazione.
- **La grazia prima dello sforzo:** Sottolineare che la trasformazione del cuore non è opera nostra, è opera di Dio. Noi possiamo solo aprirci, chiedere, desiderare.
- **Attenzione ai temi delicati:** Parlando di sguardo, desiderio, sessualità, usare un linguaggio che non giudichi ma educi. Molti ragazzi portano già vergogna e senso di colpa. Non aggiungere peso.
- **Valorizzare il cammino:** La perfezione non è per questa vita. Ma il cammino verso un cuore più puro, più libero, più amorevole, sì.

### Materiali utili

- Cartelloni per l'attività "Cuore vs. facciata"

- Fogli con la "checklist impossibile"
- Candele per un momento di preghiera contemplativa
- Musica: "Purificami o Signore" (Salmo 50), "Create in me" (Sal 51), "Renuévame" (Marcos Witt)

### **Preghiera conclusiva**

*Signore Gesù, tu non sei venuto ad abolire la Legge ma a mostrarci la via del cuore. Non ti basta che non uccidiamo, vuoi che amiamo. Non ti basta che non tradiamo, vuoi che siamo fedeli fin nel pensiero. Non ti basta che non mentiamo, vuoi che siamo trasparenti.*

*Questa radicalità ci spaventa, perché sappiamo di non farcela da soli. Ma Tu non ci chiedi di farcela da soli, ci chiedi di lasciarci trasformare da Te.*

*Donaci un cuore nuovo, un cuore che non giudichi ma ami, un cuore che non disprezzi ma accolga, un cuore che non si vendichi ma perdoni.*

*Purifica il nostro sguardo, libera le nostre parole, trasforma i nostri desideri.*

*E quando cadiamo, quando il cuore vecchio riprende il sopravvento, aiutaci a rialzarci, a ricominciare, a credere che la trasformazione è possibile perché Tu sei con noi.*

*Per Cristo nostro Signore. Amen.*

## **CONCLUSIONE DEL TEMPO ORDINARIO I**

### **Il cammino percorso e lo sguardo verso la Quaresima**

---

#### **IL PERCORSO COMPIUTO**

Siamo giunti alla fine del Tempo Ordinario I. Sei domeniche che ci hanno accompagnato dal Battesimo del Signore alle soglie della Quaresima. Sei tappe di un itinerario che ha delineato l'identità e la missione del discepolo.

#### **Lo sviluppo del cammino**

##### **I Domenica - Battesimo del Signore: L'IDENTITÀ**

- Tema: Chi sono io davvero?
- Atteggiamento: RICONOSCERSI AMATI
- Abbiamo scoperto che la nostra identità non dipende dalle prestazioni ma dall'amore di Dio. Siamo figli amati, prima di qualsiasi cosa facciamo.

##### **II Domenica - Ecco l'Agnello: LA TESTIMONIANZA**

- Tema: Indicare qualcun altro
- Atteggiamento: LASCIARSI COINVOLGERE
- Abbiamo imparato l'arte di indicare, di testimoniare non con le parole ma con la vita. Come Giovanni Battista, siamo chiamati a far vedere Gesù agli altri.

##### **III Domenica - Venite dietro a me: LA CHIAMATA**

- Tema: Lasciare le reti
- Atteggiamento: SCEGLIERE
- Abbiamo affrontato la radicalità della sequela. Seguire Gesù richiede scelte concrete, anche dolorose. Ma lasciare non è perdere, è trovare.

##### **IV Domenica - Beati voi: LA CONVERSIONE DELLO SGUARDO**

- Tema: La felicità possibile
- Atteggiamento: CONVERTIRE LO SGUARDO

- Abbiamo scoperto che la felicità non sta dove il mondo la cerca. Le beatitudini ci hanno mostrato una via controcorrente ma vera.

#### **V Domenica - Sale e luce: LA RESPONSABILITÀ**

- Tema: Fare la differenza
- Atteggiamento: FARSI DONO
- Abbiamo capito che la fede non è un fatto privato. Siamo chiamati a essere sale che dà sapore e luce che illumina, a fare la differenza nel mondo.

