

# *Avvento 2020*

*Prepararsi al Natale è  
DARE IL MEGLIO DI SÉ*



## PRESENTAZIONE

*“Sentitevi chiamati a mettere in gioco la vita.  
Non abbiate paura a spenderla per Dio e per gli altri,  
ci guadagnerete!  
Perché la vita è un dono che si riceve donandosi.  
E perché la gioia più grande è dire sì all’amore,  
senza se e senza ma. Come ha fatto Gesù per noi”  
(Papa Francesco, 5 aprile 2020)*

Cari amici che sfoglierete queste pagine,

**dal mondo dello sport** prendiamo in prestito i **valori e le virtù** che vogliamo provare a **mettere in campo per** affrontare insieme questo tempo di emergenza sanitaria che stiamo attraversando, vivere intensamente il tempo di Avvento e **prepararci al meglio al Natale**.

Ci ricorda Papa Francesco: *“Lo sport è una ricchissima fonte di valori e virtù che ci aiutano a migliorare come persone. Come l’atleta durante l’allenamento, la pratica sportiva ci aiuta a **dare il meglio di noi stessi**, a scoprire senza paura i nostri limiti, e a lottare per migliorare ogni giorno”* (estratto dal documento *“Dare il meglio di sé”*).

Lo sport educa ad essere leali e onesti, a coltivare la semplicità, il senso di giustizia e l’autocontrollo, tutte virtù non solo di chi pratica lo sport ma più propriamente dell’uomo. I valori di costanza, impegno, spirito di squadra, umiltà, entusiasmo, coraggio... sono stati i frutti migliori dello sport emersi nel tempo del lockdown di marzo e aprile. Si rivelano preziosi alleati per superare vincitori questo tempo difficile che ancora stiamo vivendo, prepararci al Natale e, più ancora, riuscire bene nella corsa della vita.

Nell’anno in cui si sarebbero dovuti tenere i giochi olimpici a Tokio, rinviati al 2021, come segno di buon auspicio ci faremo accompagnare nel tempo di Avvento proprio dall’immagine della bandiera olimpica. Essa è composta da cinque anelli colorati che si intrecciano e che rappresentano i cinque continenti; mettono in evidenza il senso di fraternità e amicizia tra i popoli e di concordia e pace tra le nazioni.

Ci lasceremo coinvolgere in una sorta di “gara” universale in cui ognuno di noi cerca di dare il meglio di sé per il bene comune e si impegna a mettersi in gioco fino in fondo nell’incontro con gli altri in attesa di vivere e festeggiare, tutti insieme, il Natale!

Buon cammino di Avvento e Buon Natale a tutti voi e alle vostre famiglie.



# DARE IL MEGLIO DI SÈ

con i bambini 3-6 anni  
Lavoretto in 3D

## Un ALBERO DI NATALE davvero speciale

### Premessa

“L’usanza di avere e di decorare un albero durante l’Avvento in preparazione alle feste di Natale, è entrata largamente nelle case cristiane. Lo troviamo nelle chiese, nelle strade, nei negozi ed anche sui giornali senza però uno speciale riferimento cristiano. Sembra che l’albero si presenti come alternativa al presepe di tradizione latina o, come alcuni dicono, come simbolo delle feste invernali e del nuovo anno. Invece pochi segni sono tanto antichi e così specificatamente cristiani come l’albero di Natale, visto che il suo obiettivo è stato sempre quello di ricordare ai fedeli che Cristo, nato per noi in Betlemme di Giudea, è il vero Albero della vita”\*.

«(L’albero è un) significativo simbolo del Natale di Cristo, perché con la sue foglie sempre verdi richiama la vita che non muore» (Benedetto XVI - 16 dic. 2011)

«L’albero di Natale con le sue luci ci ricorda che Gesù è la luce del mondo, è la luce dell’anima che scaccia le tenebre delle inimicizie e fa spazio al perdono» (Papa Francesco - 07 dic. 2018)

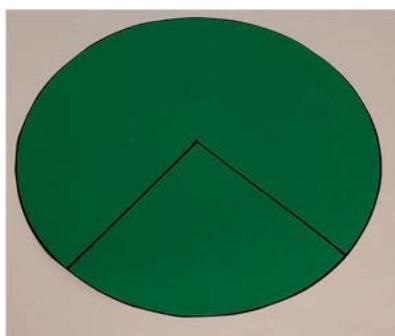
### Albero di Natale a forma di cono

#### **Materiale necessario:**

cartellone verde cm 100 x 70, forbici, colla, pennarelli o pastelli.

#### **Realizzazione:**

- 1\_Tracciare sul cartellone un cerchio di un diametro di circa 60 cm.
- 2\_Disegnare uno spicchio triangolare a partire dal centro della circonferenza (più ampio sarà il triangolo, più stretta risulterà la base del cono)
- 3\_Ritagliare il triangolo ed avvicinare i bordi in modo tale da sovrapporli leggermente
- 4\_Chiedere il cono dall’interno con del nastro adesivo avendo cura di non creare delle pieghe nette sulla carta. A questo punto il nostro cono=albero è pronto



1 e 2



3



4

\*- “L’albero di Natale è cristiano” - Padre Manuel Gonzales, don Francesco Giuliani  
Parrocchia Santa Margherita V.M. - Coreno Ausonio (Fr)

<https://www.parrocchiadicoreno.it/catechesi/approfondimenti/201-albero-di-natale-e-cristiano.html>

Di settimana in settimana, dopo aver guardato con i bambini il video Vangelo suggerito, averne parlato insieme ed averne richiamato il collegamento con il mondo dello sport, invitare i piccoli a colorare i due addobbi circolari presenti nella scheda, ritagliarli e incollarli sull'albero avendo cura di scrivere il valore o la virtù cui le immagini fanno riferimento. Si suggerisce di riservare lo spazio più in alto all'immagine della natività. In cima all'albero si potrebbe inoltre posizionare una bella stella cometa e l'albero potrebbe essere arricchito con ulteriori addobbi o ghirlande.

