

*Dopo una settimana di pausa ripartono i foglietti del don che hanno lo scopo non di stufarvi, non di ammaestrarvi, ma solo di offrire uno spunto per **RESTARE UNITI** (cercate tutti insieme di ribellarvi domandando che la scuola inizi presto e che d'estate si possa fare il grest: **FATE SENTIRE LA VOSTRA VOCE** **ALTRIMENTI PENSANO SOLO ALLE IMPRESE, AI BAR, AGLI AFFARI!!!!** **E AI BAMBINI CHI CI PENSA?????***



i veri supereroi

1°
PASSO

SORRISO

Ci hanno detto che bisogna mettere la mascherina.
Giusto! Soprattutto quando si incontrano gli altri.
Se si va da soli in uno spazio solitario,
beh, ci può stare di non metterla.
Ma voi **METTETELA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

Non trasformatela però in uno scudo che vi
tiene lontano dagli altri.
Gli altri non sono una minaccia: sono gli altri.
Parenti, amici, compaesani... gli altri

A volte capita di incrociare lo sguardo di chi
cammina e sembra di vederci il timore e il
sospetto che un nemico si stia avvicinando.
Non facciamoci dominare dalla diffidenza:
non serve a nulla e vi assicuro:
è più pericolosa del virus

Ecco, un bel sorriso
è quello che ci vuole:
tiene su il morale,
ci ridona fiducia,
è la vitamina più vitaminica



Come spesso capita:
quando una cosa
ci viene tolta,
comprendiamo
il suo valore.
Per questo tutti
abbiamo riscoperto
la bellezza del
camminare, correre,
saltare.

**Non ne possiamo più
di restare fermi,
chiusi in spazi
stretti.**

**Non sopportiamo
più di dover girare
come trottole
sullo stesso posto.
Abbiamo bisogno di
muoverci, di uscire,
di andare,
di spostarci.**



Questo possiamo
farlo in molti modi:
questi fogli ci
suggeriranno alcuni
accorgimenti per

**FARLO ALLA
GRANDE**

Ok, siete pronti?!
Chi parte bene
è a metà dell'opera:

**1 2 3
VIA!!!**



2°
PASSO

RESPONS ABILITA'

Non occorre essere un genio per capire che se c'è una **RISPOSTA** deve esserci stata una **DOMANDA**: per capire la domanda e per trovare la risposta uno deve avere una certa **ABILITA'**

La domanda in questo caso non è una frase scritta su un libro, né una parola sulla bocca della maestra, e allora dove sta?

Sta scritta sulla faccia di tutti quelli che incontri sulla strada quando esci da casa tua.

Ognuno di loro ha bisogno di rispetto e di aiuto e tu puoi scegliere tra l'alzare le spalle (che si arrangi!) o di trattarlo bene (tu mi interessi!)

Ecco perché quando esco sulla strada mi impegno ad avere comportamenti attenti al bene degli altri. Non lo faccio per paura, ma perché ci tengo agli altri, cioè sono **RESPONSABILE**.



Preghiera
fatta coi piedi

Qualcuno di antico un giorno ha detto: **HOMO HOMINI LUPUS** (l'uomo è un lupo contro l'uomo).

Se fosse vero, che paura ragazzi!
Ma non è così.

Qualcuno di più moderno ha detto: **GLI ALTRI SONO L'INFERNO** (qui non occorre tradurre).

Se fosse vero, sarebbe terribile!
Ma non è così.

Qualcuno che se ne intende di più ha detto:
OGNI UOMO E DONNA È TUO FRATELLO E SORELLA.

A me questo piace molto di più. ed è proprio così.

Signore Gesù, che ne dici, mi dai una... piede!
Non voglio fare come Caino, io voglio essere **CUSTODE DI MIO FRATELLO.**

Amen.

3°
PASSO

ECOLOGIA

Basta uscire su strada e su sentieri e scopri
che per terra è apparso un altro rifiuto:
o una mascherina qua e là
o un paio di guanti di plastica. Ma perché?

Semplice! direbbe qualcuno, gli uomini di oggi
spesso fanno così: grandi discorsi di principi
ecologici e poi si perdono nei piccoli
comportamenti di disattenzione.