#### **VI Domenica - La giustizia più grande: IL CUORE**

- Tema: Oltre la legge
- Atteggiamento: ANDARE OLTRE
- Abbiamo compreso che non basta rispettare le regole. Il vangelo chiede la trasformazione del cuore, una giustizia che va oltre il legalismo.

#### **Il filo rosso**

Se dovessimo riassumere in una frase questo percorso, potremmo dire: **dal riconoscersi amati al farsi dono**. È un movimento che parte dall'identità (chi sono io per Dio?) e arriva alla missione (cosa sono chiamato a fare?). Passa attraverso la chiamata, la conversione dello sguardo, la testimonianza, la trasformazione interiore.

È il cammino di ogni discepolo: prima devi sapere chi sei (figlio amato), poi puoi metterti in cammino (sequela), poi puoi testimoniare (sale e luce), e tutto questo richiede una continua conversione del cuore (giustizia più grande).

### **IL TEMPO ORDINARIO: UN TESORO NASCOSTO**

#### **La santità del quotidiano**

Il Tempo Ordinario non è il tempo minore, la pausa tra i tempi forti. È il tempo più importante, perché è il tempo della vita normale. È qui che si vede se la fede è autentica o è solo un'emozione che si accende nei momenti particolari.

I giovani hanno bisogno di capire questo: la santità non si gioca solo nei ritiri, nei campi estivi, nei momenti forti. Si gioca nel lunedì mattina quando suona la sveglia, nel pomeriggio di scuola noioso, nella sera in cui non hai voglia di pregare. È lì, nell'ordinario, che diventi santo o non diventi niente.

#### **La fedeltà piccola**

Santa Teresa di Lisieux parlava della "piccola via": la santità non è fare cose straordinarie, è fare le cose ordinarie con amore straordinario. Non è il grande gesto eroico (che forse non arriverà mai), ma la fedeltà quotidiana ai piccoli gesti: pregare anche quando non ne hai voglia, essere gentile anche quando sei stanco, perdonare anche quando vorresti vendicarti.

I ragazzi hanno bisogno di capire che questa fedeltà piccola conta più dei grandi slanci. Perché gli slanci passano, l'entusiasmo svanisce, le emozioni cambiano. Ma la fedeltà al quotidiano, quella resta. E costruisce una vita.

#### **L'atteggiamento fondamentale: la disponibilità**

Abbiamo detto che l'atteggiamento chiave del Tempo Ordinario è la disponibilità. Disponibilità a lasciarsi sorprendere da Dio anche nei giorni normali, a riconoscere la sua presenza anche quando non c'è niente di eclatante, a rispondere alla sua chiamata anche quando non c'è l'adrenalina dei momenti forti.

La disponibilità è l'opposto della rigidità. Non è avere tutto programmato, controllato, prevedibile. È l'apertura a ciò che viene, la fiducia che Dio sa quello che fa, la libertà di lasciarsi condurre.

## **VERSO LA QUARESIMA**

### **La cenere che viene**

Mercoledì delle Ceneri segnerà l'inizio della Quaresima. Dopo sei settimane di Tempo Ordinario, entreremo in un tempo fortemente penitenziale, concentrato, orientato verso la Pasqua.

La Quaresima è il tempo della conversione profonda, del deserto, del combattimento spirituale. Se il Tempo Ordinario ci ha insegnato la santità del quotidiano, la Quaresima ci chiamerà a una concentrazione particolare, a un "di più" nella preghiera, nel digiuno, nella carità.