**P.S.** In alternativa all'albero a forma di cono, è possibile realizzare ...



### Abete di Natale tridimensionale

#### Materiale necessario:

cartellone verde, forbici, colla, pennarelli o pastelli.

#### Realizzazione:

- 1\_Tracciare sul cartellone la sagoma di due abeti identici.
- 2\_Ritagliarne per entrambe i contorni. A partire dalla sommità del primo, tagliarlo a metà fino al centro (vedi immagine); ripetere la stessa operazione per il secondo ma a partire dalla base.
- 3\_Incastrare fra di loro le due sagome sino ad ottenere un abete tridimensionale. Per l'addobbo, vedere suggerimenti precedenti.



UN ALBERO SPECIALE  
HO COSTRUITO PER NATALE  
CON BELLE DECORAZIONI  
CHE REGALANO EMOZIONI.

IMPEGNO, CORAGGIO, ALLENAMENTO...  
SONO PAROLE CHE HO SCOPERTO IN AVVENTO  
PAROLE CHE IL VANGELO MI HA REGALATO  
E CHE NELLO SPORT HO RITROVATO.

MA LA COSA PIÙ BELLA CHE CONSERVO IN CUORE  
È CHE IL MONDO HA BISOGNO DI TANTO AMORE  
E ANCHE IO, SEPPUR PICCOLINO,  
POSSO DONARE IL MIO AIUTINO.

GESÙ BAMBINO, CHE AMI I BAMBINI,  
GRAZIE PER IL TUO AMORE A GRANDI E PICCINI!



## La favola dell'ALBERO DI NATALE

C'era una volta un piccolo albero di Natale che, quando parlava con mamma albero di Natale e papà albero di Natale, non vedeva l'ora di poter indossare le palline colorate, i festoni argentati e le lampadine. Ogni notte sognava il suo momento, entrare nel salotto buono, gustarsi i sorrisi gli auguri in famiglia, lasciarsi sfuggire una lacrima di resina dalla contentezza.

E venne finalmente il giorno del piccolo albero di Natale. Venne scelto quasi per caso tra tanti amici alberi di Natale anche loro. Pensava: "Adesso è venuto il mio momento, adesso sono diventato grande". Dopo un viaggio, incappucciato di stoffa bagnata per non perdere il verde luminoso dei rami, il piccolo albero di Natale si trovò nella casa di una famiglia povera. Niente palline, niente festoni, solo il suo verde scintillante faceva la felicità dei bambini che lo stavano a guardare con gli occhi all'insù, affascinati. Era il loro primo albero di Natale. Subito fu deluso, sperava di poter dominare una sala ricca di regali e di addobbi eleganti.

Ma passarono i giorni e si abituò a quella **casa povera ma ricca di amore**. Nessuno aveva l'ardire di toccarlo. Venne la sera di natale e furono pochi i regali ai suoi piedi ma tanti i sorrisi di gioia dei bambini che per giorni erano rimasti a guardarli sotto il suo sguardo severo per cercare di indovinare che cosa ci fosse dentro. Venne il pranzo di Natale, niente di speciale. Venne Capodanno, con un brindisi discreto, ma auguri sinceri. E venne anche l'Epifania e il momento di andare via. Questa volta non lo incappuciarono. Lo tolsero dal vaso, gli bagnarono le radici e tutta la famiglia lo accompagnò verso il bosco. Era felice di ritornare con mamma albero di Natale e papà albero di Natale. Passando per la strada vide tanti suoi amici, ancora con le palline colorate e i fili d'oro e d'argento, che lo salutavano. Ma c'era qualcosa di strano, erano tutti nei cassonetti della spazzatura, ricchi e sventurati, piangevano anche loro resina, ma non per la contentezza. Chissà dove sarebbero finiti!

Ora il piccolo albero di Natale è diventato un abete grande e possente, ha visto tanti figli andare in vacanza per le feste. Qualcuno è ritornato, sano o con un ramo spezzato. Lui guarda da lontano la città dove i bambini del suo Natale lo hanno amato e rispettato. Perché un albero di Natale è albero di Natale tutto l'anno; perché Natale non vuol dire essere buoni e bravi solo il 25 dicembre, Natale può essere ogni giorno. Basta volerlo come quel piccolo albero di Natale che ci tiene compagnia sulla montagna, anche se lontano, anche se non lo vediamo.

Giulio Gavino  
(dal web)





# 1ª DOMENICA DI AVVENTO

## Allenarsi con costanza

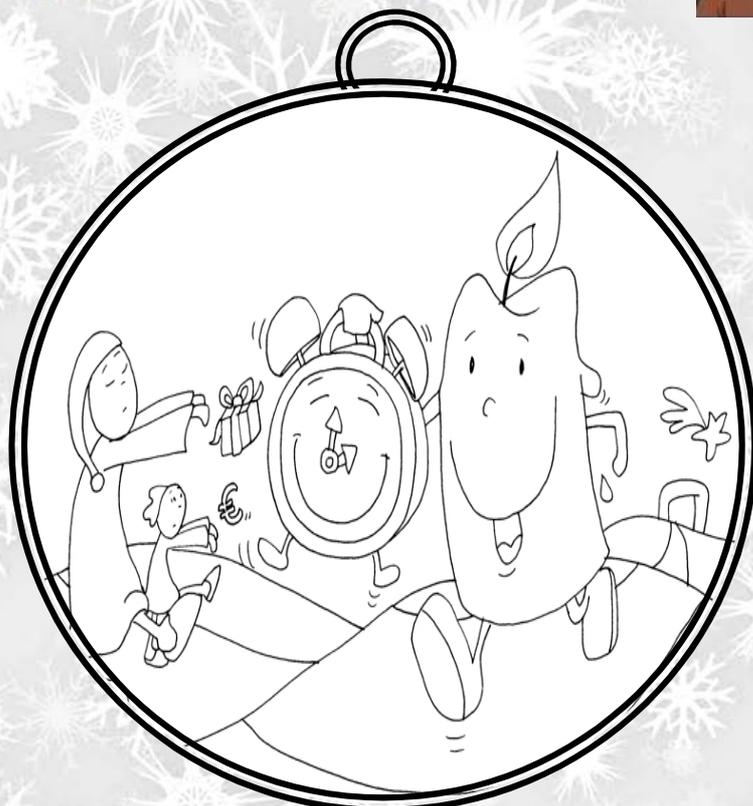
Scheda BIMBI 3-6 anni

GESÙ DICE: "VEGLIATE: NON SAPETE QUANDO IL PADRONE DI CASA RITORNERÀ"  
(Mc 13, 35)



