

## I veleni del cuore

### Celebrazione penitenziale

Come alcuni cibi possono avvelenare il corpo fino a far morire, così il peccato pian piano addormenta l'uomo fino a distaccarlo completamente dal Signore, origine della vita. Attraverso la celebrazione penitenziale, i ragazzi sono invitati a scoprire quali sono i veleni della loro vita spirituale. Accompagnati da un esame di coscienza guidato da quattro cibi velenosi (bacche di sambuco, pesce palla, fungo velenoso e mandorla selvatica) riflettono sul loro rapporto con Dio, con loro stessi, con i fratelli e con il creato, riscoprendo il volto misericordioso e affettuoso del Padre. È bene ricordarsi che «la celebrazione penitenziale si dovrebbe preparare con i fanciulli stessi; si devono infatti rendere conto del senso e del fine della celebrazione, devono imparare bene i canti, aver qualche cognizione di massima sul testo della sacra Scrittura che verrà proclamato, saper con esattezza quali testi recitare e quali azioni compiere nell'ordinato svolgimento della celebrazione». (Cei, Rito della Penitenza, n. 44)

### Per approfondire:

Azione Cattolica dei Ragazzi, *Non per merito ma per-dono. Riscoprire il sacramento della Riconciliazione con i ragazzi. Per genitori ed educatori*, Editrice AVE, Roma 2015;

Azione Cattolica Italiana, *Tutto in regola. La regola spirituale di vita*, Editrice AVE, Roma 2011.

## Premessa

La celebrazione penitenziale proposta non ha, al suo interno, la confessione e l'assoluzione individuale del penitente, ma dovrebbe esortarlo, nei tempi e nei luoghi opportuni, ad accostarsi con contrizione al Sacramento. Ci ricorda il Rito della Penitenza: «si eviti che queste celebrazioni vengano confuse, nell'opinione dei fedeli, con la celebrazione stessa del sacramento della Penitenza. Esse sono comunque utilissime per la conversione e la purificazione del cuore. Ed è bene farle specialmente: - per ravvivare nella comunità cristiana lo spirito di penitenza; - per aiutare i fedeli a prepararsi alla confessione, che poi i singoli potranno fare a tempo opportuno; - per educare i fanciulli a formarsi poco a poco una coscienza del peccato nella vita umana, e della liberazione dal peccato per mezzo di Cristo [...]. Inoltre [...] sono utilissime le celebrazioni penitenziali perché sono un aiuto per quella contrizione perfetta che sgorga dalla carità, con la quale i fedeli possono conseguire la grazia di Dio in voto della futura penitenza sacramentale». (Cei, Rito della Penitenza, n. 38)

Si introduce la celebrazione con un CANTO adatto.

P. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

**A. Amen.**

P. Il Signore, che illumina con la fede i nostri cuori,  
facendoci partecipi del suo amore e della sua misericordia,

sia con tutti voi.

**A. E con il tuo spirito.**

P. Carissimi ragazzi, con il battesimo siamo diventati figli di Dio. Egli ci vuole bene come un padre e vuole che noi lo amiamo con tutto il cuore, ma vuole anche che siamo buoni gli uni con gli altri e tutti insieme viviamo felici.

Gli uomini però non fanno sempre la volontà di Dio, disobbediscono a lui e non ascoltano la sua voce. Anche a noi capita di fare così.

Questo è il peccato, con il quale voltiamo le spalle al Signore e ci separiamo da lui.

Che cosa dice il Signore, quando uno si allontana da lui? Cosa fa quando abbandoniamo la buona strada e ci incamminiamo per la via cattiva?

Ascoltiamo la sua parola.

*Si canta l'ALLELUIA*

**Dal vangelo secondo Luca (15,1-7)**

Si avvicinavano a lui tutti i pubblicani e i peccatori per ascoltarlo. I farisei e gli scribi mormoravano dicendo: "Costui accoglie i peccatori e mangia con loro". Ed egli disse loro questa parabola:

"Chi di voi, se ha cento pecore e ne perde una, non lascia le novantanove nel deserto e va in cerca di quella perduta, finché non la trova? Quando l'ha trovata, pieno di gioia se la carica sulle spalle, va a casa, chiama gli amici e i vicini, e dice loro: "Rallegratevi con me, perché ho trovato la mia pecora, quella che si era perduta". Io vi dico: così vi sarà gioia nel cielo per un solo peccatore che si converte, più che per novantanove giusti i quali non hanno bisogno di conversione.

