

compagno per riavermi dalla crisi di abbattimento e riconquistare la gioia interiore.

La gioia è una delle emozioni più coinvolgenti ed entusiasmanti, ma forse anche la più difficile da riconoscere, perché davanti alle difficoltà della vita non sempre riusciamo "ad andare", a trovare il lato positivo, a cercare una soluzione che possa farci assaporare questa felicità. Il Papa, qualche giorno fa a Cracovia, ha ribadito e chiarito benissimo questo concetto: „Questo è il segreto, cari amici, che tutti siamo chiamati a sperimentare, Dio si aspetta qualcosa da te, Dio vuole qualcosa da te, Dio aspetta te. Dio viene a rompere le nostre chiusure, viene ad aprire le porte delle nostre vite, delle nostre visioni, dei nostri sguardi ! " Camminare insieme agli altri, in qualsiasi ambito, portando la Buona Notizia e facendo della propria vita un dono, per essere felici, dare il meglio di sé e rendere il mondo migliore. E ci possiamo riuscire, ha assicurato il Papa, creando un ponte di fratellanza, chiedendo a tutti di esigere di percorrere le strade della fraternità, ascoltando la chiamata di Dio, perché quando Lui chiama, non pensa a ciò che siamo o abbiamo fatto, ma guarda tutto ciò che potremmo fare, tutto l'amore che siamo capaci di donare.

*„Oggi Gesù ti invita, ti chiama a lasciare la tua impronta nella vita, un'impronta che segni la storia, che segni la tua storia e la storia di tanti”.*

#### **ATTIVITA' :COMUNQUE ANDARE**

Cellulari alle mani... è tempo di una diretta facebook postando sui social le loro doti canore e la loro originalità! Sulle note di "Comunque andare" di Alessandra Amoroso i ragazzi potranno creare una coreografia, fare karaoke o qualsiasi altra cosa postando il tutto su facebook; mostrano quanto siamo UNITY NELLA GIOIA.

**PS: Nei vari gruppi ogni attività sarà preceduta da una parte discorsiva, uno scambio di pareri, idee sugli argomenti.**

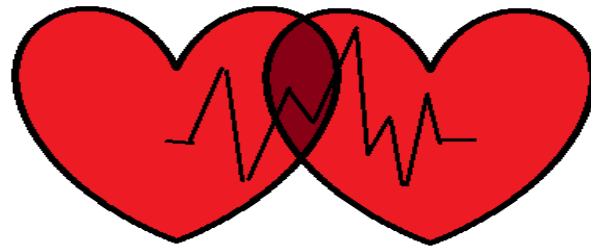
#### **FESTA A TEMA**

Finalmente la sera potremmo dare sfogo alla nostra fantasia e creatività nel LUNA PARK GIFRA, una festa in cui ognuno è libero di salire o provare le varie "attrattive" ma con una marcia in più: per una sera ognuno di noi interpreta il proprio personaggio preferito, cioè nella persona che per noi è un punto di riferimento, da non confondere però con il proprio idolo! Si concluderà il tutto con la premiazione della maschera più bella e una mini sfilata.



## VADEMECUM PER ANIMATORI

### CUORE NEL CUORE



#### Lunedì 8 Agosto

- Ore 18.00: Arrivi e sistemazione nel palazzetto
- Ore 20.00: Cena tipica (ciascuna fraternità porta qualcosa da condividere)
- Ore 21.00: Preghiera
- Ore 22.00: Fraternità e seguire tutti a nanna

#### Martedì 9 Agosto

- Ore 7.30: Sveglia
- Ore 8.00: Lodi
- Ore 9.00: Colazione
- Ore 9.30: Catechesi tenuta da Fra Tommaso Mianulli
- Ore 11.00: Divisione in gruppi e dinamica di conoscenza
- Ore 13.00: Pranzo
- Ore 15.30: Divisione in gruppi per la dinamica sulle emozioni
- Ore 18.30: Celebrazione Eucaristica
- Ore 20.00: Cena
- Ore 22.00: Festa a tema "il mio adulto di riferimento"
- Ore 24.00: compieta e a nanna...

