

CATEC



CATECHESI

Catechesi per GIOVANI ANIMATORI



Il percorso di catechesi per adolescenti di prima e seconda superiore parte dalla **lettura del brano dell'ultima cena del Vangelo di Luca** (cfr. 22, 14-20).

La sequenza dei gesti che compie Gesù, che sono i gesti della consacrazione nella celebrazione eucaristica, ci aiuta ad approfondire la ricchezza dell'invito che riceviamo ogni domenica dal Signore di partecipare alla sua mensa.



I. INVITARE

Quando venne l'ora prese posto a tavola e gli apostoli con lui, e disse loro: «Ho tanto desiderato mangiare con voi questa Pasqua, prima della mia passione, perché io vi dico: non mangerò più, finché essa non si compia nel regno di Dio».

(Lc 22, 14-16)



Per iniziare

Quante volte siamo stati invitati nella nostra vita? E quanti tipi diversi di invito abbiamo ricevuto? A volte non ci ricordiamo che qualcuno ha preparato qualcosa per noi, che vuole stare con noi, che con noi vuole vivere un'esperienza bella e profonda. A volte diamo tutto questo per scontato. Non c'è incontro o momento conviviale che non sia preceduto da un invito.

Attività

I ragazzi troveranno pronta, come sempre, la stanza dove si svolge il momento della catechesi, ma questa volta ci sarà un particolare in più: ciascuno avrà il suo posto, con il proprio nome segnato. All'ingresso, li chiameremo uno ad uno e li faremo accomodare al loro posto. Sarebbe bello che nei giorni precedenti i ragazzi ricevessero direttamente a casa un invito per l'incontro; in questo modo potrebbero sperimentare in modo esplicito che c'è qualcosa di pensato e preparato per ciascuno di loro.

A questo punto li faremo riflettere sull'esperienza vissuta e sul significato dell'invito: **cosa significa invitare?** (Due sono gli aspetti principali: il proporre qualcosa da fare insieme, oppure lo spingere a fare qualcosa.) Perché invitare qualcuno? Quanti inviti ho ricevuto? Di che tipo?

Il tema è ampio: non esiste infatti solo l'invitare a tavola, ma anche, ad esempio, l'invitare a vedere insieme una partita, l'invitare a uscire...

Chiediamo loro di scrivere su un foglio l'invito ricevuto che li ha colpiti di più e condividiamo in gruppo quanto è emerso.

In ascolto della Parola di Gesù

In quel tempo Gesù entrato in Gerico attraversava la città, ed ecco un uomo di nome Zaccheo, capo dei pubblicani e ricco, cercava di vedere quale fosse Gesù, ma non gli riusciva a causa della folla, poiché era piccolo di statura. Allora corse avanti per poterlo vedere, salì su in sicomoro poiché doveva passare di là. Quando giunse sul luogo Gesù alzò lo sguardo e gli disse: «Zaccheo scendi subito perché oggi mi devo fermare a casa tua». In fretta scese e lo accolse pieno di gioia. Vedendo ciò tutti mormoravano: «È andato ad alloggiare da un peccatore». Ma Zaccheo alzatosi disse al Signore: «Ecco Signore io do la metà dei miei beni ai poveri e se ho frodato qualcuno restituisco quattro

volte tanto». Gesù gli rispose «Oggi la salvezza è entrata in questa casa, perché anch'egli è figlio di Abramo; il Figlio dell'uomo infatti è venuto a cercare e a salvare ciò che era perduto».

(Lc 19, 1-10)

Commento

Zaccheo si ritrova Gesù a casa sua, ma non è stato lui a invitarlo. È Gesù che invita Zaccheo. È insolito; sembra quasi un auto-invito, ma Zaccheo accetta con gioia. E, a questo punto, è lui che accoglie Gesù in casa sua. Essere invitati ed invitare. Gesù ci chiede di accogliere il suo invito: lui ci invita sempre!

Come diamo per scontato il valore di un invito, così a volte non ci rendiamo nemmeno conto che, tra i tanti inviti – dal più semplice, che ogni giorno riceviamo a casa, «È pronto da mangiare!», fino al più ufficiale, come l'invito a un pranzo di nozze – c'è quello di Gesù.

Gesù ci chiede di imparare a invitare e accogliere l'altro, proprio come Zaccheo ha fatto con lui, anche se può costare fatica: il fatto che Zaccheo sia un peccatore sconvolge il parere di tutti, ma **Gesù desidera incontrare proprio lui**, ed è un incontro che gli cambierà la vita.

Preghiera

Grazie, Signore,

per le persone che hanno preparato qualcosa appositamente per me.

Grazie per le persone che hanno pensato a me.

Grazie per le persone che desiderano passare del tempo con me.

Fa' che anch'io diventi capace di invitare gli altri alla tavola della mia vita, anche quando, magari, mi costa un po' di fatica.

Voglio sedermi accanto a te, alla tua tavola:

aiutami perché io non manchi mai a questo tuo prezioso invito!



Per concludere

Come gesto conclusivo, si può affidare a ciascuno l'**impegno**, per quella settimana, **di invitare una persona** per fare qualcosa insieme (uscire a prendere il gelato, mangiare insieme, fare una chiacchierata, eccetera).



2. RINGRAZIARE

«Poi [Gesù] prese il pane, rese grazie...»

(Lc 22, 19)



Per iniziare

Una caramella gustosa offerta da un adulto; l'acquolina che sale in bocca; la mano che si tende per afferrarla e... improvvisamente la caramella sparisce! «Che cosa si dice?» chiede l'adulto. «Grazie!» è la nostra pronta risposta e, finalmente, possiamo assaporare il dolce tanto atteso. A chi di noi non è capitata da bambino una scena del genere? Ci hanno educati a rispondere con quella parolina «magica» a un dono o a qualcosa che ci viene offerto. Ma si tratta solo di buona educazione? Forse c'è dell'altro...