*(Oppure: Mt 7,21-27 o Lc 15,11-32)*

*Riflessione del presidente della celebrazione. Nella riflessione sarebbe utile mettere in risalto la cura e l'amore di Dio per chi ha sbagliato.*

G. Vogliamo provare a rispecchiarci negli occhi di Dio quando sbagliamo. Come ci sta guardando? Qual è la sua espressione? Cosa starà pensando di noi?

Ogni volta che facciamo peccato è come se mangiassimo o assaggiassimo qualche cibo velenoso. Il veleno può portare a piccoli disturbi passeggeri come a situazioni purtroppo irreversibili. Proviamo a riconoscere, nelle "tavole della misericordia", le sostanze e i veleni che ci intossicano e come il Signore può aiutarci a disintossicarci dal peccato.

*I ragazzi sono invitati ad un esame di coscienza guidato a "stand". Si individuano quattro punti dell'aula liturgica che saranno le quattro "tavole della misericordia". Queste saranno identificate da un cibo velenoso dal quale il Signore vuole guarirci. Ad ogni "stand" i ragazzi sono invitati a capire quali sono i veleni che intossicano la loro vita, a chiedere scusa e a ringraziare il Signore per il suo "antidoto" della misericordia.*

*Ad ogni "tavola" si prepara un'immagine del cibo velenoso, dei cartoncini con il salmo e le do-*

*mande di riflessione e un quadernino dove scrivere il loro ringraziamento o la loro richiesta di perdono al Signore.*

## *Tavola n. 1*

### *Le bacche di sambuco... il mio rapporto con Dio.*

Le bacche di sambuco possono essere mangiate solo quando sono ben mature, dopo averle cotte, private dei semi e delle foglie, che contengono cianuro. Se le bacche vengono mangiate acerbe o poco cotte possono provocare gravi attacchi di diarrea, che portano velocemente a uno stato severo di disidratazione, che può portare alla morte.

Anche l'assenza o la distanza da Dio porta a sentirmi assetato, senza forze. Senza di Lui non posso vivere, a poco a poco perderei le energie, la serenità, l'amore. Per fortuna il Signore ci vuole talmente bene che, anche se ci allontaniamo, lui viene a cercarci. Il salmo ce lo ricorda: se restiamo con lui siamo come pecore al sicuro, sereni in verdi pascoli, vicini ad acque tranquille.

#### **Salmo 23**

Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla.  
Su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.  
Rinfranca l'anima mia,  
mi guida per il giusto cammino  
a motivo del suo nome.  
Anche se vado per una valle oscura,  
non temo alcun male, perché tu sei con me.  
Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.  
Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
abiterò ancora nella casa del Signore  
per lunghi giorni.

#### **Per l'esame di coscienza**

È il Signore che mi ha donato la vita. Riconosco ogni giorno questo dono? L'ho mai ringraziato per questo?

Come mi relaziono con Dio? Come lo vedo? Come un supereroe a cui chiedere il miracolo? Come un padrone che mi dà compiti severi? Come un vigile che sta appostato

dietro il cespuglio ad aspettare che sbaglio? Oppure come un papà che ama suo figlio o un pastore che accompagna le sue pecore e le accarezza?

La preghiera è come un impegno da portare a termine o è una "chiacchierata" con un amico di cui mi fido? Prego ogni giorno con il cuore o mi dimentico del Signore? La Messa domenicale è per me un momento di gioia e di incontro?

## *Tavola n. 2*

### *Il Pesce palla... il mio rapporto con me stesso.*

Il Pesce palla può essere mangiato fritto, crudo, bollito. Attenzione però al fegato e agli organi interni, perché contengono la tetrodotossina, un veleno mortale. Negli ultimi 10 anni sono morte almeno 44 persone dopo aver mangiato il suo fegato.