GUARDO E ASCOLTO IL VANGELO DI QUESTA SETTIMANA:  
"VANGELO BAMBINI 1 DOMENICA AVVENTO B"  
(Video Vangelo della domenica in cartoni animati)

<https://www.youtube.com/watch?v=o9FrOvDMwGg>



**CARO GESÙ,  
SONO PICCOLO  
MA MOLTO DECISO.  
CON TE AL MIO FIANCO  
POSSO FARE GRANDI COSE.**



**AIUTAMI A NON  
MOLLARE DAVANTI  
ALLE DIFFICOLTÀ E  
AD ALLENARMI SEMPRE  
A FARE IL BENE.  
GRAZIE GESÙ!**



**MI IMPEGNO A ...  
CORRERE VERSO L'ALTRO**

**A SCUOLA, A CASA,  
AI GIARDINETTI ...  
CORRO AD AIUTARE  
CHI HA BISOGNO  
DI ME!**





## II^ DOMENICA DI AVVENTO

*Dare il meglio di sé*

*Scheda BIMBI 3-6 anni*

GIOVANNI BATTISTA DICE:  
"PREPARATE LA STRADA DEL  
SIGNORE, RADDRIZZATE  
I SUOI SENTIERI" (Mc 1, 3)



GUARDO E ASCOLTO IL  
VANGELO DI QUESTA  
SETTIMANA:  
"VANGELO BAMBINI 2  
DOMENICA AVVENTO B"  
(Video Vangelo della do-  
menica in cartoni animati)

<https://www.youtube.com/watch?v=6uGT0VLTynM>



**CARO GESÙ,  
I TUOI AMICI  
SI RICONOSCONO  
DAL FATTO CHE NON  
SI ARRENDONO MAI.  
SONO SEMPRE PRONTI  
A DARSÌ DA FARE  
PER AIUTARE GLI ALTRI,  
ANCHE QUANDO  
È FATICOSO.**



**SAI, GESÙ, ANCH'IO  
SONO TUO AMICO!**



**MI IMPEGNO A ...  
METTERE KO LA PIGRIZIA**

**NON DICO PIÙ  
"NON NE HO VOGLIA"  
"NON CE LA FACCIÒ" ...  
MA MI IMPEGNO  
A FARE DEL  
MIO MEGLIO**



*Riscoprire lo spirito di squadra*

*Scheda BIMBI 3-6 anni*



GIOVANNI BATTISTA "VENNE  
COME TESTIMONE PER RENDERE  
TESTIMONIANZA ALLA LUCE"  
(Gv 1, 7)



GUARDO E ASCOLTO IL  
VANGELO DI QUESTA  
SETTIMANA:  
"VANGELO BAMBINI 3  
DOMENICA AVVENTO B"  
(Video Vangelo della do-  
menica in cartoni animati)

[https://www.youtube.com/watch?v=7Lsr\\_UsGO-g](https://www.youtube.com/watch?v=7Lsr_UsGO-g)



**CARO GESÙ,  
AIUTAMI A ESSERE  
PER TUTTI UN BUON  
COMPAGNO DI SQUADRA,  
CAPACE DI PORTARE  
GIOIA E SERENITÀ  
LÀ DOVE CI SONO  
TRISTEZZA E NOIA.**



**GRAZIE, GESÙ, PERCHÉ  
MI SOSTIENI SEMPRE  
E FAI IL TIFO PER ME!  
INSIEME CE LA FAREMO!**



**MI IMPEGNO A ...  
PORTARE IL PESO  
DELLE FATICHE ALTRUI**

**AIUTO MAMMA E PAPÀ  
NELLE FACCENDE  
DOMESTICHE.  
INSIEME ...  
SIAMO UNA  
GRANDE  
SQUADRA!**



*Collaborare con umiltà*

*Scheda BIMBI 3-6 anni*



MARIA DICE: "ECCO LA SERVA  
DEL SIGNORE: AVVENGA PER ME  
SECONDO LA TUA PAROLA"

(Lc 1, 38)



GUARDO E ASCOLTO IL  
VANGELO DI QUESTA  
SETTIMANA:  
"VANGELO BAMBINI 4  
DOMENICA AVVENTO B"  
(Video Vangelo della do-  
menica in cartoni animati)

<https://www.youtube.com/watch?v=hjMdLwsLfEM>



**DOLCE MARIA, IO NON SO  
SE SONO CAPACE  
AD ESSERE UMILE  
E PAZIENTE COME TE.**

**VORREI CHE FOSSE  
GIÀ NATALE SOLO  
PER APRIRE I REGALI!**

**PER PIACERE, AIUTAMI  
A PREPARARE IL MIO CUORE  
AD ACCOGLIERE  
TUO FIGLIO GESÙ,  
PROPRIO COME  
HAI FATTO TU!**



**MI IMPEGNO A ...  
DRIBBLARE LA SUPERBIA**

**NON HO SEMPRE  
RAGIONE IO!  
MI IMPEGNO AD  
ASCOLTARE TUTTI  
CON UMILTÀ E  
PAZIENZA**





# SANTO NATALE

*Festeggiare insieme*  
*Scheda BIMBI 3-6 anni*

L'ANGELO DICE:  
"ECCO, VI ANNUNCIO  
UNA GRANDE GIOIA"  
(Lc 2, 10)

GUARDO E ASCOLTO IL VANGELO DI  
QUESTA SETTIMANA: "VIDEO VANGELO  
BAMBINI SANTO NATALE" - (Mauro Manzoni)

<https://www.youtube.com/watch?v=v05100xsBhQ>



**È NATALE!  
VIENI BAMBINO GESÙ,  
VIENI NELLA MIA FAMIGLIA,  
VIENI NEL MIO CUORICINO  
VIENI, SONO PRONTO  
A FARE FESTA INSIEME A TE  
PER IL TUO ARRIVO.  
TI VOGLIO BENE, GESÙ!**