Noi non ci stiamo! Sappiamo bene che
tutto comincia da piccoli gesti quotidiani,
normali, nascosti. Non c'è bisogno di
telecamere per fare il tifo per la natura.

Alla luce di quello che è successo
prendiamo una decisione:
davanti al VIRUS che ci ha fatto
male (e che male!),
scegliamo di indossare l'HABITUS
(vuol dire "abitudine") di chi rispetta
la natura sempre e dovunque.

Il segno del nostro passaggio
non sarà lo sporco e i rifiuti,
ma il prato e il bosco pulito



Preghiera
fatta coi piedi

**Che botta questo virus!
Non la dimenticheremo
facilmente.**

Tutti ad immaginare
l'arrivo della primavera
il fiorire della natura
il risveglio di tutto,
e invece questo
mostriciattolo...

**E chi si ricorda
la gioia del ritrovarsi
all'oratorio,
gli incontri del
catechismo,
la messa animata della
domenica mattina?
Mister Covid si è preso
la scena, tutta per lui.**

Da dove è uscito,
dove stava nascosto,
e perché proprio adesso
Nemmeno Sherlock
Holmes riuscirebbe a
risolvere l'enigma.

**Certo che la natura
è un bel mistero!
L'abbiamo studiata, gli
scienziati l'hanno
analizzata,
ma le sorprese
rimangono.**

Signore Gesù davanti
ai fiori del campo e agli
uccelli del cielo ci ha
insegnato a guardarla
capirla, rispettarla.

**Fare vera ecologia.
Amen.**



4°
PASSO

SURSUM CORDA

Non spaventarti: non è una formula magica come Abracadabra, è invece una frase che già conosci. La diciamo tutte le domeniche a Messa: **IN ALTO I CUORI.**

Questa espressione è un antidoto sicuro a un pericolo che in questi giorni ci è vicino: il rischio di deprimersi, di perdere la fiducia, di scoraggiarsi, di diventare scettici su tutto e tutti.

La fatica, l'isolamento, la paura di ammalarsi, il terrore di morire e di morire soli: hanno lasciato il segno.

Ma noi non ci vogliamo arrendere, anzi vogliamo ricominciare.

Camminare è un modo di esprimere la nostra capacità di lottare, di respirare, di ricostruire.

Una volta camminando potresti scegliere di entrare in Chiesa, la casa di Dio e della Comunità: ti assicuro che il cuore troverà una scossa una scarica di vitalità



Preghiera
fatta coi piedi

Quando mi alzo la mattina e il malumore mi prende, tutto si spegne e diventa brutto e pesante.

Quando faccio colazione e col caffè/thè va giù anche l'ansia, niente mi tira su e la paura conquista il cuore.

Quando apro la porta e le delusioni sono più forti dei sogni, allora il passo diventa subito stanco.

Quando la prima persona che incontro è motivo di arrabbiatura o di scontro il mondo non è più un giardino ma diventa un campo minato.

Quando mi succede così fammi fare un bel respiro profondo, fammi sostare a guardare il cielo, fammi gustare il colore degli occhi di chi incontro.

Signore Gesù, neanche per te tutto era facile, ma in un angolo del cuore ci tenevi dentro l'amore del Padre e il vento dello Spirito: per questo nessuno riusciva a fermarti.

Amen.

5°
PASSO

POETARE

Attenzione, c'è sempre un rischio: uscire di casa con i piedi e avere ancora cuore e mente chiusi come se fosse relegato in casa.

Capita a quelli che camminano guardandosi le scarpe e non alzano gli occhi; a quelli che passeggiano e non si fermano ad ammirare niente e nessuno. Alla fine tornano a casa e sono nervosi e musoni.

Questi io li chiamo **CONSUMATORI**: non apprezzano le "cose" ma sanno dare solo un prezzo come se il mondo fosse un misero supermercato. L'unico risultato è avere tasche vuote e cuore freddo.

Si può camminare in un modo diverso: occhi aperti, capaci di guardare le "cose", anche quelle piccole, senza darle per scontate.

E dopo averle viste, non passare subito oltre, ma tentare di descriverne la bellezza in parole semplici.

E' così che si diventa **POETI**, poeti della vita e il cuore diventa caldo e profumato



Preghiera
fatta coi piedi

Signore, ti piacciono i numeri? e la matematica?

