

# CAPITOLO I DONO DI DIO



## **ALZATI E VAI**

Proposta educativo-pastorale  
MGS 2025-2026

### **ISPIRAZIONI**

#### **Capitolo 1. Dono di Dio. Disposizione del cuore e accoglienza della salvezza**

- 1 I dinamismi della fede
- 2 La disposizione del cuore
- 3 La potenza del Signore

#### **PODCAST INIZIALE: La proposta complessiva**

[https://www.notedipastoralegiovanile.it/images/Proposta\\_pastorale\\_2025-26/PROPOSTA-PASTORALE-2025\\_podcast-0.mp3](https://www.notedipastoralegiovanile.it/images/Proposta_pastorale_2025-26/PROPOSTA-PASTORALE-2025_podcast-0.mp3)

## TRACCIA METODOLOGICA E MATERIALI DI LAVORO

### CAPIRE

- Orizzonte tematico
- Materiali di riferimento (NPG e altro)

### RIFLETTERE

- Lectio (risonanze e rilanci)
- La Parola di Papa Francesco
- Il teologo

### RACCONTARE

- Storia biblica
- Storia salesiana
- Storia sapienziale
- Storie di giovani
- Domande per la riflessione

### CONFRONTARSI

- Un dibattito
- Testimoni
- Selezioni musicali
- Testi letterari
- Filmografia
- Opere d'arte

### AGIRE

- Esercizi
- Impegno nel quotidiano

### UNA SINTESI VERSO

### PODCAST

## LE 10 VOCI RAGGRUPPATE PER MACRO-SEZIONI DEL SUSSIDIO

### *Prima Parte: ISPIRAZIONI (Le fondamenta dell'incontro personale)*

1. VITA: La fede come accoglienza del dono della vita, che chiede salvezza.
2. IMPEGNO: La fede come risposta attiva e missionaria al dono ricevuto.
3. FIDUCIA: La fede come abbandono personale e rischioso in Dio che salva.

### *Seconda Parte: ORIENTAMENTI (Le dimensioni dell'azione pastorale)*

4. SALVEZZA: La fede che annuncia la vittoria sulla morte e risollewa.
5. SOLIDARIETÀ: La fede che si fa carico dell'altro e lo porta a Cristo.
6. CUSTODIA: La fede che si nutre dell'accompagnamento reciproco.
7. COMUNITÀ: La fede che si vive e si esprime in un "noi" ecclesiale.

### *Terza Parte: RILANCIO (La sintesi unificante della vita spirituale)*

8. CERCARE: La fede come ricerca costante della volontà di Dio.
9. AMARE: La fede che si manifesta nell'amore concreto per Dio e per il prossimo.
10. PREGARE: La fede che si alimenta nel dialogo perseverante con Dio.

# Parola chiave: VITA

---

## CAPIRE

### - Orizzonte tematico

Iniziamo il cammino di accompagnamento dei giovani attraverso gli spunti offerti da questo sussidio.

L'orizzonte di fondo e il tema proprio di questo cammino è la fede.

Il cammino è segnato da varie tappe, che sono più esistenziali e di cuore che geografiche.

In effetti non si parte mai per nessun viaggio, che esige fatica, nuove mete e compagni, se non c'è una disponibilità di fondo a "muoversi", ad uscire dalla propria "tana", fosse anche una casa bella e comoda, o un'esistenza serena. C'è un invito, una voce che chiama, un *Vai*, un *Alzati*, e un *Cammina*. A volta la chiamata sembra brusca e perfino maleducata. "Chi sei tu che mi chiami, che mi fai uscire dalla mia comodità, per un cammino di cui non conosco quasi nulla?".

La disposizione del cuore è nel senso dell'accettazione, dell'aprire le orecchie, del rendere la vita "viva", nell'accoglienza delle sue fonti. Qui si è già andati oltre il primo passo della "accettazione di sé", certamente necessario ma solo propedeutico. L'accettazione di sé non basta, c'è ben altro che aspetta. La fede è nella prospettiva della sorpresa di questo "altro". Ma il cuore è pronto, è disposto a non rimanere unicamente a crogiolarsi, ad accontentarsi, a rispecchiarsi?

Non per nulla i miracoli di Gesù più provocanti sono quelli che aprono all'udito, perché fanno risuonare una voce, che appunto viene da fuori, e la voce interpella, comanda.

L'udire implica già una specie di obbedienza. Ma senza timore: questo genere di ascolto e obbedienza portano una libertà sconosciuta, orizzonti impensati.

La parola chiave di questo passo è VITA. Nel duplice senso di "concretezza" e di "per la vita": si parte dalla vita (il primo grande dono) e si arriva alla Vita (il costante dono, verso la vita in pienezza offerta da Gesù). Il giovane comprende quando si parla e si parte dalla vita: dalla sua vita, da tutto quello che la tocca, la riempie, la interroga. La vita è già dentro l'ambito del dono e della sua accoglienza, della fede. Si tratta di vederla con occhi diversi, oltre il "biologico", ma come "la domanda". La vita è essenzialmente una domanda da capire, un mistero da vivere. E questo mistero è nel senso del dono e dell'impegno (i primi due grandi temi del sussidio). In questo primo capitolo restiamo sul tema del "dono" anzitutto della vita, e del cuore che sa comprenderlo e accoglierlo.

Vita e fede sono intrinsecamente associati; la via della loro comunicazione è il cuore accogliente.

Nel brano del Vangelo che guida questo capitolo, non vediamo persone serene che ricevono una chiamata, ma persone disperate. Giàiro, un uomo importante, si getta ai piedi di Gesù perché la sua vita (quella della figlia) sta finendo. La donna malata spende tutto ciò che ha e rischia la vergogna pur di toccarlo. La loro fede non nasce dalla tranquillità, ma da un bisogno urlato, da una vita che chiede salvezza. È qui che la fede si mostra per quello che è: non un "di più" per chi sta già bene, ma l'unica speranza quando tutto sembra perduto. E la VITA, per loro, non è un concetto astratto, ma qualcosa che rischiavano di perdere per sempre e che viene loro restituita.

Nel corso del sussidio vedremo come questa vita (attraverso il cuore) man mano si "riempie" di toni e di colori, di "amicizie" speciali, entra in armonia con nuove risonanze.

Non potrà esserci nessun accompagnamento reale dei giovani e dei gruppi se il medesimo cammino non è svolto (nella riflessione, nella conversione, nell'azione) dall'animatore stesso, e dalle comunità di riferimento.

### - Materiali di riferimento (NPG e altro)

Per questo primo passo proponiamo un articolo da NPG che punta al nucleo profondo delle cose, il cuore. Esso è la modalità attraverso cui accogliamo e guardiamo la vita: "Educazione del cuore: come parlarne, come proporla" (di Gianni Ghiglione):

[https://notedipastoralegiovanile.it/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3625:educazione-del-cuore-come-parlarne-come-proporla&Itemid=1012](https://notedipastoralegiovanile.it/index.php?option=com_content&view=article&id=3625:educazione-del-cuore-come-parlarne-come-proporla&Itemid=1012)

Partiamo dunque dalla parte per il tutto: il cuore come comprensione della e come accesso alla vita. Eccone un riassunto essenziale, per chi "porta fretta".

1. L'articolo esplora l'educazione del cuore come elemento centrale per aprire alla vita, per formare giovani capaci di apertura, di relazioni autentiche e di integrare affettività e fede, così da rispecchiare l'armonia tra umano e divino.

