



Quando tutto è troppo

IN SINTESI



Testo biblico 1 Re 19,1-8



Tema La stanchezza e la cura di Dio



Messaggio Dio si prende cura del corpo e dell'anima – e chiedere aiuto è da forti



8 minuti



Oggetto: un pezzo di pane e una bottiglia d'acqua



Preparazione: 5 min



al chiuso o all'aperto



Rendila personale: racconta in due frasi un'esperienza tua sul tema «La stanchezza e la cura di Dio». Le storie vere restano impresse più a lungo.



Come si svolge

1 min

Inizio

Metti il pane e l'acqua al centro. Chiedi: Di che cosa hai bisogno quando sei completamente sfinito?

2 min

Testo biblico

Leggi 1 Re 19,1-8. Dopo la grande vittoria sul Carmelo, Elia viene minacciato e fugge nel deserto. È allo stremo, si siede sotto una ginestra e dice a Dio: «Basta!» Poi si addormenta. Un angelo lo sveglia, gli porta pane e acqua e dice: «Alzati e mangia, perché il cammino è troppo lungo per te.»

3 min

Pensiero

Anche un grande profeta può essere sfinito e scoraggiato. Dio non lo rimprovera e non gli fa la predica. Prima gli dà sonno, cibo e acqua – e solo dopo il cammino continua. A volte la cosa più spirituale che puoi fare è riposarti e lasciarti aiutare.

2 min

Confronto

Che cosa ti «ricarica» quando sei vuoto?



Quando tutto è troppo

Preghiera da leggere ad alta voce

Padre nel cielo, a volte tutto è troppo per me. Grazie perché in quei momenti non mi lasci solo. Donami riposo, forza e persone che mi aiutino. Amen.

Per riflettere ancora

- Da che cosa capisci che tutto sta diventando troppo per te?
- Se ti senti così a lungo: parlane con qualcuno di cui ti fidi – genitori, capi o un'altra persona di fiducia. Chiedere aiuto non è un segno di debolezza.

Per i capi

- Non mettere mai in imbarazzo i ragazzi: fai domande aperte, nessuno deve rispondere.
- Fai leggere il testo biblico a uno dei ragazzi.
- Incoraggiali a dire la preghiera da soli: il testo scritto dà sicurezza.

 **Sezione:** Storie bibliche conosciute. Su scouts-cloud.com trovi attività di gruppo collegate e altre meditazioni.