In ascolto della Parola di Gesù

Mentre [Gesù e i discepoli] erano in cammino, [Gesù] entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò. Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. Marta invece era distolta per

i molti servizi. Allora si fece avanti e disse: «Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». Ma il Signore le rispose: «Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta».

(Lc 10, 38-42)

Attività

– Può essere utile cominciare con un brain storming: su un cartellone si scrive la parola «Grazie» e si invitano gli adolescenti a scrivere quanto viene loro in mente (per esempio: sinonimi; espressioni non verbali che dicono la stessa cosa, le occasioni in cui noi lo diciamo e quelle in cui altri ce lo dicono; circostanze in cui non bisogna dirlo...).

– Senza troppi preamboli si legge il testo del Vangelo di Luca. Pare che Gesù faccia preferenze per Maria a scapito di Marta, e che non sappia ringraziare colei che gli sta preparando il pranzo.

– Si dividono i ragazzi **in due gruppi: Marta e Maria**. Ciascun gruppo – dopo aver letto il testo evangelico – prepara argomenti per convincere Gesù che la propria scelta (servizio attivo o ascolto passivo) è quella giusta. Nel frattempo, gli educatori preparano il personaggio di Gesù.

– Nel successivo confronto, chi impersona Gesù deve stare sulle difensive, senza prender parte subito per l'una o per l'altra figura. Dopo aver lasciato scatenare le sorelle, comincia lentamente a far trapelare l'idea che, in realtà, il problema non è che Maria fa bene e Marta no (sarebbe ipocrita, di lì a poco avrebbe mangiato quanto Marta aveva preparato). Più profondamente, Maria sa riconoscere il momento e lo vive serenamente (sceglie di ascoltare il maestro), mentre Marta si «affanna e agita». La conclusione del lavoro sarà affidata ad un altro educatore, non a quello che ha rappresentato Gesù.

Commento

Ringraziare o, per meglio dire, «rendere grazie», è molto più che un gesto

di buona educazione o di cortesia. **È un modo per riconoscere chi mi sta davanti**, per rendergli un po' dell'attenzione che mi ha dedicato nel preparare ciò che mi sta porgendo, per cui ringrazio.

Questo è il senso anche delle parole di Gesù nell'ultima cena. «Rese grazie» esprime il riconoscimento che quel cibo è dono che viene dal Padre, ma è anche – per colui che di lì a poche ore morirà – confessione del fatto che egli stesso sta diventando dono. «Ringraziare» non ci educa solo ad essere attenti agli altri, ma a fare della nostra vita un dono.

Preghiera

Proponiamo una preghiera del beato Charles de Foucauld, missionario francese morto nel 1916. La sua scelta di vita, dopo un'esistenza movimentata e travagliata, fu quella di vivere in mezzo ai tuareg del Sahara, come testimonianza semplice di condivisione. In questa preghiera, egli ringrazia il Padre, per tutto e in anticipo. Follia o atto estremo di riconoscimento che da Dio vengono solo cose buone?

Padre mio,
io mi abbandono a te,
fa' di me ciò che ti piace
qualunque cosa tu faccia di me
ti ringrazio.
Sono pronto a tutto,
accetto tutto,
purché la tua volontà si compia in me
e in tutte le tue creature;
non desidero altro, mio Dio.
Rimetto la mia anima nelle tue mani;
te la dono, mio Dio,

HFSI

con tutto l'amore del mio cuore
perché ti amo.
Ed è per me un'esigenza d'amore
il donarmi,
il rimettermi nelle tue mani senza misura,
con una confidenza infinita,
poiché tu sei il Padre mio.

Per concludere

La canzone *Grazie mille* degli 883 può aiutare a concretizzare il discorso fatto: Max Pezzali elenca circostanze molto diverse per ringraziare. Si possono invitare i ragazzi a riscrivere le strofe a partire dalle loro esperienze. Al termine ci si può chiedere perché si sono scelte proprio quelle circostanze e si può verificare se davvero sono le occasioni in cui ci si sente riconosciuti come persone che valgono.



3. CONDIVIDERE

«[Gesù] lo spezzò e lo diede loro».
(Lc 22, 19)

Per iniziare

A tavola, ognuno mangia il cibo che è destinato a lui: ma i vari cibi presenti sulla tavola sono per tutti coloro che prendono parte al pranzo o alla cena. Sempre, a tavola come nella vita, si corre il rischio di pensare a noi stessi, ai nostri bisogni, a soddisfare la nostra fame. La sera dell'ultima cena Gesù, nel gesto di spezzare il pane e di darlo ai Dodici, ci fa capire il valore della condivisione; esso consiste anzitutto nell'accontentarsi di quello che abbiamo nella vita e **metterlo a disposizione** degli altri senza gelosia; esso significa anche non sprecare

perché qualcuno possa averne come noi, e portare il nostro contributo di capacità, qualità, doni materiali, affetti, amicizia a tutti coloro che incontriamo nei nostri mondi.

In ascolto della Parola di Gesù

Dopo questi fatti, Gesù si manifestò di nuovo ai discepoli sul mare di Tiberiade. E si manifestò così: si trovavano insieme Simon Pietro, Tommaso detto Didimo, Natanaele di Cana di Galilea, i figli di Zebedeo e altri due discepoli. Disse loro Simon Pietro: «Io vado a pescare». Gli dissero: «Veniamo anche noi con te». Allora uscirono e salirono sulla barca; ma quella notte non presero nulla.

Quando già era l'alba, Gesù stette sulla riva, ma i discepoli non si erano accorti che era Gesù. Gesù disse loro: «Figlioli, non avete nulla da mangiare?». Gli risposero: «No». Allora egli disse loro: «Gettate la rete dalla parte destra della barca e troverete». La gettarono e non riuscivano più a tirarla su per la grande quantità di pesci. Allora quel discepolo che Gesù amava disse a Pietro: «È il Signore!». Simon Pietro, appena udì che era il Signore, si strinse la veste attorno ai fianchi, perché era svestito, e si gettò in mare. Gli altri discepoli invece vennero con la barca, trascinando la rete piena di pesci: non erano infatti lontani da terra se non un centinaio di metri.