2. Tale educazione si rende sempre più necessaria in vista di una integrazione interiore del giovane, a rischio di frammentarismo, presentismo e chiusura nel soggettivismo, anche per via del contesto in cui il giovane vive, non certamente unificante nelle sue proposte, se non in direzione di proposte superficiali e consumistiche, incapaci di appagare veramente il cuore (cuore come purificazione della vita).

3. L'educazione del cuore richiede l'impegno a fortificare la vita: sviluppare volontà, carattere e fantasia, contrastando la cultura dell'effimero ed educando al sacrificio come allenamento alla vita e ha come base e come banco di prova l'esperienza dell'amicizia, intesa come dono e scelta libera, decisiva per costruire relazioni mature e preludio all'amore, riflettendo l'amicizia con Dio.

4. La fede in Gesù, presentato come modello di amore gratuito, offre un fondamento spirituale per superare egoismi e trovare senso oltre il materiale: la vita di Gesù come modello e stimolo perché la nostra vita si ampli.

5. Esperienze pratiche come servizio, animazione e accompagnamento spirituale aiutano a tradurre i valori in azione, rafforzando l'impegno e la comunicazione: nella vita il dono diventa concretezza di azioni.

6. La presenza di educatori e accompagnatori è essenziale, se vissuta attraverso un dialogo coraggioso che unisca antropologia e spiritualità: viene chiamata in causa la vita degli altri.

Il secondo passo, circa il bisogno di salvezza e la sua offerta ad ogni "oggi", è un breve articolo di Enzo Bianchi che riflette sull'episodio evangelico di Zaccheo:

<https://www.notedipastoralegiovanile.it/questioni-liturgiche/oggi-la-salvezza>

Se Giàiro e la donna malata rappresentano chi cerca Gesù spinto dalla disperazione fisica, Zaccheo rappresenta chi lo cerca spinto da un'inquietudine del cuore. Anche lui, come la donna, è un "escluso". Anche lui, come Giàiro, deve superare la folla e la vergogna. In entrambi i casi, Gesù non guarda al loro passato, ma al loro desiderio presente.

L'articolo di Enzo Bianchi ci aiuta a capire come la salvezza sia sempre un evento per l'"oggi", che risponde a un cuore che si apre.

Zaccheo, il capo dei pubblicani, pur essendo un peccatore pubblico, desidera incontrare Gesù. La sua ricerca sincera lo porta a compiere un gesto umile e sfrontato: salire su un albero per vederlo. Gesù, cogliendo il suo desiderio, lo chiama e decide di fermarsi a casa sua, suscitando critiche tra i benpensanti.

L'incontro con Gesù trasforma Zaccheo: egli riconosce i propri peccati e si impegna a restituire quanto ha sottratto ingiustamente, condividendo i suoi beni con i poveri. Questo cambiamento dimostra che la salvezza non è solo un'idea astratta, ma un evento concreto che trasforma la vita e i rapporti con gli altri. Gesù proclama che "oggi la salvezza è entrata in questa casa", evidenziando che Dio guarda il cuore dell'uomo e offre a tutti la possibilità di redenzione.

L'episodio diventa così un paradigma universale: la salvezza è sempre possibile, purché si abbia il coraggio di riconoscersi bisognosi di essa e di accogliere l'incontro con Cristo.

## - Altri possibili riferimenti

*La fede: un grande sì alla vita*

Margherita Dal Lago

[https://www.notedipastoralegiovanile.it/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10241:1a-fede-un-grande-si-alla-vita&catid=100&Itemid=1011](https://www.notedipastoralegiovanile.it/index.php?option=com_content&view=article&id=10241:1a-fede-un-grande-si-alla-vita&catid=100&Itemid=1011)

*La vita spirituale e la maturità della fede*

Carlo Molari

<https://www.notedipastoralegiovanile.it/pastorale-giovanile/alcuni-contenuti/formazione-pastorale/la-vita-spirituale-e-la-maturita-della-fede>

*L'accoglienza della vita come dono impegnativo e interpellante*

Riccardo Tonelli

<https://www.notedipastoralegiovanile.it/npg/vintage/gli-articoll-di-rttonelli?view=article&id=3314:laccoglienza-della-vita-come-dono-impegnativo-e-interpellante>

*La fede di tutti i giorni*

Davide Caldirola

<https://www.notedipastoralegiovanile.it/percorsi-di-spiritualita/la-fede-di-tutti-i-giorni>

## **RIFLETTERE**

### - Lectio

*Lc 8,40-42a.49-56: Giairo [e l'emorroissa]*

40Al suo ritorno, Gesù fu accolto dalla folla, perché tutti erano in attesa di lui. 41Ed ecco, venne un uomo di nome Giairo, che era capo della sinagoga: si gettò ai piedi di Gesù e lo pregava di recarsi a casa sua, 42perché l'unica figlia che aveva, di circa dodici anni, stava per morire.

[43Una donna che soffriva di emorragia da dodici anni, e che nessuno era riuscito a guarire, 44gli si avvicinò alle spalle e gli toccò il lembo del mantello e subito il flusso di sangue si arrestò. 45Gesù disse: «Chi mi ha toccato?». Mentre tutti negavano, Pietro disse: «Maestro, la folla ti stringe da ogni parte e ti schiaccia». 46Ma Gesù disse: «Qualcuno mi ha toccato. Ho sentito che una forza è uscita da me». 47Allora la donna, vedendo che non poteva rimanere nascosta, si fece avanti tremando e, gettatasi ai suoi piedi, dichiarò davanti a tutto il popolo il motivo per cui l'aveva toccato, e come era stata subito guarita. 48Egli le disse: «Figlia, la tua fede ti ha salvata, vai in pace!».]

49Stava ancora parlando, quando arrivò uno dalla casa del capo della sinagoga e disse: «Tua figlia è morta, non disturbare più il maestro». 50Ma Gesù, avendo udito, rispose: «Non temere, soltanto abbi fede e sarà salvata». 51Giunto alla casa, non permise a nessuno di entrare con lui, fuorché a Pietro, Giovanni e Giacomo e al padre e alla madre della fanciulla. 52Tutti piangevano e facevano il lamento su di lei. Gesù disse: «Non piangete. Non è morta, ma dorme». 53Essi lo deridevano, sapendo bene che era morta; 54ma egli le prese la mano e disse ad alta voce: «Fanciulla, àlzati!». 55La vita ritornò in lei e si alzò all'istante. Egli ordinò di darle da mangiare. 56I genitori ne furono sbalorditi, ma egli ordinò loro di non raccontare a nessuno ciò che era accaduto (Lc 8,40-56).

*Risonanze e rilanci*

Questo brano evangelico ci sbatte in faccia due realtà estreme: una vita che si sta spegnendo lentamente, consumata da una malattia che ruba forze e dignità, e una vita che si è appena spenta,

troncando il futuro nel fiore della giovinezza. Sono le due facce del nostro più grande terrore: la morte. Ma in mezzo a questo scenario di disperazione, irrompe una fede tenace. La fede di un padre che non si arrende e quella di una donna che rischia tutto per un tocco. Gesù risponde a questa fede non con parole di circostanza, ma con un potere che restituisce la vita in modo straripante: un flusso di sangue si ferma, una ragazza si alza. Questo Vangelo non è solo una storia di guarigione, ma la dichiarazione d'identità di Gesù: Egli è il Signore della vita. Ed è il manifesto della fede: quell'atteggiamento del cuore che, anche quando tutto sembra finito, continua a credere nella possibilità di una vita nuova, piena e abbondante. Le prossime sezioni ci aiuteranno a esplorare come questo incontro che dona la vita possa diventare la nostra storia.

