

Esercizi spirituali dell'ACR in Seminario, una chiamata accolta

I quattro giorni proposti dall'ACR in seminario (due per i maschi e due per le femmine, dal 30 agosto al 2 settembre) per i bambini dell'ACR sono stati un'occasione per riflettere sul tema "Rallegratevi ed esultate", nella consueta alternanza tra meditazioni spirituali, svago, divertimento, il tutto in un clima di amicizia.

Seguono i testi utilizzati per le meditazioni tenute ai ragazzi delle medie, ispirati all'immagine dell'attività sportiva come metafora per comprendere la vita spirituale. I ragazzi si sono dimostrati molto recettivi e collaborativi.

Esercizi spirituali medie in Seminario

"Rallegratevi ed esultate"

Prima meditazione: L'ALLENAMENTO

Messaggio di fondo: Dio fa miracoli, ma per fare un miracolo (moltiplicare i pani, guarire un malato, dare da bere agli invitati...) occorre qualcosa su cui agire (qualche pane già presente, la voglia di guarire, dell'acqua da trasformare in vino...). Non importa se è poco, quel "poco" noi ce lo dobbiamo mettere. E dobbiamo impastarlo insieme alla voglia di avere il miracolo. Se ci sono questi due ingredienti, Dio farà la Sua parte.

Giovanni 6,1-14

1 Dopo questi fatti, Gesù andò all'altra riva del mare di Galilea, cioè di Tiberiade, **2** e una grande folla lo seguiva, vedendo i segni che faceva sugli infermi. **3** Gesù salì sulla montagna e là si pose a sedere con i suoi discepoli. **4** Era

vicina la Pasqua, la festa dei Giudei. **5** Alzati quindi gli occhi, Gesù vide che una grande folla veniva da lui e disse a Filippo: «Dove possiamo comprare il pane perché costoro abbiano da mangiare?». **6** Diceva così per metterlo alla prova; egli infatti sapeva bene quello che stava per fare. **7** Gli rispose Filippo: «Duecento denari di pane non sono sufficienti neppure perché ognuno possa riceverne un pezzo». **8** Gli disse allora uno dei discepoli, Andrea, fratello di Simon Pietro: **9** «C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma che cos'è questo per tanta gente?». **10** Rispose Gesù: «Fateli sedere». C'era molta erba in quel luogo. Si sedettero dunque ed erano circa cinquemila uomini. **11** Allora Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li distribuì a quelli che si erano seduti, e lo stesso fece dei pesci, finché ne vollero. **12** E quando furono saziati, disse ai discepoli: «Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto». **13** Li raccolsero e riempirono dodici canestri con i pezzi dei cinque pani d'orzo, avanzati a coloro che avevano mangiato. **14** Allora la gente, visto il segno che egli aveva compiuto, cominciò a dire: «Questi è davvero il profeta che deve venire nel mondo!».

Prima attività: tracciamo la nostra tabella di allenamento. Prova a individuare a quale esercizio “fisico” possono essere associati gli esercizi “spirituali” della colonna di destra

Esercizio fisico	Esercizio “spirituale”
Riscaldamento	Abbandonare la fretta e mettere da parte i pensieri degli impegni e delle cose da fare
	Leggere un brano di Vangelo
	Porsi la domanda di che cosa Dio ci vuole indicare con quel brano.

	Mettersi a pregare in Chiesa in ginocchio
	Dire un'Ave Maria mentalmente mentre si è in giro o si sta facendo un'attività pratica
	Partecipare alla Messa facendo la Comunione
	Confessarsi
	Una giornata di ritiro in un luogo tranquillo
	Ricevere la Cresima
	...
	

Ecco qualche spunto, per non partire da zero: flessioni, addominali, assumere integratori alimentari, giri di corsa, pugni al saccone da pugile, salti con la corda, sollevamento pesi, scatti, sauna purificatrice, dieta...

Seconda attività: Di solito, durante un allenamento, ben presto si fanno sentire piccoli segni di stanchezza o dolorini vari, in diverse parti del corpo. Anche qui, traendo spunto dallo sport, vediamo come poter superare questi problemi anche nella vita spirituale.