### **Il Tempo Ordinario come preparazione**

Ma non si entra nella Quaresima impreparati. Il Tempo Ordinario che abbiamo vissuto ci ha preparato:

- Abbiamo riscoperto la nostra identità di figli amati: questo ci darà forza nel deserto quaresimale
- Abbiamo imparato a testimoniare: in Quaresima questa testimonianza si farà più radicale
- Abbiamo scelto di seguire: in Quaresima seguiremo Gesù verso Gerusalemme, verso la croce
- Abbiamo convertito lo sguardo: in Quaresima guarderemo il Crocifisso per imparare cosa significa amare
- Ci siamo fatti dono: in Quaresima il digiuno e l'elemosina saranno modi concreti di donarsi
- Abbiamo cercato la trasformazione del cuore: in Quaresima questa trasformazione si approfondirà

### **Un invito, non un obbligo**

La Quaresima non è un'imposizione ("devi fare penitenza"), è un dono ("ti offro quaranta giorni per rinnovare la tua vita"). I ragazzi devono capire questo: la Chiesa non ti vuole triste, mortificato, depresso. Ti offre un tempo speciale per fare ordine dentro di te, per liberarti da ciò che ti appesantisce, per orientarti verso ciò che conta davvero.

La Quaresima è come una palestra spirituale: ti alleni non perché sei masochista, ma perché vuoi essere più forte, più libero, più vivo. E la Pasqua sarà la festa di questa ritrovata libertà.

---

## **PER L'ANIMATORE: COME CONCLUDERE IL PERCORSO**

### **Un incontro di verifica (facoltativo)**

Prima di iniziare la Quaresima, potrebbe essere utile un incontro di verifica del percorso vissuto nel Tempo Ordinario I. Alcune domande da porre ai ragazzi:

1. **Quale domenica ti è rimasta più impressa? Perché?**
2. **Quale pratica settimanale hai trovato più utile? Quale più difficile?**
3. **In cosa senti di essere cresciuto in queste sei settimane?**
4. **Cosa porterai con te nella Quaresima?**
5. **C'è qualcosa che vorresti approfondire o che ti è rimasto poco chiaro?**

Non serve un questionario scritto, può essere una semplice condivisione in cerchio. L'importante è dare ai ragazzi la possibilità di rileggere il cammino fatto e di appropriarsene consapevolmente.

### **Una celebrazione di passaggio**

Il passaggio dal Tempo Ordinario alla Quaresima può essere marcato con una piccola celebrazione (non necessariamente liturgica, può essere un momento di preghiera comunitaria). Alcuni elementi possibili:



**1. Ringraziamento:** Ogni ragazzo dice una cosa per cui ringrazia Dio in questo Tempo Ordinario vissuto.

**2. Consegna simbolica:** I ragazzi scrivono su un foglio una cosa che vogliono "consegnare" a Dio entrando in Quaresima (una paura, un peso, un'abitudine da lasciare). I fogli vengono messi in una cesta ai piedi di una croce.

**3. Impegno quaresimale:** Ogni ragazzo sceglie un impegno per la Quaresima (preghiera, digiuno, carità) e lo condivide con il gruppo. Non per giudicare, ma per sostenersi a vicenda.

**4. Benedizione:** L'animatore (o un sacerdote se presente) benedice i ragazzi per il cammino quaresimale che inizieranno.

**5. Canto finale:** Un canto che guardi alla Pasqua, al rinnovamento, alla speranza.

### **Materiali da preparare per la Quaresima**

Se hai intenzione di continuare con un percorso quaresimale strutturato (simile a quello dell'Avvento e del Tempo Ordinario), è il momento di prepararlo. Altrimenti, puoi usare i materiali diocesani o le proposte della tua parrocchia.

In ogni caso, assicurati che i ragazzi sappiano cosa li aspetta: ci saranno incontri regolari? Con che frequenza? Quali saranno i temi? Quali le proposte concrete? La chiarezza aiuta la partecipazione.

### **Non perdere nessuno**

Il passaggio tra i tempi liturgici è un momento delicato: qualche ragazzo potrebbe "perdersi" per strada. Assicurati di contattare personalmente chi nelle ultime settimane ha partecipato meno, per capire se c'è qualche problema, se c'è qualcosa che non va, se ha bisogno di aiuto.