(vedi nel sussidio per le comunità)

### **- La Parola di Papa Francesco**

Papa Francesco ha spesso sottolineato l'importanza della disponibilità del cuore e del riconoscimento del bisogno di salvezza. Ecco alcune sue citazioni pertinenti:

#### *La necessità di un cuore commosso*

"Abbiamo bisogno che il nostro cuore si commuova. Lasciamolo riscaldare dalla tenerezza di Dio; abbiamo bisogno delle sue carezze. Le carezze di Dio non fanno ferite: le carezze di Dio ci danno pace e forza" (Messaggio del Santo Padre e Benedizione Urbi et Orbi, 25 dicembre 2013).

#### *L'apertura del cuore a Dio*

"Dio è sempre vicino alla porta del nostro cuore e aspetta che gli apriamo" (Udienza Generale, 13 maggio 2020).

#### *L'importanza della verità e dell'autenticità*

"Non dovremmo mai dimenticare le parole del Signore: 'Sia il vostro parlare sì sì, no no, il di più viene dal maligno' (Mt 5,37). Fratelli e sorelle, pensiamo oggi a ciò che Paolo condanna e che Gesù condanna: l'ipocrisia. E non abbiamo paura di essere veritieri, di dire la verità, di sentire la verità, di conformarci alla verità. Così potremo amare. Un ipocrita non sa amare" (Udienza Generale, 8 settembre 2021).

Queste riflessioni evidenziano l'importanza di mantenere il cuore aperto alla tenerezza divina, riconoscendo il nostro bisogno di salvezza e vivendo con autenticità e verità.

## **RACCONTARE**

### **- Storia biblica: Il soffio di Dio (Genesi 2,4b-7)**

"Quando il Signore Dio fece la terra e il cielo, 5nessun cespuglio campestre era sulla terra, nessuna erba campestre era spuntata - perché il Signore Dio non aveva fatto piovere sulla terra e nessuno lavorava il suolo 6e faceva salire dalla terra l'acqua dei canali per irrigare tutto il suolo -; 7allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente!

Questa immagine potentissima è alle radici della nostra fede. Non siamo un caso, un incidente biologico. Siamo "plasmati" con cura, come un'opera d'arte, dalle mani stesse di Dio. E ciò che ci rende veramente vivi non è la materia di cui siamo fatti ("polvere del suolo"), ma il "soffio" di Dio, il suo Spirito, il suo respiro vitale. La nostra vita è un dono diretto, intimo, personale, un pezzo della

vita stessa di Dio che ci è stato affidato. Ricordare questo ci aiuta a guardare alla nostra esistenza non come a qualcosa che ci appartiene, ma come a un tesoro prezioso che ci è stato donato e di cui dobbiamo avere cura.

### **- Storia salesiana: Il sogno dei nove anni**

A nove anni Giovannino Bosco fece un sogno che segnò tutta la sua vita. Si trovava in un cortile vicino a casa, pieno di ragazzi che giocavano, ma alcuni bestemmiavano. Subito Giovannino si gettò in mezzo a loro, cercando di farli smettere a suon di pugni e parole forti. Ma ecco apparire un Uomo maestoso, vestito nobilmente, che lo chiamò per nome e gli disse: "Non con le percosse, ma con la mansuetudine e con la carità dovrai guadagnare questi tuoi amici". Confuso, Giovannino rispose di essere solo un ragazzo povero e ignorante. L'Uomo allora gli promise una Maestra, sotto la cui guida sarebbe diventato sapiente. Apparve così una Donna di aspetto venerando, che lo prese per mano. Tutti i ragazzi erano scomparsi e al loro posto c'era una moltitudine di bestie feroci: cani, gatti, orsi, lupi. La Donna gli disse: "Ecco il tuo campo, dove dovrai lavorare. Renditi umile, forte e robusto: e ciò che ora vedi succedere di questi animali, tu lo dovrai fare per i miei figli". In quel momento, le bestie feroci si trasformarono in altrettanti agnelli mansueti, che facevano festa intorno all'Uomo e alla Donna. Giovannino si mise a piangere, non capendo il significato di tutto ciò. La Donna allora gli posò una mano sul capo e gli disse: "A suo tempo, tutto comprenderai".

Questo sogno è il DNA della missione salesiana: la chiamata a trasformare i giovani, a tirar fuori il bene che c'è in loro, a dare loro una "vita" nuova e piena attraverso l'amorevolezza e la grazia di Dio.

### **- Una storia sapienziale: Il viandante e la porta del cuore**

Un giorno, un viandante si perse in un deserto sconfinato. Dopo giorni di cammino, esausto e assetato, scorse in lontananza un villaggio. Rincorato, si avvicinò alla prima casa e bussò alla porta.

Un uomo aprì e lo guardò con sospetto. Il viandante gli chiese:

“Potresti offrirmi un po' d'acqua e un rifugio per la notte?”

L'uomo scosse la testa: “Non ti conosco, e poi ho appena chiuso la mia porta. Cerca altrove.”

Il viandante riprese il cammino e bussò a un'altra casa. Una donna aprì, lo scrutò con diffidenza e disse:

“Qui non c'è posto per stranieri. Ho già abbastanza problemi.”

Il viandante, scoraggiato, raggiunse l'ultima casa ai margini del villaggio. Era una dimora modesta, ma dalla finestra si vedeva una luce calda. Bussò, e un anziano gli aprì con un sorriso.

“Benvenuto, entra! Devi essere stanco e affamato.”

L'anziano gli offrì dell'acqua fresca e del pane, poi gli disse:

“Qui la porta è sempre aperta, perché un cuore chiuso è una casa senza vita.”

Il viandante, commosso, si inginocchiò e disse:

“Tu non hai accolto solo un uomo, ma la possibilità di una benedizione. La tua generosità sarà memoria viva nel deserto.”

E quando l'anziano rialzò lo sguardo, il viandante era già scomparso nel vento del mattino.

(Tradizione sapienziale orientale)

### **- Storie di giovani: La fede che mi ha cambiato la vita**

“Sono Luca, ho 22 anni. Mi hanno chiesto di raccontare la storia della mia fede. In realtà, fino a qualche anno fa ritenevo che la fede fosse solo una tradizione quasi scontata, qualcosa che si tramanda senza un vero significato per me. Cresciuto in una famiglia cattolica, andavo a Messa per

abitudine, senza mai fermarmi a riflettere davvero su cosa significasse credere in Dio. La mia vita scorreva tra università, amici e sport, ma sentivo un vuoto interiore che non riuscivo a spiegare. Tutto è cambiato durante un pellegrinaggio a Santiago di Compostela, a cui mi ero iscritto quasi per caso con alcuni amici: almeno una bella scampagnata, mi dicevo, forse farò qualche incontro interessante, senza minimamente pensare che lungo quel cammino tanti avevano scoperto qualcosa di nascosto e prezioso nella loro vita. Nei primi giorni camminavo solo per arrivare alla meta, senza pensare ad altro: volevo farcela. Ma un incontro particolare mi ha cambiato.

Ho conosciuto un ragazzo della mia età, Marco, che affrontava una malattia cronica con una serenità disarmante. Mi ha raccontato di avere una forma iniziale di sclerosi multipla, scoperta da poco. Camminava con passo più lento, e a volte si fermava più spesso di noi, ma aveva uno sguardo incredibilmente limpido. Gli ho chiesto come facesse a non avere paura, e lui mi ha risposto: "Non sono solo. Dio cammina con me, e anche quando non capisco tutto, mi fido di Lui." Quelle parole mi hanno colpito profondamente.

