



## Quaresima 2026 in oratorio Nuovi testi

### Domenica della Samaritana



“Posso lasciarmi guardare”, ecco che cosa posso fare davanti a Gesù che mi viene incontro che mi domanda di condividere quello che ho per colmare la sua sete. La sete che ha Gesù è il suo desiderio di salvarci, di donarci la sua vita divina, di renderci come Lui figli di un Padre buono che ci ama e ci dona la vita eterna. Chiede solo di condividere ma occorre che gettiamo le nostre maschere e tutto quello che ci allontana dal suo “guardarci”. Lasciamoci guardare senza la paura di essere di essere “misurati” come spesso ci accade a scuola, nello sport, sui social. Gesù invece guarda senza condannare. Ci insegna a riconoscere la verità della nostra vita ma senza volerci fare del male, anzi lo fa per guarirci dal male.

La Samaritana va al pozzo a mezzogiorno, quando non c'è nessuno: è il segno di una vita un po' “fuori posto”, forse ferita, forse stanca degli sguardi addosso. Gesù invece non fa il moralista, non fa l'investigatore, non fa il giudice. Fa la cosa più educativa che esista: apre relazione. “Dammi da bere”. Si mette al livello dell'altro, chiede. E così la donna non scappa. Perché quando ti senti guardato con amore, puoi smettere di recitare.



Qui si incastra benissimo anche l'Esodo. Il popolo ha paura: "Non ci parli Dio, altrimenti moriremo". È la paura che oggi hanno in tanti: "se Dio mi guarda, mi smaschera e mi distrugge". Mosè dice l'opposto: "Non abbiate timore". La Legge, in questa domenica, non va venduta come elenco di divieti, ma come parole che liberano dalla schiavitù.

Infatti, il Decalogo comincia così: "Io ti ho fatto uscire dalla condizione servile". Cioè: prima c'è la liberazione e poi arrivano i comandamenti. Prima c'è l'amore, poi le indicazioni per percorrerne la strada. Dio non comanda per controllare, comanda per liberare.

Non è un caso che Paolo, nell'Epistola, chieda che Dio "illumini gli occhi del vostro cuore". È lo stesso movimento del Vangelo: Gesù non illumina solo la testa, illumina il cuore. La fede non è solo capire, è lasciarsi guardare fino a cambiare. Non è "mi aggiusto io" ma "mi lascio raggiungere dall'altro". Ci sono sguardi che fanno paura e sguardi che fanno crescere. Uno sguardo che giudica ti fa nascondere. Uno sguardo che ama ti fa venire voglia di dire la verità. Non scappiamo da Gesù. La Samaritana è una che ha imparato a evitare gli sguardi. Ma Gesù è lo sguardo che non ti riduce a un'etichetta. Gesù non ti mette in una categoria: ti chiama per nome. E quando arriva la verità ("hai avuto cinque mariti...") è una verità detta senza umiliazione. Lo sguardo di Gesù non ti schiaccia: ti libera. E quando ti senti guardato così, puoi finalmente smettere di avere paura della verità.

### **Samaritana: *Lasciati guardare***

Quando il Signore Gesù ti guarda non è per giudicarti ma per amarti. Se ti chiede di prendere coscienza di quello che sei è per invitarti a percorrere una Via nella quale crescere. Puoi lasciar perdere tante cose se capisci che a te viene dato un dono da Dio stesso. Un dono da conoscere. Come si fa? Innanzitutto, impegnati a conoscere Gesù, quello che vuole dirti e quello che fa per te. C'è in gioco niente di meno che la felicità. La cosa bella è che nel gioco di sguardi fra te e il Signore, questa gioia e felicità diventa una "sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna".

## **Preghiera della II domenica di Quaresima**

«*Lasciati guardare!*»

Di domenica il disco di Quaresima  
ti chiede di «lasciar fare» all'amore  
che il Signore Gesù ha per te.  
E oggi ti dice: lasciati guardare.

