

# Non lasciarti cadere le braccia

Sofonia 3, 15

Traccia per la celebrazione  
del Sacramento della Riconciliazione

*Non lasciarti cadere le braccia! Non rassegnarti!  
A volte, anche le nostre speranze migliori si spengono e si affievoliscono.  
La nostra vita di tutti i giorni è come un piano inclinato:  
se smettiamo di camminare verso il meglio, pian piano rischiamo di scivolare verso  
il basso  
e anche le nostre speranze si abbassano e diventano più piccole e più povere.  
Abbiamo bisogno di tenere accesa la speranza,  
tornando alle sorgenti che dissetano la nostra speranza.*

*don Mattia Magoni*

## ◆ Premessa

Cari educatori e care educatrici,

lo sappiamo bene che l'appuntamento con le confessioni non è particolarmente amato dagli adolescenti, ma non per questo siamo disposti a rinunciare. A proposito del tema di Avvento, non lasciatevi cadere le braccia!!

Organizzate al meglio il momento, scegliete i testi che maggiormente sentite che possono parlare alla vita dei vostri adolescenti, ascoltando anche le loro resistenze più forti al consegnare i propri errori e le proprie fatiche a Dio, attraverso il sacerdote. Ricordiamoci di aiutarli a rileggere e dare un nome anche ciò per cui sono grati.

Abbiamo costruito la traccia secondo la seguente scaletta:

- Canto iniziale
- Ascolto della Parola da cui è tratto il titolo: Sofonia 3, 14-17
- Spunto di meditazione ed esame di coscienza
  - \* Confessione di lode
  - \* Confessione di vita
  - \* Confessione di fede
- Dopo la confessione, gesto da fare
- Preghiera di ringraziamento
- Canto finale

### ◆ **Canto iniziale: IL CANTO DELL'AMORE**

Se dovrai attraversare il deserto  
non temere io sarò con te.

Se dovrai camminare nel fuoco  
la sua fiamma non ti brucerà.

Seguirai la mia luce nella notte  
sentirai la mia forza nel cammino  
io sono il tuo Dio, il Signore.

Sono io che ti ho fatto e plasmato,  
ti ho chiamato per nome.

Io da sempre ti ho conosciuto  
e ti ho dato il mio amore.

**Perché tu sei prezioso ai miei occhi,  
vali più del più grande dei tesori  
io sarò con te, dovunque andrai.**

Non pensare alle cose di ieri,  
cose nuove fioriscono già;  
aprirò nel deserto sentieri,  
darò acqua nell'aridità.

**Perché tu sei prezioso ai miei occhi,  
vali più del più grande dei tesori  
io sarò con te, dovunque andrai.**

Io ti sarò accanto, sarò con te  
per tutto il tuo viaggio sarò con te.

## ☆ In ascolto della Parola di Dio ☆

⌘ Dal libro del profeta Sofonia 3, 14-17 ⌘

Rallegrati, figlia di Sion,  
grida di gioia, Israele,  
esulta e acclama con tutto il cuore,  
figlia di Gerusalemme!  
Il Signore ha revocato la tua condanna,  
ha disperso il tuo nemico.  
Re d'Israele è il Signore in mezzo a te,  
tu non temerai più alcuna sventura.  
In quel giorno si dirà a Gerusalemme:  
«Non temere, Sion, non lasciarti cadere le braccia!  
Il Signore, tuo Dio, in mezzo a te  
è un salvatore potente.  
Gioirà per te,  
ti rinnoverà con il suo amore,  
esulterà per te con grida di gioia».

## ☆ Spunti di meditazione e riflessione ☆

### 1. Riflessione di Ermes Ronchi

«Esulterà, si rallegrerà, griderà di gioia per te, come nei giorni di festa». Sofonia racconta un Dio che esulta, che salta di gioia, che grida: «Griderà di gioia per te», un Dio che non lancia avvertimenti, oracoli di lamento o di rimprovero, come troppo spesso si è predicato nelle chiese; che non concede grazia e perdono, ma fa di più: sconfinava in un grido e una danza di gioia. E mi cattura dentro. E grida a me: tu mi fai felice! Tu uomo, tu donna, sei la mia festa.