#### Mercoledì 10 Agosto Festa a Miragica

- Ore 7.30: Sveglia
- Ore 8.00: Colazione e consegna del pranzo a sacco
- Ore 8.45: si parte verso Miragica
- Ore 10.00: Arrivo a Miragica e ritiro dei biglietti
- Ore 11.00: Santa messa presso il "Gran Teatro"
- Ore 12.30 Spettacolo "Miragicar" / Attrazioni
- Ore 13.00 Pranzo
- Ore 14.00 Spettacolo "Plum Show" / Attrazioni
- Ore 14.30 Visione della proiezione del Cinema 4D
- Ore 14.45 - 17.50 Attrazioni
- Ore 18.00 Partenza

### ATTIVITA': IL PESO DELLA TRISTEZZA

I ragazzi saranno riempiti di pesi (valige cariche, casse o bottiglie d'acqua, corde, etc...) che non permetteranno di percorrere serenamente un strada preparata appositamente per loro, che indica la nostra vita; arrivati a destinazione, si libereranno dai macigni della tristezza e ripercorreranno la strada nella maniera più libera e serena possibile!

### GIOIA

Stato o motivo di viva, completa, incontenibile soddisfazione. Felicità, diletto, motivo di gaudio, di letizia o di soddisfazione e di compiacimento.

Il passo del Vangelo che ci confronterà con la gioia che ha provato Gesù è:

#### **Matteo 11, 25-27;13, 16-17**

*In quella stessa ora Gesù fu pieno di gioia per opera dello Spirito Santo e disse: 'Ti ringrazio, o Padre, Signore del cielo e della terra; perché tu hai nascosto queste cose ai grandi e ai sapienti e le hai fatte conoscere ai piccoli. Sì, Padre, così tu hai voluto'.*

*<sup>22</sup>E disse ancora: 'Il Padre mio ha messo tutto nelle mie mani. Nessuno sa chi è il Figlio se non il Padre; così pure nessuno sa chi è il Padre se non il Figlio e quelli ai quali il Figlio lo vuoi rivelare.*

*<sup>23</sup>Poi Gesù si voltò verso i discepoli, in disparte, e disse loro: 'Beati voi che potete vedere queste cose<sup>24</sup> perché vi assicuro che molti profeti e molti re avrebbero voluto vedere quel che voi vedete ma non l'hanno visto. Molti avrebbero voluto udire quel che voi udite ma non l'hanno udito'.*

### **DALLA LEGGENDA PERUGINA (FF. 1653)**

Dal momento della conversione al giorno della morte, Francesco fu molto duro, sempre, con il suo corpo. Ma il suo più alto e appassionato impegno fu quello di possedere e conservare in se stesso la gioia spirituale.

Affermava: "Se il servo di Dio si preoccuperà di avere e conservare abitualmente la gioia interiore ed esteriore, gioia che sgorga da un cuore puro, in nulla gli possono nuocere i demoni che diranno: "Dato che questo servo di Dio si mantiene lieto nella tribolazione come nella prosperità, non troviamo una breccia per entrare in lui e fargli danno".

Una volta il Santo rimproverò uno dei compagni che aveva un'aria triste e una faccia mesta: "Perché mostri così la tristezza e l'angoscia dei tuoi peccati? E' una questione privata tra te e Dio. Pregalo che nella sua misericordia ti doni la gioia della salvezza. Ma alla presenza mia e degli altri procura di mantenerti lieto. Non conviene che il servo di Dio si mostri depresso e con la faccia dolente al suo fratello o ad altra persona.

