**20**

**TRISTEZZA**

**Obiettivo**: Dare nome alle proprie tristezze, capirne le motivazioni e come influiscono sulle nostre scelte. Fare della tristezza un trampolino di lancio per un passo ulteriore di crescita. Capire che la vera tristezza è la lontananza da Gesù, la fonte della nostra gioia.

**Svolgimento dell’incontro**:

**Preghiera del Salmo 42**

La tristezza vissuta dal popolo d’Israele pervade tutta l’esperienza, si manifesta in lacrime e struggimento, in veglie notturne senza sonno. Ma la tristezza non blocca l’orante, la fiducia non viene meno e in mezzo al grido di angoscia sale anche la preghiera di speranza.

**Salmo 42**

**Lamento e nostalgia dell'esule**

*1 Al maestro del coro. Maskil. Dei figli di Core.   
  
2 Come la cerva anela  
ai corsi d'acqua,  
così l'anima mia anela  
a te, o Dio.*

3 L'anima mia ha sete di Dio,  
del Dio vivente:  
quando verrò e vedrò  
il volto di Dio?

4 Le lacrime sono il mio pane  
giorno e notte,  
mentre mi dicono sempre:  
»Dov'è il tuo Dio?».

*5 Questo io ricordo  
e l'anima mia si strugge:  
avanzavo tra la folla,   
la precedevo fino alla casa di Dio,  
fra canti di gioia e di lode  
di una moltitudine in festa.*

6 Perché ti rattristi, anima mia,  
perché ti agiti in me?  
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,  
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

7 In me si rattrista l'anima mia;  
perciò di te mi ricordo  
dalla terra del Giordano e dell'Ermon,  
dal monte Misar.

8 Un abisso chiama l'abisso  
al fragore delle tue cascate;  
tutti i tuoi flutti e le tue onde  
sopra di me sono passati.

9 Di giorno il Signore mi dona il suo amore  
e di notte il suo canto è con me,  
preghiera al Dio della mia vita.

10 Dirò a Dio: «Mia roccia!  
Perché mi hai dimenticato?  
Perché triste me ne vado,  
oppresso dal nemico?».

11 Mi insultano i miei avversari  
quando rompono le mie ossa,  
mentre mi dicono sempre:  
»Dov'è il tuo Dio?».

12 Perché ti rattristi, anima mia,  
perché ti agiti in me?  
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,  
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

Presentazione **video** “*Testimonianza di Gabriele* ” (solo i primi 5 min.)

Chiedere ai ragazzi:

* Quale tristezza sperimenta Gabriele? Da cosa è stata provocata?

**Cos’è la tristezza? Scheda di approfondimento**

Tristezza: sentimento che dice una mancanza di qualcosa che ho sperimentato e non c’è (anche nostalgia, malinconia) o di qualcosa che desidero.

Anche Gesù ha pianto nel Vangelo: quando?

Per la morte dell’amico Lazzaro e davanti a Gerusalemme che non ha saputo riconoscere la via della pace.

Questo ci dice che non dobbiamo vergognarci di piangere. Il pianto non è un segno di debolezza, come alcuni credono, e nemmeno un atteggiamento riservato alle donne. Saper piangere, concederci di piangere, vuol dire permetterci di toccare quella situazione che ci provoca sofferenza e sentirne tutta la fatica, il peso, il dolore.

Ma il pianto non può essere l’ultima spiaggia. Non possiamo fermarci al pianto. Gesù di fronte alla tomba di Lazzaro ha invocato il Padre e ha fatto il miracolo della risurrezione. Davanti a Gerusalemme ha pianto ma ha anche continuato ad annunciare il suo messaggio di salvezza fino al dono totale di sé. Non si è lasciato fermare dalla situazione che gli provocava dolore.

La tristezza segnala l’assenza di un bene che mette in moto la ricerca, anche di una vicinanza, di un’amicizia. Sentire tristezza deve metterci nella disposizione di chiedermi:

* Cosa può ridarmi la gioia? Quali passi posso fare perché questa tristezza non sia pervasiva e mi tolga le forze? Chi può aiutarmi?

La tristezza fa i conti con il nostro limite e la fragilità della vita con cui mi devo rappacificare. Il dolore è parte costitutiva della vita, non è un incidente di percorso. Non possiamo eleminarlo totalmente o pensare che esista una vita senza sofferenza.

Sicuramente però non può essere costante e definitiva, è uno stato passeggero. Può essere una molla per un salto di qualità!

Fare un **sondaggio** tra i ragazzi lasciando libertà di esprimersi senza timore (si può anche utilizzare la tecnica del cartellone o del collage se fanno difficoltà a esprimersi a parole):

* Quando siamo tristi?
* Cosa facciamo?

**Ascolto del Vangelo Mc 10,17-22**

**Incontro di Gesù con un uomo ricco**

17Mentre andava per la strada, un tale gli corse incontro e, gettandosi in ginocchio davanti a lui, gli domandò: «Maestro buono, che cosa devo fare per avere in eredità la vita eterna?». 18Gesù gli disse: «Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, se non Dio solo. 19Tu conosci i comandamenti: *Non uccidere, non commettere adulterio, non rubare, non testimoniare il falso, non frodare, onora tuo padre e tua madre*». 20Egli allora gli disse: «Maestro, tutte queste cose le ho osservate fin dalla mia giovinezza». 21Allora Gesù fissò lo sguardo su di lui, lo amò e gli disse: «Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai e dallo ai poveri, e avrai un tesoro in cielo; e vieni! Seguimi!». 22Ma a queste parole egli si fece scuro in volto e se ne andò rattristato; possedeva infatti molti beni.

Perché va da Gesù? Cosa gli propone Gesù? Perché se ne torna triste?

Per approfondire il Vangelo: v. commenti allegati e omelia di Papa Francesco.

Nonostante sentiamo la mancanza di qualcosa che è importante per noi, a volte non siamo disponibili ad accogliere i consigli di chi potrebbe indirizzarci verso una strada di maggiore gioia. Perché? Cosa ce lo impedisce? Di chi ci fidiamo?

**Continuare la visione del video** della storia di Gabriele (dal min. 5,01 fino alla fine) per scoprire come ha saputo trasformare la tristezza in gioia.

Concludere con la condivisione di cosa ne pensano.

Consegnare al termine un **cartoncino/segnalibro** con la seguente frase:

“Non c’è che una sola tristezza al mondo, quella di non essere santi” (Leon Bloy, poeta e scrittore).