I SETTIMANA DI AVVENTO
VEGLIA

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 13,33-37)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Fate attenzione, vegliate, perché non sapete quando è il momento. È come un uomo, che è partito dopo aver lasciato la propria casa e dato il potere ai suoi servi, a ciascuno il suo compito, e ha ordinato al portiere di vegliare.
Vegliate dunque, poiché non sapete quando il padrone di casa ritornerà, se alla sera o a mezzanotte o al canto del gallo o al mattino; perché, giungendo all'improvviso, non vi trovi addormentati. Quel che dico a voi, lo dico a tutti: vegliate!».

CERCATORE DI LUCE: NICODEMO

Ad accompagnare il gruppo nella prima settimana sarà la figura di **Nicodemo**.
L'incontro può aprirsi con la drammatizzazione o con la lettura del racconto in prima persona.
In allegato è disponibile la scheda di Nicodemo, arricchita da un'illustrazione da colorare pensata per i più piccoli.

Nicodemo

Sono un uomo molto importante: faccio parte del Sinedrio, cioè il consiglio dei capi e dei saggi del popolo ebraico. Vesto con abiti eleganti e tutti in città mi conoscono e mi salutano con grande rispetto perché sono un maestro e un giudice. Tutti conoscono Nicodemo!
I miei amici e colleghi pensano di sapere già tutto su Dio e sulle Leggi che ha donato al nostro popolo. Ma un giorno in città è arrivato un maestro speciale, Gesù. Quando parlava lui, mi sentivo tremare il cuore, come se una luce si fosse accesa dentro di me. Volevo assolutamente conoscerlo e fargli mille domande! Nel mio cuore c'era una grande curiosità, ma anche una grande paura. Pensavo: "E se i miei colleghi mi vedono? Se mi prendono in giro? Se si arrabbiano con me perché vado da lui?". Avevo così tanta paura del loro giudizio che, per non farmi scoprire, ho deciso di muovermi col buio. Immaginatemi: io, un uomo anziano e importante, che cammina nella notte alla luce fioca di una lanterna, con il mantello tirato su fino al naso.
Quando sono arrivato da Gesù, il cuore mi batteva fortissimo. Ma sapete cosa è successo? Non mi ha giudicato per essere andato da lui di notte. Mi ha accolto a braccia aperte e mi ha spiazzato dicendomi che, per vedere il Regno di Dio, bisogna "rinascere dall'alto". All'inizio ero confuso: come può un adulto rientrare nella pancia della mamma? Poi ho capito il suo messaggio: significa far rinascere l'amore nel nostro cuore e ricominciare ogni giorno a voler bene agli altri, lasciandosi guidare dallo Spirito di Dio, che soffia libero come il vento e trasforma la vita dall'interno.
Da quella notte la mia vita è cambiata. Non ho più avuto paura di dire che gli volevo bene!
Ora sono felice di aver avuto il coraggio di socchiudere la porta del mio cuore e far entrare la luce di Gesù. Quella notte ho capito che non è mai troppo tardi per ricominciare, per cambiare e per lasciarsi sorprendere dall'amore di Dio. Ora non ho più paura di mostrare chi sono veramente, perché so che camminare nella luce è l'unico modo per vivere veramente.

OBIETTIVO

Cosa significa vegliare? All'inizio del cammino di Avvento è importante far comprendere ai bambini e ai ragazzi che **vegliare significa tenere il cuore aperto e attento ai segni della presenza di Gesù** nella vita di ogni giorno e avere il coraggio di cercare la sua luce anche quando abbiamo paura o ci lasciamo distrarre. Se ci lasciamo illuminare dal suo amore, anche noi possiamo diventare capaci di portare luce agli altri.

L'esperienza di Nicodemo che ci aiuta a capire che:

- Vegliare significa cercare Gesù: Nicodemo, pur essendo un uomo importante e sapiente, sente il desiderio di incontrare Gesù e di conoscerlo.
- La notte rappresenta le nostre paure e incertezze: Nicodemo va da Gesù di nascosto perché teme il giudizio degli altri.
- Gesù è una luce che accoglie e trasforma: non giudica Nicodemo, ma lo invita a rinascere, a cambiare il proprio cuore e a lasciarsi guidare dallo Spirito.
- Vegliare significa non lasciarsi addormentare dalla paura: occorre avere il coraggio di aprire il cuore a Gesù e testimoniare il suo amore nella vita quotidiana.