Non giudicare, non colpevolizzare. Semplicemente: "Ti manco, mi manchi. Come stai? Ti va di riprendere?". A volte basta questo per far sentire qualcuno ancora parte del gruppo.

---

## **PAROLE DI INCORAGGIAMENTO**

### **Per i ragazzi**

Avete percorso sei settimane di Tempo Ordinario. Forse non vi sembrava niente di speciale, forse pensavate che le cose importanti si giocassero altrove. Ma avete scoperto (spero) che l'ordinario può essere straordinario, che il quotidiano può essere sacro, che la santità passa dal lunedì mattina.

Quello che avete imparato in queste settimane non buttatelo via. Non era teoria, era vita. L'identità di figli amati, la chiamata a seguire, la conversione dello sguardo, la responsabilità di essere sale e luce, la trasformazione del cuore: sono cose che vi serviranno ogni giorno, non solo in chiesa.

La Quaresima che sta arrivando sarà un tempo forte, intenso, forse faticoso. Ma non abbiate paura: avete già gli strumenti. Sapete chi siete (figli amati), sapete dove state andando (dietro a Gesù), sapete cosa siete chiamati a fare (essere sale e luce). Adesso si tratta solo di viverlo con più intensità.

E ricordate: non siete soli. C'è il gruppo, c'è la comunità, ci sono gli animatori. E soprattutto c'è Lui, Gesù, che cammina con voi. Non vi chiede la perfezione, vi chiede di provare. E quando cadete (cadrete, è normale), vi chiede di rialzarvi. Sempre.

### **Per gli animatori**

Hai accompagnato questi ragazzi per sei settimane. Non è stato facile: ci sono state le assenze, i momenti di noia, le resistenze, le incomprensioni. Ma ci sono stati anche momenti belli: una condivisione profonda, una luce negli occhi, una domanda che ti ha fatto capire che qualcosa si è mosso.

Non cercare i grandi risultati, le conversioni eclatanti, i cambiamenti evidenti. La crescita spirituale è lenta, impercettibile, sotterranea. Come il seme che cresce senza che il contadino sappia come. Tu hai seminato, hai annaffiato, hai curato. Il resto è di Dio.

Entrando nella Quaresima, non abbassare la guardia. Anzi, intensifica la preghiera per i ragazzi. Loro avranno bisogno di te: il deserto quaresimale può far emergere fatiche, dubbi, crisi. Sii presente, disponibile, paziente. Come lo è Dio con te. E non dimenticare di prenderti cura anche di te. Accompagnare è faticoso, ti consuma energie. Trova tempo per la tua preghiera, per il tuo riposo, per il tuo nutrimento spirituale. Non puoi dare ciò che non hai. Non puoi indicare una strada che non stai percorrendo tu per primo. Grazie per il servizio che stai facendo. Non è banale, non è secondario. Stai collaborando all'opera di Dio nella vita di questi ragazzi. E questo, credimi, vale più di qualsiasi altra cosa tu possa fare.

---

## UNA PREGHIERA PER CONCLUDERE

*Padre buono, ti ringraziamo per queste sei settimane di Tempo Ordinario che ci hai donato. Abbiamo riscoperto che siamo figli amati, non per i nostri meriti ma per la tua grazia. Abbiamo imparato a testimoniare, a indicare Te invece di cercare i riflettori. Abbiamo scelto di seguire Gesù, lasciando le nostre reti e le nostre sicurezze. Abbiamo convertito lo sguardo, scoprendo che la felicità non sta dove pensavamo. Ci siamo impegnati a essere sale e luce, a fare la differenza nel mondo. Abbiamo cercato la trasformazione del cuore, sapendo che da soli non ce la facciamo. Ora ci prepariamo ad entrare nella Quaresima. Non con timore ma con speranza. Non come un peso ma come un dono. Non da soli ma insieme, con Gesù che ci precede verso Gerusalemme. Donaci la forza per il deserto che ci attende, la fedeltà per i quaranta giorni che verranno, la gioia di chi sa che dopo la croce c'è la Pasqua. E fa' che tutto ciò che abbiamo vissuto in questo Tempo Ordinario non resti teoria o ricordo, ma diventi vita, scelta quotidiana, testimonianza autentica. Per Cristo nostro Signore, che ci ha amati fino alla fine, e ci chiama a seguirlo fino alla fine. Amen.*