Sport		Fede	
Problema	Soluzione	Problema	Soluzione
I tendini "tirano"	Stretching	Faccio fatica a cominciare a pregare	
I miei amici sono in piscina ed io sono qui a faticare	Mi concentro sul beneficio che ne avrò	Mi sembra di avere tante cose più importanti da fare	

Vedo qualcuno che si “dopa” e fa meno fatica	Penso all’orgoglio personale di vincere “pulito”	Molta gente che non ha fede sembra star bene lo stesso	
Nessuno dei miei amici o familiari è uno sportivo, quindi non ho incoraggiamento	Guardo i campioni alla TV	Nessuno dei miei amici o familiari ha una vita di fede, quindi non ho incoraggiamento	
	Chiedo loro come giudicano la loro forma fisica	Qualcuno dice che butto via il mio tempo nell’andare a Messa e pregare	
...	...	...	...

Terza attività: abbiamo visto che noi dobbiamo metterci del nostro perché il Signore possa agire. Ora vediamo quali potrebbero essere i miracoli che il Signore compie in noi, in misura molto maggiore al nostro impegno. Prendiamo a prestito anche da altri ambiti, non solo lo sport.

Esempi in altri ambiti		Fede	
Impegno dell’uomo	Miracolo di Dio	Impegno dell’uomo	Miracolo di Dio
In agricoltura: aratura e semina	Raccolto abbondante	Concentrazione e messa in pratica del Vangelo	
In medicina: sutura della ferita	Guarigione completa	Peccati o delusioni	

In cucina: impasto corretto e infornatura	Una pietanza appetitosa	Giusto mix tra buona volontà e fede	
.....		...	...

Quarta attività: Ora proviamo a rimettere “in sesto” un nostro amico in difficoltà con una tabella di allenamenti in 6 settimane, sia dal punto di vita fisico, sia spirituale

Settimana	Obiettivo	Fisico	Spirito
1	Togliere la ruggine, cominciare “soft”		
2	Affrontare le prime difficoltà		
3	Mantenere la concentrazione		
4	Affinare la dieta		
5	Testare i propri limiti		
6	Rallentare e verificare i risultati		

Esercizi spirituali medie in Seminario

Seconda meditazione: LA CONCENTRAZIONE IN GARA

Messaggio centrale: Ascoltare la voce dello speaker per sentire quando tocca a noi. Come fare, in mezzo a una folla che grida? Affiniamo il nostro udito per non sprecare un’occasione.

1Samuele 3, 1-11

1 Il giovane Samuele continuava a servire il Signore sotto la

guida di Eli. La parola del Signore era rara in quei giorni, le visioni non erano frequenti. **2** In quel tempo Eli stava riposando in casa, perché i suoi occhi cominciavano a indebolirsi e non riusciva più a vedere. **3** La lampada di Dio non era ancora spenta e Samuele era coricato nel tempio del Signore, dove si trovava l'arca di Dio. **4** Allora il Signore chiamò: «Samuele!» e quegli rispose: «Eccomi», **5** poi corse da Eli e gli disse: «Mi hai chiamato, eccomi!». Egli rispose: «Non ti ho chiamato, torna a dormire!». Tornò e si mise a dormire. **6** Ma il Signore chiamò di nuovo: «Samuele!» e Samuele, alzatosi, corse da Eli dicendo: «Mi hai chiamato, eccomi!». Ma quegli rispose di nuovo: «Non ti ho chiamato, figlio mio, torna a dormire!». **7** In realtà Samuele fino allora non aveva ancora conosciuto il Signore, né gli era stata ancora rivelata la parola del Signore. **8** Il Signore tornò a chiamare: «Samuele!» per la terza volta; questi si alzò ancora e corse da Eli dicendo: «Mi hai chiamato, eccomi!». Allora Eli comprese che il Signore chiamava il giovinetto. **9** Eli disse a Samuele: «Vattene a dormire e, se ti si chiamerà ancora, dirai: Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta». Samuele andò a coricarsi al suo posto. **10** Venne il Signore, stette di nuovo accanto a lui e lo chiamò ancora come le altre volte: «Samuele, Samuele!». Samuele rispose subito: «Parla, perché il tuo servo ti ascolta». **11** Allora il Signore disse a Samuele: «Ecco io sto per fare in Israele una cosa tale che chiunque udirà ne avrà storditi gli orecchi.

1Corinzi 9,2 4-27

24 Non sapete che nelle corse allo stadio tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! **25** Però ogni atleta è temperante in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona corruttibile, noi invece una incorruttibile. **26** Io dunque corro, ma non come chi è senza mèta; faccio il pugilato, ma non come chi batte l'aria, **27** anzi tratto duramente il mio corpo e lo trascino in schiavitù perché non succeda che dopo avere predicato agli

altri, venga io stesso squalificato.

