

# PREGHIERA

La preghiera è un momento tra i più delicati in Estate Ragazzi ed è anche uno dei più preziosi nella nostra proposta educativa. Ti doniamo qualche nota generale per la costruzione del momento di preghiera, note che ti chiediamo di condividere con gli animatori:

- **La preghiera non è il momento in cui fare la catechesi o l'attività**, ma quello in cui ci si mette in dialogo con Dio e lo si incontra approfondendo il tema del giorno e la parola maestra; è un momento pensato per stare insieme, come un solo corpo: Lui ci parla e noi rispondiamo. La spiegazione del brano biblico è importante, purché aiuti ad alimentare il dialogo con Dio o divenga intenzione di preghiera.
- Leggi l'introduzione al tema annuale della preghiera così da avere ben **chiaro l'obiettivo** di questo momento e il messaggio che va trasformato in gesti, segni e parole.
- **La preghiera non si improvvisa**, ma va pensata in tutti i suoi particolari. Lao Tzu diceva: "Non contano i precetti ma l'atmosfera". Non conta, cioè, spiegare ogni cosa, ma conta l'atmosfera che si riesce a creare. Il primo passo per creare l'atmosfera è vivere in prima persona il momento che proponi ai ragazzi: non basta far pregare loro, ma è necessario pregare insieme a loro.
- **Il luogo è fondamentale**; la chiesa parrocchiale, ad esempio, è un contesto che aiuta e facilita il momento della preghiera oltre ad essere l'occasione per i ragazzi per familiarizzare con un luogo che, probabilmente, hanno abbandonato o trascurato. Questo può diventare anche il momento in cui si rende evidente il legame tra l'Estate Ragazzi e l'attività di catechesi o di gruppo che si fa durante l'anno. Andare in chiesa e lasciare lì qualche segno può essere uno stimolo per la S. Messa domenicale o per condividere con la comunità il cammino che i ragazzi fanno durante Estate Ragazzi. Se non ti è possibile andare in chiesa, introduci, nel luogo in cui vivi la preghiera, qualcosa che mostri che sta cominciando un tempo diverso: un crocifisso, un'immagine, una candela che viene accesa, un leggio con il Vangelo.
- **È importante l'atteggiamento** con cui si entra nella preghiera: fare qualche secondo di totale silenzio aiuta a creare il giusto clima. Il silenzio va richiesto, fatto rispettare e, soprattutto, motivato in quanto

occasione per accendere la parte più profonda di noi stessi e per entrare in un dialogo più intenso con Dio.

- **Anche il corpo vuole la sua parte:** chiedi a tutti di avere una postura corretta. Può essere utile fare una piccola esperienza di respiro accompagnato: tranquillizza e aiuta il silenzio.
- Ti suggerisco di pensare ad un **canto di introduttivo e/o conclusivo**. Sceglilo con cura, facendo in modo che sia attinente al significato della parola maestra della giornata. Il canto può anche essere accompagnato da gesti: pregare con il corpo è bello purché questi non siano banali e siano noti a tutti. È importante che, anche coloro che non conoscono il canto che hai scelto, abbiano la possibilità di partecipare a questo momento: fai in modo che il testo sia accessibile a tutti nella modalità che ritieni più opportuna; ad esempio puoi proiettarlo o scriverlo su un cartellone.
- **Inizia e concludi con il segno di croce:** esso non è un momento che precede la preghiera, ma è già preghiera. Se è necessario spiegarlo, usa tutta la tua fantasia e sapienza catechistica per farlo.
- **Scegli gli eventuali lettori prima di cominciare** e dai loro la possibilità di provare ciò che dovranno leggere. Questo può essere utile per evitare momenti di ilarità gratuiti e fuori luogo.
- Fai in modo che i **segni che usi siano semplici e comprensibili**. Di seguito ne verranno proposti alcuni; sono solo uno spunto, quindi puoi utilizzare la tua creatività per pensarne dei nuovi.
- Ti suggerisco di concludere la preghiera con **il Padre nostro**, magari facendogli precedere un momento in cui ai ragazzi viene data la possibilità di affidare le proprie preoccupazioni o qualche persona cara al Signore o, semplicemente, ringraziarlo.
- **Non tralasciare la preghiera prima del pasto e a fine giornata:** questo momento è fondamentale per non dimenticarci mai che ogni cosa bella che abbiamo e che viviamo ci è data da Lui.
- In questo sussidio trovi una proposta di preghiera che puoi modificare e adattare in base alle esigenze del gruppo che accompagni e di coloro che ti aiutano a prepararla.