Da quel momento, ho iniziato a guardare la fede con occhi diversi. Ho capito che credere non significa avere tutte le risposte, ma fidarsi di un Amore più grande, che ci accompagna anche nei momenti di difficoltà. Ho iniziato a pregare davvero, non solo con le labbra, ma con il cuore. E ho scoperto che la fede non è solo un insieme di regole, ma un incontro con un Dio che ama e che desidera camminare con noi.

Oggi la mia vita non è perfetta, ma è piena di speranza. Quando le cose si fanno difficili, ricordo le parole di Marco e mi affido a Dio. La fede non ha risolto tutti i miei problemi, ma mi ha dato la forza di affrontarli con un cuore più aperto e fiducioso. E questa è la più grande scoperta della mia vita".

## **- Domande per la riflessione**

*(Domande sul brano della Lectio - Lc 8,40-42a.49-56)*

1. La donna malata "aveva speso tutti i suoi beni per i medici, non aveva potuto essere guarita da nessuno". In quali aree della tua vita (studio, relazioni, insicurezze) ti senti come lei, come se avessi "già provato di tutto" senza trovare una soluzione? Cosa significa per te, oggi, cercare un "tocco" che possa cambiarti?
2. In mezzo a una folla che "stringe e schiaccia" Gesù, solo il suo tocco è diverso, perché è un tocco di fede. Nella tua vita, quali sono i gesti "di folla" (andare a messa per abitudine, pregare meccanicamente) e quale potrebbe essere un tuo "tocco di fede" personale, intenzionale e carico di speranza?
3. Giàiro è un "capo della sinagoga", una persona importante. Eppure "si gettò ai piedi di Gesù". Quali sono le "maschere" o i ruoli che indossi (lo studente bravo, l'amico simpatico, il figlio modello) e che ti impediscono di mostrare la tua fragilità e di chiedere aiuto quando ne hai davvero bisogno?
4. Proprio quando arriva la notizia peggiore ("Tua figlia è morta"), Gesù dice: "Non temere, soltanto abbi fede". Qual è la "notizia peggiore" che temi o che hai già ricevuto nella tua vita (un fallimento, una delusione, una paura)? Cosa proveresti se, in quel preciso istante, una voce ti dicesse "non temere, fidati ancora un po'?"
5. Dopo la risurrezione, Gesù "ordinò di darle da mangiare". La fede non porta a un'esperienza astratta, ma a gesti concreti di cura per la vita. Dopo un momento di gioia, di consolazione o di "miracolo" nella tua vita, qual è il gesto concreto di "dare da mangiare" (prenderti cura di te, di un amico, di un impegno) a cui sei chiamato per non far svanire quel dono?

*(Domande sulle altre storie)*

6. (Storia della creazione) La Bibbia dice che siamo "polvere" animata dal "soffio di Dio". Nella mia vita, quali sono le cose che mi fanno sentire solo "polvere" (fallimenti, insicurezze) e quali sono le esperienze che mi fanno sentire il "soffio di Dio", cioè pienamente vivo e pieno di valore?

7. (Sogno di d. Bosco) Nel sogno, Giovannino prima usa i pugni e poi impara che serve la "mansuetudine e la carità" per dare una vita nuova ai suoi amici. Di fronte ai problemi o ai conflitti, la mia prima reazione è quella dei "pugni" (rabbia, aggressività, giudizio) o cerco di trovare una via di "mansuetudine e carità"?
8. (Storia del viandante) La storia dice: "un cuore chiuso è una casa senza vita". Quali sono le "porte" del mio cuore che tengo sbarrate per paura o diffidenza? Chi o cosa sto lasciando fuori, rischiando di rendere la mia "casa" (la mia vita interiore) un po' meno viva?
9. (Storia di Luca) Luca scopre che la fede non è un insieme di regole, ma "un incontro con un Dio che ama". La mia esperienza di fede assomiglia di più a una lista di cose da fare/non fare o a una relazione con Qualcuno che cammina con me, specialmente quando le cose si fanno difficili?

## CONFRONTARSI

### - Un dibattito

<https://www.youtube.com/watch?v=m4MmK0bLfrE>

Il video "Siamo Noi - Dubbi della fede: tra racconti e testimonianze" esplora la natura del dubbio nella fede attraverso interviste e testimonianze. Il fulcro del discorso è l'idea che il dubbio non sia necessariamente antitetico alla fede, ma possa anzi rafforzarla, spingendo a una ricerca più profonda di Dio. Diversi ospiti condividono le loro esperienze personali di crisi di fede, malattie, e perdite, illustrando come il dolore e le difficoltà possano sia allontanare da Dio sia condurre a una comprensione più matura e personale della spiritualità. Il video mira a offrire conforto e spunti di riflessione a chi si interroga sul significato della fede di fronte alle sfide della vita, suggerendo che la fede vissuta nel servizio agli altri può dissolvere i dubbi e rivelare la presenza di Dio.

NOTA: Questo video è perfetto per dialogare con la figura di Giàiro. La sua fede viene messa a dura prova dalla notizia della morte. Il dubbio non è il contrario della fede, ma spesso ne è il compagno di viaggio. La fede non è non avere dubbi, ma decidere di fidarsi nonostante i dubbi, proprio come chiede Gesù a Giàiro.

### - Il teologo: Karl Rahner

Karl Rahner (1904-1984), uno dei più influenti teologi del XX secolo, ha riflettuto profondamente sulla fede come dono di Dio e sulla necessità della disponibilità del cuore umano per accoglierlo. La sua prospettiva, radicata nella tradizione cattolica ma aperta alla modernità, si distingue per il tentativo di integrare la trascendenza divina con l'esperienza umana.

Egli ci aiuta a rispondere a una domanda che sorge dal Vangelo: la forza che guarisce la donna è uscita da Gesù perché lei ha avuto fede, o la fede della donna le ha semplicemente permesso di 'intercettare' una forza che Gesù emana costantemente? Rahner direbbe la seconda cosa. Dio, come un sole, offre sempre il suo calore (la sua grazia, la sua salvezza). La fede è il nostro 'aprire la finestra' per lasciarlo entrare. La donna non ha 'creato' il miracolo, ma con la sua fiducia ha aperto la porta alla potenza di Dio. Questo ci dice che Dio ci viene sempre incontro; la nostra parte è avere un cuore disposto ad accoglierlo.

Ecco alcuni spunti un po' più impegnativamente riflessivi.

#### *1. La fede come dono soprannaturale di Dio*

Per Rahner, la fede non è semplicemente un'adesione razionale a delle verità rivelate, ma un evento esistenziale che coinvolge tutta la persona. In *Grundkurs des Glaubens (Corso fondamentale sulla fede)*, egli afferma che la fede è un'autocomunicazione di Dio all'uomo, che precede ogni iniziativa umana:

"La fede non è qualcosa che l'uomo può produrre da solo, ma è la risposta a un dono gratuito che Dio stesso offre. Essa è accoglienza di una grazia preveniente, una realtà che ci precede e ci sorpassa."

Questa visione si oppone a un'idea volontaristica della fede, secondo cui l'uomo potrebbe giungere alla fede solo attraverso il proprio sforzo. Al contrario, per Rahner, l'uomo può credere solo perché Dio si è già donato a lui nel profondo della sua esistenza.