Appena scesi a terra, videro un fuoco di brace con del pesce sopra, e del pane. Disse loro Gesù: «Portate un po' del pesce che avete preso ora». Allora Simon Pietro salì nella barca e trasse a terra la rete piena di centocinquantatré grossi pesci. E benché fossero tanti, la rete non si squarciò. Gesù disse loro: «Venite a mangiare». E nessuno dei discepoli osava domandargli: «Chi sei?», perché sapevano bene che era il Signore. Gesù si avvicinò, prese il pane e lo diede loro, e così pure il pesce. Era la terza volta che Gesù si manifestava ai discepoli, dopo essere risorto dai morti.

(Gv 21, 1-14)

Commento

È molto interessante che Gesù si faccia riconoscere nel gesto del condividere. I discepoli lo riconoscono quando a riva prende il pane e il pesce e lo condivide, lo distribuisce ai suoi discepoli. È lo stesso gesto dell'ultima cena. Gesù poteva farsi riconoscere in modi eclatanti, eppure sceglie il gesto semplice del pane condiviso, come ha comandato di fare anche a noi, in sua memoria. È interessante notare come Gesù spezzi il pane e distribuisca il pesce pescato con fatica e con fiducia dai discepoli.

Gesù ci chiede di fare come lui, **di condividere ciò che abbiamo** e che fa parte della nostra vita (sentimenti, beni materiali a cui teniamo, tempo, amicizie). È a tutto questo che si riferisce la liturgia della Messa, quando nell'offertorio viene presentato a Dio «il frutto della terra e del nostro lavoro», perché sia da lui trasformato nel corpo e nel sangue di Gesù.

Attività

Per poter svolgere questa attività, nell'incontro precedente dobbiamo chiedere ai ragazzi di **portare alcuni oggetti** (3 o 4 per ogni membro del gruppo) che indicano aspetti di vita (materiali o meno) che essi condividono con gli altri. Se questo non è stato possibile, lasciamo loro del tempo per trovare in oratorio o creare con materiali vari almeno un oggetto che simbolicamente richiami ciò che condividono.

Durante l'incontro dividiamo i ragazzi in gruppetti e chiediamo loro di raccontarsi a vicenda cosa rappresentano per loro quegli oggetti, quale aspetto di condivisione rappresentano e quanta fatica essi fanno a condividere.

Possiamo aiutare la discussione con **alcune domande**.

- Perché hai scelto questo oggetto? Cosa rappresenta: è una cosa materiale o un aspetto della tua vita? Cos'è che condividi?
- Cosa provi nel condividere? Fai fatica e a volte non riesci? Perché?
- Come ti senti quando qualcuno condivide qualcosa con te?



Preghiera

Durante la preghiera, i ragazzi sono invitati a mettere in un piccolo cesto ai piedi di una croce l'oggetto che rappresenta l'aspetto che più difficilmente condividono: è il segno della richiesta al Signore di aiutarci a condividere ciò che abbiamo e ciò che siamo.

Signore Gesù,
 ci inviti a riconoscerti nel pane eucaristico spezzato e condiviso fra tutti.
 Aiutaci a essere, come te, capaci di donare agli altri
 ciò che davvero è prezioso nella nostra vita:
 il tempo, l'amicizia, ciò che ci sta a cuore.
 E, se faremo fatica a donare con le nostre mani,
 insegnaci ad accettare e a ricevere almeno ciò che gli altri vorranno donarci.



4. GUSTARE

«Questo è il mio corpo, che è dato per voi; fate questo in memoria di me». E, dopo aver cenato, fece lo stesso con il calice.

(Lc 22, 19-20)



Per iniziare

Gustare è riconoscere il mangiare come esperienza «sublime ed emozionale», non solo come atto biologico e funzionale. Gustare è «badare alle cose» in profondità, perché coinvolge tutti i sensi: si pregusta con gli occhi, si odorano le pietanze, si assaggia, si mastica il

HFSI

boccone, se ne percepiscono la consistenza e la temperatura con la lingua, si sentono i rumori che il cibo produce sotto i denti. Tutto questo tocca radici profonde del nostro esistere, permette di cogliere fino in fondo il valore delle cose che viviamo, di apprezzare chi ha preparato quel piatto, di riconoscere in esso tutta la portata di un incontro, di un'occasione di relazione, il bello di una festa. Gustare è un'azione della mente e del cuore in grado di tessere la trama indelebile dei nostri ricordi. Ci permette di INTERIORIZZARE l'esperienza del mangiare, di GIOIRE del bene ricevuto augurandoci di riviverlo, di VERIFICARE i nostri gusti per non ripetere certi errori, di SALUTARCI per REINCONTRARCI per vivere nuovamente determinate sensazioni. Questo ha voluto fare il Signore per noi; non ci ha dato solo se stesso come cibo di salvezza, ci ha offerto anche di gustare pienamente la vita in lui, per ritrasmetterla come amore. Egli ha spezzato il pane, ha versato il vino e nell'istituzione del gesto memoriale dell'Eucaristia ci ha assicurato la sua presenza nella comunità credente.