**MI IMPEGNO A ...  
VINCERE LA MEDAGLIA  
DEL PIÙ SORRIDENTE  
BASTA CON  
IL VOLTO TRISTE E LO  
SGUARDO CUPO.  
È TEMPO  
DI GIOIRE!**





# EPIFANIA

## Osare con coraggio Scheda BIMBI 3-6 anni

"(I MAGI) PER UN'ALTRA  
STRADA FECERO RITORNO  
AL LORO PAESE"  
(Mt 2, 12)

GUARDO E ASCOLTO IL  
VANGELO DI QUESTA  
SETTIMANA:  
"L'ARRIVO DEI RE MAGI  
BIBBIA DEI BAMBINI"  
(Granracconto)



<https://www.youtube.com/watch?v=YGzz18sONwE>



**CARO GESÙ,  
FA' CHE ANCHE IO,  
COME I TRE RE MAGI,  
MI LASCI SEMPRE  
GUIDARE E  
ILLUMINARE DA TE.  
DIVENTERÒ UN  
BAMBINO GRANDE,  
BUONO E GIUDIZIOSO.  
TUTTI SAPRANNO  
CHE È GRAZIE  
ALLA TUA AMICIZIA!**



**MI IMPEGNO A ...  
PARTIRE IN QUARTA  
PER ANNUNCIARE GESÙ**

**PRONTI ...  
PARTENZA ... VIA!!!  
HO UNA BELLA  
NOTIZIA DA  
RACCONTARE  
A TUTTI:  
GESÙ È  
CON NOI!**



# Traccia per NOVENA DI NATALE Primo giorno: la CAPANNA

**INTRODUZIONE:** in questo tempo di Avvento ci siamo impegnati per migliorare noi stessi aiutati dai valori che lo sport ci chiama a "mettere in campo", ma adesso che mancano pochi giorni al Natale proviamo a fare lo "sprint finale", a dare il meglio di noi stessi. Ogni giorno, aiutati da un personaggio del presepe e da alcune riflessioni tratte dalla raccolta di pensieri di Papa Francesco sullo sport, riflettiamo su come possiamo agire concretamente. Incominciamo!

## **IN ASCOLTO DELLA PAROLA**

*"In quei giorni un decreto di Cesare Augusto ordinò che si facesse il censimento di tutta la terra. Questo primo censimento fu fatto quando era governatore della Siria Quirinio. Andavano tutti a farsi registrare, ciascuno nella sua città. Anche Giuseppe, che era della casa e della famiglia di Davide, dalla città di Nazareth e dalla Galilea salì in Giudea alla città di Davide, chiamata Betlemme, per farsi registrare insieme con Maria sua sposa, che era incinta. Ora, mentre si trovavano in quel luogo, si compirono per lei i giorni del parto. Diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo depose in una mangiatoia, perché non c'era posto per loro nell'albergo" (Luca 2, 1-7)*

## **RIFLESSIONE**

Maria e Giuseppe arrivano a Betlemme per il censimento e cercano una stanza in albergo, ma non la trovano; sono tutte occupate per via della grande folla presente quei giorni in città. Si rifugiano quindi in una umile capanna utilizzata come riparo per gli animali. Proprio qui Gesù viene al mondo ed è adagiato in una mangiatoia. La capanna dona riparo e protezione alla famiglia venuta da lontano, stranieri in difficoltà. Quel luogo diventa simbolo di accoglienza, umile e semplice, che non guarda alla provenienza o all'estrazione sociale.

Quando attendiamo qualcuno a casa, solitamente la nostra preoccupazione più grande è che chi arriva la trovi pulita e in ordine e non tanto che si senta desiderato e accolto, cosa che è successa invece a Gesù in quella stalla.

La **capanna**, quale segno di **ACCOGLIENZA**, ricorda la bandiera olimpica che con i suoi cinque cerchi intrecciati, rappresenta lo spirito di fratellanza che deve caratterizzare qualsiasi competizione sportiva e richiama all'accoglienza verso tutti senza esclusione o distinzione. Come dice papa Francesco, la bandiera olimpica è segno di fraternità, amicizia, concordia, rispetto, tolleranza e armonia delle diversità, valori che nella società multietnica in cui viviamo devono diventare i fondamenti della nostra cultura perché regni davvero la pace. Proprio i veri valori dello sport, inoltre, sono particolarmente importanti

per affrontare questo tempo di pandemia e soprattutto la difficile ripartenza.

## **PREGHIERA**

Signore,  
insegnaci ad essere accoglienti verso tutti,  
a guardare il prossimo come nostro fratello,  
a vedere la diversità come ricchezza. Amen

## **IMPEGNO**

Mi impegno a trattare con amicizia e rispetto tutti,  
anche chi la pensa in modo diverso da me.



# Secondo giorno

## GIUSEPPE

### **IN ASCOLTO DELLA PAROLA**

*"Ecco come avvenne la nascita di Gesù Cristo: sua madre Maria, essendo promessa sposa di Giuseppe, prima che andassero a vivere insieme si trovò incinta per opera dello Spirito Santo. Giuseppe suo sposo, che era giusto e non voleva ripudiarla, decise di licenziarla in segreto. Però, mentre stava pensando a queste cose, ecco che gli apparve un angelo del Signore che gli disse: Giuseppe, figlio di Davide, non temere di prendere con te Maria, tua sposa, perché quello che è generato in lei viene dallo Spirito Santo. Essa partorerà un figlio e tu lo chiamerai Gesù: egli, infatti, salverà il popolo dai suoi peccati"*  
(Matteo 1, 18-21)

### **Oppure:**

*Essi (i Magi) erano appena partiti, quando un angelo del Signore apparve in sogno a Giuseppe e gli disse: alzati, prendi con te il bambino e sua madre e fuggi in Egitto e resta là finché non ti avvertirò, perché Erode sta cercando il bambino per ucciderlo. Giuseppe, destatosi prese con sé il bambino e sua madre nella notte e fuggì in Egitto, dove rimase fino alla morte d'Erode, perché si adempisse ciò che era stato detto dal Signore per mezzo del profeta: "Dall'Egitto ho chiamato mio figlio" (Matteo 2, 13-14)*

### **RIFLESSIONE**

Non sappiamo molto di **Giuseppe**, ma dal suo agire comprendiamo che è un uomo giusto e buono, e infatti non vuole ripudiare Maria; è rispettoso della legge, tanto che parte subito per il censimento; è un uomo capace di sacrifici per la sua famiglia e sicuramente di grande fede dato che dopo l'apparizione dell'angelo accoglie Maria come sua sposa anche se incinta. Un uomo, insomma, di **SANI PRINCIPI**.