---

## UN AUGURIO FINALE

Il Tempo Ordinario I è concluso. La Quaresima sta per iniziare. Ma ricordate: l'ordinario non finisce mai. Anche durante la Quaresima, dovrete vivere i giorni normali, affrontare le fatiche quotidiane, fare scelte nei piccoli momenti. La santità non è questione di tempi liturgici, è questione di cuore. Un cuore che sa riconoscersi amato, che sceglie di seguire, che si fa dono, che cerca di andare sempre oltre. Questo cuore, che avete iniziato a coltivare in queste sei settimane, portatelo con voi. Sempre. Buon cammino verso la Pasqua!

## **GUIDA PRATICA PER L'ANIMATORE** **Tempo Ordinario I con adolescenti e giovani**

---

### STRUTTURA TIPO DI UN INCONTRO SETTIMANALE

**Durata consigliata:** 90 minuti

#### **SCHEMA BASE (da adattare secondo le necessità)**

##### **1. ACCOGLIENZA E CLIMA (10 minuti)**

- Musica di sottofondo mentre i ragazzi arrivano
- Momento informale di saluto

- Breve check-in: "Come stai? Come è andata la settimana?"
  - Non sottovalutare questo momento: è qui che si crea il gruppo
- 2. MOMENTO DI PREGHIERA INIZIALE (5 minuti)**
- Un canto breve (anche solo un ritornello)
  - Il segno della croce fatto con consapevolezza
  - Una preghiera spontanea o il salmo della domenica
  - Un minuto di silenzio
- 3. RIPRESA DELLA SETTIMANA (10 minuti)**
- Come è andata la pratica della settimana scorsa?
  - Qualcuno vuole condividere un'esperienza?
  - Valorizzare anche i piccoli tentativi, non solo i successi
  - Non giudicare chi non ha fatto nulla
- 4. PROCLAMAZIONE DEL VANGELO (5 minuti)**
- Leggere solennemente il vangelo della domenica
  - Se possibile, con un lumino acceso
  - Silenzio di 2 minuti dopo la lettura
  - Invitare a sottolineare sul testo una parola che colpisce
- 5. LA STORIA (10 minuti)**
- Raccontare la storia del giovane proposta nel sussidio
  - O chiedere a un ragazzo di raccontare una storia personale simile
  - Oppure guardare un breve video che introduce il tema
  - L'importante è partire sempre da un'esperienza concreta
- 6. APPROFONDIMENTO (20 minuti)**
- Spiegazione del vangelo (non una lezione, un dialogo)
  - Collegamenti con la vita dei ragazzi
  - Domande che provocano: "E tu? Come vivi questo?"
  - Uso di esempi concreti, aneddoti, attualità
- 7. ATTIVITÀ/DINAMICA (15 minuti)**
- Un'attività pratica legata al tema
  - Può essere un lavoro di gruppo, un gioco simbolico, un esercizio creativo
  - Deve coinvolgere il corpo, non solo la mente
  - Serve a far "toccare con mano" il messaggio
- 8. CONDIVISIONE IN GRUPPO (10 minuti)**
- Piccoli gruppi (3-4 persone) per condividere
  - Una domanda precisa da affrontare
  - Non obbligare nessuno a parlare, ma invitare
  - L'animatore passa tra i gruppi, ascolta, facilita
- 9. PROPOSTA PER LA SETTIMANA (5 minuti)**
- Presentare la pratica quotidiana e il gesto concreto
  - Scriverlo insieme su un foglio che ognuno porta a casa
  - Suggestire di mettere promemoria sul telefono
  - Creare un gruppo WhatsApp per sostenersi durante la settimana
- 10. PREGHIERA FINALE (5 minuti)**
- La preghiera proposta nel sussidio
  - Oppure preghiere spontanee dei ragazzi
  - Un canto finale
  - Un gesto di comunione (darsi la mano in cerchio, abbraccio...)
-

## STRUMENTI PRATICI

### TRACCIA PER LA PREGHIERA INIZIALE

*Tutti insieme:* Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.