### *2. L'apertura del cuore: l'uomo come essere trascendentale*

Se la fede è dono, perché alcuni credono e altri no? Rahner risponde facendo riferimento alla sua concezione dell'uomo come essere trascendentale, cioè naturalmente aperto a Dio. Ogni persona, anche inconsciamente, è già orientata verso il Mistero. Tuttavia, perché la fede diventi esplicita, è necessaria un'accoglienza consapevole e libera:

"L'uomo è strutturalmente aperto all'Infinito, ma solo se accoglie questa apertura con un 'sì' personale entra realmente in comunione con Dio."

Questo 'sì' della fede non è un semplice atto intellettuale, ma una disposizione profonda del cuore, un atteggiamento di fiducia e abbandono. Rahner sottolinea che la fede non è un semplice "sapere" su Dio, ma un lasciarsi afferrare da Lui.

### *3. La fede come rischio e abbandono*

Un altro aspetto centrale della teologia di Rahner sulla fede è il suo carattere di rischio e oscurità. Egli respinge l'idea di una fede basata su certezze assolute e dimostrazioni razionali incontrovertibili. Al contrario, la fede implica un affidamento radicale, spesso vissuto nella notte del dubbio:

"La fede è un atto di libertà, una scommessa nel buio, perché Dio non si impone con evidenza assoluta, ma si dona nella discrezione del suo amore."

Questa prospettiva richiama la tradizione mistica e si collega all'esperienza di molti credenti che vivono momenti di aridità spirituale, ma continuano ad affidarsi a Dio. La fede, quindi, non è l'assenza di dubbio, ma il coraggio di dire 'sì' anche senza vedere chiaramente.

### *4. Cristo come modello di fede e accoglienza del dono*

Per Rahner, Gesù stesso è il modello perfetto della fede, perché è colui che ha vissuto l'affidamento totale al Padre, anche nella sofferenza e nell'apparente silenzio di Dio. La fede cristiana, quindi, non è solo credere a qualcosa, ma credere in qualcuno:

"Credere significa lasciarsi condurre da Cristo, che nella sua umanità ha vissuto fino in fondo l'accoglienza fiduciosa del Padre."

La fede, dunque, non è solo un evento individuale, ma un inserimento nella vita di Cristo, che ha fatto della sua esistenza un atto di fiducia e obbedienza radicale a Dio.

### *Conclusione: la fede come esperienza di libertà e accoglienza*

In sintesi, per Karl Rahner la fede è un dono che Dio offre liberamente, ma che richiede una risposta umana fatta di disponibilità, fiducia e apertura del cuore. Essa non è una certezza matematica, ma un rischio esistenziale, un affidamento radicale a Dio nella vita quotidiana. Solo chi si lascia afferrare da questo mistero può sperimentare la profondità della relazione con Dio.

Questa visione di Rahner ha avuto un grande impatto sulla teologia contemporanea, invitando i credenti a vivere la fede non come una semplice adesione dottrinale, ma come un incontro personale e dinamico con il Dio vivente.

### **- Testimoni**

*Santa Teresa di Calcutta (Madre Teresa) (1910-1997)*

Fondatrice delle Missionarie della Carità, dedicò la sua vita ai più poveri tra i poveri in India, diventando un simbolo universale di amore e compassione.

"Non tutti possiamo fare grandi cose, ma possiamo fare piccole cose con grande amore."

Quanto piccolo o grande (ma soprattutto con quali motivazioni) può essere stato il desiderio di Zaccheo di vedere Gesù? Ma di certo il cuore era già pieno di Lui, prima ancora che Lui lo vedesse. Può essere anche per i giovani, piccoli gesti ma tanto desiderio e anticipato amore?

*San Giovanni Paolo II (1920-2005)*

Papa polacco, uno dei più influenti del XX secolo, promosse il dialogo interreligioso, i diritti umani e la gioventù, lasciando un'impronta profonda nella Chiesa e nel mondo.

"Non abbiate paura! Aprite, anzi, spalancate le porte a Cristo!" (Dall'omelia di inizio pontificato, 1978)

*San Óscar Romero (1917-1980)*

Arcivescovo di San Salvador, martire per la giustizia sociale e i diritti dei poveri, ucciso mentre celebrava la Messa. È un simbolo della lotta per la dignità umana.

"La gloria di Dio è che il povero viva."

Interessante quanto Gesù si rivolga ai "poveri" sulla strada, abbandonati e soli, senza nessuno "che li aiuti".

*Chiara Lubich (1920-2008)*

Fondatrice del Movimento dei Focolari, promosse l'unità tra le persone, le culture e le religioni, basandosi sui valori del Vangelo.

"Amare tutti per essere ponti di unità, strumenti di dialogo, costruttori di pace."

*Carlo Acutis (1991-2006)*

Giovane santo italiano, appassionato di tecnologia, che ha usato internet per evangelizzare e promuovere la devozione eucaristica. È un modello per i giovani cattolici.

"Tutti nascono come originali, ma molti muoiono come fotocopie."

La fede ci restituisce alla nostra "vita originale", liberandoci dalle omologazioni che ci spengono, proprio come la ragazza che viene "risvegliata" alla sua vita.

*Santa Gianna Beretta Molla (1922-1962)*

Medica e madre di famiglia, scelse di sacrificare la propria vita per salvare quella della figlia non ancora nata, diventando un simbolo del rispetto per la vita.

"La vita è un dono, la maternità è un dono, e tutto va vissuto con amore e sacrificio."

*Frère Roger di Taizé (1915-2005)*

Fondatore della comunità ecumenica di Taizé, dedicata alla riconciliazione e alla preghiera, ha ispirato milioni di giovani in tutto il mondo.

"Dio non può che donare il suo amore. Non può che perdonare."

## **- Selezioni musicali**

Ecco alcuni brani musicali che affrontano il tema della disponibilità del cuore e del bisogno di salvezza:

*"Ho bisogno di credere" - Fabrizio Moro*

<https://www.youtube.com/watch?v=uedtrwR93dM>

"Ho fede nei silenzi / ... la fede è un'arma per combattere ogni sfida".

“Ho fede nelle buche dove sono inciampato / nelle mie ginocchia rotte... perché oggi non mi spezzo”.

Questi versi mettono al centro l'atto del credere come risorsa per superare le difficoltà e trovare senso nel proprio cammino personale

*"Il Signore è la mia salvezza"*

<https://www.youtube.com/watch?v=hYoJr1jamX0>

Un canto religioso che sottolinea la fiducia nel Signore come fonte di salvezza e rifugio nelle difficoltà.

*"Combattente" - Fiorella Mannoia*

<https://www.youtube.com/watch?v=2eX0nTuFwRI>

“ma non sottovalutare la mia voglia di lottare... e anche se la paura fa tremare / non ho mai smesso di lottare”.

“in questa lacrima infinita c'è tutto il senso della vita”.

Questo brano parla della lotta interiore e della resilienza, evidenziando la forza del cuore nel superare le avversità.

*"Costruire" - Niccolò Fabi*

<https://www.youtube.com/watch?v=mhH0X7RtZyM>

La canzone riflette sulla pazienza e sull'importanza di costruire la propria vita con dedizione, riconoscendo il bisogno di salvezza attraverso la crescita personale.

*"Vivere" - Vasco Rossi*

[https://www.youtube.com/watch?v=UI7IFaF\\_owk](https://www.youtube.com/watch?v=UI7IFaF_owk)

“Vivere e sorridere dei guai... e poi pensare che domani sarà sempre meglio”.

“Anche se sei morto dentro... Vivere o sopravvivere / senza perdersi d'animo mai”.

Questi versi raccontano un cuore disposto ad aprirsi alla vita, nonostante i guai e i momenti bui.

