



# 1. Muoversi è vitale

---

- Tutto è in movimento ed è necessario affinché continui ad esserci vita: la rotazione e la traslazione terrestre, l'orbita lunare, le placche tettoniche, il ciclo dell'acqua. Questi movimenti sono imprescindibili per l'equilibrio.
- Anche nelle persone c'è movimento vitale: la respirazione o il tremore degli occhi, il movimento di deglutizione e di digestione degli alimenti.
- Fai attenzione al movimento di sistole e diastole del cuore:
  - **Il cuore**, con questo movimento, si riempie continuamente per poi svuotarsi e così può tornare a riempirsi. Cioè per dare bisogna avere. Difficilmente possiamo dare qualcosa che non possediamo già. Questo succede con tutto, perfino con la cosa più grande: l'amore. Non possiamo arrivare ad amare con pienezza se, prima di tutto, non ci sentiamo amati.
  - **Il cuore** ha un movimento di tensione e distensione, di contrazione e di rilassamento. Si tratta di movimenti di azione e di momenti di riposo. Sai trovare momenti di pausa, di rilassamento nella tua giornata? Bisogna trovare momenti per donare, ma anche momenti per noi stessi, per coltivare l'interiorità, per riempirsi.
  - **Il cuore** fa parte di un sistema che ha bisogno che anche gli altri organi siano in movimento contemporaneamente, che procurano movimento a loro volta.



2

Insomma, lavora in gruppo, come noi quando intendiamo iniziare o realizzare attività o progetti.

# 2. Muoversi per cambiare

---

- Quando qualcosa si muove o quando lo muoviamo, lo cambiamo. Possiamo cambiare la posizione, possiamo cambiare la forma, possiamo cambiare una parte.
- Ci sono gesti che fanno anche cambiare: un bacio, un abbraccio, uno sguardo di complicità, una pacca sulla spalla...
- Anche quando ci muoviamo cambiamo. Cambiamo il nostro modo di vedere le cose, il nostro modo di relazionarci, il nostro modo di fare.
- Il movimento pertanto è un'opportunità di cambiamento e di trasformazione. Ognuno di noi è agente di cambiamento, persone che possono cambiare la realtà che ci circonda.
  - Quando ti muovi ti trasformi: si tratta di qualcosa di personale, di essere cosciente dei nostri valori, delle nostre luci e delle nostre ombre.
  - Quando ti muovi, hai l'opportunità di cambiare il tuo ambiente, muovere la realtà che ti circonda.



- Quando muovi qualcosa dalla realtà , la trasformi. Lo fai con la convinzione che il cambiamento è buono per te e per la società, per le persone che condividono il tuo quotidiano.

## 3. Muoviti!

Si tratta di un'azione riflessiva: muovi te stesso. Tu sei il protagonista della tua vita .

È un richiamo a :

- **Svegliarti:** si tratta di essere coscienti della realtà tanto personale come sociale, di gruppo; rendersi conto delle sfide, delle opportunità e delle debolezze, partire dal mondo del sogno, inteso come irreali, per entrare nel mondo del sogno, inteso come un progetto, anche se è difficile o apparentemente irraggiungibile .

### COSA SOGNI?

- **Alzarti:** sai che puoi essere cambiamento per te stesso e per la realtà che ti circonda. Prendi la decisione di metterti in movimento, non come attore passivo, bensì come protagonista della tua storia. Certamente c'è la possibilità di cadere, ma occorre rialzarsi.



### PERCHÈ RIALZARSI?

- **Mettersi in cammino:**
  - Il cammino è più importante della meta stessa. Camminare è fare passi a volte in avanti e altre volte, indietro. Passi fatti in allegria, con fermezza, con passione, con dubbi, con sicurezza, in compagnia o da solo.....l'importante è camminare.

### COME SONO I TUOI PASSI?

- Come una barca in alta marea che non naviga alla deriva ma segue il faro del porto, cammini trovando punti di riferimento nella vita che ti collocano e ti orientano, per prendere le proprie decisioni sul cammino da seguire.

### QUALI DIFFICOLTÀ' E DUBBI INCONTRI NEL TUO CAMMINO?

- **Cadere:** muoversi comporta molte volte sbagliare, incontrare difficoltà, avere momenti di scoraggiamento, sentirsi apparentemente deluso da se stesso o dagli altri.

### COSA O CHI È UN PUNTO DI RIFERIMENTO PER TE?

- **Alzarti:** apprendere dagli errori e riprendere il cammino con più forza.

### IN COSA O IN CHI TI APPOGGI DAVANTI ALLE DIFFICOLTÀ?

- **Fermarti:** Si tratta di prendere coscienza del cammino fatto, valutare i successi e i punti che non hai potuto raggiungere, renderti conto del cambiamento realizzato, RESPIRARE, riposare, contemplare, pregare, regalarti momenti solo per te, trovare momenti di silenzio: essere cosciente.