Mai nella Bibbia Dio aveva gridato. Aveva parlato, sussurrato, tuonato, aveva la voce interiore dei sogni; solo qui, solo per amore, Dio grida. Non per minacciare, ma per amare di più. Il profeta intona il canto dell'amore felice, amore danzante che solo rende nuova la vita: «Ti rinnoverà con il suo amore». Il Signore ha messo la sua gioia nelle mie, nelle nostre mani.

Impensato, inaudito: nessuno prima del piccolo profeta Sofonia aveva intuito la danza dei cieli, aveva messo in bocca a Dio parole così audaci: tu sei la mia gioia. Proprio io? Io che pensavo di essere una palla al piede per il Regno di Dio, un freno, una preoccupazione. Invece il Signore mi lancia l'invito a un intreccio gioioso di passi e di parole come vita nuova. Il profeta disegna il volto di un Dio felice, Gesù ne racconterà il contagio di gioia (perché la mia gioia sia in voi, Giovanni 15,11).

*Ermes Ronchi*

## 2. Canzone

### ◆ Gioia piena, The Sun

Ci sono giorni in cui non so  
Cosa fare e cosa no  
Ma so che mi vuoi bene  
Ci sono notti in cui non so  
Se partire oppure no  
Ma sempre mi vuoi bene  
Sì, tu sei così  
Mi tieni sveglio

Su, dimmi chi davvero sa  
Come e quanto resterà  
Nessuno si appartiene  
In quelle notti in cui non so  
Chi sono stato e chi sarò  
Ti cerco e mi fai bene  
Sì, tu sei così  
Mi tieni sveglio

**Stare con te mi fa sentire vivo, perché  
Tu sei la mia casa, voglia di vita, bellezza infinita  
E insieme a te sento tutto il bene che c'è  
Mi dai gioia piena  
Sei più della mia vita  
Più della mia vita**

Lo sai  
Ci sarà un giorno in cui sarò  
In grado di cambiare un po'  
Intanto mi rialzo  
Ci sarà notte in cui saprò  
Che cosa conta e cosa no  
Saranno le migliori  
Sì, tu sei così  
Mi tieni sveglio

**Rit.**

E anche se nessuno sa che cosa ci aspetterà  
Mi basta solo questo amore e tutto quello che dà  
Sei la mia libertà, la nostra complicità  
È luce vera e gioia piena

**Rit.**

E insieme a te sento tutto il bene che c'è  
Mi dai gioia piena  
Sei più della mia vita

### 3. Il racconto di Esodo 17, 8-16

Amalèk venne a combattere contro Israele a Refidim. Mosè disse a Giosuè: "Scegli per noi alcuni uomini ed esci in battaglia contro Amalèk. Domani io starò ritto sulla cima del colle, con in mano il bastone di Dio". Giosuè eseguì quanto gli aveva ordinato Mosè per combattere contro Amalèk, mentre Mosè, Aronne e Cur salirono sulla cima del colle. Quando Mosè alzava le mani, Israele prevaleva; ma quando le lasciava cadere, prevaleva Amalèk. Poiché Mosè sentiva pesare le mani, presero una pietra, la collocarono sotto di lui ed egli vi si sedette, mentre Aronne e Cur, uno da una parte e l'altro dall'altra, sostenevano le sue mani. Così le sue mani rimasero ferme fino al tramonto del sole. 13 Giosuè sconfisse Amalèk e il suo popolo, passandoli poi a fil di spada.

#### ◆ Commento

##### *Un po' di contesto*

Chi è questo Amalek? È la figura biblica del male radicale che attenta all'esistenza del popolo. Egli era un discendente di Esaù (il fratello di Giacobbe che si era fatto rubare la primogenitura e la benedizione paterna dal fratellino più astuto), che diventa uno dei primi nemici del popolo d'Israele: proprio mentre il popolo stava procedendo nel deserto stremato dalla fame e dalla sete, Amalek decide di attaccarlo alle spalle, dove si trovava la parte di popolazione più debole. Mosè dunque è costretto a difendersi e chiede a Giosuè di scegliere degli uomini che combatteranno, mentre lui starà sul monte a pregare per la buona riuscita dell'impresa.

