

#CARRIENARE

Gli misero addosso la croce, da portare dietro a Gesù.

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 ti rivolgi a me come ad un amico,
**e mi parli attraverso le consolazioni
e le desolazioni!**

*(Sant’Ignazio di Loyola
– liberamente tratto)*

2. INCONTRO LE EMOZIONI E DO LORO UN NOME

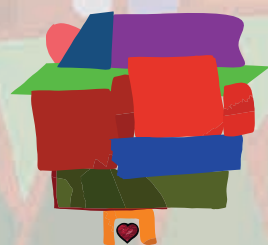
Dal Vangelo secondo Luca (23,26)

Mentre lo conducevano via, fermarono un certo Simone di Cirene, che tornava dai campi, e gli misero addosso la croce, da portare dietro a Gesù.

Commento

Quando si parte per le vacanze si **carica** la macchina: la si riempie di valigie pesanti, ma anche di emozioni e di aspettative. Simone di Cirene si addossa il “bagaglio” di Gesù, si deve fare carico della croce di Gesù, che lo porta a condividere con Gesù fatica, amore profondo, sofferenza, dolore... Farsi carico di qualcosa è un impegno che richiede di essere mantenuto. Devo arrivare fino in fondo per dare valore a quanto dell'altro mi sto caricando, che siano oggetti, situazioni o emozioni.

3. VIVO E COLTIVO LE MIE EMOZIONI



Domanda:

Ho mai fatto da “bagagliaio della macchina” per qualcuno? In quella situazione ho portato la “valigia” fino alla destinazione o quando l’ho scaricata a metà strada?

Uno spunto per te

Roberta Guzzardi, illustratrice

https://www.instagram.com/p/COOqMtvIjkY/?utm_source=ig_web_copy_link

Il link proposto rimanda alla pagina instagram di una psicoterapeuta che è anche un'illustratrice. Tratta in numerose sue vignette, quelle con protagonisti lei e "mostro" parlano molto di come si vivono le emozioni: la vignetta proposta, mostrando una situazione semplice e simpatica, va a sottolineare come il farsi carico delle fatiche, situazioni, gioie... di altri possa davvero aiutare a viverle e dividerle.