Diceva altresì: "So che i demoni mi sono invidiosi per i benefici concessimi dal Signore per sua bontà. E siccome non possono danneggiare me, si sforzano di insidiarmi e nuocermi attraverso i miei compagni. Se poi non riescono a colpire né me né i miei compagni, allora si ritirano scornati. Quando mi trovo in un momento di tentazione e di avvilitamento, mi basta guardare la gioia del mio

## **ATTIVITA' : FIERO DI ME, FIERI DI NOI**

PRIMA FASE: I ragazzi scriveranno 5 punti di forza di ciascuno di loro, i bigliettini saranno letti da persone a caso, bisogna cercare di capire il proprietario del bigliettino.

SECONDA FASE: I ragazzi saranno divise in coppie, a modalità specchio, ed ognuno dovrà scoprire nell'altro i propri punti di forza, perchè è solo guardando l'altro che riusciamo a riconoscere noi stessi, e quindi ad esserne fieri.

## **TRISTEZZA**

Stato di depressione riconducibile a un particolare dolore o a una diffusa e cupa malinconia.

Il passo del Vangelo che ci permetterà di vedere Gesù triste è:

### **Giovanni 11,1-53**

**1** Era allora malato un certo Lazzaro di Betània, il villaggio di Maria e di Marta sua sorella. [...] **6** Quand'ebbe dunque sentito che era malato, si trattenne due giorni nel luogo dove si trovava. **7** Poi, disse ai discepoli: «Andiamo di nuovo in Giudea!». [...] Così parlò e poi soggiunse loro: «Il nostro amico Lazzaro s'è addormentato; ma io vado a svegliarlo». **12** Gli dissero allora i discepoli: «Signore, se s'è addormentato, guarirà». **13** Gesù parlava della morte di lui, essi invece pensarono che si riferisse al riposo del sonno. **14** Allora Gesù disse loro apertamente: «Lazzaro è morto **15** e io sono contento per voi di non essere stato là, perché voi crediate. Orsù, andiamo da lui!». **16** Allora Tommaso, chiamato Didimo, disse ai condiscipoli: «Andiamo anche noi a morire con lui!».

**17** Venne dunque Gesù e trovò Lazzaro che era già da quattro giorni nel sepolcro. [...] **32** Maria, dunque, quando giunse dov'era Gesù, vistolo si gettò ai suoi piedi dicendo: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto!». **33** Gesù allora quando la vide piangere e piangere anche i Giudei che erano venuti con lei, si commosse profondamente, si turbò e disse: **34** «Dove l'avete posto?». Gli dissero: «Signore, vieni a vedere!». **35** Gesù scoppiò in pianto. **36** Dissero allora i Giudei: «Vedi come lo amava!». **37** Ma alcuni di loro dissero: «Costui che ha aperto gli occhi al cieco non poteva anche far sì che questi non morisse?».

**38** Intanto Gesù, ancora profondamente commosso, si recò al sepolcro; era una grotta e contro vi era posta una pietra. **39** Disse Gesù: «Togliete la pietra!». Gli rispose Marta, la sorella del morto: «Signore, già manda cattivo odore, poiché è di quattro giorni». **40** Le disse Gesù: «Non ti ho detto che, se credi, vedrai la gloria di Dio?». **41** Tolsero dunque la pietra. Gesù allora alzò gli occhi e disse: «Padre, ti ringrazio che mi hai ascoltato. **42** Io sapevo che sempre mi dai ascolto, ma l'ho detto per la gente che mi sta attorno, perché credano che tu mi hai mandato». **43** E, detto questo, gridò a gran voce: «Lazzaro, vieni fuori!». **44** Il morto uscì, con i piedi e le mani avvolti in bende, e il volto coperto da un sudario. Gesù disse loro: «Scioglietelo e lasciatelo andare».

La tristezza è un'emozione che angoscia il cuore, ci fa sentire pesanti e ci fa vivere il mondo a rallentatore, quasi come se ci trovassimo in una bolla di sapone, a prescindere da ciò che l'ha causata; ma ciò che rasserena Gesù nella tristezza di aver perso un amico caro è la certezza che Dio c'è sempre.