##### *Ma la Bibbia comanda di fare la guerra?*

Non dobbiamo pensare che la Scrittura ci spinga a combattere e a condurre delle guerre, come alcuni oggi pensano, riempiendo il nostro mondo di devastazione e morte. In altri passi della Bibbia, per esempio nel libro di Ester, la stessa storia di Amalek è ripresa per insegnare l'assoluta inutilità della via militare. La vicenda storica del popolo d'Israele, segnata come quella di tanti popoli antichi da lotte e battaglie, può essere riletta in chiave allegorica aiutando i credenti di oggi a comprendere come riconoscere la presenza di Dio. Ci sono tante persone che oggi sono costrette ad affrontare "lotte" e battaglie (come ad esempio una malattia, un evento negativo inaspettato): anche noi siamo chiamati, come Mosè, a non restare fermi a guardare ma a salire sul monte invocando l'aiuto e la vicinanza di Dio che non lascia mai solo chi si affida a Lui (Sal 25,3).

##### *E quindi perché le braccia alzate di Mosè?*

Nel libro dell'Esodo non è Dio che combatte contro Amalek, ma è il popolo che deve far fronte all'attacco nemico e superare la prova. Dio lo sostiene ma non gli evita il combattimento, non si sostituisce a Lui. Anche questo è prezioso per la nostra vita: siamo chiamati a fare la nostra parte! Sicuramente però il popolo di Mosè per vincere ha bisogno dell'aiuto di Dio: ecco perché davanti alla prova è così importante che Mosè salga sul monte con il suo bastone (segno della vittoria di Dio sugli egiziani (Es 7,9-12; 7, 17-20; 8,1; 8,12-13; 9,23; 10,13) e tenga le braccia alzate verso di Lui. Per la Bibbia la via per vincere non passa dalla forza e dalla potenza (pensate a Davide contro Golia!) ma dalla fiducia in Dio e nel suo aiuto.

### ◆ Ci viene in aiuto il Salmo 33:

Esultate, giusti, nel Signore;  
ai retti si addice la lode.

Lodate il Signore con la cetra,  
con l'arpa a dieci corde a lui cantate.

Cantate al Signore un canto nuovo,  
suonate la cetra con arte e acclamate.

Poiché retta è la parola del Signore  
e fedele ogni sua opera.

Egli ama il diritto e la giustizia,  
della sua grazia è piena la terra.

Dalla parola del Signore furono fatti i cieli,  
dal soffio della sua bocca ogni loro schiera.

Come in un otre raccoglie le acque del mare,  
chiude in riserve gli abissi.

Tema il Signore tutta la terra,  
tremino davanti a lui gli abitanti del mondo,  
perché egli parla e tutto è fatto,  
comanda e tutto esiste.

Il Signore annulla i disegni delle nazioni,  
rende vani i progetti dei popoli.

Ma il piano del Signore sussiste per sempre,  
i pensieri del suo cuore per tutte le generazioni.

Beata la nazione il cui Dio è il Signore,  
il popolo che si è scelto come erede.

Il Signore guarda dal cielo,  
egli vede tutti gli uomini.

Dal luogo della sua dimora  
scruta tutti gli abitanti della terra,

lui che, solo, ha plasmato il loro cuore  
e comprende tutte le loro opere.

Il re non si salva per un forte esercito  
né il prode per il suo grande vigore.

Il cavallo non giova per la vittoria,  
con tutta la sua forza non potrà salvare.

Ecco, l'occhio del Signore veglia su chi lo teme,  
su chi spera nella sua grazia,

per liberarlo dalla morte  
e nutrirlo in tempo di fame.

L'anima nostra attende il Signore,  
egli è nostro aiuto e nostro scudo.

In lui gioisce il nostro cuore  
e confidiamo nel suo santo nome.

Signore, sia su di noi la tua grazia,  
perché in te speriamo.

### ◆ Per approfondire:

- M. Settembrini, *Nel Pentateuco, introduzione ai primi cinque libri della Bibbia*, San Paolo, Milano 2012.

