



Luce che si dona

IN SINTESI

**Testo biblico**

Matteo 5,14-16; Luca 5,16

**Tema**

Dono di sé e cura di sé

**Messaggio**

Dare luce costa energia – e richiede momenti per ricaricarsi



10-15 minuti



Oggetto: due candele: una nuova e una quasi consumata, fiammiferi



Preparazione: 10 min



al chiuso o intorno al fuoco



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



Come si svolge

2 min**Inizio**

Accendi entrambe le candele. Chiedi: Che cosa ha già passato la candela corta – e qual è il suo «prezzo» per fare luce?

3 min**Testo biblico**

Gesù dice: «Voi siete la luce del mondo. Non si accende una lampada per metterla sotto il moggio, ma sul candelabro, e così fa luce a tutti quelli che sono nella casa. Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli.» Una candela fa luce consumandosi. È un'immagine forte del dono di sé: chi guida, aiuta e serve dà qualcosa di sé.

5 min**Pensiero**

Ma una candela che brucia da entrambe le estremità si consuma in fretta. Di Gesù si dice: «Si ritirava in luoghi deserti a pregare.» Perfino lui aveva bisogno di ritirarsi. Dono di sé e cura di sé non si escludono. Chi vuole risplendere a lungo deve sapere da dove viene la forza – e può porre dei limiti.

5 min**Confronto**

Dove stai bruciando ora per gli altri – e dove forse stai bruciando da entrambe le estremità?



Luce che si dona



Preghiera da leggere ad alta voce

Gesù, tu sei la luce del mondo. Fammi risplendere per gli altri
– e mostrami quando devo ricaricarmi presso di te. Amen.



Per riflettere ancora

- Da che cosa capisci che dai più di quanto ti ricarichi?
- Qual è la tua «fonte di forza» quando le cose si accumulano?



Per i capi

- Lascia spazio ai dubbi e alle domande critiche: un confronto sincero conta più di una risposta veloce.
- Come capo, puoi condividere un'esperienza personale.
- Con i temi pesanti, tieni d'occhio chi sta male e resta disponibile dopo.



Sezione: Meditazioni con oggetti. Su scouts-cloud.com trovi attività di gruppo collegate e altre meditazioni.