In ascolto della Parola di Gesù

Tre giorni dopo, ci fu una festa nuziale in Cana di Galilea, e c'era la madre di Gesù. E Gesù pure fu invitato con i suoi discepoli alle nozze. Venuto a mancare il vino, la madre di Gesù gli disse: «Non hanno più vino». Gesù le disse: «Che c'è fra me e te, o donna? L'ora mia non è ancora venuta». Sua madre disse ai servitori: «Fate tutto quel che vi dirò». C'erano là sei recipienti di pietra, del tipo adoperato per la purificazione dei Giudei, i quali contenevano ciascuno due o tre misure. Gesù disse loro: «Riempite d'acqua i recipienti». Ed essi li riempirono fino all'orlo. Poi disse loro: «Adesso attingete e portatene al maestro di tavola». Ed essi gliene portarono. Quando il maestro di tavola ebbe assaggiato l'acqua che era diventata vino (egli non ne conosceva la provenienza, ma la sapevano bene i servitori che avevano attinto l'acqua), chiamò lo sposo e gli disse: «Ognuno serve prima il vino buono; e quando si è bevuto abbondantemente, il meno buono; tu, invece, hai tenuto il vino buono fino ad ora». Gesù fece questo primo dei suoi segni miracolosi in Cana di Galilea, e manifestò la sua gloria, e i suoi discepoli credettero in lui.

(Gv 2, 1-11)

Commento

Giovanni Cesare Pagazzi nel libro *La cucina del Risorto* dice che un buon cuoco ha questa prima elementare avvertenza: non impiegare sempre tutte le cose buone a disposizione, o almeno non tutte subito, per favorire una buona assimilazione e digestione del pasto. Ecco che «gustare il Risorto» nella nostra vita, attraverso l'Eucaristia, è **saper attendere il momento giusto**, nei modi giusti perché il nostro palato possa riconoscere tutto il dolce della sua Parola che si fa viva in noi. Il Signore, non solo ci dà tutto ciò di cui abbiamo bisogno, si preoccupa del vino da servire in tavola, ma fa in modo che l'esperienza del suo incontro sia quella del «vino buono» capace di cambiare e convertire per sempre il nostro cuore.

Attività

Si prepara per gli adolescenti **una sorta di banchetto** al quale verranno chiamati a partecipare a gruppetti non troppo numerosi (importante è trovarsi insieme intorno ad un tavolo). Tutti dovranno essere bendati. Gli educatori che gestiscono l'attività faranno passare nelle mani dei ragazzi delle ciotole o piatti con dentro diverse tipologie di alimenti: pietanze dolci, salate, amare, morbide, dure, croccanti, calde, fredde... La scelta della tipologia e il numero degli assaggi è a discrezione di chi gestisce l'incontro. Ciascuno dovrà prenderne un pezzetto, assaggiarlo, gustarlo e passare la pietanza al compagno al proprio fianco.

Gli educatori aiuteranno i ragazzi a riflettere su ciò che quei sapori suscitano in loro, quali ricordi accendono, a quali persone rimandano, quali sensazioni provocano. Non si tratta solo di riconoscere l'alimento ma associarlo il più possibile ad un vissuto personale, da condividere ad alta voce.

- Questo cibo mi ricorda...
- Questo profumo mi fa pensare a questa situazione...
- Mi piace questo sapore perché...

- Non mi piace questo sapore perché...
- Mi capita di mangiare questa cosa con...

NB: gli educatori dovranno **conoscere eventuali allergie** o intolleranze alimentari dei ragazzi, per evitare alimenti pericolosi.

Al termine dell'attività gli educatori proporranno agli adolescenti di riflettere sul tema del «gustare», in relazione al loro personale rapporto con il Signore:

- Quando mi è capitato di gustare la presenza del Signore nella mia vita? Quando ho sentito di averlo incontrato?
- La mia relazione con Dio che tipo di «sapore» potrebbe avere? È un rapporto dolce, di vicinanza, confidenza, affidamento, oppure c'è qualcosa di amaro che mi allontana da lui, come la mia pigrizia, il suo silenzio, la fatica della preghiera, ecc.
- La Sacra Scrittura è un «piatto» che sto imparando a gustare, per esempio durante la Messa, o qualcosa che non so ancora digerire?

Preghiera

La vita è un'opportunità, coglila.

La vita è bellezza, ammirala.

La vita è beatitudine, assaporala.

La vita è un sogno, fanne una realtà.

La vita è una sfida, affrontala.

La vita è un dovere, compilo.

La vita è un gioco, giocalo.

La vita è preziosa, conservala.

La vita è una ricchezza, conservala.

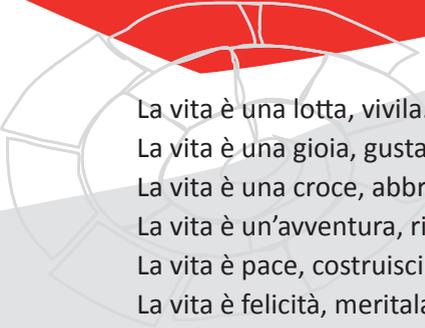
La vita è amore, godine.

La vita è un mistero, scoprilo.

La vita è promessa, adempila.

La vita è tristezza, superala.

La vita è un inno, cantalo.



La vita è una lotta, vivila.
La vita è una gioia, gustala.
La vita è una croce, abbracciala.
La vita è un'avventura, rischiala.
La vita è pace, costruiscila.
La vita è felicità, meritela.
La vita è vita, difendila.
(Madre Teresa di Calcutta)



Catechesi per ANIMATORI ESPERTI

Cibarsi, alimentarsi è un atto umanissimo: innanzitutto, perché necessario e continuamente ripetuto, inoltre, perché distintivo rispetto a tutti gli altri esseri viventi. L'uomo, infatti, per cibarsi, cucina, cuoce, tratta, modifica i cibi. Ecco perché il modo in cui mangiamo è un'ottima angolatura per approfondire il tema delle relazioni, dell'identità, della necessità di rispondere all'esigenza/promessa di cibo per tutti.

Ed è, infine, un punto di osservazione dal quale provare a capire il senso dei riti e del rito cristiano per eccellenza, la Messa.



I. IL CIBO PARLA DI RELAZIONI

Per iniziare

Un uso buono del cibo, un cibo gustato, sono segno di qualcosa fatto insieme agli altri, occasione di relazione, di incontro, di festa. Non si mangia soltanto per sostentarsi; **mangiare è un'attività carica di simboli** che esprimono la nostra relazione con gli altri e con il mondo.