- Scuola della Parola 2012, *Litostampa Istituto Grafico*

- <https://www.retesicomoro.it/amalek-nemico-interiore-che-ritorna-sempre/>

## ☆ **Esame di coscienza** ☆

### **Come prepararsi alla confessione?**

Per vivere al meglio il momento della confessione proviamo a dividere l'esame di coscienza in tre momenti. Il primo momento è la Confessione di Lode dove ci soffermiamo su quegli aspetti della nostra vita per il quale vogliamo dire grazie a Dio e ne riconosciamo l'importanza. Siamo talmente presi dalle nostre vite frenetiche che i nostri occhi sono ormai abituati a vedere solamente ciò che è fuori posto, mentre invece bisogna fermarsi ed aguzzare la vista per vedere il buono che ci accompagna di giorno in giorno.

Il secondo momento è la Confessione di Vita, in cui ci confrontiamo con le nostre azioni. Non si tratta semplicemente di elencare i nostri peccati o le nostre mancanze, ma di riconoscerle nella misura in cui pesano sulla nostra coscienza e oscurano il nostro cuore. Dio è sempre pronto a perdonare, ma prima dobbiamo essere disposti a guardare in faccia le nostre debolezze e a portarle alla luce.

Il terzo ed ultimo momento è la Confessione di Fede, dove, dopo aver riconosciuto i nostri peccati, li affidiamo e ci affidiamo a Dio, con un vero e proprio atto di fede, perché possa sollevare quel peso che si è insediato nel nostro cuore.

Di seguito riportiamo delle domande di provocazione divise nei tre momenti:

#### 1. **Confessione di lode**

1. Quali sono quelle persone capaci di illuminare la tua vita anche nei momenti più oscuri? Per cosa vuoi ringraziarle?
2. Prova a soffermarti su quei piccoli gesti che riceviamo quotidianamente, gli dai la giusta importanza o li ritieni scontati?
3. Prova a dire grazie per una cosa bella che hai potuto vivere (un'esperienza, una nuova relazione, un'opportunità ecc.)

#### 2. **Confessione di vita**

1. Ci sono momenti in cui faticiamo a vedere la luce, perdendo la direzione del nostro cammino. Quali azioni o mancanze rendono buia la tua vita e quella delle persone che ti circondano?
2. Esistono false luci che accecano e non illuminano: quali sono quelle situazioni o influenze nella tua vita che sembrano promettere felicità ma in realtà ti portano a vivere nell'ombra?

#### 3. **Confessione di fede**

1. Ti è mai capitato di affidare le ombre che abitano il tuo cuore?
2. Se la gioia di Dio illumina la tua vita, come puoi diffondere questa luce e bellezza intorno a te? Dove puoi portare gioia nel mondo che ti circonda?
3. "È di notte che è bello credere alla luce": in quali esperienze di oscurità hai sperimentato la forza della tua fede?

# ☆ Momento della confessione ☆

## Gesto:

Una volta terminata la confessione, consegniamo a ciascun ragazzo una stella di cartoncino dove gli viene chiesto di scrivere un buon proposito o un impegno che vuole prendersi a cuore. Una volta scritto lo affida a Dio posizionandolo di fronte all'altare.

Questi piccoli impegni saranno come piccole stelle luminose che si accenderanno nel buio, in modo che: "questa notte non sarà più notte", luce di una nuova speranza.

### ◆ Preghiera di ringraziamento

Rendici sale, Signore,  
per rendere gustoso il mondo.  
Rendici luce, Signore,  
per illuminare ogni angolo buio.  
Basta poco sale per dare un buon sapore;  
poca luce può bastare  
per sciogliere le tenebre più oscure.  
Insegnaci a credere, Signore,  
che non serve essere i migliori o i più grandi.  
Per far risplendere nel mondo il tuo amore  
basta essere, in semplicità e povertà,  
sale buono e luce intensa. Amen.

### ◆ Canto finale VIENI E SEGUIMI

Lascia che il mondo vada  
per la sua strada.  
Lascia che l'uomo ritorni alla sua casa.  
Lascia che la gente accumuli  
la sua fortuna.  
Ma tu, tu vieni e seguimi.  
Tu vieni e seguimi!

Lascia che la barca in mare  
spieghi la vela.  
Lascia che trovi affetto  
chi segue il cuore.  
Lascia che dall'albero cadano  
i frutti maturi.  
Ma tu, tu vieni e seguimi.  
Tu vieni e seguimi!

E sarai luce per gli uomini  
e sarai sale della terra  
e nel mondo deserto aprirai  
una strada nuova.  
E per questa strada va', va'  
e non voltarti indietro mai