

Quaresima Qdo 2025 | Lasciatevi riconciliare con Dio
Traccia per i momenti di gruppi o una giornata di ritiro.



Neanch'io ti condanno (Giovanni 8,11)

Questione di sguardi e parole

Primo momento

Canto di inizio E sono solo un uomo

Io lo so, Signore, che vengo da lontano
Prima del pensiero e poi nella tua mano
Io mi rendo conto che tu sei la mia vita
E non mi sembra vero di pregarti così

"Padre d'ogni uomo" e non t'ho visto mai
"Spirito di vita" e nacqui da una donna
"Figlio mio fratello" e sono solo un uomo
Eppure io capisco che tu sei verità

**E imparerò a guardare tutto il mondo
Con gli occhi trasparenti di un bambino
E insegnerò a chiamarti "Padre nostro"
Ad ogni figlio che diventa uomo (x2)**

In ascolto della Parola

Dal Vangelo di Giovanni 8:1-9

Gesù si avviò allora verso il monte degli Ulivi. Ma all'alba si recò di nuovo nel tempio e tutto il popolo andava da lui ed egli, sedutosi, li ammaestrava. Allora gli scribi e i farisei gli conducono una donna sorpresa in adulterio e, postala nel mezzo, gli dicono: «Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. Ora Mosè, nella Legge, ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?». Questo dicevano per metterlo alla prova e per avere di che accusarlo. Ma Gesù, chinatosi, si mise a scrivere col dito per terra. E siccome insistevano nell'interrogarlo, alzò il capo e disse loro: «Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei». E chinatosi di nuovo, scriveva per terra. Ma quelli, udito ciò, se ne andarono uno per uno, cominciando dai più anziani fino agli ultimi. Rimase solo Gesù con la donna là in mezzo».

Commento al Vangelo

Gli scribi, i farisei e la folla che era nel Tempio, guardando la donna colta in adulterio, la prima cosa che fanno è giudicarla; non prestano attenzione a chi è, ai suoi vissuti, alla sua storia, a ciò che vive, ma scelgono di rivolgerle solo uno sguardo giudicante, di quelli che, frettolosamente, propongono già una sentenza definitiva. Lo sguardo che la folla rivolge all'adultera è pungente ed è l'espressione di un criterio condiviso a livello sociale che, quasi sottinteso, pervade e determina l'opinione di tutti, diventando un filtro con cui interpretare la realtà, che condiziona lo sguardo che si sceglie di rivolgere all'altro. Questo filtro non permette di cogliere le sfumature umane e profonde della donna, ma si limita ad attribuirle un'etichetta, riducendola solo all'errore commesso e alle conseguenze che comporta. Anche la donna guarda sé stessa con lo stesso filtro, sentendosi meritevole di quel giudizio che la folla le attribuisce. È solo con l'intervento di Gesù, che richiama ciascuno a fare i conti con il fatto che siamo tutti peccatori, che ognuno ha le sue fragilità e i suoi limiti, che fa sentire tutti fratelli che condividono la stessa condizione umana, che fa abbassare lo sguardo verso di sé e la propria storia, scalfendo le convenzioni che costruiscono un muro di giudizio.

Attività 1

Chiediamo agli adolescenti di posizionarsi uno di fronte all'altro, in silenzio, guardandosi negli occhi. Chiediamo loro di trascorrere alcuni minuti così, con lo sguardo uno negli occhi dell'altro. Dopo qualche minuto, chiediamo loro, a turno, di compiere un gesto qualsiasi, di fare quello che si sentono di rivolgere spontaneamente alla persona che hanno di fronte e stanno guardando negli occhi. Ci immaginiamo che a qualcuno verrà di dare un abbraccio, a qualcuno di accarezzare, qualcun altro invece magari si allontanerà, oppure prenderà la mano del compagno. Legittimiamo ogni scelta, sentendola dettata dal gioco di sguardi che si sta vivendo e invitiamo a non avere fretta. Manteniamo quella posizione e quel gesto.

Domande di riflessione

- Come ti sei sentito/a nell'essere guardato?
- Come ti sei sentito/a nel guardare l'altro?
- Quali pensieri ti hanno attraversato durante l'attività? Ti sei soffermato/a ad osservare i dettagli fisici o hai provato a guardare più a fondo la persona che avevi davanti? Hai capito qualcosa in più di lei o di lui?

Attività 2

Ascoltiamo insieme la canzone "Io sono l'altro" di Niccolò Fabi, possibilmente avendo a disposizione il testo da seguire. Stampiamolo e consegniamolo agli adolescenti con un pennarello perché possano appuntarsi e sottolineare ciò che li colpisce.

Io sono l'altro

Sono quello che spaventa

Sono quello che ti dorme nella stanza accanto.

