

# # INCORAGGIARE

*Coraggio sono io, non abbiate paura!*

## 1. LE EMOZIONI CHE PROVO

**Entrare in preghiera con le proprie emozioni**

Per iniziare la preghiera fai due minuti di silenzio per esplorare le tue emozioni: *“Come ti senti oggi?”*. Sulla maglietta animatori puoi trovare alcune emozioni tra cui scegliere.

**Invito alla preghiera**

*Nel nome del Padre...*

Signore, parla ogni tanto al mio cuore  
**e fa sì che le tue consolazioni  
mi rallegrino!**

Insegnami a parlarti spesso,  
**a confidarti mio Dio**

**tutta la mia miseria ed i miei bisogni.**  
*(San Guglielmo di Saint Thierry)*



## 2. INCONTRO LE EMOZIONI E DO LORO UN NOME

**Dal Vangelo secondo Matteo (14,24-29)**

*La barca intanto distava già molte miglia da terra ed era agitata dalle onde: il vento infatti era contrario. Sul finire della notte egli andò verso di loro camminando sul mare. Vedendolo camminare sul mare, i discepoli furono sconvolti e dissero: "È un fantasma!" e gridarono dalla paura. Ma subito Gesù parlò loro dicendo: "Coraggio, sono io, non abbiate paura!". Pietro allora gli rispose: "Signore, se sei tu, comandami di venire verso di te sulle acque". Ed egli disse: "Vieni!". Pietro scese dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù.*

### **Commento**

Si provi a immaginare la stanchezza e la fatica di quel momento: la barca distante dalla riva in un momento di tempesta. Gesù arriva e incoraggia i discepoli a non aver paura e a seguire le sue indicazioni. O meglio, è la consapevolezza che c'è lì Gesù a placare la loro paura.

Ci capita talvolta di essere stanchi, talvolta impauriti, e di trovare consolazione in qualcuno. Quella persona ci incoraggia a non abbatterci, a non disperare, perché andrà tutto bene. Riconoscere chi ci sta accanto e ci incoraggia nei momenti di paura e sconforto è fondamentale per superare anche i momenti più bui.

### 3. VIVO E COLTIVO LE MIE EMOZIONI

#### **Domanda:**

Quali sono le persone che ci incoraggiano e ci spronano a fare sempre di più e sempre meglio? Come facciamo a nostra volta a incoraggiare chi ci è affidato durante l'Oratorio estivo?

#### **Uno spunto per te**

“Sei dentro me”, dal film Tarzan (1999)

<https://www.youtube.com/watch?v=-9SJAu2qjEY>

Il brano di Phil Collins descrive l'amore di una madre che non lascia il figlio.

Lei lo incoraggia e lo rincuora. Gli dà nuovamente la forza per essere realmente se stesso.