Un brano che affronta il tema della ricerca di significato nella vita e della necessità di aprire il cuore per trovare la propria strada.

Queste canzoni offrono diverse prospettive sul tema, spaziando dalla spiritualità alla riflessione personale, e possono essere fonte di ispirazione per chi cerca una connessione più profonda con se stesso e con gli altri.

*In sintesi:*

- Fabrizio Moro parla di fede interiore che rinnova e sostiene.
- Mannoia e Fabi ci mostrano un cuore forte e resiliente.
- Vasco Rossi celebra la scelta fondamentale di vivere, nonostante tutto.
- Il canto religioso riconosce da dove viene la salvezza.

## **- Testi letterari**

Ecco alcuni romanzi moderni e contemporanei che, in modi diversi, esplorano il mistero della vita: il suo valore, la sua fragilità, la sua dignità e la capacità dell'uomo di generarla e custodirla.

*"Il piccolo principe" di Antoine de Saint-Exupéry*

Questo classico immortale esplora il senso della vita attraverso l'incontro e la creazione di legami. La vita acquista valore non per ciò che si possiede, ma per il tempo e la cura che si dedicano agli altri.

- Citazione 1 (Sul senso della vita): «"Che cosa vuol dire addomesticare?" [...] "È una cosa da molto dimenticata. Vuol dire creare dei legami..." [...] "Se tu mi addomestichi, la mia vita sarà come illuminata. Conoscerò un rumore di passi che sarà diverso da tutti gli altri"».

- Citazione 2 (Sul valore della vita): «"È il tempo che tu hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante"».

- Citazione 3 (Sul vedere con il cuore): «"Ecco il mio segreto. È molto semplice: non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi"».

<https://www.ibs.it/piccolo-principe-libro-antoine-de-saint-exupery/e/9788804648826?queryId=12d740e22cc2e2cf1a285987fa4ae541>

*"Fiori per Algernon" di Daniel Keyes*

Un romanzo toccante e profondo che narra la storia di Charlie Gordon, un uomo con un grave ritardo mentale che, grazie a un esperimento scientifico, diventa un genio. Il libro è una potentissima riflessione sulla dignità della vita in ogni sua forma, sul valore delle relazioni e sulla natura della coscienza e della felicità, indipendentemente dal quoziente intellettivo.

- Citazione 1 (Sulla dignità): «Anche prima, quando non ero capace di leggere e andavo alla scuola per adulti ritardati della signorina Kinnian, ero una persona. Me lo hai scritto tu stesso in uno dei tuoi rapporti. Questo quoziente intellettivo non ha niente a che fare. [...] La mente non è tutto».

- Citazione 2 (Sul valore delle relazioni): «Intelligenza e istruzione che non siano temperate dall'affetto umano non valgono nulla. [...] L'intelligenza, da sola, non dà la felicità».

<https://www.ibs.it/fiori-per-algernon-ebook-daniel-keyes/e/9788850250097?queryId=39c829ea0a88e991861259f421d09756>

*"L'uomo che piantava gli alberi" di Jean Giono*

Un racconto breve ma delizioso, che celebra la capacità di un singolo uomo di dare nuova vita a una terra desolata. Un pastore solitario, Elzéard Bouffier, con un impegno silenzioso e costante, pianta migliaia di ghiande, trasformando nel corso degli anni una landa deserta in una foresta rigogliosa e piena di vita.

- Citazione 1 (Sulla capacità di generare vita): «Aveva giudicato che quel paese moriva per mancanza d'alberi. Aggiunse che, non avendo altre occupazioni più importanti, aveva deciso di rimediare a quello stato di cose».

- Citazione 2 (Sulla fecondità di una vita donata): «Quando penso che un uomo solo, ridotto alle proprie semplici risorse fisiche e morali, è bastato a far sorgere dal deserto quella terra di Canaan, trovo che, malgrado tutto, la condizione umana sia ammirevole».

<https://www.ibs.it/uomo-che-piantava-alberi-ediz-libro-jean-giono/e/9788893811651?queryId=6de581a005a2347eecea1f478183f1f9>

Questi racconti, pur con stili e storie molto diverse, ci invitano a guardare alla vita con occhi nuovi, non come un fatto scontato, ma come un dono prezioso da custodire e un compito da realizzare.

*In sintesi:*

- Un classico senza tempo che ci insegna che la vita acquista senso solo quando "creiamo legami" e ci prendiamo cura di ciò che amiamo (*Il piccolo principe*).

- Un romanzo potente e commovente che ci spinge a chiederci cosa renda una vita degna di essere vissuta, scoprendo che il suo valore non risiede nell'intelligenza ma nella capacità di amare (*Fiori per Algernon*).

- Una parabola poetica sulla forza di un impegno silenzioso, che dimostra come un singolo individuo, agendo con costanza e dedizione, possa trasformare la morte in vita e un deserto in un giardino (*L'uomo che piantava gli alberi*).

## - Filmografia

Ecco alcuni film che affrontano il tema della disponibilità del cuore e del bisogno di salvezza:

### *"Tutto chiede salvezza" (2022)*

Questa serie italiana, diretta da Francesco Bruni e basata sull'omonimo romanzo di Daniele Mencarelli, racconta la storia di Daniele, un giovane che, dopo una crisi psicotica, viene sottoposto a un trattamento sanitario obbligatorio. Durante la settimana di ricovero, Daniele entra in contatto con altri pazienti e attraverso queste interazioni intraprende un percorso di introspezione e apertura del cuore, cercando una via di salvezza personale.

### *"Defiance - I giorni del coraggio" (2008)*

Ambientato durante la Seconda Guerra Mondiale, il film narra la storia vera dei fratelli Bielski, che sfuggono alla persecuzione nazista trovando rifugio nei boschi della Polonia. Lì, organizzano una comunità di resistenza, offrendo protezione a centinaia di ebrei. La pellicola esplora temi come la solidarietà, il sacrificio e la ricerca di salvezza, mettendo in luce la capacità del cuore umano di aprirsi agli altri anche nelle circostanze più difficili.

### *"La stanza del figlio" (2001) – regia di Nanni Moretti*

Giovanni è uno psicoanalista che vive serenamente con la moglie e i due figli. La morte improvvisa del figlio Andrea sconvolge l'equilibrio familiare. Il dolore lo chiude, lo isola, lo rende incapace di aiutare se stesso e i suoi pazienti. Ma un giorno arriva una lettera, scritta da una ragazza che aveva conosciuto Andrea poco prima della tragedia. Questo incontro apre una crepa nel muro del dolore, offrendo a Giovanni e alla sua famiglia la possibilità di una nuova apertura e di un futuro ancora possibile.

Il film affronta il dolore come luogo interiore dove ci si può chiudere o, al contrario, da cui si può rinascere attraverso l'ascolto, l'incontro e l'accoglienza dell'altro. Il percorso del protagonista è un cammino lento ma reale verso l'apertura del cuore e una forma di salvezza non religiosa, ma profondamente umana e spirituale.

Questi film offrono diverse prospettive sul tema della disponibilità del cuore e del bisogno di salvezza, esplorando le profondità dell'esperienza umana e la ricerca di redenzione attraverso l'apertura emotiva e spirituale.

### *In sintesi*

I tre film compongono un trittico narrativo che esplora:

- La fragilità psichica e la speranza (*Tutto chiede salvezza*);
- La salvezza collettiva e l'eroismo umano (*Defiance*);
- Il lutto e la redenzione interiore (*La stanza del figlio*).