Io sono l'altro

Puoi trovarmi nello specchio

La tua immagine riflessa, il contrario di te stesso.

Io sono l'altro

Sono l'ombra del tuo corpo

Sono l'ombra del tuo mondo

Quello che fa il lavoro sporco

Al tuo posto.

Sono quello che ti anticipa al parcheggio

E ti ritarda la partenza,

Il marito della donna di cui ti sei innamorato

Sono quello che hanno assunto quando ti hanno licenziato.

Quello che dorme sui cartoni alla stazione

Sono il nero sul barcone,

Sono quello che ti sembra più sereno

Perché è nato fortunato o solo perché ha vent'anni in meno.

Quelli che vedi sono solo i miei vestiti

Adesso fai un giro e poi mi dici.

Io sono il velo

Che copre il viso delle donne

Ogni scelta o posizione che non si comprende.

Io sono l'altro

Quello che il tuo stesso mare

lo vede dalla riva opposta

Io sono tuo fratello, quello bello.

Sono il chirurgo che ti opera domani

Quello che guida mentre dormi

Quello che urla come un pazzo e ti sta seduto accanto

Il donatore che aspettavi per il tuo trapianto.

Sono il padre del bambino

Handicappato che sta in classe con tuo figlio

Il direttore della banca dove hai domandato un fido

Quello che è stato condannato

Il presidente del consiglio.

Quelli che vedi sono solo i miei vestiti
Adesso vacchi a fare un giro
E poi mi dici.

Domande di riflessione

Partendo dal testo della canzone, ci soffermiamo in particolare sulla parte:

“Sono quello che hanno assunto quando ti hanno licenziato.

Quello che dorme sui cartoni alla stazione

sono il nero sul barcone,

sono quello che ti sembra più sereno

perché è nato fortunato o solo perché ha vent'anni in meno.”

- Come ti sentiresti se fossi quello licenziato, quello che dorme sui cartoni, quello che arriva su un barcone, oppure quello che soffre ed è infelice? In queste situazioni come pensi che ti guarderebbero gli altri? E tu, come guarderesti te stesso?
- Come ti sentiresti se fossi quello assunto, quello che ha una casa tutta sua, quello che è nato in un paese fortunato oppure quello che vive felice e spensierato? In queste situazioni come guarderesti gli altri che non vivono nella tua stessa condizione? E come ti guarderesti?

Proviamo a mettere in parola le emozioni e gli sguardi che abbiamo rintracciato rispondendo alle domande. Rispondiamo su un sacco che ciascuno porterà a casa, a rappresentare quegli sguardi che potrebbero ferire se decidessimo di scagliarlo, a richiamare ciascuno alla responsabilità della scelta di non farlo.

Rilettura finale

Riconciliarsi con sé stessi significa sapersi guardare profondamente, con autenticità e sincerità. Spesso è lo sguardo che l'altro sceglie di rivolgerci e che è condizionato dai filtri sociali e culturali, dalle abitudini e opinioni condivise, o anche dai propri bisogni e pregiudizi, ciò che ci fa sentire meri destinatari di un pesante giudizio oppure persone meritevoli di qualcosa di diverso. Tutto ciò richiama ognuno di noi ad una grande responsabilità: sta a noi scegliere che sguardo rivolgere agli altri, ma anche a noi stessi, se uno sguardo giudicante, superficiale e frettoloso, influenzato da filtri e capace di ferire e condannare, oppure se uno sguardo amorevole, sincero, capace di generare bene e riconoscere l'umanità profonda dell'altro e la sua ricchezza. È difficile ma è ciò a cui Dio chiama ciascuno di noi: saper guardare gli altri e se stessi con uno sguardo capace di accettare e perdonare l'imperfezione, di leggere nel profondo e costruire bene. Perché, per primo, fa così con ciascuno di noi, amando e aprendo nuove possibilità per “non peccare più”.

Preghiamo insieme

Grazie, Signore,
per i miei occhi, finestre aperte sullo spazio.
Grazie per lo sguardo che trasporta la mia anima
come il raggio generoso conduce la luce e il calore del tuo sole.
Io ti prego nella notte, affinché domani, Signore,
quando aprirò i miei occhi al chiarore del mattino,
essi siano pronti a servire la mia anima e il suo Dio.
Fa' che i miei occhi siano chiari, Signore,
e che il mio sguardo limpido dia fame di purezza.
Fa' che non sia sguardo deluso, disilluso, disperato.
Ma che sappia ammirare, estasiarsi, contemplare.
Concedi ai miei occhi di sapersi chiudere per ritrovarti meglio,
ma senza che si distolgano mai dal mondo perché essi ne hanno paura.
Concedi al mio sguardo di essere profondo
per riconoscere nel mondo la Tua presenza.
E fa' che mai i miei occhi si chiudano sulla miseria degli uomini.
Che il mio sguardo, Signore, sia pulito e saldo,
ma sappia intenerirsi e che i miei occhi siano capaci di piangere.
Fa' che il mio sguardo non sporchi colui che tocca.
Che non disturbi ma plachi.
Che non rattristi ma comunichi Gioia.
Amen.