A me non molto, però in compenso sono molto bravo a "dare i numeri": lo sa bene chi sta attorno a me.

Ti parlo dei numeri perché in questi giorni ne abbiamo ricevute a svalangate, al punto tale che nessuno ci capiva più nulla.

Erano sempre numeri di contagi, di ammalati, di morti. Che tristezza!

Per fortuna che accanto ai numeri ci sono anche le lettere: a b c d e f... E con le lettere abbiamo scritto poesie, preghiere, frasi di amicizia, slogan di speranza.

Signore, il tuo Vangelo è fatto di tante lettere, che si sono trasformate in tante parole e frasi: **E CHE FRASI!**

Signore, abbiamo bisogno di nutrirci delle tue parole perché sanno scaldarci il cuore.

Amen.

6°
PASSO

DIMAGRIRE

Che ironia la vita: siamo partiti con lo slogan "RI-METTIAMOCI IN FORMA" pieni di tante idee e proposte per mettere in atto il programma.

E ci ritroviamo con alcuni chili di più addosso e con il cuore più pesante di preoccupazioni: dov'è andata a finire la forma?

Ma noi non possiamo né dobbiamo arrenderci: prima cosa cominceremo a macinare chilometri per macinare chilogrammi

Seconda cosa: ritroveremo l'elasticità delle articolazioni, la tonicità muscolare, la capacità aerobica, la vascolarità sanguigna... e chi più ne sa ne metta

Terza cosa: una volta recuperato un benessere fisico, ci preoccuperemo di quello mentale e spirituale, ritrovando quella leggerezza che ci è indispensabile

E' possibile dimagrire mente-spirito!
Se uno conta solo su di sé prima o poi scoppia e schianta. Se invece uno impara ad affidarsi a Qualcuno più grande di lui, ritroverà energie inaspettate



Preghiera
fatta coi piedi

C'è una nemica in casa, silenziosa, nascosta in un angolo. Lei non parla, lei segna, ma quando segna sono dolori per tutti.

Che colpa ne abbiamo se a forza di stare in casa il frigo si è svuotato e il divano è diventato il nostro unico spazio.

Eppure, lei segna che i chili sono aumentati, e con i chili le rotondità e con le rotondità le paturne del fitness.

Prenderò la bilancia, ecco il suo nome, e la porterò in solaio o in cantina: lontano dagli occhi, lontano dal cuore.

Forse però la vera pesantezza non sta nei chili di troppo, ma in un cuore troppo chiuso ed egoista.

Un cuore così fa fatica a pompare aria ed energia e allora si appesantisce il fiato, ma anche la voglia di lottare e la capacità di incontrare.

Signore Gesù aiutaci ad avere un cuore povero e leggero per gustare di più il dono della vita.
Amen.

7°
PASSO

CORRUZIONE NO GRAZIE

I miliardi di cellule che compongono il nostro corpo muiono, nascono, crescono: un ciclo continuo che ci rinnova.

Se non ci fosse questo mutamento: poveri noi! Presto tutto sarebbe corrotto e ... morto.

Se poi si inserisce un corpo estraneo: ah! ah! credo che oggi non ci sia bisogno di spiegare cosa succede.

Come del corpo così dello spirito: se non lo si nutre e rigenera di continuo rischia di spegnersi per asfissia

Anche lo spirito può correre il pericolo di essere attaccato da cose estranee: disonestà, imbroglio, menzogna.

Il fine (il mio io) non giustifica i mezzi (scorretti): pena la corruzione di tutto.



Preghiera
fatta coi piedi

Ma il furbo è intelligente o no? Scegliere la scorciatoia, la strada più facile, il modo più vincente, non è forse segno di astuzia?

Tutti, prima o poi, ci facciamo questa domanda anche perché "minimo sforzo massimo rendimento" sembra essere una buona strategia.

Sudore, fatica, sacrificio, onestà, lealtà... sono parole nobili, ma non sembrano alla moda.

È più alla moda essere "svegli", avere gli "amici giusti", offrire una "tangente" ...

Spesso però succede che poi il "castello di carte" crolla e poi cosa succede?

La corruzione ottiene risultati veloci, pratici, cospicui, ma distrugge il bene più prezioso: LA FIDUCIA.