Tutti gli sport si ispirano a sani principi e tanti sono i valori che ci suggeriscono e che possiamo "mettere in campo". Papa Francesco, ad esempio, cita il ciclismo che mette in risalto alcune virtù come la sopportazione della fatica nelle lunghe e difficili salite, il coraggio nel tentare una fuga, l'integrità nel rispettare le regole, l'altruismo e il senso di squadra. Opportunamente coltivati, questi valori permettono di diventare non solo bravi ciclisti, ma persone migliori nella propria vita. Così come Giuseppe che, mettendo da parte l'orgoglio, è diventato il papà del Salvatore ed ha reso la sua vita un capolavoro.



### **PREGHIERA**

Signore,  
donaci il coraggio di affrontare le difficoltà,  
la determinazione per non mollare,  
l'altruismo per non lasciare nessuno indietro.  
Amen

### **IMPEGNO**

Come Giuseppe mi impegno a mettere i  
bisogni di chi mi sta accanto davanti ai miei.

# Terzo giorno MARIA

## **IN ASCOLTO DELLA PAROLA**

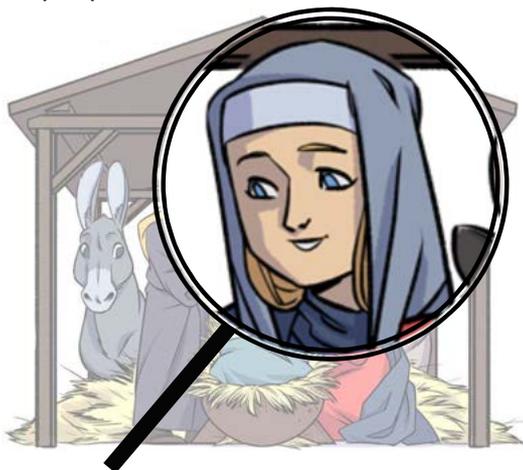
*“Nel sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nazareth, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, chiamato Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Ti saluto, o piena di grazia, il Signore è con te». A queste parole ella rimase turbata e si domandava che senso avesse un tale saluto. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ecco concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine». Allora Maria disse all'angelo: «Come è possibile? Non conosco uomo». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te, su te stenderà la sua ombra la potenza dell'Altissimo. Colui che nascerà sarà dunque santo e chiamato Figlio di Dio. Vedi: anche Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia, ha concepito un figlio e questo è il sesto mese per lei, che tutti dicevano sterile: nulla è impossibile a Dio». Allora Maria disse: «Eccomi, sono la serva del Signore, avvenga di me quello che hai detto». E l'angelo partì da lei” (Luca 1:26-38)*

## **RIFLESSIONE**

Maria si stupisce per le parole dell'angelo e si domanda come tutto ciò sia possibile. Ascolta ciò che l'angelo ha da dirle e prontamente risponde: “Sì”, “Eccomi”. Le basta poco per mettere da parte i suoi progetti, che la vedevano presto sposa di Giuseppe, accettare la volontà di Dio e mettersi in gioco. Stupisce come una decisione così importante venga presa in maniera relativamente veloce, senza porre condizioni e senza domandare in cambio certezze.

Oggi avviene spesso il contrario. Il timore di non essere all'altezza del ruolo genitoriale, di non avere soldi a sufficienza per mantenere la famiglia ... portano a volta le coppie a rimandare nel tempo la decisione di avere un figlio. Altre volte, invece, prima di diventare genitori si attende di aver raggiunto altri traguardi ritenuti prioritari, si dà più importanza alla carriera o a esaudire i propri desideri piuttosto che a creare una famiglia.

**Maria** va controcorrente. Si fida delle parole dell'angelo, comprende di essere parte di un progetto molto più grande di lei e, proprio come avviene negli sport di squadra, mette da parte il proprio individualismo e il desiderio egoistico di primeggiare a favore di un bene superiore. Con umiltà e grande **DISPONIBILITÀ**, accoglie l'invito a diventare la mamma del Messia e con determinazione dice il proprio “Sì”. È questa una lezione importante in una società come la nostra che esaspera il soggettivismo e la centralità del proprio io. Tutta la vita andrebbe vista come un gioco di squadra. Lo abbiamo compreso bene durante la pandemia, ma il parziale ritorno alla normalità ci ha fatto dimenticare troppo presto che facciamo tutti parte dello stesso team.



## **PREGHIERA**

Signore, rendici generosi, capaci di fare squadra e di pensare gli uni agli altri sull'esempio di Maria. Amen

## **IMPEGNO**

Mi impegno a dire 'Sì' quando qualcuno mi chiede aiuto, senza lamentarmi.

# Quarto giorno L'ASINO e IL BUE

## **IN ASCOLTO DELLA PAROLA**

Nei vangeli della nascita di Gesù non si parla di animali presenti nella stalla. Nei Vangeli apocrifi si racconta invece che nella stalla dove Maria depose Gesù Bambino erano ricoverati un bue e un asinello che subito riconobbero il Salvatore e lo adorarono. Nel Vangelo apocrifo dello Pseudo-Matteo si legge: «Così si adempì ciò che era stato annunciato dal profeta Isaia che aveva detto: "Il bue ha riconosciuto il suo proprietario e l'asino la greppia del suo padrone"».