Ma il cibo può essere anche sintomo di difficoltà relazionali: anoressia/bulimia, ad esempio, si inscrivono in un rapporto distorto con sé e gli altri. Può succedere che ingaggiamo una battaglia con il cibo, come se fosse un nemico da sconfiggere: evitarlo ci conferma nella nostra capacità; oppure possiamo essere sconfitti dal cibo, ingerirlo senza necessità, essendone invasi e mantenendo come ultima linea di difesa, anch'essa dolorosa, il vomito.

Attività

Incominciamo proponendo ai ragazzi l'affermazione di Feuerbach: «L'uomo è ciò che mangia». Prendendo spunto dalla piramide alimentare, proviamo a costruire la dieta della nostra anima.

Chiediamo ai membri del gruppo: come vivo il mio tempo tra studio, sport, hobby, amici, famiglia, rapporto con il Signore?

Poi, ciascuno scrive le varie attività quotidiane su un foglio, riportando accanto il tempo dedicato.

A questo punto, facciamo disegnare ad ognuno una **piramide**: alla base si dovranno indicare le attività che si ritengono più importanti (non quelle a cui si dedica più tempo).



Chiediamo ai ragazzi di confrontare quello che è indicato sulla piramide con la quantità di tempo che è stato indicato sul proprio foglio per ciascuna attività. Infine, riflettiamo insieme a partire da alcune domande.

La base della piramide è costituita dalle attività che impegnano la maggior parte del mio tempo? Oppure ci sono degli **squilibri**?

Ci sono differenze tra come vorrei vivere e come imposto concretamente le mie giornate? Queste differenze creano in me qualche particolare sentimento?

Chiediamo ora di ampliare lo sguardo alle relazioni che instauriamo con gli altri.

- 
- Mi è mai capitato di essere influenzato dal parere degli amici, oppure da quello che dicono i professori o gli allenatori, i genitori e i parenti?
 - Mi è mai capitato di fare determinate azioni solo per essere accettato dagli altri?
 - Il parere degli altri ha cambiato le mie prospettive, i miei progetti per il futuro?
 - La mia piramide quanto è influenzata da questi pareri?

Concentriamo la nostra attenzione su come mangiamo.

- Mi capita di mangiare le prime cose che mi capitano sotto mano? Come valuto questo mio atteggiamento? Sono consapevole che il nostro modo di alimentarci esprime sensazioni che proviamo in noi?

Prima di farci aiutare dalla Parola del Signore suggeriamo ai ragazzi questa riflessione. Anoressia e bulimia non sono malattie legate solo all'atto del mangiare, ma hanno cause anche nei rapporti distorti con sé e con gli altri. In una società dove l'immagine spesso conta più dello spirito, dove l'apparire è più importante dell'essere, il controllo della mente sul corpo può arrivare a negare la fame (negando al tempo stesso il proprio corpo) e creare una persona ossessionata dal «fantasma» di se stessa: l'immagine del proprio corpo è più reale del proprio vero corpo. Questo processo psichico complesso funziona un po' come una strategia per tenere a bada – fuori dalla consapevolezza – dolorosi stati d'animo legati alla percezione di sé, e di sé in relazione all'altro.



In ascolto della Parola di Gesù

Leggiamo 1Cor 3, 16-23.

La *vera bellezza agli occhi di Dio*, che non guarda solo l'aspetto esteriore, è quella che portiamo nel cuore. Paolo, nella prima lettera ai Corinzi, ci ricorda che il nostro corpo è il tempio di Dio, che la sapienza di questo mondo è stoltezza davanti a Dio.

Allora, per liberarci da tutto ciò che appartiene a questo mondo e che crea squilibri nella nostra vita, dovremmo iniziare a guardare il mondo come fa Dio Padre. La nostra piramide non dovrebbe essere plasmata secondo le nostre esigenze, ma secondo il comandamento dell'amore (cfr. Mt 22, 37.39).



Confrontiamo ora la nostra piramide con quella qui sopra: ci sono dei punti in comune? Troviamo sconvolgente questa piramide o possiamo impegnarci a vivere in questo modo?

Il comandamento dell'amore di Gesù ci spiazza. Eravamo concentrati su noi stessi e su come apparivamo di fronte al mondo, ma ci eravamo dimenticati di amare Dio, gli altri e noi stessi.

Preghiera

Concludiamo l'incontro condividendo in semplicità qualcosa da mangiare. Facciamo precedere questo momento da una benedizione, che ricorda il senso dell'incontro.

Benedici, Signore,
noi, il cibo che ogni giorno prendiamo,
chi lo prepara, chi con noi lo condivide.
Ricordaci sempre, Signore,
che il tuo amore è più grande dei nostri peccati
e che solo in te dobbiamo cercare la vera bellezza.



2. IL CIBO PARLA DI IDENTITÀ

Introduzione

«Parla come mangi» è un detto che nasconde in sé un'antica verità: la nostra persona, la nostra individualità, il nostro stare con gli altri, il nostro senso di appartenenza ad un territorio e ad un gruppo umano, passano anche attraverso il cibo. Il tipo di alimento, la ritualità della preparazione, il modo in cui viene consumato e conservato sono segni culturali fortemente distintivi. Un italiano, pensando ad un viaggio all'estero, si pone sempre la domanda: «come si mangerà?» Se vogliamo conoscere un'altra cultura l'accostiamo anche attraverso i cibi e i prodotti tipici. La nostra, inoltre, è un'epoca di diffuse allergie e intolleranze alimentari; questo ci porta ad una nuova accettazione del diverso, ad una nuova attenzione ai bisogni dell'individuo, a tollerare la vicinanza con chi ha abitudini alimentari diverse dalle nostre.

In ascolto della Parola di Gesù

Leggiamo At 11, 1-18.