## - Opere d'arte

Ecco alcune opere d'arte che, attraverso linguaggi e stili diversi, celebrano il mistero della vita: il suo nascere, la sua bellezza e la forza creatrice che la anima.

### *"Creazione di Adamo" di Michelangelo Buonarroti (1511 circa)*

L'affresco sulla volta della Cappella Sistina è l'icona per eccellenza della vita come dono divino. Dio Padre, avvolto in un manto fluttuante, tende la sua mano verso Adamo, disteso a terra, la cui

vita sembra ancora incompleta. Il contatto tra le dita, imminente ma non ancora avvenuto, rappresenta la scintilla vitale, il "soffio di Dio" che trasforma la "polvere" in essere vivente.

- Approfondisci l'opera su: [Arte-line](#)

*"Il seminatore al tramonto" di Vincent van Gogh (1888)*

Quest'opera vibrante di colore mostra un contadino che, con un gesto ampio e generoso, sparge il seme su un campo arato, mentre un sole immenso e quasi divino tramonta all'orizzonte. L'atto del seminare è una metafora potentissima della vita: un gesto di fiducia nel futuro, un impegno a spargere potenzialità di vita anche quando non si ha la certezza del raccolto. È un inno alla forza generatrice della natura e dell'uomo.

- Approfondisci l'opera su: [Kröller-Müller Museum](#) (Qui si trova la versione più famosa dell'opera).

*"Nascita di Venere" di Sandro Botticelli (1485 circa)*

L'opera raffigura la dea della bellezza e dell'amore che emerge dalle acque su una conchiglia, spinta dal soffio dei venti Zefiro e Aura. È un'allegoria della nascita e dello splendore della vita nella sua forma più pura e ideale. La figura di Venere, con la sua grazia e la sua vulnerabilità, rappresenta la bellezza fragile e preziosa di ogni nuova vita che viene al mondo.

- Approfondisci l'opera su: Galleria degli Uffizi - [Google Arts & Culture](#)

Questi capolavori, attraverso la potenza delle loro immagini, ci invitano a contemplare l'origine e il valore della vita, spingendoci a riscoprirli come un dono meraviglioso e un compito da coltivare con cura e gratitudine.

## AGIRE

Come abbiamo visto, la fede non è un'idea, ma un incontro che cambia la vita, la risana e la risveglia. Ora tocca a noi. Gli esercizi che seguono non sono "compiti a casa", ma piccole palestre per allenare il nostro cuore a "toccare" Gesù con fiducia e a "dare da mangiare" alla vita che ci è donata ogni giorno.

### - Esercizi

Ecco alcuni esercizi pratici e di laboratorio che possono aiutare un giovane a esercitarsi nella disponibilità del cuore e nel sentire il bisogno di salvezza. Questi esercizi possono essere adattati a contesti educativi, spirituali o di gruppo, e incoraggiano una riflessione profonda sul proprio essere e sul rapporto con gli altri e con il divino.

#### *1. Esercizio di gratitudine quotidiana*

Obiettivo: Sviluppare un cuore aperto e riconoscente.

Esercizio: Ogni giorno, dedica 5 minuti a scrivere tre cose per cui sei grato. Possono essere anche le piccole cose quotidiane. Questo aiuta a coltivare una visione positiva e a percepire la presenza di una grazia quotidiana.

Varianti: In un gruppo, ogni persona condivide una cosa per cui è grata, creando un momento di scambio di energia positiva.

#### *2. Il diario dell'auto-riflessione*

Obiettivo: Aumentare la consapevolezza del proprio cuore e delle proprie emozioni.

Esercizio: Ogni sera, scrivi una riflessione sui momenti della giornata in cui hai sentito una particolare emozione (gioia, rabbia, tristezza, paura, ecc.). Prova a comprendere le radici di queste emozioni e come esse ti hanno condotto verso un bisogno di apertura o di cambiamento.

Varianti: In un laboratorio di gruppo, ognuno condivide una riflessione su un tema specifico (per esempio, il perdono o l'empatia).

### *3. Meditazione sulla salvezza e sul perdono*

Obiettivo: Coltivare il cuore aperto alla salvezza.

Esercizio: Siediti in un luogo tranquillo e pratica una meditazione guidata che ti aiuti a riflettere sulla tua vulnerabilità e sulla necessità di perdono. Pensa a tutte le cose che ti pesano nel cuore e chiedi, simbolicamente, di liberarti da esse. Respira profondamente e permetti al perdono e alla salvezza di entrare nel tuo cuore.

Varianti: Ogni partecipante può scrivere una "lettera di perdono" a se stesso o agli altri, per liberarsi da sentimenti di colpa o rancore.

### *4. Il gioco del "faccio una buona azione"*

Obiettivo: Sviluppare la disponibilità del cuore nell'agire verso gli altri.

Esercizio: Ogni giorno, cerca di compiere almeno un'azione buona e disinteressata per qualcuno: può essere un sorriso, un complimento, un aiuto pratico o una parola di incoraggiamento. Prendi nota di come questa azione ti fa sentire e come influisce sulla persona che la riceve.

Varianti: In un gruppo, ogni persona si impegna a compiere una buona azione durante la settimana e poi condivide l'esperienza con gli altri.

### *5. L'ascolto empatico*

Obiettivo: Aprire il cuore alla comprensione dell'altro.

Esercizio: In un laboratorio di gruppo, pratica l'ascolto attivo ed empatico. Ogni partecipante ha 5 minuti per condividere un'esperienza emotiva o una difficoltà personale, mentre gli altri ascoltano senza interrompere e senza giudicare. Dopo, chi ha ascoltato offre una riflessione empatica, cercando di mettersi nei panni dell'altro.

Varianti: Ogni persona può riflettere su come si è sentita nel ricevere ascolto e come ha vissuto l'atto di ascoltare.

### *6. Il cerchio del perdono*

Obiettivo: Lavorare sul perdono e sulla liberazione interiore.

Esercizio: In un gruppo, formate un cerchio. Ogni persona, a turno, può dire ad alta voce una situazione o una persona che sente di dover perdonare. Dopo aver espresso il proprio pensiero, gli altri partecipanti ripetono insieme una frase di supporto o incoraggiamento, come: "Ti perdono, perché il perdono apre il cuore". Questo esercizio può essere liberatorio e aiuta a sentire il bisogno di salvezza attraverso il perdono reciproco.

Varianti: Al termine, ogni partecipante può scrivere una "lettera di perdono" a se stesso, liberandosi da emozioni negative.

### *7. Esercizio di servizio disinteressato*

Obiettivo: Coltivare l'umiltà e il desiderio di servire gli altri.

Esercizio: Impegnarsi in un atto di servizio, come aiutare in una mensa per poveri, prendersi cura di un anziano, o fare volontariato in un rifugio. L'obiettivo non è solo l'atto in sé, ma il modo in cui il cuore si apre attraverso il servizio agli altri.

Varianti: Creare piccoli gruppi di volontariato o di aiuto reciproco all'interno di un contesto educativo o sociale, permettendo di lavorare insieme per un bene comune.

### *8. Il respiro del cuore*

Obiettivo: Coltivare un momento di connessione profonda con se stessi e con Dio.

Esercizio: Seduto in silenzio, concentrati sul tuo respiro e ripeti una preghiera o una frase che ti aiuti a connetterti con il tuo bisogno di salvezza. Può essere una preghiera tradizionale o una frase di apertura come: “Signore, apri il mio cuore” o “Aiutami a vedere con gli occhi del cuore”.