*Animatore:* Signore, eccoci qui. Questa settimana è stata [invitare i ragazzi a dire un aggettivo: bella, pesante, strana...]. Veniamo da te così come siamo, con le nostre fatiche e le nostre gioie. Aiutaci ad ascoltare la tua Parola con il cuore aperto.

*Tutti:* Parla, Signore, che i tuoi servi ti ascoltano.

*[Minuto di silenzio]*

*Animatore:* Ascoltiamo il vangelo di questa domenica.

### DOMANDE PER LA CONDIVISIONE

#### Primo livello (più semplice):

- "Cosa ti ha colpito del vangelo di oggi?"
- "Qual è stata per te la frase più importante?"
- "C'è qualcosa che non hai capito e su cui vuoi chiedere?"

#### Secondo livello (più personale):

- "Ti sei rivisto nella storia raccontata?"
- "Dove Gesù ti sta chiamando oggi?"
- "C'è qualcosa nella tua vita che deve cambiare alla luce di questo vangelo?"

#### Terzo livello (più profondo):

- "Quale paura ti impedisce di vivere questo messaggio?"
- "Se dovessi scegliere una sola cosa da fare questa settimana, quale sarebbe?"
- "Come possiamo aiutarci come gruppo a vivere questa Parola?"

### MODALITÀ DI CONDIVISIONE

#### Cerchio aperto:

- Tutti in cerchio
- Chi vuole parla, senza giri obbligati
- L'animatore facilita, non monopolizza
- Silenzio rispettoso quando qualcuno parla
- Nessuno giudica, nessuno interrompe

#### Piccoli gruppi:

- Gruppi di 3-4 persone
- Una domanda specifica per gruppo
- 10 minuti di tempo
- Poi ogni gruppo condivide con tutti una sintesi

#### A coppie:

- Per questioni più personali
- Ogni coppia ha 5 minuti a testa
- Poi si cambia coppia e si ricondivide
- Riservatezza totale

### GESTIONE DEI SILENZI

I silenzi possono essere:

- **Fecondi:** quando qualcuno sta riflettendo. Rispettarli, non riempirli.
- **Imbarazzati:** quando nessuno sa cosa dire. Riformulare la domanda o proporre un'alternativa.
- **Di rifiuto:** quando il gruppo non vuole aprirsi. Non forzare, magari quel tema non è ancora maturo.

L'animatore deve imparare a distinguere i silenzi e gestirli di conseguenza.

---

## ATTENZIONI PEDAGOGICHE

### CON I PIÙ PICCOLI (11-14 anni)

- Preferire le storie ai concetti astratti
- Usare immagini, video, simboli
- Tempi più brevi (massimo 60 minuti)
- Più gioco, meno parole
- Coinvolgere il corpo (alzarsi, muoversi, fare gesti)
- Linguaggio semplice, esempi concreti

### CON I PIÙ GRANDI (15-18 anni)

- Rispettare il loro bisogno di verità
- Non infantilizzare
- Permettere domande difficili, anche provocatorie
- Accettare il dubbio, non imporre certezze
- Dare spazio alla loro creatività
- Rispettare i loro tempi (non tutti si aprono subito)

## ATTENZIONE ALLE DIFFERENZE

In ogni gruppo ci sono:

- **I timidi:** non forzarli a parlare, ma valorizzali quando lo fanno
- **I protagonisti:** dà loro spazio, ma non permettere che monopolizzino
- **Gli scettici:** accetta le loro obiezioni, non difenderti
- **I feriti:** sii delicato con le loro storie, non banalizzare
- **I maturi nella fede:** coinvolgili, ma non farli sentire superiori