Prima attività: impariamo a leggere i segnali che ci portano ad essere scelti. Durante l'olimpiade, è importante non soltanto il momento della gara in sé, ma anche tutta una serie di segnali di "contorno" che avvengono prima, durante e dopo. A coppie, provate a trovare un equivalente "spirituale" di...

Apertura mattutina dello stadio	
Pranzi e cene consumati insieme ai tuoi compagni di squadra	
Un collega sportivo è triste perché ha disputato una brutta gara	
L'allenatore dice che nei momenti di svago è meglio stare con i compagni, per far gruppo, anziché andare per i fatti propri	
Proprio quando ti sentivi più debole e sfiduciato, senti dentro di te una strana forza che non avresti immaginato	

Seconda attività: come ci si comporta durante le gare. Durante una competizione olimpica (fuori di metafora, durante l'anno con tutti i suoi impegni), a volte una piccola distrazione nel momento sbagliato può comportare un prezzo elevato. Come mantenere la concentrazione in queste situazioni?

Sport		Fede	
Difficoltà	Strategia	Difficoltà	Strategia
Mi hanno assegnato una corsia che non mi va a genio			

C'è stata una falsa partenza che mi ha deconcentrato			
Ho sbagliato il cibo del pasto e ora me lo sento sullo stomaco			
Mi viene il dubbio: "E se fallisco?"			
Il tifo del pubblico è tutto per i miei avversari			
Mi viene in mente che avrei potuto impostare diversamente il lavoro in allenamento			

Terza attività: ora non siamo più nei blocchi di partenza, ma nel pieno dell'azione. Proviamo a gestire le situazioni che man mano si presentano. Utilizzeremo, come metafora, il nuoto.

Sport		Fede	
Evento	Risposta	Evento	Risposta
Sono partito male		Quest'anno ho cominciato la scuola e tutto il resto senza affidarmi a Dio.	

Sono partito molto bene		Mi sono confessato, non ho saltato la Messa, mi trovo in pace.	
Non capisco bene a che punto sono i miei avversari		Vorrei vivere con fede, ma i miei amici non vogliono mai parlare di questo e non so come si regolano	
Sento la fatica un po' più del previsto		Seguire il Vangelo è bello, ma impegnativo: perché fare uno sforzo extra?	
Il mio vicino di corsia ha accelerato		Una persona che conosco si è dimostrata migliore di quel che pensavo	
Ho un buon vantaggio, ma gli avversari non mollano		Tutti mi chiedono di dare il massimo, ma in nome di che cosa?	

Esercizi spirituali medie in Seminario

Terza meditazione: IMPARARE DAI PROPRI ERRORI E DIVENTARE ESPERTI

Esodo 33

1 Il Signore parlò a Mosè: «Su, esci di qui tu e il popolo che hai fatto uscire dal paese d'Egitto, verso la terra che ho promesso con giuramento ad Abramo, a Isacco e a Giacobbe, dicendo: Alla tua discendenza la darò. **2** Manderò davanti a te un angelo e scaccerò il Cananeo, l'Amorreo, l'Hittita, il Perizzita, l'Eveo e il Gebuseo. **3** Va' pure verso la terra dove scorre latte e miele... Ma io non verrò in mezzo a te, per non doverti sterminare lungo il cammino, perché tu sei un popolo di dura cervice». **4** Il popolo udì questa triste notizia e tutti fecero lutto: nessuno più indossò i suoi ornamenti. **5** Il Signore disse a Mosè: «Riferisci agli Israeliti: Voi siete un popolo di dura cervice; se per un momento io venissi in mezzo a te, io ti sterminerei. Ora togliti i tuoi ornamenti e poi saprò che cosa dovrò farti». **6** Gli Israeliti si spogliarono dei loro ornamenti dal monte Oreb in poi. **7** Mosè a ogni tappa prendeva la tenda e la piantava fuori dell'accampamento, ad una certa distanza dall'accampamento, e l'aveva chiamata tenda del convegno; appunto a questa tenda del convegno, posta fuori dell'accampamento, si recava chiunque volesse consultare il Signore. **8** Quando Mosè usciva per recarsi alla tenda, tutto il popolo si alzava in piedi, stando ciascuno all'ingresso della sua tenda: guardavano passare Mosè, finché fosse entrato nella tenda. **9** Quando Mosè entrava nella tenda, scendeva la colonna di nube e restava all'ingresso della tenda. Allora il Signore parlava con Mosè. **10** Tutto il popolo vedeva la colonna di nube, che stava all'ingresso della tenda e tutti si alzavano e si prostravano ciascuno all'ingresso della propria tenda. **11** Così il Signore parlava con Mosè faccia a faccia, come un uomo parla con un altro. Poi questi tornava nell'accampamento, mentre il suo inserviente, il giovane Giosuè figlio di Nun, non si allontanava dall'interno della tenda. **12** Mosè disse al Signore: «Vedi, tu mi ordini: Fa' salire questo popolo, ma non mi hai indicato chi manderai con me; eppure hai detto: Ti ho conosciuto per nome, anzi hai trovato grazia ai miei occhi. **13** Ora, se davvero ho trovato