ATTIVITÀ PER PREPARARE LO SPAZIO INTERIORE

Per preparare lo spazio interiore ad accogliere il Salvatore, partiamo dall'Io, **dal fare cioè spazio dentro sé stessi** invitando i bambini e i ragazzi a liberarsi di pensieri, paure, emozioni e sentimenti che li appesantiscono, che affollano il loro cuore.
Di seguito si propongono diverse attività di animazione, tra le quali ogni catechista potrà scegliere liberamente quelle più adatte all'età e alle dinamiche del proprio gruppo.

Attività 1 (per bambini e ragazzi): "Il barattolo della vita"

Materiale:

- un barattolo grande di plastica trasparente o di vetro;
- le priorità assolute: sassi grandi da giardino, noci con il guscio o palline da ping-pong;
- le cose secondarie: sassolini, fagioli secchi, ceci o pasta corta;
- le distrazioni: sabbia, sale grosso, riso o farina.

Questa attività fa riferimento a un video di cui esistono diverse versioni; qui si propone come esempio: https://www.youtube.com/shorts/sHFgmjZLotU
Il barattolo vuoto rappresenta il tempo e la vita a disposizione. I sassi grandi sono le cose davvero fondamentali (famiglia, salute, passioni, sogni). I sassolini più piccoli rappresentano le cose secondarie (il lavoro di routine, gli impegni minori). La sabbia simboleggia le piccole distrazioni e futilità quotidiane.
Se si riempie il barattolo prima con la sabbia o con i sassolini piccoli, non ci sarà più spazio per i sassi grandi. Se invece si mettono per primi i sassi grandi, tutto il resto troverà il suo spazio.

Riprodurre concretamente il barattolo per far capire che **vegliare significa non vivere distratti, ma accorgersi di ciò che conta davvero e trovare il tempo per le cose importanti**.

Nicodemo ci insegna che dobbiamo trovare il tempo per ciò che conta davvero. Lui, pur essendo un uomo importante e molto impegnato, sente il bisogno di fermarsi e cercare Gesù. Anche noi, come Nicodemo, siamo chiamati a fermarci, a non lasciarci travolgere dalle distrazioni e a chiederci se nella nostra vita c'è spazio per Gesù e per gli altri. Lasciamo che la sua luce illumini le nostre giornate!

Attività 2 (per bambini e ragazzi): Nel mio cuore c'è posto per Gesù?
Materiale:

- un cartellone al cui centro è disegnato un grande cuore;
- post it colorati.

Disegniamo un grande cuore su un cartellone e chiediamo ai bambini e ai ragazzi di riempirlo con parole che rappresentano atteggiamenti e sentimenti che spesso occupano troppo spazio dentro di noi (es: rabbia, litigi, paura, invidia, gelosia, egoismo, distrazione, non ascolto, voler avere sempre ragione, insultare gli altri, bugie, prese in giro...). Le parole possono essere scritte direttamente sul cartellone oppure su post-it che vengono attaccati all'interno del cuore.
Insieme si può avviare una riflessione partendo da queste domande: Quando il nostro cuore è pieno di queste cose, riusciamo ad accorgerci di Gesù? Riusciamo ad ascoltare gli altri? Che cosa potremmo cambiare?
Insieme ai bambini, si sostituiscono le parole negative con parole e atteggiamenti positivi (es: amore, perdono, amicizia, coraggio, sincerità, ascolto, generosità, condivisione, pace, preghiera, gentilezza, servizio...). Queste nuove parole possono essere scritte sopra quelle precedenti oppure su nuovi post-it che vanno a sostituire quelli iniziali.
Infine, al centro del cuore attacchiamo un cartoncino più piccolo con la scritta: Nel mio cuore c'è posto anche per te, Gesù!
Con i bambini più piccoli si potrebbe anche preparare un cartoncino a forma di cuore con la scritta "Nel mio cuore c'è posto anche per te, Gesù!" da portare a casa.