Secondo momento

Canto di inizio

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
Dovunque andrai

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
Io ti sarò accanto sarò con te
Per tutto il tuo viaggio sarò con te

In ascolto della Parola

Dal Vangelo di Giovanni (8, 10-11)

Alzatosi allora Gesù le disse: «Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?». Ed essa rispose: «Nessuno, Signore». E Gesù le disse: «Neanch'io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più».

Commento al Vangelo

Alla fine nessuno ha condannato la donna perché tutti erano peccatori. Lo sguardo della folla è cambiato ed è quello che può succedere a ciascuno di noi: è solo quando ci rendiamo conto di essere tutti peccatori, imperfetti e bisognosi di riconciliazione, che iniziamo a liberarci degli sguardi giudicanti verso noi stessi e verso gli altri e ad essere più misericordiosi. Anche Gesù, pur non essendo peccatore e, forse volendo vedere, potendo scagliare la pietra, sceglie di guardare con autenticità e sguardo amorevole la donna, e così fa con ciascuno di noi: ci perdona e ci dà la possibilità di cambiare. È solo questo sguardo, che sa riconoscere l'umanità dell'altro, il suo valore oltre l'errore, che dà inizio alla vera riconciliazione, quella che Gesù testimonia e che genera al bene.

Attività 1

Guardiamo insieme il video “Il circo della farfalla”: <https://youtu.be/zWHUKd-GORM>

Domande di riflessione

- Quando nella tua vita ti sei sentito/a guardato da qualcuno capace di valorizzarti, riconoscerti per ciò che sei, rivolgerti uno sguardo amorevole?
- Come ti sei sentito/a in questa situazione? Ti sei sentito/a libero/a di togliere ogni filtro e lasciarti guardare nel profondo con sincerità?

Attività 2

Ripartiamo dal Vangelo, nel quale Gesù dice: “Neanch'io ti condanno” e riflettiamo insieme:

- Quando, nella tua vita, hai scelto di rivolgere all'altro uno sguardo non giudicante, ma capace di guardare in profondità e generare bene?
- È stato faticoso o semplice? Come ti sei sentito/a?

Consegniamo agli adolescenti un fazzoletto su cui chiediamo di scrivere la risposta a quest'ultima domanda. Proponiamo di avvolgere il sasso dell'attività precedente con questo fazzoletto, perché ciò che potrebbe essere uno sguardo di giudizio, si lasci invece avvolgere e trasformare dalla capacità di scegliere altri tipi sguardi da rivolgere agli altri.

Rilettura finale

È dallo sguardo amorevole di qualcuno che sceglie di guardarti per ciò che sei, di valorizzarti, di credere in te ancora prima che tu possa farlo, che ha inizio la vera riconciliazione che ti avvicina a Dio. È proprio attraverso la relazione con l'altro che ci guarda con uno sguardo amorevole, che anche noi possiamo riconoscerci preziosi, più di quanto, a volte, pensiamo di essere. È grazie a questi sguardi, grazie a qualcuno che ci tende la mano andando oltre i nostri errori e fallimenti che inizia un qualcosa di nuovo nella nostra vita. Ogni cambiamento, ogni cammino di trasformazione della vita inizia quando qualcuno sceglie di rivolgerti uno sguardo come quello che Gesù ha rivolto

all'adultera, dandole la speranza di una vita nuova. Questa speranza c'è anche per ciascuno di noi perché quello sguardo misericordioso di Gesù, passa attraverso chi sceglie di guardarci come fa Lui.

Leggiamo insieme la poesia che segue

Se tu mi guardi con i tuoi occhi
dai quali mi viene incontro la tenerezza
e se io guardandoti con i miei occhi
ti faccio spazio dentro di me,
in questo incrocio di sguardi
che riassume milioni di attimi e di parole,
in questo scambio silenzioso
che per entrambi è guardare e lasciarsi guardare,
in questo penetrare l'uno nell'altro
nel tempo con benevolenza,
ci è dato tessere la reciprocità di questo amore
e forse la gratuità.
(Pablo Neruda, Se tu mi guardi con i tuoi occhi)

Preghiamo insieme

Signore,
dammi la grazia di perdonare e amare tutti e sempre;
di vivere in armonia e solidarietà;
di essere operatore di pace e di bontà, di amore
e di unità in ogni mio ambiente.
Infondi in me il tuo Spirito Santo
che è Spirito di amore e di riconciliazione,
di servizio e di donazione.
Amen