Pietro, di ritorno da Giaffa, scandalizza alcuni membri della comunità di Gerusalemme per aver accolto e battezzando anche i pagani. Questo gesto rompe con una lunga tradizione ebraica fatta di precise regole religiose. Tra queste regole, quelle che riguardano la purezza degli alimenti e la circoncisione sono un segno molto forte che distingue ebrei e pagani.

Durante una visione, è la voce di Dio a spronare Pietro ad aprirsi al mondo e ad abbandonare le antiche proibizioni, mangiando ogni cosa buona del mondo, come in una nuova Genesi. **Dio dona la vita a tutti gli uomini**, sia ai figli di Israele circoncisi, sia a chi si lascia battezzare nel nome di Gesù e si converte alla vita nuova.

Essere uomini nuovi in Cristo vuol dire cambiare nutrimento; ciò che conta per

Dio non sono più le antiche regole della legge alimentare, ma accedere al nuovo nutrimento dell'uomo, che è Gesù stesso.

Attività

Facciamo preparare a ciascun ragazzo 10 cartoncini dove scrivere 5 piatti o bevande della cucina italiana e 5 piatti o bevande della cucina straniera.

Su un cartellone che riproduce la **geografia del pianeta** o, se possibile, su un grande mappamondo ogni ragazzo prova a collocare i cartoncini nel punto che pensa sia quello di provenienza di ciascun piatto. I ragazzi non italiani possono portare il loro contributo alla diversità dei piatti e delle bevande spiegando eventuali ricette non conosciute. Molti cartoncini finiranno su Italia ed Europa o su luoghi con cucine codificate (Cina, Giappone, America...), pochi sul resto del mondo. Tanti cartoncini saranno doppi. A questo punto vediamo come e dove sono stati distribuiti e facciamo una riflessione a partire da queste domande:

- nelle terre «senza piatti», le persone cosa mangiano?
- Perché non ci è venuto in mente nulla su quei luoghi?
- Cosa sappiamo del resto del mondo e delle sue tradizioni?
- Qual è la nazione con più piatti e bevande?
- Quali sono secondo noi i motivi della diversità del cibo nel mondo (risorse, tradizioni, cultura, religione, industria...)?

A questo punto, invitiamo i ragazzi a prelevare dalla mappa tre cibi o bevande che incontrano i loro gusti e tre che non piacciono o che piacciono poco. Poi si chiede di spiegare il motivo delle scelte:

- perché alcuni piatti piacciono e altri no?
 - È solo una questione di gusto?
 - Ci sono motivi derivati da altro, per esempio cultura, religione, allergie, intolleranze...?
- Come comportarsi quando non possiamo mangiare qualcosa con gli altri?
- Come reagiscono gli altri se noi non mangiamo qualcosa?

- Ci accorgiamo che i cibi ci dicono cose del mondo e di noi stessi e diventano quindi un'occasione sia per caratterizzarci sia per farci incuriosire e apprezzare le diversità che gli altri portano in sé. Una **certa curiosità alimentare** ci può aiutare ad essere accoglienti verso gli altri e interessati alle specificità culturali e sociali.

Preghiera

Concludiamo l'incontro con una preghiera di origine egiziana, dedicata al Amon da parte di un cieco. La rivolgiamo a Dio Padre, pensando che egli ha messo nel cuore di ogni uomo il desiderio di incontrarlo.

Il mio cuore desidera vederti,
tu puoi saziare anche chi non abbia mangiato,
tu puoi inebriare anche chi non abbia bevuto.
Il mio cuore è nella gioia,
il mio cuore desidera vedere te,
protettore del povero,
Padre di chi non ha madre,
sposo della vedova.
Quant'è dolce pronunciare il tuo nome!
È come la gioia di vivere,
il sapore del pane per il bimbo,
il vestito per chi è nudo,
il frutto assaporato nella calura,
il soffio di brezza per chi è prigioniero.
Tu che mi hai fatto vedere le tenebre,
crea la luce per me.
Che io ti veda!
China su di me il tuo volto diletto.
E l'umile tuo servo ti veda.
Dio Bellezza, donami la pace!
Della tua grande potenza

io non sperimentai che le tenebre.
Fammi dono della tua grazia,
fa' che io veda te ininterrottamente!



3. IL CIBO PARLA DI CONDIVISIONE

Introduzione

Il progetto di Dio sull'uomo prevede che il cibo sia a disposizione di tutti. Il racconto della creazione mostra, infatti, l'uomo in un giardino di alberi da frutto, con il piacevole compito di coltivarlo e custodirlo (cfr. Gen 2, 15-17). Ma, lo sappiamo bene, il peccato entra in questa storia e il cibo diventa una conquista da sudare (cfr. Gen 3, 17-19), un lavoro difficile da svolgere. Nonostante il peccato, il mondo con le sue risorse rimane nella disponibilità dell'uomo, tanto che per il popolo eletto che vive nella fame e nella schiavitù, il Signore promette una terra nella quale il cibo è presente in abbondanza (cfr. ad esempio Ger 11, 1-5). La promessa di Dio la definisce «una terra dove scorrono latte e miele».

Attività

Per rendere consapevoli i ragazzi della necessità di condividere e usare in modo equamente distribuito le risorse della terra, proponiamo un gioco molto semplice. Dividiamoci in 4/6 gruppi e diamo ad ognuno del materiale: al gruppo 1, forniremo dei post it e scotch sottile; al gruppo 2, fogli di carta da giornale, nastro adesivo da pacco e 4 aste; al gruppo 3, due lenzuoli matrimoniali, ago e filo e 4 bastoni; al gruppo 4 una cassetta contenente cancelleria e suggeriamo di rubare, senza

farsi notare, alcuni dei materiali degli altri gruppi. Ai gruppi rimanenti possiamo dare materiale simile a quello dei primi 3 gruppi.