A volte, quando qualcuno ti guarda,  
ti senti un po' a disagio.  
Hai paura che veda un errore,  
qualcosa che non va di te,  
una cosa che non è piaciuta  
e che hai fatto o detto.  
Ma lo sguardo di Gesù  
non è uno sguardo che punisce.  
È uno sguardo che ama.

Gesù incontra una donna al pozzo.  
La guarda, le parla,  
le dice la verità.



E non la allontana.  
La fa sentire importante.  
La fa sentire scelta.  
La fa sentire amata.

Quando Gesù ti guarda  
è come se ti dicesse sempre:  
“Ti voglio bene.”

Il suo sguardo  
illumina il cuore.  
Come una luce  
che fa vedere meglio.

E dentro di te,  
comincia a scorrere  
un’acqua buona,  
un’acqua che dà gioia.  
È la sua amicizia che contagia tutti,  
e che viene portata dai suoi discepoli  
che credono in lui.

Per questo puoi pregare così:  
**Signore Gesù,  
a volte mi nascondo.  
A volte abbasso gli occhi.  
Ho paura che qualcuno veda  
le cose sbagliate che faccio.  
Ma oggi voglio lasciarmi guardare da te  
che non mi giudichi e che perdoni.  
Guardami con il tuo amore.  
Illumina il mio cuore.  
Fammi sentire che sono importante per te.  
Dammi la tua acqua viva,  
quella che fa nascere la gioia.  
Con te non devo scappare.  
Con te posso restare.  
Guardami, Gesù.  
E insegnami a guardare gli altri  
con lo stesso amore  
con il quale guardi me.  
Amen.**



## Un ritiro con i preadolescenti

**Consigliato nel weekend del 14-15 marzo – Domenica del Cieco**

Suggeriamo di partire dalla lettura del vangelo del Cieco

**Lo schema del ritiro potrebbe essere il seguente:**

- ritrovo
- momento informale di accoglienza
- momento di lettura del brano e piccola riflessione
- attività
- momento di stacco (gioco / cortile)
- messa prefestiva

**oppure**

- messa d'orario
- ripresa del vangelo
- attività
- pranzo insieme e giochi in cortile

**Per la lettura del brano:**

Invitiamo i ragazzi a mettersi comodi, a trovare il loro spazio, a creare il clima di silenzio e a leggere il brano con calma.

Possiamo accompagnare i ragazzi nella lettura del brano con il *metodo della penna 4 colori*, secondo le indicazioni riportate anche nel sussidio "Ora andiamo".

oppure possiamo scegliere di far entrare i ragazzi nel brano attraverso una lettura più esperienziale, che si può dividere nel momento in cui si lasciano loro alcuni spunti (stile lectio) e in un momento più laboratoriale in cui sono chiamati a sperimentare in prima persona ciò che hanno vissuto i personaggi del vangelo.

**la parte della lectio:**

- aiutiamo i ragazzi a immaginare la scena, a immaginare i personaggi, a provare a sentire i rumori... il cieco non vede, quindi tutta la sua attenzione è catturata proprio dai rumori. Mentre è nel buio.
- provare a immedesimarsi nel cieco e nei suoi sentimenti, in particolare:
- quando Gesù gli mette il fango sugli occhi



- quando va fino alla fontana
- quando viene interrogato più volte sulla sua identità
- quando difende Gesù, nonostante non lo conosca e nonostante venga abbandonato dai suoi genitori

- riflettiamo sull'importanza della vista, del vedere per riconoscere le persone che stanno attorno a noi. Il cieco non può riconoscere Gesù una volta che lo incontra, perché non lo ha mai visto.

### **La parte esperienziale:**

- facciamo sperimentare ai ragazzi la differenza tra buio e luce, tra vedere e non vedere. Quante cose diventano quasi impossibili se all'improvviso non possiamo più affidarci alla vista? Si può proporre un semplice percorso bendati, oppure altre attività che aiutano a immedesimarsi nella condizione del cieco.