## SE QUALCOSA VA STORTO

- **Silenzo totale:** proponi un'attività pratica invece della condivisione
- **Caos/confusione:** ferma tutto, fai un minuto di silenzio, riparte
- **Qualcuno che piange:** non imbarazzarti, avvicinarti, chiedi se vuole parlare
- **Domande difficili:** "Bella domanda. Qualcuno ha un'idea? Ci penso e ne riparlamo"
- **Conflitto nel gruppo:** "Fermiamoci. Qui c'è qualcosa da chiarire. Parliamone"

## QUANDO NON SAI COSA DIRE

È normale. Non fingere di sapere tutto. Puoi dire:

- "Non lo so, cerchiamo insieme la risposta"
- "Bella domanda, vorrei rifletterci"
- "Qualcuno ha vissuto qualcosa di simile e può aiutarci?"
- "Preghiamo insieme per capire"

L'umiltà dell'animatore è più educativa della sua competenza.

---

## MATERIALI NECESSARI

### PER OGNI INCONTRO

- Bibbie (una ogni 2-3 ragazzi)
- Fogli bianchi e penne
- Candela o lumino
- Cassa bluetooth per la musica
- Cartellone/lavagna per scrivere

- Fazzoletti (sempre utili!)

### **PER ATTIVITÀ SPECIFICHE**

- Post-it colorati
- Pennarelli
- Scotch/puntine
- Corde per giochi
- Scatole/contenitori
- Bende per occhi
- Palloncini
- Colori/tempere
- Stoffa per creare spazio sacro

### **PLAYLIST MUSICALE CONSIGLIATA**

#### **Per l'accoglienza:**

- Musica strumentale rilassante
- Canti dello Spirito Santo
- Gen Rosso/Gen Verde (brani tranquilli)

#### **Per la preghiera:**

- Taizé
- "Symbolum" di Papa Francesco
- "Stay with me" (Taizé)
- "In manus tuas" (Jacques Berthier)

#### **Per la festa/chiusura:**

- "Testimoni dell'amore" (Gen Verde)
  - "Anima Christi" (Marco Frisina)
  - "Signore delle cime" (Bepi De Marzi)
  - "Here I am Lord" (Dan Schutte)
- 

## **IL RAPPORTO CON LE FAMIGLIE**

### **COINVOLGIMENTO DEI GENITORI**

- Invia ai genitori (via WhatsApp o mail) il tema della settimana
- Suggestisci una domanda che i genitori possono fare ai figli a casa
- Organizza 2-3 incontri all'anno con i genitori per spiegare il percorso
- Valorizza quando un genitore condivide un'esperienza positiva del figlio

### **COMUNICAZIONE TRASPARENTE**

- All'inizio del percorso, presenta il programma alle famiglie
  - Sii chiaro sugli obiettivi: non è solo catechesi, è accompagnamento alla vita
  - Rassicura i genitori che rispetti la libertà dei ragazzi
  - Chiedi il permesso per eventuali uscite o attività speciali
- 

### **L'ANIMATORE: CHI SEI E COSA FAI NON SEI**

- Un professore che valuta
- Un prete che predica
- Uno psicologo che analizza
- Un amicone che fa il simpatico

## **SEI**

- Un testimone che racconta la propria fede
- Un facilitatore che aiuta il gruppo a crescere
- Un fratello/sorella maggiore che accompagna
- Un cercatore che cammina insieme ai ragazzi

## **LA TUA PREPARAZIONE**

### **Prima dell'incontro:**

- Prega per i ragazzi, uno per uno
- Leggi il vangelo della domenica lentamente, più volte
- Prepara l'incontro, ma resta flessibile
- Chiedi allo Spirito Santo di guidarti

### **Durante l'incontro:**

- Ascolta più di quanto parli
- Osserva i volti, le reazioni, i silenzi
- Adatta il programma se senti che non funziona
- Sii presente con tutto te stesso