## “ALLENIAMOCI”: PREGARE A ER 2020

La preghiera è un esercizio per vivere, per capire quello che Dio vuole da noi e poi realizzarlo nella vita concreta con la forza che da Lui riceviamo. Come l'atleta fa tanto esercizio prima di affrontare le prove sportive, così la preghiera a Estate Ragazzi serve per aiutarci a vivere al meglio ogni momento della giornata, per crescere nella comunione fraterna, nel perdono e nella gioia. Vi rimandiamo per un approfondimento alle note sulla preghiera che trovate nella pagina precedente.

La preghiera è simile ad una seduta di allenamento in cui siamo accompagnati da un allenatore unico e speciale che è Gesù stesso. La preghiera è divisa in questo modo:

- ▶ **Ascolta la Playlist:** consigliamo di iniziare e concludere con un canto, una sorta di playlist musicale che sostiene nell'allenamento.
- ▶ **Riscaldiamoci:** l'invocazione allo Spirito Santo ci aiuta ad entrare nel clima di preghiera; è Lui a riscaldare i nostri cuori, disponendo tutti noi all'incontro con Gesù e la sua Parola.
- ▶ **Accettiamo la sfida:** ci mettiamo in ascolto del nostro allenatore: Gesù. Nell'ascolto della sua Parola ci lasciamo plasmare e ci lasciamo indicare da Lui gli esercizi giusti per vivere nel bene e nella gioia, da figli e da fratelli.
- ▶ **Prepariamo lo schema:** un commento al Vangelo che aiuti a collegarlo alla parola maestra e alla quotidianità dei ragazzi. È espresso per punti in modo che si possano prendere in considerazioni solo alcuni aspetti, quelli più vicini ai ragazzi.
- ▶ **Pronti ad entrare in campo:** durante il momento che precede l'inizio di una partita o una gara sono importanti le ultime raccomandazioni; raccogliamo, in questa fase, dai bambini alcune intenzioni di preghiera che siano inerenti la giornata che si va a vivere insieme. È importante che si scenda nel pratico, allargando magari anche lo sguardo a ciò che avviene oltre a Estate Ragazzi.



### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito consolatore,  
vieni e consola il cuore di ogni uomo  
che piange lacrime di disperazione.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Marco*

Passando lungo il mare di Galilea, vide Simone e Andrea, fratello di Simone, mentre gettavano le reti in mare; erano infatti pescatori. Gesù disse loro: "Venite dietro a me, vi farò diventare pescatori di uomini". E subito lasciarono le reti e lo seguirono. Andando un poco oltre, vide Giacomo, figlio di Zebedeo, e Giovanni suo fratello, mentre anch'essi nella barca riparavano le reti. E subito li chiamò. Ed essi lasciarono il loro padre Zebedeo nella barca con i garzoni e andarono dietro a lui.

## PREPARIAMO LO SCHEMA

- Gesù passa nella vita dei primi discepoli e offre loro di mettersi in gioco, di uscire dal consueto e dall'abitudine, dalle relazioni ormai stabili per trovare in lui una nuova vita.
- Gesù in questi giorni di Estate Ragazzi ci incontra e ci invita a seguirlo e a lasciarci allenare da Lui.
- Se ci mettiamo ogni giorno sui suoi passi, Lui non ci lascia uguali, non lascia che la nostra vita si ripieghi su stessa, ma la apre sempre ad orizzonti più ampi aiutandoci affinché porti frutto per il bene di tutti.

## PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## ASCOLTA LA PLAYLIST

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.



### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito consolatore,  
vieni e consola il cuore di ogni uomo  
che piange lacrime di disperazione. Amen.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Luca*

Gesù a tutti, diceva: “Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi sé stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua. Chi vuole salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per causa mia, la salverà. Infatti, quale vantaggio ha un uomo che guadagna il mondo intero, ma perde o rovina sé stesso?”.

## PREPARIAMO LO SCHEMA

- Seguire Gesù significa mettersi in discussione: rinnegare sé stessi non è dimenticare o mettere da parte chi siamo, ma imparare a guardare il prossimo e non sempre se stessi.
- Prendere la propria croce non è stare male, ma vivere con fedeltà, impegno e dono di sé il nostro presente, ciò che facciamo, le relazioni con le persone che incontriamo.
- Possiamo sopportare la fatica perché sappiamo che il premio e il guadagno saranno grandi.
- Estate Ragazzi si dimostra essere palestra per allenarci a vivere la fedeltà e l'apertura al dono di sé, senza temere la fatica.

## PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## ASCOLTA LA PLAYLIST

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.





### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito consolatore,  
vieni e consola il cuore di ogni uomo  
che piange lacrime di disperazione.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Giovanni*

“Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io ho amato voi. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la sua vita per i propri amici. Voi siete miei amici, se fate ciò che io vi comando. Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamato amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre mio l’ho fatto conoscere a voi.”

## **PREPARIAMO LO SCHEMA**

- Gesù non ci ha trattato da sottomessi, ma ha condiviso con noi la sua vita e la sua missione; ci tratta da amici, confidandoci i suoi progetti e condividendo il suo grande bene.
- L'amore che Gesù ci invita a vivere, anche in questi giorni di Estate Ragazzi, non è a senso unico, ma è chiamato ad essere reciproco. Alleniamoci non solo ad amare, ma anche a lasciarci amare dagli altri, a gioire e ringraziare per quello che ogni persona è e per ciò che, ogni giorno, riceviamo.

## **PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO**

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.



### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito consolatore,  
vieni e consola il cuore di ogni uomo  
che piange lacrime di disperazione.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Luca*

Mentre la folla gli faceva ressa attorno per ascoltare la parola di Dio, Gesù, stando presso il lago di Gennèsaret, vide due barche accostate alla sponda. I pescatori erano scesi e lavavano le reti. Salì in una barca, che era di Simone, e lo pregò di scostarsi un poco da terra. Sedette e insegnava alle folle dalla barca. Quando ebbe finito di parlare, disse a Simone: “Prendi il largo e gettate le vostre reti per la pesca”. Simone rispose: “Maestro, abbiamo faticato tutta la notte e non abbiamo preso nulla; ma sulla tua parola getterò le reti”. Fecero così e presero una quantità enorme di pesci e le loro reti quasi si rompevano. Allora fecero cenno ai compagni dell'altra barca, che venissero ad aiutarli. Essi vennero e riempirono tutte e due le barche fino a farle quasi affondare.

## PREPARIAMO LO SCHEMA

- Gesù vede e conosce le sconfitte di Pietro e dei suoi amici, così come vede e accoglie le nostre fatiche; invita Pietro a ricominciare e a fidarsi di Lui. Pietro ha il coraggio di non rimanere bloccato nel buio della notte, ma getta le reti fidandosi delle parole di Gesù e scoprendo quanto questo possa essere bello.
- Vivere come Gesù vive può sembrare impossibile; Gesù ci chiede di avere fiducia in Lui, di prendere le distanze da quello che pensano gli altri, dalle nostre stanchezze, dai giudizi degli altri, da ciò che conviene ed è comodo.
- Fidandoci di Lui, oltre la fatica, troviamo la pienezza e l'abbondanza di doni.

## PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## ASCOLTA LA PLAYLIST

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.



### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito della luce,  
vieni e libera il cuore di ogni uomo  
dalle tenebre del peccato.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Giovanni*

“In verità, in verità io vi dico: se il chicco di grano, caduto in terra, non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto. Chi ama la propria vita, la perde e chi odia la propria vita in questo mondo, la conserverà per la vita eterna. Se uno mi vuole servire, mi segua, e dove sono io, là sarà anche il mio servitore. Se uno serve me, il Padre lo onorerà.”

## PREPARIAMO LO SCHEMA

- Gesù sa che perdere la vita può sembrare una sconfitta, ma ci mostra che donandola essa si moltiplica. È un cammino in salita, ma Lui sta davanti e ci guida accompagnandoci verso un traguardo stupendo: la gioia che scaturisce dall'essersi spesi per l'altro e per l'aver portato frutto.
- A Estate Ragazzi sperimentiamo la bellezza del vero traguardo, cioè la gioia di fare nuove amicizie, di stare con gli altri, di dare e ricevere affetto.

## PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## ASCOLTA LA PLAYLIST

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.



### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito della luce,  
vieni e libera il cuore di ogni uomo  
dalle tenebre del peccato.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Luca*

“Beati voi, poveri, perché vostro è il regno di Dio.  
Beati voi, che ora avete fame, perché sarete saziati.  
Beati voi, che ora piangete, perché riderete.  
Beati voi, quando gli uomini vi odieranno e quando vi metteranno al bando e vi insulteranno e disprezzeranno il vostro nome come infame, a causa del Figlio dell'uomo. Rallegratevi in quel giorno ed esultate perché, ecco, la vostra ricompensa è grande nel cielo.”