Il pesce palla è di aspetto molto bello e, come tutti sanno, usa come meccanismo di difesa il gonfiarsi per sembrare più grande e spaventare il nemico oppure diventare troppo grande per essere mangiato. Facendo così, però il pesce palla muore perché il suo corpo non può sopportare questo processo molte volte. Anche noi, a volte, ci "gonfiamo" o per farci vedere più belli o per difenderci dagli attacchi delle "prese in giro". A volte invece ci sgonfiamo a tal punto da scomparire per la nostra insicurezza o "bassa autostima". Quando facciamo così diventiamo velenosi sia per noi stessi che per gli altri. Ma il Signore ci ha fatti come un prodigio: siamo splendidi ai suoi occhi. Restiamo a contemplare come lui ci guarda soddisfatti della sua creazione.

#### **Salmo 139**

Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,  
intendi da lontano i miei pensieri,  
osservi il mio cammino e il mio riposo,  
ti sono note tutte le mie vie.  
Dove andare lontano dal tuo spirito?  
Dove fuggire dalla tua presenza?  
Se prendo le ali dell'aurora  
per abitare all'estremità del mare,  
anche là mi guida la tua mano  
e mi afferra la tua destra.  
Sei tu che hai formato i miei reni  
e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.  
Io ti rendo grazie:  
hai fatto di me una meraviglia stupenda;  
meravigliose sono le tue opere,  
le riconosce pienamente l'anima mia.

Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore,  
provami e conosci i miei pensieri;  
vedi se percorro una via di dolore  
e guidami per una via di eternità.

### **Per l'esame di coscienza**

Mi accetto e mi voglio bene così come sono? Mi è mai capitato di voler sparire o gonfiarmi per vanità o difesa? In entrambi i casi è servito a qualcosa? Mi ha aiutato? Tratto il mio corpo come dono di Dio o lo sfrutto per apparire o per il mio piacere? Come tratto il mio corpo?

Quando sono con gli altri faccio qualcosa per farmi accettare, per apparire meglio o peggio di quello che sono comportandomi come il pesce palla? In che modo questi comportamenti possono essere tossici sia a me che agli altri e soprattutto al rapporto che ho con loro?

Sono consapevole che il Signore mi ama per quello che sono? Mi sento unico e speciale ai suoi occhi?

## *Tavola n. 3*

### *Il fungo velenoso... il mio rapporto con i fratelli.*

L'Amanita muscaria è una specie velenosa di fungo. Questo contiene diverse molecole psicoattive che sono in grado di indurre, entro 30 minuti - 1 ora dall'ingestione, uno stato di eccitazione simile a quello indotto da dosi eccessive di alcool, cui seguono sonnolenza, contrazioni muscolari, bradicardia, delirio e perdita di coscienza fino ad arrivare al coma e in dosi eccessive alla morte con i suoi effetti neurotossici.

Il Signore nel salmo ci richiama a vivere insieme come fratelli che si vogliono bene. Capita anche a noi di avere allucinazioni di invidia, gelosia, ira, non curanza, che ci portano ad azioni brutte e a volte addirittura violente verso chi ci sta vicino. Il Signore ci ha dato l'esempio e ci ha detto "amatevi come io vi ho amati".

### **Salmo 133**

Ecco, com'è bello e com'è dolce  
che i fratelli vivano insieme!  
È come olio prezioso versato sul capo,  
che scende sulla barba, la barba di Aronne,  
che scende sull'orlo della sua veste.  
È come la rugiada dell'Ermon,  
che scende sui monti di Sion.  
Perché là il Signore manda la benedizione,  
la vita per sempre.



## **Per l'esame di coscienza**

Amo di cuore chi mi sta intorno come Dio ama me? Mi comporto per loro come un dono oppure sfrutto la loro amicizia per altri fini? Sono giusto, leale, sincero con gli altri? Con i genitori come mi comporto? Dico bugie? Parlo mai male di qualcuno?

Mi capita di essere invidioso? Come reagisco? Sono geloso delle mie cose o delle persone che ho vicino? Ho scatti di ira che mi portano a dire o a fare cose spiacevoli? Ho mai rubato qualcosa? C'è qualcuno che ignoro, non considero o isolo intorno a me? Sono in pace con tutti o c'è qualcuno con cui non parlo più per fatti passati? Cosa posso fare per rappacificarmi con loro?

Sono una persona di comunione? Mi sento parte di una comunità? Nella mia parrocchia vivo attivamente tutte i momenti proposti? Sono giusto, impegnato, onesto e volenteroso?

