

PIERFORTUNATO RAIMONDO

Il bello della domenica

Un giorno da recuperare

MAPPA DELLA SCHEDA

- Che valore ha la domenica nella nostra vita? È vuota o piena?
- Che cosa ci mettiamo dentro?
- Cercheremo di recuperare il senso della domenica con un test personale, un fatto di cronaca e una discussione che approderà a un elenco di «nuove» e «buone» proposte.

Che bella la domenica!

- Non si va a scuola, si dorme un po' di più... E poi? Ogni famiglia ha le sue abitudini, i ragazzi vivono le loro esperienze. Per questo iniziamo con un test personale, che aiuta a comprendere il proprio modo di vivere la domenica: «liscia, gassata o...», recita un famoso spot di un'acqua minerale. Così qualcuno la trascorre in modo sornione e statico, altri in modo effervescente e dinamico, altri in modo intenso e creativo.
- È preferibile che i risultati del test non siano condivisi, ma avranno aiutato i ragazzi a pensare a questa giornata dalle grandi potenzialità, a volte inesprese.

Dopo lo scudetto della Juventus

- In seconda battuta, può aiutare la riflessione la lettura di un articolo di giornale, tratto da *La Stampa* del 26 maggio 2014. La settimana prima la Juventus aveva festeggiato lo scudetto, e la settimana dopo... «Mamma, non ci credo, stiamo camminando dentro la tv... adesso tiro e faccio gol!». Nel sorriso di Matteo, cinque anni, occhioni azzurri in cui si specchia lo Juve-

tus Stadium c'è lo spirito di una giornata. Una grande famiglia allargata che si riunisce per il picnic della domenica. Sopra i teli bianchi adagiati sul prato dello scudetto, uno squadrone di bambini di tutte le età. C'è chi addenta un panino al prosciutto cotto, chi si fa truccare da gatto, chi chiede i popcorn, chi prende a calci un pallone più grande di lui mentre papà spedisce il suo capitombolo su Twitter. E poi ci sono loro, i Dottor Sogni, artisti con camice bianco, naso da clown e la battuta sempre pronta che offrono gag e sorrisi a tutti i piccoli partecipanti del picnic di Theodora: una meravigliosa occasione per aiutare questa fondazione che accompagna i bambini malati e le loro famiglie all'ospedale pediatrico di Torino, il Regina Margherita. Alla giornata ha partecipato anche il «padrone di casa» Andrea Agnelli con la moglie Emma e i figli. «Siamo riusciti a offrire tutto il necessario per una giornata con il sorriso. Quel sorriso che – ricorda il direttore generale Emanuela Basso Petrino – per un bambino in ospedale è cosa fondamentale perché lo rende più forte». E, ieri a fine giornata, anche stando al numero di donazioni, allo Juventus Stadium è stato segnato il gol più bello (Emanuela Minucci).

Riflettiamo. Secondo voi, perché l'iniziativa è piaciuta? È stato un bel modo di trascorrere la domenica? Cosa ha dato «in più»?

Ora si tratterà di diventare propositivi

- Facciamo un elenco di gruppo di buone idee per recuperare la domenica, riempiendola di momenti e gesti positivi. Alcuni potrebbero essere messi in pratica personalmente o addirittura dal gruppo: una gita o una festa potrebbero essere organizzati a breve, magari con la complicità del don, pronto a una Messa speciale in quella domenica.

Esempio di elenco. *Un buon gelato o una fetta del dolce preferito; quattro passi osservando le cose buone del proprio isolato, dalla gente alle cose belle; un piccolo servizio per la mamma, un lavoretto in compagnia di papà; una telefonata/visita ai nonni; un «oggi ti voglio ascoltare» sincero all'amico/a del cuore; una pizza di gruppo o di squadra; un minuto per respirare adagio, ascoltando e ringraziando Dio per la vita che abbiamo; rifocillarsi insieme alla mensa di Gesù.*



Di che domenica sei?

Un piccolo test sulla nostra domenica

1. Solitamente di domenica:

- a) Mi faccio delle dormite colossali.
- b) Devo recuperare, sabato sera ho fatto tardi.
- c) Mi alzo abbastanza presto, perché mi aspettano bei momenti da vivere.

2. La domenica è dedicata alla famiglia:

- a) Sì, siamo tutti a casa, ma ognuno si fa gli «affari suoi» nei propri spazi.
- b) Preferisco uscire con gli amici.
- c) Sì, ci fa piacere fare cose diverse insieme, o andare a trovare nonni e parenti.

3. Alla domenica incontro gli amici:

- a) In chat, su Facebook, con What's app.
- b) In giro, nei centri commerciali.
- c) In oratorio, nei gruppi d'interesse, durante le attività sportive.

4. Il mio tempo domenicale preferito è:

- a) Quello passato davanti a uno schermo (tv, pc, smartphone, playstation, wii).
- b) Quello in cui si esce.
- c) Quello in cui sto con le persone a cui voglio bene.

5. In «Viale dello Sport»:

- a) Non ci passo mai (non amo lo sport, troppo faticoso).
- b) Lo percorro in fretta perché poi ho la partita.
- c) Di domenica ci vado a piedi, in bicicletta, a cavallo...

6. Di domenica m'impegno a:

- a) Non far nulla.
- b) Inventare nuovi modi per divertirmi.
- c) Recuperare tranquillità, serenità e gioia nella mia vita.

7. Secondo te, la domenica è il giorno del Signore?

- a) Sì, perché Dio il settimo giorno si è riposato, e io pure!
- b) Sì, l'ho già sentito dire, ma a casa mia non è così.
- c) Sì, perché dedico a Lui un pensiero, una preghiera e partecipo alla Messa.



GIANCARLO DALLOSTA

Maggioranza di A: liscia. La tua domenica è statica, pigra, sedentaria. In una parola: addormentata! L'impressione è che non riesci a sfruttare le potenzialità di un giorno che può essere ancor più bello e grande, se reso attivo dall'incontro, dallo stupore, dalla voglia di vita.

Maggioranza di B: gassata. La tua domenica è effervescente, esaltante, movimentata. In una parola: svegliai piena di emozioni, ma ti sa riempire di gioia? Un piccolo consiglio: stai attento/a a non esagerare e non trasformarla in una fuga dalla realtà quotidiana. La domenica serve alla settimana e non viceversa!

Maggioranza di C: ferrarella. La tua domenica è equilibrata, naturale, matura. In una parola: sensata. È una domenica che si ispira al concetto di festa che aveva Gesù: è per l'umanità, come un'oasi in cui ricaricarsi e crescere nelle cose che in altri giorni a volte trascuriamo: l'ascolto di se stessi e degli altri, la serenità e la pace.