## **PREPARIAMO LO SCHEMA**

- Gesù è la via da seguire per non perdere la vita e per imparare ad agire per il bene.
- Le regole di Gesù non sono comandi fine a sé stessi, ma il suo modo di stare al mondo: farsi carico del bene di ognuno, liberandolo da ciò che lo opprime, entrando nelle sue sofferenze.
- Il modo per affrontare le situazioni del quotidiano è chiederci: cosa farebbe Gesù al mio posto?

## **PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO**

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.





### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito della luce,  
vieni e libera il cuore di ogni uomo  
dalle tenebre del peccato.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Matteo*

Allora si accostò uno degli scribi che li aveva uditi discutere e, visto come aveva loro ben risposto, gli domandò: “Qual è il primo di tutti i comandamenti?”. Gesù rispose: “Il primo è: Ascolta, Israele. Il Signore Dio nostro è l'unico Signore; amerai dunque il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza. E il secondo è questo: Amerai il prossimo tuo come te stesso. Non c'è altro comandamento più importante di questi.”.

## PREPARIAMO LO SCHEMA

- Gesù ci chiede di amarlo senza limiti!
- Solo amando il prossimo, l'amore per Dio diventa visibile, diventa vivo. Gesù usa un metro di misura molto chiaro: ama il prossimo come te stesso. Ama gli altri con la cura che hai verso di te e come tu stesso vorresti essere amato da chi è con te. Non esistono scorciatoie per raggiungere il Regno di Dio: questo è il sentiero tracciato.

## PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## ASCOLTA LA PLAYLIST

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.



### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito della luce,  
vieni e libera il cuore di ogni uomo  
dalle tenebre del peccato.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Matteo*

Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsèmani, e disse ai discepoli: “Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare”. E, presi con sé Pietro e i due figli di Zebedeo, cominciò a provare tristezza e angoscia. E disse loro: “La mia anima è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con me”. Andò un poco più avanti, cadde faccia a terra e pregava, dicendo: “Padre mio, se è possibile, passi via da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!”. Poi venne dai discepoli e li trovò addormentati. E disse a Pietro: “Così, non siete stati capaci di vegliare con me una sola ora? Vegliate e pregate, per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole”. Si allontanò una seconda volta e pregò dicendo: “Padre mio, se questo calice non può passare via senza che io lo beva, si compia la tua volontà”. Poi venne e li trovò di nuovo addormentati, perché i loro

occhi si erano fatti pesanti. Li lasciò, si allontanò di nuovo e pregò per la terza volta, ripetendo le stesse parole. Poi si avvicinò ai discepoli e disse loro: “Dormite pure e riposatevi! Ecco, l’ora è vicina e il Figlio dell’uomo viene consegnato in mano ai peccatori. Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino.”.

## **PREPARIAMO LO SCHEMA**

- Gesù si è fidato e ha confidato totalmente nel Padre. Lui ci chiede di non addormentarci, di avere tenacia e vegliare. Sappiamo “stare svegli” in questo periodo estivo o preferiamo “addormentarci”?
- Fare la volontà di Dio non è semplicemente obbedire ai comandamenti, ma un modo del tutto nuovo di vivere la propria esistenza: come figlio di fronte al Padre, scoprendo la bellezza incommensurabile di questa relazione.

## **PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO**

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l’allenamento.



### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito di verità e di amore,  
vieni e ricolma il cuore di ogni uomo,  
che senz'amore e verità non può vivere.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Matteo*

“Chi ama padre o madre più di me, non è degno di me; chi ama figlio o figlia più di me, non è degno di me; chi non prende la propria croce e non mi segue, non è degno di me. Chi avrà tenuto per sé la propria vita, la perderà, e chi avrà perduto la propria vita per causa mia, la troverà. Chi accoglie voi accoglie me, e chi accoglie me accoglie colui che mi ha mandato. Chi accoglie un profeta perché è un profeta, avrà la ricompensa del profeta, e chi accoglie un giusto perché è un giusto, avrà la ricompensa del giusto. Chi avrà dato da bere anche un solo bicchiere d'acqua fresca a uno di questi piccoli perché è un discepolo, in verità io vi dico: non perderà la sua ricompensa.”