## **RIFLESSIONE**

L'**asino** e il **bue**, pur non essendo presenti nel racconto evangelico, indicano a tutti l'atteggiamento adeguato di fronte al mistero che viene manifestato nella stalla di Betlemme: essi sanno a chi appartengono, conoscono il loro padrone. Così noi siamo chiamati, con **UMILTÀ**, a riconoscere in Gesù il nostro Signore - che si è fatto uomo ed è venuto ad abitare in mezzo a noi - e a donare quel tanto che possiamo per scaldare il cuore di chi ci è accanto.

Papa Francesco ci ricorda che nello sport, così come nel lavoro, nello studio, nelle relazioni, non ci si sente più liberi quando non si hanno limiti, ma quando, coi propri limiti, si dà il massimo. Non possiamo primeggiare o essere i migliori in ogni campo o in ogni occasione. Dobbiamo essere padroni e non schiavi dei nostri limiti. Così come il bue e l'asinello hanno riscaldato con il loro fiato Gesù, anche noi, con i talenti che abbiamo a disposizione, possiamo fare del bene ai nostri fratelli.

## **PREGHIERA**

Signore,  
rendimi capace di gioire e ringraziare per i miei talenti,  
di non arrabbiarmi di fronte ai miei limiti,  
di lavorare per migliorare me stesso.  
Amen

## **IMPEGNO**

Provo a ripensare alle volte che la rabbia per un insuccesso ha preso il sopravvento e chiedo perdono al Signore.



# Quinto giorno

## L'ANGELO

### **IN ASCOLTO DELLA PAROLA**

*“Un angelo del Signore si presentò a loro (ai pastori), e la gloria del Signore li avvolse di luce, così che essi ebbero una grande paura. L'angelo disse: «Non temete! Io vi porto una bella notizia, che procurerà una grande gioia a tutto il popolo: oggi, nella città di Davide, è nato il vostro Salvatore, il Cristo, il Signore. Lo riconoscerete così: troverete un bambino avvolto in fasce che giace in una mangiatoia». Subito apparvero e si unirono a lui molti altri angeli. Essi lodavano Dio con questo canto: «Gloria a Dio in cielo e pace in terra agli uomini che egli ama». Poi gli angeli si allontanarono dai pastori e se ne tornarono in cielo” (Luca 2, 8-14)*

### **RIFLESSIONE**

L'angelo porta ai pastori la bella notizia della nascita di Gesù, una notizia che, assicura loro, donerà molta gioia. Noi cristiani siamo chiamati a essere portatori della Buona Notizia proprio come l'**angelo** e dobbiamo farlo con **ENTUSIASMO**, con il sorriso. Come l'angelo che incoraggia e rassicura i pastori, così dobbiamo fare noi cristiani con chi è distante o alla ricerca di Dio perché tutti possano sperimentare la bellezza dell'amore di Dio Padre per noi.

Il papa ci ricorda di non dimenticare mai la **BELLEZZA**: la bellezza della vita, la bellezza dello sport, quella bellezza che Dio ci ha dato. Lo sport è una strada adatta a questa scoperta, per aprirsi, per uscire dalle proprie chiusure e mettersi in gioco. Così si impara a partecipare, a superarsi, a fare fatica insieme. E tutto questo aiuta a diventare membri attivi della comunità e della Chiesa e a rendere la nostra società più bella!

### **PREGHIERA**

Signore,  
donami la capacità di accostarmi  
al prossimo con il sorriso,  
di parlare di te con entusiasmo,  
di testimoniare il tuo amore con le opere.  
Amen

### **IMPEGNO**

Mi impegno a partecipare con entusiasmo alla Messa e alle attività a scuola e a casa per manifestare la gioia di essere tuo amico.



# Sesto giorno

## LA STELLA COMETA

### **IN ASCOLTO DELLA PAROLA**

“... Ed ecco, la stella, che (i Magi) avevano visto spuntare, li precedeva, finché giunse e si fermò sopra il luogo dove si trovava il bambino. Al vedere la stella, provarono una gioia grandissima” (Matteo 2, 9-11)

### **RIFLESSIONE**

Secondo molti studiosi la **stella** era, per i profeti, il simbolo del Messia e quindi dell'arrivo di Gesù. Proprio la stella guida i Magi dal Salvatore. È lei, citata nelle antiche scritture, a ispirare questi studiosi venuti da lontano; è lei che accende nei loro cuori la **PASSIONE** e li spinge a partire pur nella consapevolezza che non sarà un'impresa facile.

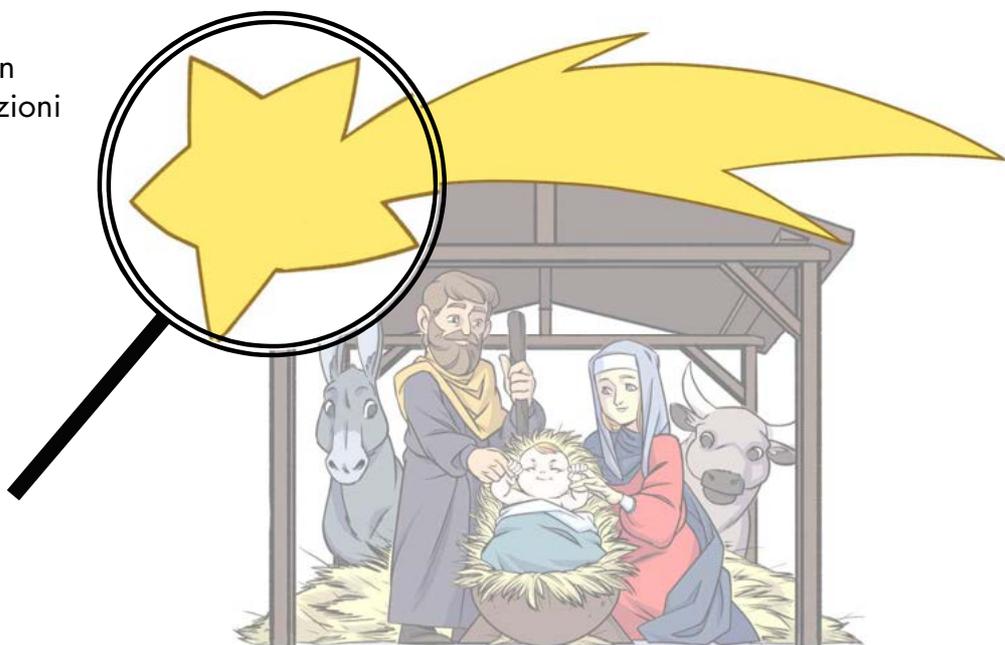
“Lo sport, attraverso esempi positivi, è capace di infondere nei giovani la passione, quella cosa meravigliosa che fa accadere le cose e che può benedire la nostra vita se le consentiamo di guidarla”. Queste parole sono di Alex Zanardi, pilota di formula 1 che ha subito, a causa di un grave incidente, l'amputazione delle gambe, ma non si è arreso e ha iniziato una nuova avventura con l'handbike. Recentemente ha avuto un altro grave incidente da cui non si è ancora ripreso, ma le sue parole non smettono di ispirare i nostri cuori: “Il fuoriclasse è un uomo che ha capito per tempo quanto importate sia percorrere con gioia il cammino piuttosto che farsi dominare dall'illusione di doverlo concludere prima degli altri”. Tutti noi possiamo nel nostro piccolo essere dei fuoriclasse se lo facciamo con passione e possiamo essere di ispirazione per gli altri se lo facciamo con gioia, come piccole stelle che illuminano la strada di chi ci è accanto.