Ciao animatori,

in questo campo voi avrete un ruolo fondamentale per i nostri adolescenti: oltre ad accompagnarli fisicamente sarete i loro angeli custodi nella preghiera e i loro compagni del viaggio che si appresteranno a fare nel loro cuore. È esattamente questo l'obiettivo di tutto il campo: saper affrontare le proprie emozioni (**Fierezza, Rabbia, Gioia e Tristezza**) confrontandosi su come Gesù, nei suoi 33 anni di vita sulla terra, le ha vissute.

Per entrambi i giorni i partecipanti al campo saranno suddivisi, sia durante le attività che durante i momenti di fraternità, in quattro grandi gruppi, che corrispondono alle quattro parti del cuore umano:

1. Atrio destro
2. Atrio sinistro
3. Ventricolo destro
4. Ventricolo sinistro

### ***Adolescenti e animatori apprenderanno il gruppo di appartenenza tramite i cartelloni posti nella struttura dove alloggeremo.***

Nel corso della mattina del 9/08, dopo aver ascoltato la catechesi i ragazzi verranno subito suddivisi nei gruppi e inizieranno una dinamica di conoscenza: ogni adolescente scriverà su un foglio anonimo tre aggettivi che descrivano il proprio carattere; dopo il classico giro di nomi, si pescheranno i vari biglietti e si cercherà di attribuirli al proprio autore.

Nel pomeriggio tutti i gruppi affronteranno in pratica il tema scelto: le EMOZIONI.

NB: Ma attenzione a non confondere le emozioni con i sentimenti!!

*EMOZIONI: Le emozioni sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche, a stimoli interni o esterni, naturali o appresi.*

*In termini evolutivi, o darwiniani, la loro principale funzione consiste nel rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata ai fini della sopravvivenza, reazione che non utilizzi cioè processi cognitivi ed elaborazione cosciente.*

*Le emozioni rivestono anche una funzione relazionale (comunicazione agli altri delle proprie reazioni psicofisiologiche) e una funzione autoregolativa (comprensione delle proprie modificazioni psicofisiologiche). Si differenziano quindi dai sentimenti e dagli stati d'animo.*

*SENTIMENTI: In psicologia con il termine sentimento (derivato dal latino sentire, percepire con i sensi) si intende uno stato d'animo ovvero una condizione cognitivo-affettiva che dura più a lungo delle emozioni e che presenta una minore incisività rispetto alle passioni. Per sentimento genericamente si indica ogni forma di affetto:*

sia quella soggettiva, cioè riguardante l'interiorità della propria individuale affettività, sia quella rivolta al mondo esterno.

### Video emozioni

<https://www.youtube.com/watch?v=NumeaO3TaZA>

Le attività del pomeriggio saranno così organizzate: ogni gruppo dovrà affrontare un percorso che lo porterà a vivere tutte e quattro le emozioni tramite delle dinamiche fisiche e non.

### **RABBIA**

Irritazione violenta, spesso incontrollata, provocata da gravi offese, contrarietà o delusioni.

Il passo del Vangelo che ci permetterà di confrontarci con la rabbia provata da Gesù è:

#### **Matteo 21,12-17**

**12** Gesù entrò poi nel tempio e scacciò tutti quelli che vi trovò a comprare e a vendere; rovesciò i tavoli dei cambiavalute e le sedie dei venditori di colombe **13** e disse loro: «La Scrittura dice:

*La mia casa sarà chiamata casa di preghiera ma voi ne fate una spelonca di ladri».*

**14** Gli si avvicinarono ciechi e storpi nel tempio ed egli li guarì. **15** Ma i sommi sacerdoti e gli scribi, vedendo le meraviglie che faceva e i fanciulli che acclamavano nel tempio: «Osanna al figlio di Davide», si sdegnarono **16** e gli dissero: «Non senti quello che dicono?». Gesù rispose loro: «Sì, non avete mai letto:

*Dalla bocca dei bambini e dei lattanti ti sei procurata una lode?».*

**17** E, lasciatili, uscì fuori dalla città, verso Betània, e là trascorse la notte.

Spesso la rabbia è vista e vissuta come un sentimento negativo, che porta a delle gravi conseguenze, ma, come abbiamo visto, è un'emozione che perfino Gesù ha provato e che può portare, al contrario, ad una forte crescita personale e ad una maturità che non tutti riconoscono in se stessi. Sinonimo di Rabbia è anche la Non Violenza, il non essere indifferente di fronte alle ingiustizie che la vita ci pone davanti; è giusto dunque arrabbiarsi e indignarsi se qualcosa non va bene, ma sempre nella moderazione.

### **ATTIVITA' :LE FACCE DELLA RABBIA**

Verranno mostrate ai ragazzi delle immagini per scuotere le loro emozioni di rabbia; ci sarà una mini condivisione per poi spiegare come la rabbia di alcuni sia riuscita a smuovere qualcosa nel mondo (es: Martin Luther King, Gandhi ecc)

### **FIEREZZA**

Consapevolezza e coscienza della propria forza, superiorità, dignità e personalità, chiaramente evidenti nell'atteggiamento e nel comportamento.

Il passo del Vangelo che ci permetterà di confrontarci con la Fierezza vissuta da Gesù è:

#### **Giovanni 4,1-26**

**1** Quando il Signore venne a sapere che i farisei avevano sentito dire: Gesù fa più discepoli e battezza più di Giovanni **2** - sebbene non fosse Gesù in persona che battezzava, ma i suoi discepoli -, **3** lasciò la Giudea e si diresse di nuovo verso la Galilea. **4** Doveva perciò attraversare la Samaria. **5** Giunse pertanto ad una città della Samaria chiamata Sicàr, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: **6** qui c'era il pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, stanco del viaggio, sedeva presso il pozzo. Era verso mezzogiorno. **7** Arrivò intanto una donna di Samaria ad attingere acqua. Le disse Gesù: «Dammi da bere». **8** I suoi discepoli infatti erano andati in città a far provvista di cibi. **9** Ma la Samaritana gli disse: «Come mai tu, che sei Giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non mantengono buone relazioni con i Samaritani. **10** Gesù le rispose: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu stessa gliene avresti chiesto ed egli ti avrebbe dato acqua viva». **11** Gli disse la donna: «Signore, tu non hai un mezzo per attingere e il pozzo è profondo; da dove hai dunque quest'acqua viva? **12** Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede questo pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo gregge?». **13** Rispose Gesù: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; **14** ma chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete, anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna». **15** «Signore, gli disse la donna, dammi di quest'acqua, perché non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». **16** Le disse: «Va' a chiamare tuo marito e poi ritorna qui». **17** Rispose la donna: «Non ho marito». Le disse Gesù: «Hai detto bene "non ho marito"; **18** infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero». **19** Gli replicò la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta. **20** I nostri padri hanno adorato Dio sopra questo monte e voi dite che è Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». **21** Gesù le dice: «Credimi, donna, è giunto il momento in cui né su questo monte, né in Gerusalemme adorerete il Padre. **22** Voi adorate quel che non conoscete, noi adoriamo quello che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. **23** Ma è giunto il momento, ed è questo, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità; perché il Padre cerca tali adoratori. **24** Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorarlo in spirito e verità». **25** Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia (cioè il Cristo): quando egli verrà, ci annunzierà ogni cosa». **26** Le disse Gesù: «Sono io, che ti parlo».

Come abbiamo visto la fierezza non è assolutamente sinonimo di Superbia, tutt'altro è un'emozione che ci permette di essere fieri dei nostri punti di forza ma senza mai eccedere con l'orgoglio, esattamente come Gesù era fiero di essere figlio di Suo Padre.