## **PREPARIAMO LO SCHEMA**

- Sembra che Gesù ci chieda di amare meno le persone che ci sono care, ma non è così: Egli ci chiede di vivere ogni nostra relazione in Lui.
- Gesù ripete spesso la parola accoglienza. Chi, infatti, accoglie anche il più piccolo tra i fratelli accoglie Gesù stesso, l'inviato di Dio.

## **PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO**

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.



### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito di verità e di amore,  
vieni e ricolma il cuore di ogni uomo,  
che senz'amore e verità non può vivere.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Luca*

Dopo averlo preso, lo condussero via e lo fecero entrare nella casa del sommo sacerdote. Pietro lo seguiva da lontano. Siccome avevano acceso un fuoco in mezzo al cortile e si erano seduti attorno, anche Pietro si sedette in mezzo a loro. Vedutolo seduto presso la fiamma, una serva fissandolo disse: "Anche questi era con lui". Ma egli negò dicendo: "Donna, non lo conosco!". Poco dopo un altro lo vide e disse: "Anche tu sei di loro!". Ma Pietro rispose: "No, non lo sono!". Passata circa un'ora, un altro insisteva: "In verità, anche questo era con lui; è anche lui un Galileo". Ma Pietro disse: "O uomo, non so quello che dici". E in quell'istante, mentre ancora parlava, un gallo cantò. Allora il Signore, voltatosi, guardò Pietro, e Pietro si ricordò delle parole che il Signore gli aveva detto: "Prima che il gallo canti, oggi mi rinnegherai tre volte". E, uscito, pianse amaramente.

## PREPARIAMO LO SCHEMA

Non esiste una sconfitta più brutta e dolorosa che quella dell'amore; Pietro rinnega un'amicizia fondamentale, quella con Gesù.

- La sconfitta per Pietro non diventa però il capolinea; Gesù gliela aveva già preannunciata, quando Pietro si era detto orgogliosamente pronto a dare la vita per Gesù, e gli dona uno sguardo di perdono.
- Le sconfitte fanno parte del nostro cammino e mettono in luce le nostre debolezze e i nostri limiti; conoscere debolezze e limiti è la via necessaria per crescere e diventare uomini e donne in pienezza.
- Dio ci è accanto con il suo sguardo di bene e di incoraggiamento, conosce le nostre cadute e le accoglie da sempre, non ci abbandona in esse, ma ci dà la forza di non farne il capolinea della vita ma un passaggio di crescita.

## PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## ASCOLTA LA PLAYLIST

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.





## **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

## **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito di verità e di amore,  
vieni e ricolma il cuore di ogni uomo,  
che senz'amore e verità non può vivere.

## **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Matteo*

Subito dopo Gesù ordinò ai discepoli di salire in barca e di andare sull'altra riva del lago. Egli intanto avrebbe rimandato a casa la gente. Dopo averla rimandata salì da solo sul monte a pregare. Venne la notte, e Gesù era ancora là, solo. La barca era già molto lontana dalla spiaggia, ma aveva il vento contrario ed era sbattuta dalle onde. Sul finire della notte, Gesù andò verso i suoi discepoli camminando sul lago. Quando essi lo videro camminare sull'acqua si spaventarono. Dicevano: "È un fantasma!" e gridavano di paura. Ma subito Gesù parlò: "Coraggio, sono io! Non abbiate paura!". Pietro rispose: "Signore, se sei tu, dimmi di venire verso di te, sull'acqua.". Gesù gli disse: "Vieni!". Pietro allora scese dalla barca e cominciò a camminare sull'acqua verso Gesù. Ma vedendo la forza del vento, ebbe paura, cominciò ad affondare e gridò: "Signore! Salvami!".

Gesù lo afferrò con la mano e gli disse: “Uomo di poca fede, perché hai dubitato?”. Quando salirono insieme nella barca il vento cessò. Allora gli altri che erano nella barca si misero in ginocchio di fronte a Gesù e dissero: “Tu sei veramente il Figlio di Dio!”.

## **PREPARIAMO LO SCHEMA**

- Pietro mette alla prova Gesù. Vuole vedere se davvero ha la forza di sostenerlo nelle difficoltà. Ci deve mettere però tutta la sua fiducia, osando ciò che sembra impossibile.
- Pietro sceglie di osare, solo così, in una fiducia piena, che dovrà ancora crescere, è possibile scoprire la forza piena che Dio dona alla sua vita.
- Aver fede significa continuare a camminare anche quando ci tremano le ginocchia.

## **PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO**

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.



### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito di verità e di amore,  
vieni e ricolma il cuore di ogni uomo,  
che senz'amore e verità non può vivere.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Giovanni*

“Io sono la vite vera e il Padre mio è l'agricoltore. Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo taglia, e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto. Voi siete già puri, a causa della parola che vi ho annunciato. Rimanete in me e io in voi. Come il tralcio non può portare frutto da sé stesso se non rimane nella vite, così neanche voi se non rimanete in me. Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me, e io in lui, porta molto frutto, perché senza di me non potete far nulla. Chi non rimane in me viene gettato via come il tralcio e secca; poi lo raccolgono, lo gettano nel fuoco e lo bruciano. Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quello che volete e vi sarà fatto. In questo è glorificato il Padre mio: che portiate molto frutto e diventiate miei discepoli.”

## PREPARIAMO LO SCHEMA

- Gesù ci invita a rimanere in Lui, a camminare con Lui perché possiamo portare frutto. Tutto è possibile grazie a Lui e con Lui, in quanto nulla è impossibile a Dio.
- Non dobbiamo avere paura di essere il tralcio che non porta frutto, ma con passione dobbiamo cercare di essere il ramo che, ancorato a Gesù, porta frutto, ma viene potato per portarne di più.
- La passione e l'impegno sono elementi che accompagnano le giornate di Estate Ragazzi; questi ci permettono di affrontare le sfide davanti alle quali ci si trova e compiere l'impossibile, rendendoci soddisfatti e orgogliosi anche se non arriviamo primi.

## PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## ASCOLTA LA PLAYLIST

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.



### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito della vita e della gioia,  
vieni e dona a ogni uomo la piena comunione con te,  
con il Padre e con il Figlio,  
nella vita e nella gioia eterna,  
per cui è stato creato e a cui è destinato. Amen.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Giovanni*

Prima della festa di Pasqua Gesù, sapendo che era giunta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, dopo aver amato i suoi che erano nel mondo, li amò sino alla fine. Mentre cenavano, quando già il diavolo aveva messo in cuore a Giuda Iscariota, figlio di Simone, di tradirlo, Gesù sapendo che il Padre gli aveva dato tutto nelle mani e che era venuto da Dio e a Dio ritornava, si alzò da tavola, depose le vesti e, preso un asciugatoio, se lo cinse attorno alla vita. Poi versò dell'acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi dei discepoli e ad asciugarli con l'asciugatoio di cui si era cinto. Venne dunque da Simon Pietro e questi gli disse: "Signore, tu lavi i piedi a me?". Rispose Gesù: "Quello che io faccio, tu ora non lo capisci, ma lo capirai

dopo”. Gli disse Simon Pietro: “Non mi laverai mai i piedi!”. Gli rispose Gesù: “Se non ti laverò, non avrai parte con me”. Gli disse Simon Pietro: “Signore, non solo i piedi, ma anche le mani e il capo!”. Soggiunse Gesù: “Chi ha fatto il bagno, non ha bisogno di lavarsi se non i piedi ed è tutto mondo; e voi siete mondi, ma non tutti”. Sapeva infatti chi lo tradiva; per questo disse: “Non tutti siete mondi”.

## PREPARIAMO LO SCHEMA

- Gesù sa che cosa lo attende, ma ciò nonostante rimane fedele al progetto che il Padre ha per Lui. Vive a pieno gli ultimi momenti che passa con i suoi amici e li rende speciali.
- A volte è più facile seguire quello che fanno gli altri, quello che costa meno fatica, anche se significa andare contro i propri ideali, i propri valori. Tener fede alle proprie responsabilità, ai propri compiti, può essere più faticoso, ma porta grandi soddisfazioni.

## PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## ASCOLTA LA PLAYLIST

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.



### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito della vita e della gioia,  
vieni e dona a ogni uomo la piena comunione con te,  
con il Padre e con il Figlio,  
nella vita e nella gioia eterna,  
per cui è stato creato e a cui è destinato. Amen.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Giovanni*