### **PREGHIERA**

Signore,  
aiutami a essere un fuoriclasse di bontà,  
a farmi guidare nelle scelte dalla passione e non dal tornaconto.  
Rendimi una piccola stella capace di illuminare chi mi è accanto.  
Amen

### **IMPEGNO**

Mi impegno a essere un buon esempio affrontando le situazioni con ottimismo e impegno.



# Settimo giorno I PASTORI

## **IN ASCOLTO DELLA PAROLA**

*“C'erano in quella regione alcuni pastori che, pernottando all'aperto, vegliavano tutta la notte facendo la guardia al loro gregge. Un angelo del Signore si presentò a loro e la gloria del Signore li avvolse di luce. Essi furono presi da grande timore, ma l'angelo disse loro: «Non temete: ecco, vi annuncio una grande gioia, che sarà di tutto il popolo: oggi, nella città di Davide, è nato per voi un Salvatore, che è Cristo Signore. Questo per voi il segno: troverete un bambino avvolto in fasce, adagiato in una mangiatoia»”  
(Luca 2, 8-12)*

## **RIFLESSIONE**

Il Salvatore è nato, ma la notizia non viene data a studiosi eruditi come ve ne erano molti in Israele, ma ai **pastori**, gente posta a un livello sociale molto basso, a persone umili e malviste dalla maggioranza, spesso messi sullo stesso piano dei briganti e dei malfattori. Dio Padre invia un angelo ad annunciare la nascita del figlio a pastori normalmente estranei a qualsiasi forma di religiosità, che certo non si aspettavano una manifestazione divina né tantomeno di venire coinvolti in un piano di salvezza. Erano lì, a fare il loro lavoro nel cuore della notte così come erano abituati ormai da chissà quanto tempo.

Dio Padre non dimentica chi vive tra le difficoltà e chiede anche a noi di fare lo stesso.

Anche lo sport può essere strumento di pace e di sviluppo sociale, da promuovere con l'idea di non lasciare indietro nessuno indipendentemente dalle circostanze in cui si trova. Con questo intento Tegla Loroupe, una delle più forti maratonete al mondo, cresciuta in Kenya in una casa di fango con 24 fratelli, è riuscita a far ammettere alle olimpiadi del 2016 il Team dei Rifugiati. Tutti hanno diritto ad avere delle **OPPORTUNITÀ** e lo sport è capace di unire le persone e guarire le ferite.

## **PREGHIERA**

Signore,  
fa' che sappiamo lottare per l'uguaglianza,  
aiutaci a fare passi concreti perché nessuno si senta escluso  
e perché tutti si sentano parte della Tua grande famiglia.  
Amen

## **IMPEGNO**

Mi impegno a non fermarmi all'apparenza, ma ad andare in profondità di fronte a quanti vengono spesso giudicati solo per l'aspetto fisico o la provenienza.



# Ottavo giorno I RE MAGI

## **IN ASCOLTO DELLA PAROLA**

*“Gesù nacque a Betlemme, una città nella regione della Giudea, al tempo del re Erode. Dopo la sua nascita, arrivarono a Gerusalemme alcuni uomini sapienti che venivano dall'oriente e domandarono: «Dove si trova quel bambino, nato da poco, il re dei giudei? In oriente abbiamo visto apparire la sua stella e siamo venuti qui per onorarlo»”  
(Matteo 2, 1-2)*

## **RIFLESSIONE**

L'evangelista Matteo vuole indicare che i pagani, qui rappresentati dai Magi, cercano Dio e per trovarlo non misurano la strada né il pericolo che possono incontrare durante il percorso. Vengono da lontano, da Oriente, sono persone umili capaci di porsi delle domande, vanno a Betlemme, affrontando i disagi del cammino e finalmente, "entrati nella casa, videro il bambino con Maria sua madre, e prostratisi lo adorarono" (Mt 2,11). Hanno visto un bimbo come tanti altri: tanta strada per venire a vedere un bambino. I **Magi** sono le persone che sanno vedere con "occhi interiori", i soli che mostrano che quel bambino non è un bimbo qualsiasi, ma il "re del Giudei". E lo adorano. Trovato il bambino, ritornano gioiosi alla vita normale, perché la loro vita è cambiata.

Papa Francesco esorta tutti a mettersi in gioco e lo fa partendo dalle parole dell'apostolo Paolo che usa l'esempio di un atleta: "Non sapete che, nelle corse allo stadio, tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo!". San Paolo si riferisce alla sfida del dare un significato alla vita stessa e da qui l'invito a **METTERSI IN GIOCO** non solo nello sport ma nella vita, alla ricerca del bene, del vero bene, senza paura, con coraggio ed entusiasmo. Proprio come hanno fatto i Magi, che senza certezze sono partiti alla ricerca del bene più grande Gesù, noi tutti siamo chiamati a dare il meglio di noi stessi, spendendo la vita per ciò che vale davvero e che dura per sempre.