Proprio come Nicodemo, anche noi possiamo avvicinarci a Gesù con i nostri dubbi, le nostre paure e le nostre domande. Non dobbiamo avere un cuore perfetto per accogliere Gesù. Non dobbiamo eliminare da soli tutte le nostre paure, le nostre fragilità e i nostri difetti. **Gesù ci accoglie così come siamo e ci aiuta**, giorno dopo giorno, **a cambiare, a crescere e ad amare di più**.

Attività 3 (per i bambini): Graffito
Materiale:

- cartoncini;
- pastelli a cera,
- bastoncini di legno per gli spiedini.

Colorare un foglio di cartoncino con pastelli a cera molto colorati, poi coprire il tutto con uno strato di pastello nero (o tempera nera e gocce di sapone). I ragazzi "graffieranno" il nero per far emergere il disegno colorato così come Nicodemo, dopo aver incontrato Gesù, ha ritrovato la luce nella notte.

DOMANDE-GUIDA

Dall'esperienza di Nicodemo nascono domande che ci aiutano a guidare la riflessione con i bambini e i ragazzi.

Si propongono di seguito alcune domande-guida da adattare in base al gruppo e all'età:

- Perché Nicodemo decide di andare da Gesù di notte? Di cosa aveva paura?
- Vi capita di avere paura del giudizio degli altri e di essere presi in giro?
- Chi vi ha consolato e aiutato in un momento difficile o quando avete fatto un errore?
- Che cosa significa per voi aprire il cuore a Gesù?
- Come possiamo accorgerci della presenza di Gesù nella nostra giornata? Che cosa ci allontana e ci distrae?

Per favorire il confronto e l'espressione, con i ragazzi più grandi si può utilizzare una maschera, come simbolo di ciò che mostriamo agli altri e di ciò che invece teniamo nascosto dentro di noi.

Come Nicodemo, **anche noi a volte abbiamo paura**, abbiamo dubbi o facciamo fatica a mostrare ciò in cui crediamo. Ma **Gesù ci invita a non rimanere addormentati nella paura**: ci chiama a cercarlo, ad accogliere la sua luce e a lasciarci trasformare dal suo amore.

Vegliare significa avere gli occhi aperti e, soprattutto, il cuore sveglio!

ABITARE LA SOGLIA

Proponiamo ai bambini di farsi porta socchiusa e luce accesa intorno a loro, facendo in modo che dedichino del tempo a **scrivere delle semplici preghiere** spontanee. Dal momento che nella prima settimana poniamo l'accento sull'io, chiediamo loro di esprimere una preghiera personale, focalizzata sul proprio percorso interiore. Per guidarli nella scrittura, possiamo offrire alcuni spunti iniziali: "Signore rendimi capace di…", "Gesù aiutami a …", "Gesù, in questa settimana voglio farti spazio nel mio cuore e mi impegno a…".

Tutte le preghiere verranno poi arrotolate e poste in un cestino che potrebbe essere lasciato in chiesa, in prossimità dell'immagine guida oppure nelle chiese che accoglieranno l'invito a tenere la porta aperta una o più sere, si potrebbero porre sulla soglia, lasciando che ogni persona di passaggio possa prenderne una.

Sarebbe bello lasciare a disposizione oltre alle preghiere, dei lumini accesi (vasetti di vetro con un lumino) che le persone possono portare in famiglia.

In alternativa, si potrebbe proporre ai bambini di portare a casa il loro impegno per la settimana e farlo raccontare all'incontro successivo di catechismo.

RICONOSCERE L'AZIONE DELLO SPIRITO

Per aiutare i bambini e i ragazzi a riconoscere l'azione dello Spirito Santo in ogni uomo, si propone un **"giro di vita"**: a turno, ciascuno sarà invitato a condividere un episodio bello vissuto in prima persona durante la settimana: un fatto concreto in cui l'amore si è manifestato in tutta la sua bellezza.

Scatola delle paure: Nicodemo va di notte perché ha paura del giudizio degli altri e ha grandi domande nel cuore. Chiediamo ai ragazzi di raccontare una loro "notte" (una paura, un dubbio, un momento triste), scriverla su un foglio e metterla in una scatola nera. Man mano si estrarranno i biglietti per parlarne insieme, si porterà la "luce" del gruppo su quelle paure (grazie allo Spirito accade la trasformazione e si sciolgono le paure e il buio che è dentro di noi).