### **Dopo l'incontro:**

- Ringrazia Dio per quanto è successo
  - Annota cosa ha funzionato e cosa no
  - Prega per le situazioni difficili emerse
  - Non giudicarti troppo duramente
- 

## **VALUTAZIONE DEL PERCORSO**

### **DOMANDE DA FARTI A METÀ PERCORSO**

- I ragazzi vengono volentieri o si sentono obbligati?
- C'è crescita nel gruppo o siamo sempre allo stesso punto?
- Le proposte pratiche sono fattibili o troppo idealistiche?
- Qualcuno è rimasto indietro o escluso?
- Io stesso sto crescendo come animatore?

## **STRUMENTI DI VERIFICA**

### **Questionario anonimo per i ragazzi (metà percorso):**

1. Cosa ti piace di questi incontri?
2. Cosa cambieresti?
3. Ti senti ascoltato?
4. Le proposte per la settimana ti aiutano?
5. C'è qualcosa che vorresti approfondire?

### **Check personale dell'animatore:**

- Sto pregando per i ragazzi?
  - Sto vivendo io stesso quello che propongo?
  - Sono disponibile anche fuori dagli incontri?
  - Sto crescendo nella mia fede grazie a questo servizio?
- 

## **IN CASO DI EMERGENZA**

### **SITUAZIONI DELICATE CHE POSSONO EMERGERE**

#### **Un ragazzo rivela un abuso:**

- Ascolta con serietà, non minimizzare
- NON promettere di mantenere il segreto
- Informa immediatamente il parroco/responsabile
- Accompagna (se appropriato) nel denunciare alle autorità competenti

#### **Un ragazzo con pensieri suicidi:**

- Prendi sul serio ogni affermazione
- Non lasciarlo solo
- Chiama immediatamente i genitori e un professionista
- Accompagna nella richiesta di aiuto psicologico

#### **Conflitti familiari gravi:**

- Ascolta senza giudicare
- Non sostituirti ai genitori o ai professionisti
- Offri supporto spirituale e presenza
- Eventualmente suggerisci consultori familiari

#### **Bullismo nel gruppo:**

- Intervieni subito, non tollerare
- Parla separatamente con vittima e bullo
- Coinvolgi il gruppo: "Questo non è accettabile"
- Monitora la situazione nelle settimane successive

### **QUANDO CHIEDERE AIUTO**

Non sei Superman/Superwoman. Chiedi aiuto a:

- Il parroco o il responsabile della pastorale giovanile
- Un educatore più esperto
- Uno psicologo (in convenzione con la parrocchia)
- Altri animatori con cui confrontarti

La vera forza è riconoscere i propri limiti e chiedere sostegno.

---

### **PREGHIERA DELL'ANIMATORE**

*Signore, mi hai affidato questi ragazzi. Non so se sono all'altezza, ma confido che tu mi darai le parole giuste, al momento giusto.*

*Aiutami a essere per loro non un maestro distante ma un compagno di strada, non uno che ha tutte le risposte ma uno che cerca insieme a loro.*

*Donami di amarli come tu li ami: nella loro fragilità, nei loro dubbi, nelle loro provocazioni, nei loro silenzi.*

*E quando sarò stanco, quando verrà la tentazione di mollare, ricordami perché ho detto sì: perché tu mi hai chiamato, e la tua chiamata è sempre feconda.*

*Per Cristo nostro Signore. Amen.*

---

### **RICORDA**

L'obiettivo non è fare incontri perfetti. L'obiettivo è accompagnare questi ragazzi a incontrare Gesù. E Gesù opera anche attraverso i tuoi limiti, le tue incertezze, i tuoi errori.

Quello che conta è:

- **La tua autenticità:** sii te stesso
- **Il tuo amore:** ama questi ragazzi
- **La tua preghiera:** prega per loro
- **La tua fiducia:** credi in loro e nello Spirito Santo che opera

Il resto lo farà Dio. Buon cammino!