## **PREGHIERA**

Signore,  
donami occhi capaci di vedere oltre il mio cortile  
e il coraggio di superare la paura di espormi al giudizio.  
Mostrami la via che porta a TE, mio Gesù.  
Amen

## **IMPEGNO**

Mi impegno a mettere da parte i passatempi inutili  
e dedicarmi a fare qualcosa di buono per gli altri.



# Nono giorno GESÙ BAMBINO

## **IN ASCOLTO DELLA PAROLA**

*“Mentre si trovavano a Betlemme, giunse per Maria il tempo di partorire; ed essa diede alla luce un figlio, il suo primogenito. Lo avvolse in fasce e lo mise a dormire nella mangiatoia di una stalla, perché non avevano trovato altro posto” (Luca 2, 6-7)*

## **RIFLESSIONE**

Papa Francesco durante l'udienza generale del 27 dicembre 2017 in Aula Paolo VI incentrata sul significato del Natale dice: “Ai nostri tempi, assistiamo a una specie di ‘snaturamento’ del Natale: in nome di un falso rispetto di chi non è cristiano, che spesso nasconde la volontà di emarginare la fede, si elimina dalla festa ogni riferimento alla nascita di **GESÙ**. La costruzione del presepe e, soprattutto, la liturgia, con le sue letture bibliche e i suoi canti tradizionali, ci fanno rivivere l'oggi in cui è nato per noi il Salvatore, il Cristo Signore. Ma in realtà questo avvenimento è l'unico vero Natale! Senza Gesù non c'è Natale. C'è un'altra festa, ma non Natale! Come Lui stesso ci ha insegnato con la sua vita, accogliere Gesù significa diventare quotidianamente un **DONO GRATUITO** per coloro che si incontrano sulla propria strada. Ecco perché a Natale si scambiano i doni. Il vero dono per noi è Gesù. Lui, inviato dal Padre, è stato un dono e noi vogliamo essere dono per gli altri”. Gesù per noi cristiani è l'esempio da seguire.

Nel mondo dello sport coloro che sono considerati “campioni” diventano facilmente figure di riferimento. Gli atleti hanno questa straordinaria possibilità e responsabilità di trasmettere a tutti i valori positivi dello sport e il desiderio di spendere la vita per obiettivi alti e nobili. Ognuno di noi può essere testimonial di lealtà, onestà, altruismo, concordia e umanità; ognuno di noi può essere testimone credibile del Vangelo.

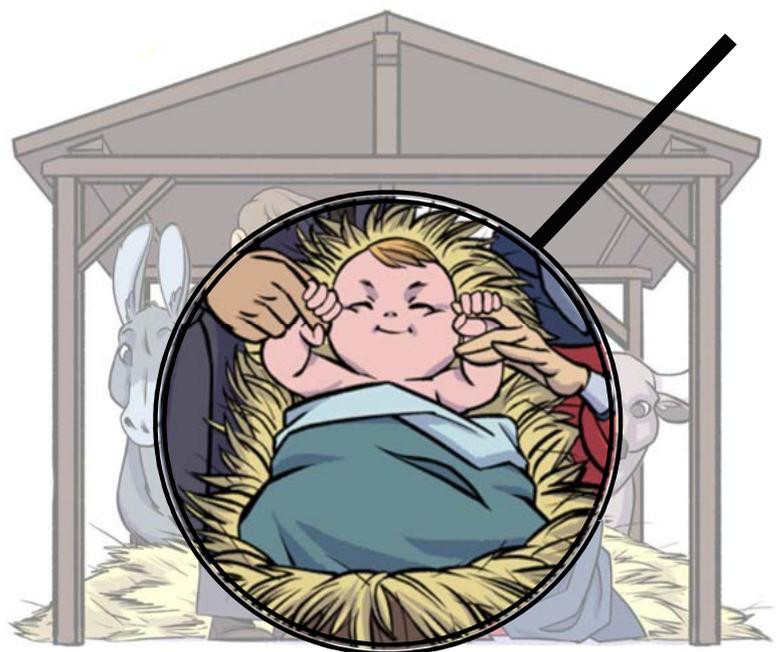
Il Papa ci propone un'immagine tratta dal mondo del rugby. Per giungere al traguardo bisogna correre insieme: la palla viene passata di mano in mano e si avanza insieme finché si arriva alla meta. E allora si festeggia! La pandemia ci ha insegnato come sia importante avanzare tutti insieme verso la meta, solo così si può ottenere la vittoria contro questo virus e finalmente festeggiare tutti insieme.

## **PREGHIERA**

Signore,  
ti preghiamo per chi, questo Natale,  
sta vivendo un momento difficile  
a causa della pandemia;  
per chi è provato per la difficile  
situazione economica;  
per chi è solo.  
Infondi fiducia nei cuori di tutti noi  
perché non venga meno il desiderio  
di festeggiare il dono  
della vita e del tuo amore. Amen

## **IMPEGNO**

Mi impegno a vivere ogni giorno  
come un dono e ringrazio Dio  
per le cose che rendono davvero  
bella la mia vita.





## PREGHIERA DELLO SPORTIVO

Signore!

È bello per me correre con i miei amici,  
nella gioia e nella fatica, nella vittoria e nella sconfitta.

Là, sul campo, ci metto tutto me stesso perché  
per me giocare è un po' come vivere  
e vivere è un po' come giocare.

E se penso alla mia vita come a quel campo di gara  
allora, Signore, aiutami a viverla  
con lo stesso entusiasmo  
con lo stesso impegno  
con la stessa voglia di vincere  
e di diventare grande.

Sii tu la mia guida e il mio maestro.  
Insegnami a giocare la mia partita,  
indicami il mio ruolo in campo,  
incoraggiami a lottare  
e dare sempre il meglio di me stesso.  
E quando sarò tentato di arrendermi  
e di non combattere più,  
ti prego abbandona la panchina  
ed entra in campo con me!

Con te vicino ricomincio a giocare.

Amen