LA LANTERNA DELL'ATTESA

In questa prima settimana, bambini e ragazzi saranno invitati a colorare la faccia della lanterna dedicata a Nicodemo. L'attività può essere svolta direttamente a catechismo oppure affidata come piccolo impegno a casa: un'occasione semplice per condividere in famiglia ciò che hanno scoperto insieme durante l'incontro.

LA PORTA DELL'INCONTRO

Allestimento del cartellone: Durante il primo incontro si compone lo scenario con la strada, la porta, le stelle e i cespugli (stampando i modelli in bianco e nero da colorare oppure fotocopiandoli direttamente su fogli colorati, in base al tempo disponibile). Lungo il sentiero che conduce a Gesù, bambini e ragazzi apporranno il proprio nome per esprimere l'impegno a camminare in questo Avvento.
Gesto conclusivo: Alla fine dell'incontro, si posiziona lungo il tracciato la prima lanterna con la parola «VEGLIA».

PER CONCLUDERE CON UNA PREGHIERA

Ci sono stelle che brillano
anche quando nessuno le guarda.
Gesù, insegnaci a tenere gli occhi aperti
e il cuore sveglio,
per scoprire le piccole cose belle
che accadono ogni giorno.
E quando tutto sembra buio,
ricordaci che la Tua Luce
è già in cammino verso di noi.
Amen.

SPUNTI PER I CATECHISTI

Canzoni

- Serena Autieri, "Fai ciò che è giusto", dal film d'animazione Frozen II-Il segreto di Arendelle, Walt Disney, 2019
- Marco Mengoni, "L'essenziale", Album "Pronto a correre", 2013
- Fabrizio Moro, "Ho bisogno di credere", Album "Figli di nessuno", 2019 (ricerca interiore e bisogno di ritrovare la fede e la speranza quando tutto sembra buio o finto)

- Nek, “Hey Dio”, Album “Unici”, 2016 (per comprendere che Nicodemo non va da Gesù per interrogarlo con la presunzione dei dotti, ma con le domande vere nel cuore)
- Negramaro, “Meraviglioso”, Albu, “San Siro Live”, 2008 (la canzone si focalizza sul concetto di “rinascere alla vita” accorgendosi della luce e della bellezza che ci circondano e che noi non vediamo perché “bloccati” nelle nostre “tenebre” mentali)
- Daniele Durante, “La notte di Nicodemo”, Album “Ela strada si apre”, 2004 (per adolescenti)
- Andrea Testa, “Dalla strada alla luce”, Album “Dalla strada alla luce”, 2024 (dialogo interiore di Nicodemo che cerca Gesù nella notte)
- “Hakuna Matata”, dal film d’animazione “Il Re Leone”, Walt Disney Pictures, 1994 (il peso del passato e delle preoccupazioni e la necessità di rinascere dall’alto)

Video
- “Gesù e Nicodemo”- video Vangelo per bambini e ragazzi (A Piccoli Passi)
- Supernook-“ L’incontro della notte”
- “Gesù e Nicodemo”- The Chosen
- “Io sono Nicodemo” https://youtu.be/B4OiSVcc7YA?si=rBNOgTpOnRwocaST&sfnsn=scwspwa
- “Il mio primo incontro con Gesù” https://youtu.be/cBpivHz-eCs?si=OPPEm5SDzrTCZv54&sfnsn=scwspwa

Letture
- Carlo Maria Martini, “La notte di Nicodemo”, Meditazione per i giovani tratta dai percorsi della “Scuola della Parola” della Diocesi di Milano, Edizioni Ancora, Centro Ambrosiano, Milano, 1990
- “Nicodemo. La ricerca della verità di notte”, tratto dai sussidi di Note di Pastorale Giovanile, Elledici, 1997

Nicodemo

Sono un uomo molto importante: faccio parte del Sinedrio, cioè il consiglio dei capi e dei saggi del popolo ebraico. Vesto con abiti eleganti e tutti in città mi conoscono e mi salutano con grande rispetto perché sono un maestro e un giudice. Tutti conoscono Nicodemo!