Signore Gesù, la tua limpidezza, il tuo coraggio, questi SI sono una strategia intelligente. Aiutaci. Amen.



8°
PASSO

BALLARE

C'è chi cammina e sembra una gazzella, c'è invece chi va tutto storto; c'è chi dondola qua e là e invece chi inciampa ad ogni buca; c'è poi chi ha i sassolini nelle scarpe e ah! sono dolori.

Tutti comunque mettono davanti prima un piede poi l'altro: immaginatevi se dovessimo camminare a piedi pari: saremmo come canguri australiani.

Invece per noi c'è sempre un destro poi sinistro o un sinistro poi destro: una sequenza continua, un 1 2 1 2. E' come se avessimo un metronomo che dà il ritmo ai muscoli, polmoni e cuore

Ma se c'è un metronomo (v.sotto) significa che la musica è scritta dentro di noi e noi siamo scrittori di musica.

Ecco perché se indossiamo le cuffiette e la musica giusta ci accorgiamo di camminare meglio, più veloci e più leggeri

Non occorre un genio per capire che camminare è un po' come ballare.

E vai con il ritmo!

Per una volta vorrei invitarvi a togliere le cuffiette e ascoltare la sinfonia dei suoni della natura attorno a noi: allora camminare diventa un ballare al ritmo della vita



Preghiera
fatta coi piedi

DAI RITMO RAGAZZI:

1.2.3.4

Apri gli **occhi**
e vedi un fratello
tendi le **orecchie**
e ascolta di più
nella tua **bocca**
solo dolcezza
annusa col **naso**
profumo di blu.

si soffia fuori 4 volte

1.2.3.4

Allarga le **mani**
impara a donare
le mani **strette**
non servono a niente.
con le tue **braccia**
regala gli abbracci
e con un **sorriso**
la pace sarà.

si soffia fuori 4 volte

1.2.3.4

Un **piede** poi l'altro
verso l'incontro
corri salta
balla di **gioia**
chi corre da **solo**
non sa dove va
insieme agli **amici**
la strada si fa.

si soffia fuori 4 volte

1.2.3.4

Il **cielo** nel cuore
un po' su e giù
via la **paura!**
non può stare qua
il **cuore** che batte
insieme a Gesù
è un canto di **vita**.
Alleluia!

Amen.



9°
PASSO

fare la MAPPA

Almeno una volta nella vita, tutti ci siamo sentiti come Indiana Jones alla ricerca dell'arca perduta, o meglio della mappa perduta

Avremmo voluto trovare tesori misteriosi nascosti chissà dove, seguendo tracce ancora più misteriose e indecifrabili ai più.

Gli ostacoli non ci avrebbero fatto paura, avremmo sfidato mostri e cattivoni, niente e nessuno sarebbero riusciti a fermare la nostra ricerca e vittoriosi saremmo ritornati cantando il nostro inno di gioia

La vita ci sta offrendo questa possibilità: non più andare avanti a caso o seguire quello che fanno tutti, ma ritrovare i punti di riferimento da segnare sulla mappa della nostra vita.

La vita non è una fregatura in cui purtroppo siamo ricascati, è invece un tesoro prezioso da cercare e trovare

C'è chi si arrende alla prima difficoltà, ma noi non molliamo mai!!!

Quando camminiamo può essere l'occasione per lasciare andare i pensieri e scoprire la nostra mappa del tesoro. Perché non tentare?!



Preghiera fatta coi piedi

Alcune volte mi immagino di essere come un bambino che non trova mamma e papà e non sa più dove andare.

Quando capita, si perde ogni orientamento e tutto fa crescere l'ansia. Forse è proprio per questo che il bambino si mette a piangere. Cos'altro potrebbe fare?

Questi giorni, dobbiamo ammetterlo grandi e piccoli, ci hanno disorientato e i punti di riferimento sembrano scomparsi.

Il respiro è diventato affannoso e le gambe hanno tremato per la paura: non siamo infantili, tutt'altro.

In questi casi possono essere facili i miraggi (: prendere una cosa per l'altra) col rischio di aggravare tutto.

Signore Gesù, donaci un po' di calma e silenzio per ripensare alle cose importanti che ci guidano nel cammino.

Signore Gesù, aiutaci a ritrovare la bussola della nostra vita: contiamo su di Te Amen