Varianti: Durante un incontro di gruppo, condividi come il respiro ti aiuta a calmare la mente e a sentirti aperto a Dio o alla salvezza interiore.

### *9. La lettura meditativa di testi di speranza*

Obiettivo: Stimolare la riflessione sulla salvezza attraverso la lettura.

Esercizio: Leggi un passo della Bibbia o un testo ispirante sulla salvezza (ad esempio, il racconto della parabola del figliol prodigo, il discorso di Gesù a Zaccheo, o un passo delle lettere di Paolo). Prenditi del tempo per meditare su come quel messaggio può parlare alla tua vita quotidiana e sul tuo bisogno di salvezza.

Varianti: Dopo la lettura, scrivi un breve commento o una riflessione su come quel passo ti aiuta ad aprire il cuore.

### *10. La giornata della disponibilità*

Obiettivo: Sviluppare l'attitudine ad essere aperti agli altri.

Esercizio: Dedica una giornata a cercare attivamente occasioni per essere disponibile agli altri: ascolta, fai un favore, chiedi “Come posso aiutarti?”. Il focus è nel praticare l'empatia e la disponibilità, lasciando che questa apertura ispiri un cambiamento interiore.

Varianti: Ogni partecipante può annotare i momenti in cui ha sentito un cambiamento dentro di sé, riconoscendo come la disponibilità agli altri può anche essere un atto di salvezza.

Questi esercizi sono strumenti concreti per coltivare la disponibilità del cuore e il senso di salvezza, contribuendo a una crescita interiore che integra affetti, azioni e spiritualità.

## **- Impegni nel quotidiano**

Per un giovane che desidera sviluppare la disponibilità del cuore e avvertire il bisogno di salvezza nella sua vita quotidiana, ci sono diversi impegni pratici che possono aiutarlo a coltivare una maggiore consapevolezza, apertura e spiritualità. Ecco alcuni suggerimenti:

### *1. Praticare la consapevolezza (mindfulness) e la riflessione quotidiana*

Impegno: Dedicare qualche minuto ogni giorno a riflettere sulle proprie emozioni, pensieri e azioni. Scrivere un diario o meditare su come ci si sente e su come si affrontano le sfide della giornata aiuta a connettersi con se stessi e a riconoscere il proprio bisogno di crescita e trasformazione.

Beneficio: Questo esercizio promuove l'autoconsapevolezza, permette di identificare i momenti in cui si sente il bisogno di una salvezza interiore e stimola la disponibilità a cambiare.

### *2. Impegnarsi in azioni di volontariato*

Impegno: Partecipare attivamente a progetti di solidarietà, aiutando persone in difficoltà (ad esempio, anziani, senzatetto, persone con disabilità) o lavorando con gruppi di volontariato. L'impegno disinteressato aiuta a sviluppare l'empatia e apre il cuore verso gli altri.

Beneficio: Aiutare gli altri in modo concreto e genuino permette di uscire dal proprio egoismo, sentendo il bisogno di crescere e migliorare nel proprio cuore.

### *3. Coltivare relazioni autentiche*

Impegno: Stabilire rapporti sinceri e profondi con amici e familiari, evitando le dinamiche superficiali o egoistiche. Investire tempo e attenzione per ascoltare e supportare le persone a noi vicine.

Beneficio: Le relazioni genuine e basate sulla fiducia e l'ascolto reciproco alimentano il cuore e aiutano a rimanere aperti alla crescita personale, portando alla consapevolezza che l'amore e la salvezza derivano dal legame con gli altri.

#### *4. Aprirsi alla spiritualità e alla riflessione religiosa*

Impegno: Per chi è credente, impegnarsi in una vita spirituale più profonda, come pregare, leggere testi sacri o partecipare a celebrazioni religiose. Anche chi non è religioso può cercare ispirazione nella riflessione filosofica o nel contatto con la bellezza della natura.

Beneficio: La spiritualità alimenta il bisogno di salvezza e aiuta a sviluppare una visione più ampia della vita, mettendo in prospettiva le difficoltà quotidiane e stimolando la generosità e il cuore aperto.

#### *5. Praticare il perdono e la gratitudine*

Impegno: Imparare a perdonare se stessi e gli altri, lasciando andare rancori e risentimenti. Ogni giorno, fermarsi per qualche istante e fare un atto di gratitudine per le cose belle e le persone che ci circondano.

Beneficio: Il perdono aiuta a liberarsi da pesi emotivi, mentre la gratitudine apre il cuore verso la bellezza della vita e permette di riconoscere la presenza della salvezza nelle piccole cose quotidiane.

#### *6. Affrontare le proprie debolezze con umiltà*

Impegno: Riconoscere le proprie fragilità e limiti senza vergogna, chiedendo aiuto quando necessario e cercando di migliorare. L'umiltà è un atto di apertura del cuore e di accettazione della necessità di salvezza.

Beneficio: Questo atteggiamento favorisce la crescita personale, incoraggia il cambiamento e crea un terreno fertile per il rinnovamento interiore.

#### *7. Imparare a vivere nel presente*

Impegno: Prendere coscienza dell'importanza del momento presente, cercando di vivere con attenzione e senza rimpianti per il passato o ansia per il futuro. Questo comporta anche l'attenzione verso le emozioni e le esperienze quotidiane.

Beneficio: Vivere pienamente il presente aiuta a comprendere meglio le proprie necessità e a sentirsi più vicini alla propria dimensione spirituale, riscoprendo ogni giorno il bisogno di salvezza.

#### *8. Educarsi alla pazienza e alla resilienza*

Impegno: Imparare a fronteggiare le difficoltà con calma e perseveranza, affrontando le sfide della vita con resilienza e con la fiducia che ogni difficoltà può portare a una crescita.

Beneficio: La pazienza e la resilienza permettono di mantenere il cuore aperto anche nei momenti più difficili, riconoscendo la propria vulnerabilità e il bisogno di aiuto, senza mai chiudersi.

Questi impegni, pur sembrare piccoli gesti quotidiani, aiutano a coltivare un cuore disponibile e un senso di necessità di salvezza che va oltre l'egoismo e l'autosufficienza, aprendo la strada a una vita più ricca di significato, solidarietà e spiritualità.

## **UNA SINTESI VERSO**

(... il tema successivo)

Abbiamo, per così dire, posto le basi per il cammino di quest'anno, il cammino ispirato dalla fede e per vivere la fede.

Siamo partiti dalla VITA, non come un'idea astratta, ma come qualcosa di concreto, fragile, a volte malato o addirittura 'morto', come quella della figlia dodicenne di Giàiro. Abbiamo scoperto che la

fede è quel gesto disperato e fiducioso dell'emorroissa (nello stesso episodio di Giairo), di “toccare il mantello”, di “gettarsi ai piedi”, di credere contro ogni speranza. È l'atteggiamento di un cuore che si apre e permette alla potenza di Dio di entrare e operare. Abbiamo capito che la vita è un dono da accogliere. Ora, nel prossimo passo, vedremo che un dono così grande non può essere tenuto per sé: chiede una risposta, un'azione, una vita spesa. Dall'accoglienza del dono passeremo alla responsabilità dell'IMPEGNO.

## **PODCAST SUL TEMA “VITA”**

[https://www.notedipastoralegiovanile.it/images/Proposta\\_pastorale\\_2025-26/VITA\\_PROPOSTA-PASTORALE-2025\\_podcast-1.mp3](https://www.notedipastoralegiovanile.it/images/Proposta_pastorale_2025-26/VITA_PROPOSTA-PASTORALE-2025_podcast-1.mp3)