I miei amici e colleghi pensano di sapere già tutto su Dio e sulle Leggi che ha donato al nostro popolo. Ma un giorno in città è arrivato un maestro speciale, Gesù. Quando parlava lui, mi sentivo tremare il cuore, come se una luce si fosse accesa dentro di me. Volevo assolutamente conoscerlo e fargli mille domande! Nel mio cuore c'era una grande curiosità, ma anche una grande paura. Pensavo: "E se i miei colleghi mi vedono? Se mi prendono in giro? Se si arrabbiano con me perché vado da lui?". Avevo così tanta paura del loro giudizio che, per non farmi scoprire, ho deciso di muovermi col buio. Immaginatemi: io, un uomo anziano e importante, che cammina nella notte alla luce fioca di una lanterna, con il mantello tirato su fino al naso.

Quando sono arrivato da Gesù, il cuore mi batteva fortissimo. Ma sapete cosa è successo? Non mi ha giudicato per essere andato da lui di notte. Mi ha accolto a braccia aperte e mi ha spiazzato dicendomi che, per vedere il Regno di Dio, bisogna "rinascere dall'alto". All'inizio ero confuso: come può un adulto rientrare nella pancia della mamma? Poi ho capito il suo messaggio: significa far rinascere l'amore nel nostro cuore e ricominciare ogni giorno a voler bene agli altri, lasciandosi guidare dallo Spirito di Dio, che soffia libero come il vento e trasforma la vita dall'interno.

Da quella notte la mia vita è cambiata. Non ho più avuto paura di dire che gli volevo bene!

Ora sono felice di aver avuto il coraggio di socchiudere la porta del mio cuore e far entrare la luce di Gesù. Quella notte ho capito che non è mai troppo tardi per ricominciare, per cambiare e per lasciarsi sorprendere dall'amore di Dio. Ora non ho più paura di mostrare chi sono veramente, perché so che camminare nella luce è l'unico modo per vivere veramente.



Gesù e Nicodemo

6

8	7	16	6

16	7	5	' 6

4	9	9	2	10	11	' 7

4	10

5	6	3	P	6	9	12	6

9	6	10

13	6	5	6	3	12	7

,

8	7	5	' 4

B	4	5	7	15	9	2

8	H	6

5	4	2

4	9	9	2	10	11	2	12	7

4	10

1	4	15	10	4	7

13	6	10	10

'

