**16**

**CHE ANSIA!**

**OBIETTIVO:**

Imparare ad abbandonarsi a Dio superando l’ansia come eccessiva preoccupazione di sé o del futuro.

**SVOLGIMENTO DELL’INCONTRO:**

**Preghiera iniziale:**

**SALMO 23**

**Il Signore è il mio pastore**

1 *Salmo. Di Davide.*  
Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla.

2 Su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.

3 Rinfranca l'anima mia,   
mi guida per il giusto cammino  
a motivo del suo nome.

4 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.

5 Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici.  
Ungi di olio il mio capo;  
il mio calice trabocca.

6 Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
abiterò ancora nella casa del Signore  
per lunghi giorni.

**INTRODUZIONE**

Chiedere ai ragazzi:

* Cosa vi trasmette questo salmo? Quale stato d’animo suggerisce?

Il salmo 23 è un salmo di abbandono e fiducia nel Dio che conduce la nostra vita. Fidarsi di Lui significa non preoccuparsi della propria vita e del proprio futuro. Questo sentimento è il contrario dell’ansia.

Quante volte ci capita di dire: "Sono stressato, sono sotto stress..." A un amico che ci chiede: "Come stai? Cos?hai", facilmente rispondiamo: "Sono stressato..." "Il tale mi ha stressato..." Gesù ci chiama a vivere nella libertà, ci vuole uomini e donne libere, non schiave dell'ansia, dello stress o dell'affanno, non schiave delle nostre paure: paura del giudizio, paura di ingrassare, paura di non essere alla moda, paura di chi ci vive accanto, paura di morire, paura del domani. Viviamo sotto una grande minaccia! La minaccia che noi stessi ci procuriamo. Le paure sono anzitutto dentro di noi: Luther King al termine di un suo sermone aveva detto: "La paura ha bussato alla mia porta; l'amore e la fede hanno risposto; e quando ho aperto, fuori non c'era nessuno."

Noi viviamo con tante cose: abbiamo gli armadi, le dispense piene, eppure viviamo affannati, preoccupati del domani. L'ansia ci fa accumulare tante cose inutili, e più accumuliamo, più sentiamo il bisogno di avere.

Chiedere ai ragazzi:

* Quando vi sentite asiosi? Cosa vi preoccupa di solito? Come vi comportate?

Spiegare cosa significa provare ansia in senso negativo, eccessivo (v. approfondimento allegato) e cos’è l’ansia positiva, cioé l’emozione forte che si sente prima di un evento importante, la sensazione che ci fa evitare i pericoli, l’emozione che ci guida a riconoscere l’amore o l’amicizia, ecc…

È necessario quindi distinguere che tipo di ansia stiamo vivendo. Il Vangelo ci dice chiaramente cosa significa non preoccuparsi.

L’ansia può raggiungere anche un livello estremo che può sfociare anche nella patologia.

**Un dipinto per te:**

Mostrare ai ragazzi il quadro “L’urlo” di Munch (v. allegato) e chiedere cosa trasmette. Quale sentimento vi suscita? Cosa avrebbe potuto scatenare quell’urlo? Vi siete mai sentiti così?

Ora ascoltiamo l’invito di Gesù:

**Ascolto del Vangelo secondo Matteo 6,25-34**

25Perciò io vi dico: non preoccupatevi per la vostra vita, di quello che mangerete o berrete, né per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita non vale forse più del cibo e il corpo più del vestito? 26Guardate gli uccelli del cielo: non séminano e non mietono, né raccolgono nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non valete forse più di loro? 27E chi di voi, per quanto si preoccupi, può allungare anche di poco la propria vita? 28E per il vestito, perché vi preoccupate? Osservate come crescono i gigli del campo: non faticano e non filano. 29Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. 30Ora, se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani si getta nel forno, non farà molto di più per voi, gente di poca fede? 31Non preoccupatevi dunque dicendo: «Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo?». 32Di tutte queste cose vanno in cerca i pagani. Il Padre vostro celeste, infatti, sa che ne avete bisogno. 33Cercate invece, anzitutto, il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. 34Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso. A ciascun giorno basta la sua pena.

**Riflessione sul Vangelo** (v. commento allegato)

Rileggi questo brano con calma, fai entrare la Parola di Gesù nel tuo cuore, nella tua mente. Gesù, oggi, vuole guarirci dalle nostre ansie, dai nostri affanni, dai nostri stress.

Gesù ha detto queste parole 2000 anni fa, eppure sembrano dette proprio per noi oggi. Per ben 4 volte in pochi versetti ci ripete:  
  
"Non affannatevi di quello che mangerete o berrete..."

"Perché vi affannate per il vestito?"

"Non affannatevi dicendo: che cosa mangeremo, che cosa berremo, che cosa indosseremo?

"Non affannatevi per il domani".

**Per la riflessione personale**:

1. Come vivi il tuo rapporto con le cose (cibo, vestito, soldi…)?
2. Quanta preoccupazione senti per il tuo futuro?
3. Cosa vuol dire per te l’invito di Gesù?
4. Cosa intendi per Provvidenza divina? Hai fiducia in Dio?

**Una testimone:**

Madre Teresa di Calcutta: La provvidenza (v. video allegato).

https://www.youtube.com/watch?v=hK2rhP8ncpg

**Preghiera conclusiva**

Preghiera per combattere l'ansia

Signore,

è pesante non conoscere mai

un momento di serenità.

Non poter intraprendere mai nulla,

senza che l’inquietudine

non ne faccia un supplizio.

Signore, in mancanza di meglio,

ti offro i miei timori e i miei tormenti…

Fa’che si dileguino tutti i cattivi pensieri.

E' questa la mia speranza,

questa la mia unica consolazione:

rifugiarmi presso di Te in ogni tribolazione.

Preservami da queste ombre,

cento volte più inquietanti

di un vero pericolo.

Non allontanarti da me,

accorri in mio aiuto,

ho bisogno di coraggio.

Per resistere a questo bisogno insidioso…

Ho bisogno del tuo aiuto, Signore.

Per conquistare giorno per giorno

la mia libertà. Per strappare

piccole vittorie

al dominio dei miei incubi.

Signore, nelle mie tenebre,

ho bisogno di sentirti dire:

“Sono qui io…non temere”.