## *Tavola n. 4*

### *La mandorla selvatica... il mio rapporto con il creato.*

Non ci riferiamo alle comuni mandorle dolci, ma alle mandorle amare. Venti mandorle amare possono presentare un contenuto di cianuro tanto elevato da causare la morte di una persona adulta. Per questo motivo il loro impiego risulta fortemente limitato.

Quando non ci ricordiamo che tutto quello che ci circonda è un dono che Dio ci ha fatto e pensiamo che possiamo farne ciò che vogliamo, non siamo più come le mandorle dolci che arricchiscono di sapore i nostri piatti, ma diventiamo mandorle amare che avvelenano il mondo. Ognuno di noi è parte della creazione – anzi, ne è l'espressione più alta, ci ricorda il salmo – non è mai al di sopra di essa. Abbiamo il compito da Dio di custodirlo, non di rovinarlo.

## **Salmo 8**

O Signore, Signore nostro,  
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!  
Voglio innalzare sopra i cieli la tua magnificenza,  
con la bocca di bambini e di lattanti:  
hai posto una difesa contro i tuoi avversari,  
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.  
Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita,  
la luna e le stelle che tu hai fissato,  
che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi,  
il figlio dell'uomo, perché te ne curi?  
Davvero l'hai fatto poco meno di un dio,

di gloria e di onore lo hai coronato.  
Gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,  
tutto hai posto sotto i suoi piedi:  
tutte le greggi e gli armenti  
e anche le bestie della campagna,  
gli uccelli del cielo e i pesci del mare,  
ogni essere che percorre le vie dei mari.  
O Signore, Signore nostro,  
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!

### **Per l'esame di coscienza**

Riconosco l'intero creato come un dono di Dio prezioso ed indifeso? Mi sento parte di esso? Spreco parte di esso senza rispettarlo (buttare il cibo, lasciare correre l'acqua, buttando carta che può essere riutilizzata, etc.)? Scelgo con il cuore di gestire al meglio i rifiuti per non inquinare?

Cosa faccio per difenderlo? Quanto mi impegno per essere una mandorla dolce? Tengo puliti e ordinati i luoghi che frequento (casa, scuola, strade, piazza, etc.)? Ho mai rovinato ambienti, strutture o oggetti di uso pubblico?

Mi è mai capitato di rifiutare di fare parte del creato sentendomi al di sopra di esso? C'è secondo te una "graduatoria d'importanza" tra i vari componenti che fanno parte della creazione?

*Al termine del tempo prefissato, nel quale i ragazzi hanno visitato tutte e quattro le "tavole della misericordia", essi sono invitati a ritornare in assemblea. Un educatore raccoglie i quattro quaderni dove i ragazzi hanno scritto i loro grazie e le loro richieste di perdono e li pone ai piedi dell'altare.*

*NB. È possibile, in questo momento, rendersi disponibili per la confessione e assoluzione individuale ricordando sempre che l'indole della celebrazione penitenziale non è il sacramento della Penitenza individuale ma sono «riunioni del popolo di Dio, allo scopo di ascoltare la proclamazione della parola di Dio, che invita alla conversione e al rinnovamento della vita, e annunzia la nostra liberazione dal peccato». (Cei, Rito della penitenza, n. 36)*

*I ragazzi sono invitati a portare intorno ai quaderni un lumino acceso come manifestazione del loro impegno. Durante il segno si esegue un CANTO.*

P. Gesù, insegnandoci a pregare, mette sulla nostra bocca le parole: "rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori. Ci impegniamo, Padre, a vivere come tu ci vuoi: fratelli che si amano. Te lo diciamo con le parole che tu stesso ci hai insegnato.

Si dice o si CANTA:

A.cPadre nostro...

*Nel concludere, si esorti alla pratica giornaliera dell'esame di coscienza, come passo importante nella regola di vita di ciascun ragazzo. Esortare, inoltre, ad accostarsi al sacramento della penitenza se non celebrato all'interno di questa celebrazione.*

P. Dio, Padre buono,  
che ci perdona sempre  
quando siamo pentiti di vero cuore,  
abbia misericordia di noi  
perdoni i nostri peccati  
e ci conduca alla vita eterna.

A. Amen.

*Benedizione e CANTO DI CONGEDO.*