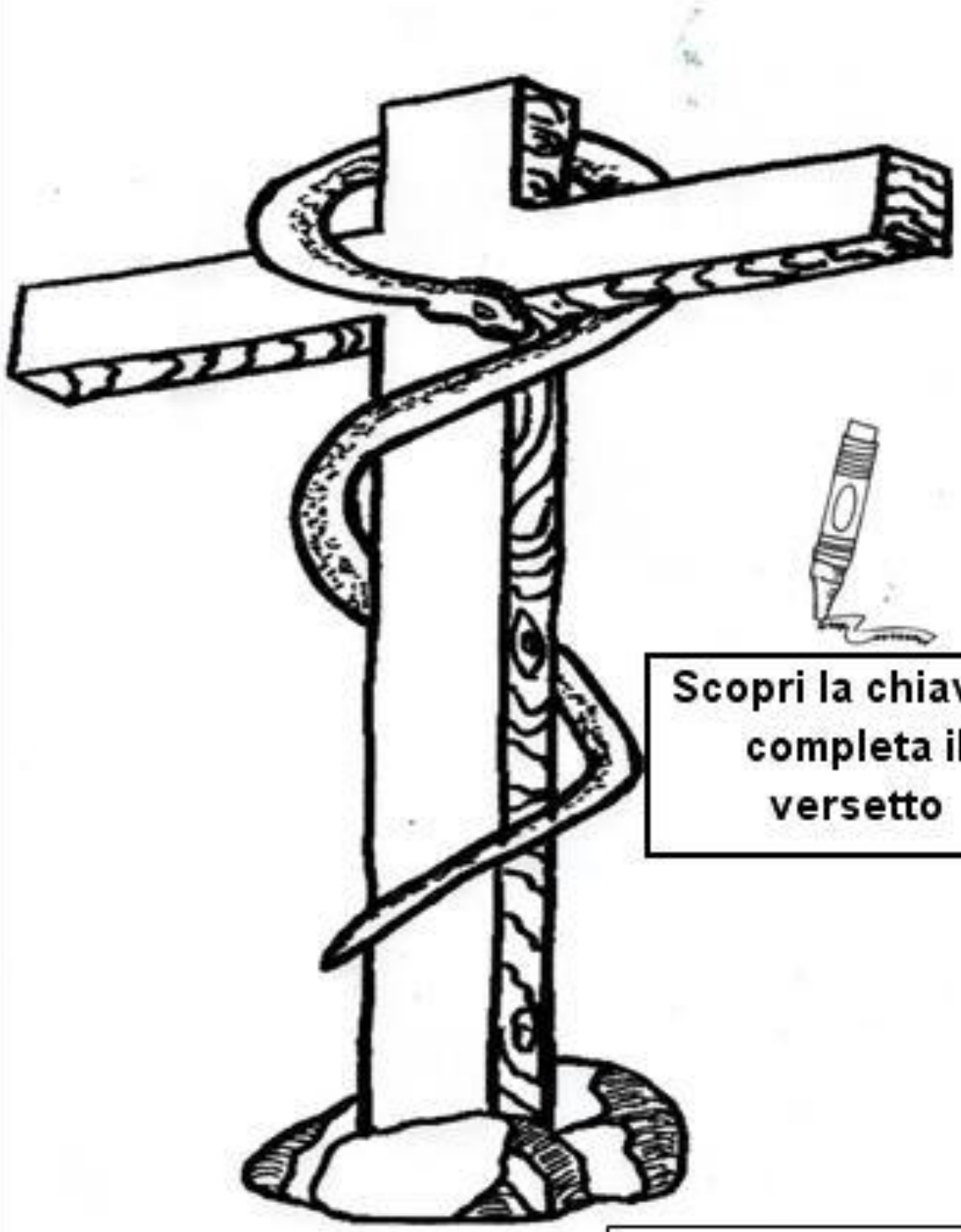
U	7	16	7

(Giovanni 3,14)

Chiave

Lo era Nicodemo(Giovanni 3,1)

1	2	3	4	5	6	7



Scopri la chiave e completa il versetto



www.religiocando.it

Gesù e Nicodemo

											'									'	
6		8	7	16	6		16	7	5	6		4	9	9	2	10	11	7

						P								
4	10		5	6	3		6	9	12	6		9	6	10

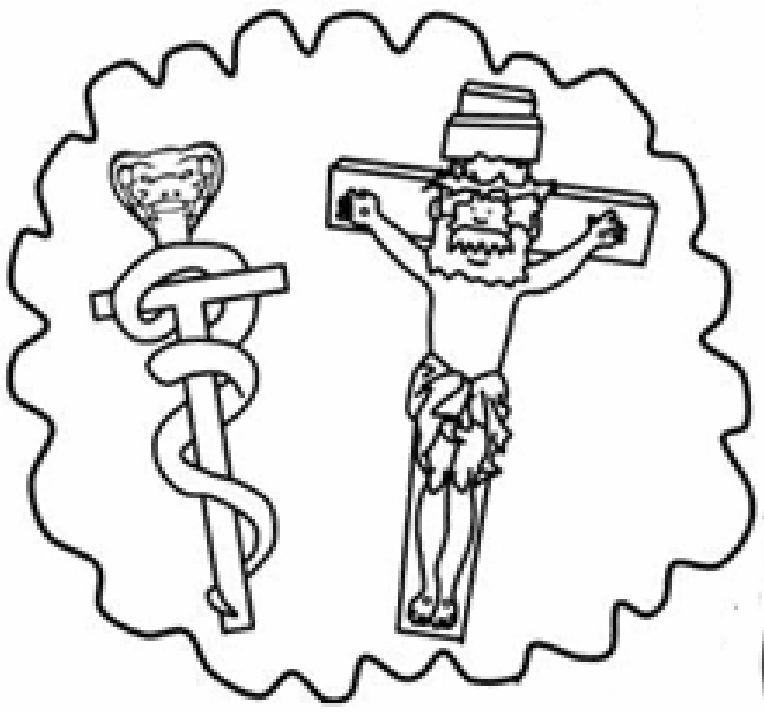
							,				'	
13	6	5	6	3	12	7		8	7	5	4

B									H					
	4	5	7	15	9	2		8		6		5	4	2

4	9	9	2	10	11	2	12	7		4	10		1	4	15	10	4	7

				'		U				
13	6	10	10				7	16	7	(Giovanni 3,14)