Quindi daremo ai ragazzi 30 minuti per costruire una tenda, sotto la quale poter stare con tutto il proprio gruppo. Al termine del gioco, osserveremo quanto è stato realizzato e rifletteremo a partire da queste domande:

- chi ha fatto la tenda migliore? Chi la più sicura? Chi la più spaziosa?
- Chi ha lavorato meglio nella costruzione? Come sono stati divisi i lavori di gruppo?
- Tutti i membri del gruppo hanno lavorato? Chi ha fatto il progetto? Eravate tutti d'accordo?
- Quali elementi hanno reso più facile o più difficile la realizzazione della tenda?

Usciamo dalla metafora della tenda. Cosa rappresentano i vari gruppi? Possiamo aiutare i ragazzi ad osservare che per avere il necessario (la tenda corrisponde al cibo) è indispensabile – prima ancora dell'impegno e della possibilità di darsi da fare – avere risorse sufficienti, poterle difendere ed evitare che vengano rubate; solo allora sarà possibile cercare un progetto comune e provare a realizzarlo.

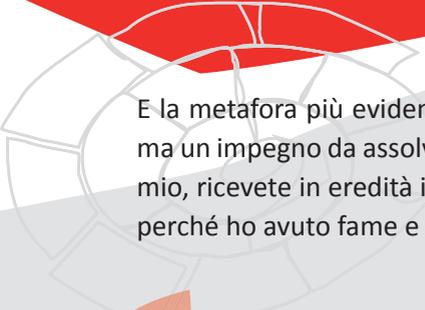
Aiutiamo i ragazzi a commentare la situazione, allargando la riflessione al contesto della distribuzione del cibo nel mondo.

Per la discussione possiamo stampare e mettere a disposizione alcuni dati scaricabili sul sito www.fao.org/statistics/en.

In ascolto della Parola di Dio

Leggiamo Mt 25, 31-40

Il Vangelo di Matteo pone il **tema della giustizia e del servizio nei confronti dei fratelli più deboli** non tra le varie conseguenze morali del messaggio di Gesù, ma al centro dei discorsi sul regno di Dio. Il regno sta per arrivare, ma non ne sappiamo il giorno e l'ora (cfr. Mt 25, 1-13); il regno è l'amore/talento che abbiamo ricevuto e dobbiamo restituire in abbondanza (cfr. Mt 25, 14-30); il regno sarà per chi ha saputo amare i più piccoli e nei più piccoli avrà riconosciuto il Figlio di Dio.



E la metafora più evidente per il regno, che non è solo un termine di paragone ma un impegno da assolvere, è proprio nel versetto: «Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla creazione del mondo, perché ho avuto fame e mi avete dato da mangiare».

Preghiera

Concludiamo con una preghiera di Thomas Merton, dedicata alla nostra capacità di collaborare al piano del Signore per il bene dell'uomo.

Onnipotente e misericordioso Dio, Padre di tutti gli uomini,
Creatore e Dominatore dell'universo, Signore della storia,
i cui disegni sono imperscrutabili,
la cui gloria è senza macchia,
la cui compassione per gli errori degli uomini è inesauribile,
nella Tua volontà è la nostra pace!

Ascolta nella Tua misericordia questa preghiera
che sale a Te dal tumulto e dalla disperazione di un mondo in cui Tu sei dimenticato,
in cui il Tuo nome non è invocato, le Tue leggi sono derise,
e la Tua presenza è ignorata.

Non Ti conosciamo, e così non abbiamo pace.

Concedici prudenza in proporzione al nostro potere,
saggezza in proporzione alla nostra scienza,
umanità in proporzione alla nostra ricchezza e potenza.

E benedici la nostra volontà di aiutare ogni razza e popolo
a camminare in amicizia con noi,
lungo la strada della giustizia, della libertà e della pace perenne.
Ma concedici soprattutto di capire che le nostre vie
non sono necessariamente le Tue vie,

che non possiamo penetrare pienamente il mistero dei Tuoi disegni,
e che la stessa tempesta di potere che ora infuria in questa terra
rivela la Tua segreta volontà e la Tua inscrutabile decisione.
Concedici di vedere il Tuo volto alla luce di questa tempesta cosmica,
o Dio di santità, misericordioso con gli uomini.
Concedici di trovare la pace dove davvero la si può trovare!
Nella Tua volontà, o Dio, è la nostra pace!



4. IL CIBO PARLA DI RITUALITÀ

Introduzione

Che cos'è un rito? Ci facciamo aiutare da un brano de *Il piccolo principe* di Antoine de Saint-Exupéry:

«...Se tu vuoi un amico addomesticami!» [disse la volpe, NdR.].

«Che cosa bisogna fare?» domandò il piccolo principe.

«Bisogna essere molto pazienti», rispose la volpe. «In principio tu ti sederai un po' lontano da me, così, nell'erba. Io ti guarderò con la coda dell'occhio e tu non dirai nulla. Le parole sono una fonte di malintesi. Ma ogni giorno tu potrai sederti un po' più vicino...». Il piccolo principe ritornò l'indomani. «Sarebbe stato meglio ritornare alla stessa ora», disse la volpe. «Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell'ora aumenterà la mia felicità. Quando saranno le quattro, incomincerò ad agitarmi e ad inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore... Ci vogliono i riti».

«Che cos'è un rito?» disse il piccolo principe.

«Anche questa è una cosa da tempo dimenticata», disse la volpe. «È quello che fa un giorno diverso dagli altri giorni, un'ora dalle altre ore. C'è un rito, per esempio, presso i miei cacciatori. Il giovedì ballano con le ragazze del villaggio.

Allora il giovedì è un giorno meraviglioso! Io mi spingo sino alla vigna. Se i cacciatori ballassero in un giorno qualsiasi, i giorni si assomiglierebbero tutti, e non avrei mai vacanza».