grazia ai tuoi occhi, indicami la tua via, così che io ti conosca, e trovi grazia ai tuoi occhi; considera che questa gente è il tuo popolo». **14** Rispose: «Io camminerò con voi e ti darò riposo». **15** Riprese: «Se tu non camminerai con noi, non farci salire di qui. **16** Come si saprà dunque che ho trovato grazia ai tuoi occhi, io e il tuo popolo, se non nel fatto che tu cammini con noi? Così saremo distinti, io e il tuo popolo, da tutti i popoli che sono sulla terra». **17** Disse il Signore a Mosè: «Anche quanto hai detto io farò, perché hai trovato grazia ai miei occhi e ti ho conosciuto per nome». **18** Gli disse: «Mostrami la tua Gloria!». **19** Rispose: «Farò passare davanti a te tutto il mio splendore e proclamerò il mio nome: Signore, davanti a te. Farò grazia a chi vorrò far grazia e avrò misericordia di chi vorrò aver misericordia».

Prima attività: anche quando siamo testardi e ripetiamo gli stessi errori, il Signore non smette di darci l'opportunità di migliorare. Ogni peccato è come una ferita a Dio e a noi stessi, ma dal peccato si può anche imparare. Anche qui, vediamo come, sempre con l'esempio della prestazione sportiva

Sport		Fede	
Errore	Insegnamento	Errore	Insegnamento
Ho sottovalutato gli avversari			E' bene considerare gli altri migliori di me
Ho sopravvalutato il mio fisico			E' soprattutto in Dio che occorre confidare
Ho fatto un po' lo sbruffone nelle dichiarazioni alla stampa			L'umiltà davanti a Dio attira la Sua protezione

Ho esultato troppo presto e sono stato superato sul traguardo		Ho pensato di essere autosufficiente e di non aver nulla da chiedere	
Ho fatto polemiche inutili incolpando altri per errori miei		Ho incolpato il Signore per un mio fallimento	
.....			

Seconda attività: dopo esserci allenati, aver imparato ad ascoltare i segnali, esserci concentrati, aver individuato i propri errori, ora il risultato è arrivato, è tempo di gioire:

“Rallegratevi ed esultate”

Troviamo l’aspetto positivo, per cui rallegrarci ed esultare, anche a fronte di fatiche e sacrifici. Stavolta, stiamo direttamente sul piano spirituale: perché dovrei gioire di queste situazioni?

Ho pregato, mi sono accostato ai Sacramenti e mi sento più sereno

Ho pregato, mi sono accostato ai Sacramenti, ma ancora non vedo tutti i miglioramenti che mi aspettavo.

Non mi sono lasciato abbattere dalle difficoltà

Qualche amico mi ha deluso, ma ne ho trovato altri che non

avrei mai pensato.

Mi sembra di essere diventato più forte “dentro”

Sono diventato più comprensivo e indulgente verso gli errori degli altri e un po' più deciso a sconfiggere i miei.

Ero partito decisamente bene, ma ho avuto un “tonfo” pauroso. Ora, mi sono rialzato.

Terza attività: Tirando le somme, in sintesi: comunque sia andata, perché, secondo te, è comunque valsa la pena partecipare a queste “olimpiadi spirituali”?

Che differenza c'è tra Dio e i giudici olimpici?

Qual è l'aspetto dello sport che si sposa meglio con la vita di fede e quale, invece, che non regge il confronto?

Cosa diresti a chi è arrivato ultimo?