- com'è essere messi continuamente alla prova perché gli altri non ci riconoscono? dover difendere la nostra identità, ma anche la verità. Il cieco difende la verità nonostante le conseguenze.

Si può proporre un'attività a partire dai social e dalle immagini di sé: come ci presentiamo agli altri? Che cosa facciamo vedere di noi? Ciò che mostriamo siamo noi o ciò che gli altri vogliono vedere?

- il cieco vive anche l'esperienza dell'essere escluso, cacciato fuori.

Si può proporre un'attività a tema inclusione, oppure il seguente gioco.

I ragazzi si siedono formando un cerchio, lasciando tra l'uno e l'altro circa un metro sia a destra che a sinistra. I ragazzi sono tutti bendati.

Per il gioco serve una palla, chi lo ha può usare un pallone sonoro, altrimenti si può usare una palla normale.

Lo scopo del gioco è passarsi la palla senza farla uscire dal cerchio.

I giocatori devono rimanere seduti ma possono allungarsi quando sentono arrivare la palla.

Chi deve lanciare la palla chiama il nome di chi la deve ricevere; chi deve ricevere la palla batte le mani per indirizzare chi lancia. Il lancio è sempre rasoterra.

Quando la palla esce dal cerchio, il giocatore a cui era indirizzata viene eliminato.

Chi viene eliminato è come il cieco che viene cacciato fuori dai capi.



## Nuovo gioco: Difesa di ferro

**Target di età:** 8-14

**Numero di giocatori:** 20/50

**Scopo del gioco:** lo scopo del gioco cambia a seconda del ruolo. I cittadini devono resistere fino allo scadere del tempo senza essere presi dai nemici. I supereroi devono proteggere i cittadini. Mentre i nemici devono prendere tutti i cittadini.

**Materiali:** conetti, cronometro/timer, uno o più palloni

**Preparazione:** delimitare con i conetti tre cerchi concentrici (si consiglia di usare il cerchio al centro del campo da basket come riferimento per il primo o secondo cerchio, a seconda del numero di partecipanti). Ogni cerchio deve avere una distanza di circa un metro/un metro e mezzo dal precedente e/o successivo. Dividere i ragazzi in due squadre: una squadra sono i nemici e l'altra squadra è a sua volta divisa in cittadini e supereroi (i supereroi devono essere un terzo dei cittadini).

**Svolgimento:** la squadra dei cittadini si posiziona nel cerchio più piccolo mentre i supereroi si posizionano all'esterno del cerchio dei cittadini. La squadra dei nemici, infine, si posiziona all'esterno del cerchio più grande con i palloni.

Al via partirà il cronometro/timer di 5 minuti e i nemici potranno lanciare i palloni cercando di colpire i cittadini. I cittadini devono evitare di essere colpiti al volo dai palloni lanciati dai nemici. I supereroi possono difendere i cittadini deviando i palloni con braccia e gambe.

Se un cittadino viene colpito in qualsiasi parte del corpo tranne la testa, o un supereroe viene colpito al busto o alla schiena, va a posizionarsi all'esterno del cerchio e può aiutare la sua squadra prendendo i palloni che arrivano all'esterno del cerchio e tenendoli tra le mani fermi per 5 secondi.

I palloni che rimangono invece all'interno dei cerchi possono essere lanciati fuori solo con le mani. Il cerchio tra i nemici e i supereroi deve essere lasciato libero per garantire una distanza di sicurezza nel tirare i palloni. Terminati i 5 minuti si contano i cittadini rimasti e poi si invertono i ruoli.

**Vittoria:** vince la squadra che alla fine dei 5 minuti ha il numero più alto di cittadini sopravvissuti.

Per restare aggiornati sui testi e i materiali di animazione segui il [canale PG FOM Milano su WhatsApp](#) o il canale Telegram [@pgfom](#)