Attività

Ci chiediamo: **quali riti conosciamo o pratichiamo abitualmente?** Proviamo a scriverli su di un cartellone.

Possiamo distinguere tra:

- riti personali (tutte le mattine mi alzo, faccio 10 flessioni, bevo il caffè e mi lavo i denti...)
- riti familiari (a Natale la nonna cucinava sempre il cappone; da quando è morta lo fanno le nuore, senza cappone non è Natale...)
- riti civili/sociale (prima delle partite di calcio della Nazionale si suonano gli inni nazionali, ci si scambiano i gagliardetti, si fanno le foto ricordo...)
- riti religiosi (Messa per i cristiani, pellegrinaggio alla Mecca dei musulmani, bagno nel Gange per gli induisti...).

Proviamo a riflettere insieme: **perché compiamo questi riti?**

Perché è importante farli e sempre nello stesso modo?

Possiamo suggerire alcune risposte:

- il rito crea riconoscimento e identità. In una classe c'è il rito del caffè alla macchinetta prima delle lezioni; se uno è escluso (o si esclude), è come se fosse fuori dalla classe.
- Il rito sospende il tempo. Proprio per il suo carattere ripetitivo e normato, sfugge alla rapidità e imprevedibilità del tempo e offre una sorta di sosta, di riposo, che permette di ritornare con più freschezza a quando si deve fare.
- Il rito rassicura e permette di affrontare le sfide. Pensiamo al bambino che prima di addormentarsi vuole che gli si legga sempre la stessa fiaba, oppure al cal-

ciatore che entra in campo sempre con lo stesso piede... Solo scaramanzia? È molto di più!

Passiamo poi al rito cristiano per eccellenza, la Messa.

Su un cartellone possiamo disegnare lo **schema della Messa**: ecco un esempio.



Completiamo il cartellone cercando il senso di ciascun momento.

Per una descrizione del rito della Messa, si possono leggere anche alcune pagine del *Catechismo della Chiesa italiana. Io ho scelto voi (Catechismo dei giovani/1)*, Libreria Editrice Vaticana, Roma 1993, pp. 150-155.

In ascolto della Parola di Dio

Leggiamo la pagina dei discepoli di Emmaus (cfr. Lc 24, 13-35) per cogliere il senso della ritualità nella Messa.

Riti di introduzione

«Due [discepoli] erano in cammino». La Messa comincia sempre mettendosi in cammino dalle case alla chiesa. È il popolo radunato, convocato, che celebra l'eucaristia.

«*Conversavano di tutto quello che era accaduto*». La Messa dovrebbe accogliere tutte le preoccupazioni, le attese, le speranze di coloro che celebrano. Questo non significa che bisogna parlare in chiesa (!), ma che dobbiamo avere il coraggio di confrontare i nostri pensieri con la Parola di Dio.

«*Stolti e lenti a capire!*» La Parola di Gesù è dura, sferzante. Segna una distanza tra lui e i suoi discepoli. Anche all'inizio della Messa, l'ATTO PENITENZIALE ci aiuta a prendere coscienza di quello che ci manca nei confronti del Signore.

Liturgia della Parola

«*Spiegò nelle Scritture ciò che si riferiva a lui*». La memoria di quanto compiuto da Gesù e da tutti coloro che lo hanno preceduto è per sempre fissata nelle SCRITTURE. Tuttavia le Scritture «non bastano», chi le legge non sempre le comprende. Ecco motivato il senso dell'OMELIA, che serve a tracciare il raccordo tra la Parola di Dio (che è sempre quella) e la comunità che concretamente ascolta (che è sempre nuova).

«*Essi insistettero: "Resta con noi"*». L'iniziativa ora è dei discepoli che pregano il misterioso viandante di fermarsi. Anche la comunità nella PREGHIERA UNIVERSALE presenta al Signore le proprie richieste.

Liturgia eucaristica

«*Egli entrò per rimanere con loro*». Pur avendo fatto finta di voler proseguire, Gesù si ferma a casa di due. È un gesto di reciproca accoglienza: Clèopa e l'amico invitano il pellegrino a casa, ma anche Gesù è accogliente nel confronto dell'invito fatto dai due. Durante l'OFFERTORIO, Gesù accoglie quanto la comunità offre (il pane e il vino, ma anche la colletta) e lo trasforma in segno del suo amore.

«Prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede a loro». È il gesto dello spezzare il pane che permette ai discepoli di riconoscere la presenza di Gesù. Anche la comunità cristiana, nella PREGHIERA EUCARISTICA, riconosce il desiderio di Gesù di restare sempre con noi.

Riti di conclusione

«Partirono senza indugio». La Messa non finisce in chiesa! Il momento rituale ci viene donato perché noi torniamo alle nostre consuete attività, forti della presenza di Gesù. È questo il senso dell'invito: «Andate/andiamo in pace». Non si tratta solo del «liberi tutti», ma della precisa consapevolezza che il dono di Gesù va offerto a tutti.

Preghiera

Preghiera di Madeleine Delbrêl, vissuta in Francia come assistente sociale in una delle periferie più povere di Parigi. Dalla meditazione fatta durante la Messa quotidiana è nata questa preghiera: «La gioia di credere».

Poiché le parole non sono fatte per rimanere inerti nei nostri libri,
ma per prenderci e correre il mondo in noi,
lascia, o Signore, che di quella lezione di felicità,
di quel fuoco di gioia che accendesti un giorno sul monte,
alcune scintille ci tocchino, ci mordano, c'investano, ci invadano.
Fa' che da essi penetrati come «faville nelle stoppie»
noi corriamo le strade di città accompagnando l'onda delle folle
contagiosi di beatitudine, contagiosi di gioia.
Perché ne abbiamo veramente abbastanza
di tutti i banditori di cattive notizie, di tristi notizie:
essi fan talmente rumore che la tua parola non risuona più.
Fa' esplodere nel loro frastuono il nostro silenzio che palpita del tuo messaggio.