Dopo queste cose Gesù se ne andò all'altra riva del mare di Galilea, cioè il mare di Tiberiade. Una gran folla lo seguiva, perché vedeva i miracoli che egli faceva sugli infermi. Ma Gesù salì sul monte e là si pose a sedere con i suoi discepoli. Or la Pasqua, la festa dei Giudei, era vicina. Gesù dunque, alzati gli occhi e vedendo che una gran folla veniva verso di lui, disse a Filippo: "Dove compreremo del pane perché questa gente abbia da mangiare?". Diceva così per metterlo alla prova; perché sapeva bene quello che stava per fare. Filippo gli rispose: "Duecento denari di pani non bastano perché ciascuno ne riceva un pezzetto". Uno dei suoi discepoli, Andrea, fratello di Simon Pietro, gli disse: "C'è qui un ragazzo che ha cinque pani

d'orzo e due pesci; ma che cosa sono per tanta gente?”. Gesù disse: “Fateli sedere”. C’era molta erba in quel luogo. La gente dunque si sedette, ed erano circa cinquemila uomini. Gesù, quindi, prese i pani e, dopo aver reso grazie, li distribuì alla gente seduta; lo stesso fece dei pesci, quanti ne vollero. Quando furono saziati, disse ai suoi discepoli: “Raccogliete i pezzi avanzati, perché niente si perda”. Essi quindi li raccolsero e riempirono dodici ceste di pezzi che di quei cinque pani d’orzo erano avanzati a quelli che avevano mangiato.

## PREPARIAMO LO SCHEMA

- Gesù trasforma il gesto di generosità del ragazzo in un vero e proprio miracolo. In diverse occasioni Gesù compie gesti di generosità, per i discepoli e per le persone che incontra insegnandoci che la generosità porta con sé felicità e gratificazioni.
- Le occasioni per compiere gesti di generosità sono molte; sono un modo per dimostrarci attenti ai nostri fratelli. Estate Ragazzi è una palestra per imparare che, se abbiamo il coraggio di compiere gesti e attenzioni di gentilezza e generosità, seppur piccoli, questi ci donano felicità.

## PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## ASCOLTA LA PLAYLIST

Facciamo un canto per sostenere l’allenamento.





### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito della vita e della gioia,  
vieni e dona a ogni uomo la piena comunione con te,  
con il Padre e con il Figlio,  
nella vita e nella gioia eterna,  
per cui è stato creato e a cui è destinato. Amen.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Marco*

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

## PREPARIAMO LO SCHEMA

- Gesù, chiamando a sé gli apostoli, fa notare loro che il soldo che la vedova ha gettato nel tesoro vale più di tutti gli altri. Quel soldo, infatti, era tutto ciò che la donna possedeva per vivere.
- Quando facciamo qualche cosa, a casa, a scuola, con gli amici o nello sport, siamo chiamati a dare il meglio di noi, a mettere tutto noi stessi. Un gesto che ai nostri occhi può sembrare piccolo, può essere tanto per chi ci è vicino: sarebbe più facile far finta di niente nel momento in cui un amico è in difficoltà, o trovare scuse se un compagno è escluso.

## PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## ASCOLTA LA PLAYLIST

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.



### **ASCOLTA LA PLAYLIST**

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.

### **RISCALDIAMOCI**

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito della vita e della gioia,  
vieni e dona a ogni uomo la piena comunione con te,  
con il Padre e con il Figlio,  
nella vita e nella gioia eterna,  
per cui è stato creato e a cui è destinato. Amen.

### **ACCETTIAMO LA SFIDA**

*Dal Vangelo secondo Matteo*

Gli undici discepoli, intanto, andarono in Galilea, sul monte che Gesù aveva loro fissato. Quando lo videro, gli si prostrarono innanzi; alcuni però dubitavano. E Gesù, avvicinatosi, disse loro: "Mi è stato dato ogni potere in cielo e in terra. Andate dunque e ammaestrate tutte le nazioni, battezzandole nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito santo, insegnando loro ad osservare tutto ciò che vi ho comandato. Ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo."

## PREPARIAMO LO SCHEMA

- Gesù sta salutando i suoi discepoli, gli amici con cui ha condiviso momenti di festa, momenti tristi, di sconforto e di gioia. Si congeda lasciando loro un compito: annunciare insieme il Vangelo.
- Durante Estate Ragazzi abbiamo la possibilità di sperimentare la difficoltà e la bellezza dell'essere in una squadra: è difficile stare insieme, lavorare insieme, andare d'accordo, ma nel momento della prova, della sfida possiamo contare sull'aiuto dei nostri compagni di squadra.

## PRONTI AD ENTRARE IN CAMPO

Recitiamo un Padre nostro, dopo aver raccolto qualche intenzione di preghiera per la giornata.

## ASCOLTA LA PLAYLIST

Facciamo un canto per sostenere l'allenamento.



## PREGHIERA COMPLETA DELLO SPIRITO SANTO

### “VIENI NEL CUORE DI OGNI UOMO”

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito consolatore,  
vieni e consola il cuore di ogni uomo  
che piange lacrime di disperazione.



Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito della luce,  
vieni e libera il cuore di ogni uomo  
dalle tenebre del peccato.

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito di verità e di amore,  
vieni e ricolma il cuore di ogni uomo,  
che senz'amore e verità non può vivere.

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito della vita e della gioia,  
vieni e dona a ogni uomo la piena comunione con te,  
con il Padre e con il Figlio,  
nella vita e nella gioia eterna,  
per cui è stato creato e a cui è destinato. Amen.

*Giovanni Paolo II*

## PREGHIERE DELLO SPORTIVO

### 1.

Faccio dello sport, Signore.  
Ti offro la fatica del mio allenamento,  
la gioia e l'ansia delle mie gare.  
Fa' che mi prepari con costanza,  
che giochi con lealtà,  
che vinca con dignità  
e con serenità sappia perdere.  
E, reso più forte, renda il mio animo  
più agile nel tuo servizio, Signore,  
e porti la gioia a chi mi vive accanto,  
ogni giorno.  
Amen

### 2.

Signore Gesù Cristo,  
aiuta noi atleti ad essere tuoi amici  
e testimoni del tuo amore.  
Aiutaci a porre nella vita  
lo stesso impegno che mettiamo nello sport.  
Aiutaci a realizzare  
un'unità di corpo e anima.  
Fa' che possiamo essere, per quanti ci ammirano,  
validi modelli da imitare.  
Aiutaci ad essere sempre atleti nello spirito,  
per ottenere il tuo inestimabile premio:  
una corona che non appassisce mai e che dura in eterno.  
Amen



3.

Signore!

È bello per me  
correre con i miei amici,  
nella gioia e nella fatica,  
nella vittoria e nella sconfitta.



Là, sul campo,  
ci metto tutto me stesso  
perché per me  
giocare è un po' come vivere  
e vivere è un po' come giocare.

E se penso alla mia vita  
come a quel campo di gara,  
allora, Signore,  
aiutami a viverla  
con lo stesso entusiasmo,  
con lo stesso impegno,  
con la stessa voglia di vincere  
e di diventare grande.

Sii tu la mia guida  
e il mio maestro.

Insegnami a giocare la mia partita,  
indicami il mio ruolo in campo,  
incoraggiami a lottare  
e dare sempre il meglio di me stesso.  
E quando sarò tentato di arrendermi  
e di non combattere più,  
ti prego abbandona la panchina  
ed entra in campo con me!

Con te vicino  
ricomincio a giocare.





4.

Grazie, Signore, per il corpo  
col quale possiamo muoverci,  
giocare e fare festa.

Grazie per la salute e la pace  
che ci fanno gustare la vita  
con gioia ed entusiasmo.

Grazie per il tempo libero  
che trascorriamo divertendoci  
in compagnia degli amici.

Grazie per le persone e gli spazi  
che ci consentono di fare sport,  
di allenarci e di gareggiare.

Grazie per le vittorie e le sconfitte  
che rivelano il cammino della vita  
e fanno maturare “dentro”.

Grazie perché dopo il gioco  
possiamo affrontare più sereni  
gli impegni quotidiani.

Grazie per quanto impariamo  
dalla disciplina sportiva  
e dai campioni sul campo e nella vita.

Grazie per la domenica,  
giorno di riposo e di preghiera,  
di fraternità con tutti.

Grazie perché Tu, Signore,  
sei il nostro allenatore e maestro  
e rimani con noi ogni giorno.





5.

Signore, sii per me  
allenatore e maestro di vita.

Signore, sii per me  
compagno di squadra, e amico,  
perché Tu sei il Signore.  
Tu mi capisci e mi valorizzi.  
A te affido la mia vita.  
Aiutami, oggi e sempre.

6.

Signore, aiutami ad essere un vero sportivo.

A vincere e restare modesto.

A perdere e conservare il sorriso.

A conservare la mia dignità in campo.

Ad accettare tutte le decisioni dell'arbitro.

A saper vincere senza stravincere.

Ad essere forte senza essere brutale.

A giocare invece di scontrarmi.

A pensare alla squadra piuttosto che a me stesso.

Ad ignorare il pubblico e comprendere l'arbitro.

Ad apprezzare il bel gioco senza distinzione di squadra.

A felicitarmi con l'avversario.

A tendergli la mano quando sono vinto, riconoscendo la sua abilità.





# *Appunti*

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.