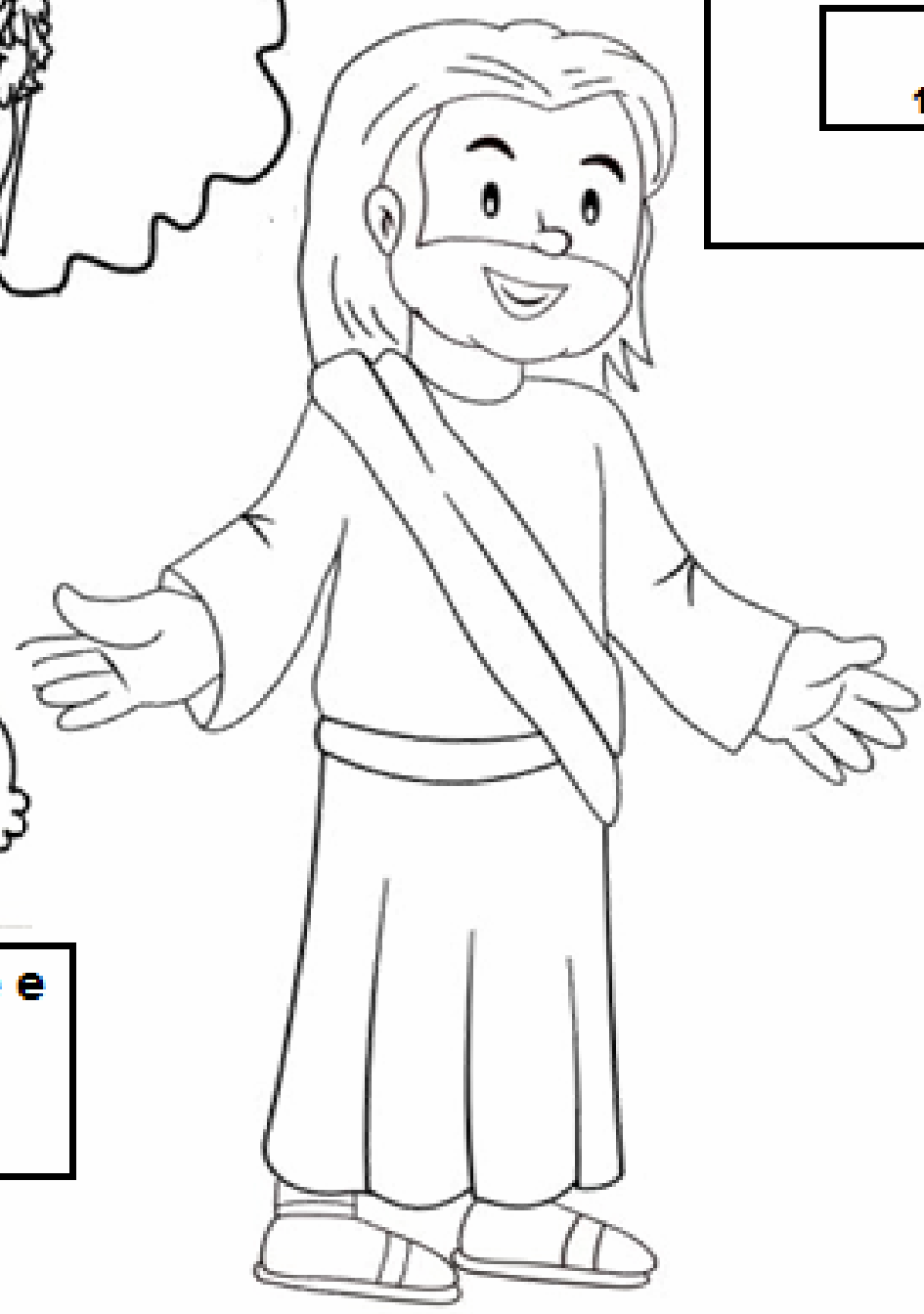
Religiocando



Chiave

Lo era Nicodemo (Giovanni 3,1)

1	2	3	4	5	6	7







Scopri la chiave e completa il versetto