**QUAL È IL TUO MOMENTO PRESENTE?**

## 4. Come ti muovi?

4

- Ci sono molti tipi di movimento: grande, piccolo, complicato o semplice, rapido, lento, lungo, corto, brusco, sottile...cerca di pensare a quale movimento sei abituato a fare giorno per giorno.
- Anche nella storia vi sono stati movimenti sociali: il movimento hippie, movimenti associativi per diverse cause, raggruppamenti di scout, movimenti religiosi.....ai quali possiamo dire se abbiamo aderito o no.
- Ma come abbiamo detto, il movimento lo decidiamo noi a partire dall' identità, dalle convinzioni personali, dalla scala di valori nella vita, dalle credenze etiche e religiose e dalle esperienze di vita.
- Nel movimento non si tratta solo di agire per una causa ma di ESSERE la causa. L'identità, quello che sei, è ciò che dà forma al movimento e alle scelte che fai nella vita. Si può riassumere in tre frasi:

**COMMUOVERE:** Le esperienze di vita personali, quelle che realmente sono significative, che ci sconvolgono e ci mettono in discussione. Queste esperienze di vita significative vengono dall'esterno; si tratta di persone importanti, di avvenimenti della propria vita, della società o del mondo che non ti lasciano indifferente, che ti interpellano o ti fanno reagire.

**MUOVERE:** Sconvolto dalla realtà, dalle esperienze di vita, e dopo esserti fatto un esame di coscienza personale, arriva il momento di dare la risposta. Questa risposta si converte in un movimento; si tratta di agire per trasformare la realtà personale o sociale per migliorarla.

**RIMUOVERE:** si tratta di un movimento interno durante il quale ti chiedi chi sei e ti chiedi cosa puoi fare nella tua vita a partire da quelle situazioni che ti scuotono. Molte volte, le esperienze di vita significative fanno sì che si destabilizzino i tuoi propri criteri, le proprie convinzioni e persino il tuo modo di pensare. Sempre quando qualcosa si rimuove si giunge ad un risultato: il movimento; il tuo movimento.





## 5. Con chi ti muovi?

5

- Quando ti muovi per qualcosa e generi un cambiamento, può essere un punto di riferimento per gli altri che ancora non si sono rialzati.
- Il movimento è contagioso, dato che interpella coloro che hai intorno e puoi ispirare nuovi movimenti personali e di gruppo di cambiamento.
- La comunità o il gruppo lo formano persone che, come te, condividono un progetto, un sogno che si vuole raggiungere. Queste persone si muovono per essere mediatori di cambiamento. Le doti e le inquietudini di ognuno si uniscono e danno forza al movimento.
- Il gruppo si rende forte nelle difficoltà, nell'errore e ti accompagna nei gesti di ognuno.
- La decisione di muoverti è libera e personale, ma non puoi cadere in un'esperienza di vita individualista della realtà e della sua trasformazione. Una delle conseguenze del muoverti è l'incontro – incontro fisico- con altri; e queste persone, anche questi altri formano parte del cammino ed intervengono nel tuo movimento dandogli un'energia che da solo tu non potresti ottenere.
- Questa comunità fa sì che il movimento sia condiviso, messo in discussione, valutato e vissuto congiuntamente.



## 6. Per cosa ti muovi?

---

Il movimento, lo spostamento di qualcosa o di te stesso, ha sempre una finalità.

- **Cambiare le abitudini e rendere nuova la routine:** cambiamo l'arredamento di una stanza, cambiamo strada per arrivare a scuola o al luogo di lavoro, cambiamo pettinatura o vestiario, cambiamo la custodia del cellulare.....
- **Avvicinarsi o allontanarsi da ciò che ci piace o ci dà fastidio:** quando vai per strada e annusi il pane appena appena sfornato da una panetteria, quando passeggi e senti musica per strada, quando ti trovi davanti ad una discussione o un litigio.
- **Esprimere** i sentimenti: quando ridi o piangi; quando abbracci, baci o saluti, quando ti arrabbi o ti rallegri per qualcosa.
- **Collocarsi nel mondo:** prendere coscienza del luogo che occupiamo nel mondo, del luogo che vogliamo occupare. Vedere la realtà da differenti punti di vista per decidere con quale o quali restiamo.
- **Migliorare la realtà:**
  - Tu per primo: uscire dalla zona di confort personale, dove le sicurezze fanno in modo che tu resti immobile. Per ognuno, questa zona di comfort è diversa e bisogna identificarla. Identifichiamo le nostre periferie?
  - Spostarsi in periferia: muoversi all'incontro dei più bisognosi del nostro mondo. A volte la periferia si trova a casa tua , a scuola, al centro o altrove, senza percorrere molta distanza, si trova per strada, nel quartiere o nella tua città, a volte muovendosi verso altri paesi o continenti. Sappiamo dove si trovano le periferie nel mondo più vicino? E in quello più lontano?



## 7. Cosa o chi ti muove?

- **Tu giorno per giorno:** I compiti quotidiani a scuola, in ufficio, nei gruppi, nel centro sociale, in classe, nel tutoraggio con gli alunni, nell'accompagnamento delle famiglie e dei giovani. Rendere nuovo ciò che può diventare abitudinario.
- **Le esperienze significative della tua vita:** quelle esperienze speciali, magari non programmate che non ti lasciano indifferente, che ti interrogano, che ti fanno vibrare dentro, che ti smuovono e spingono a dare risposte nuove a sfide nuove.
- **Le persone che vivono al tuo fianco:** l'esempio di persone semplici, punti di riferimento per te. Gente che passa per la tua vita, apparentemente inosservata, senza saperlo lascia un segno nel nostro cuore. Persone del nostro quotidiano che con un sorriso o una pacca sulla spalla mostrano il senso del nuovo Regno.
- **Gesù si muove e ti muove:**
  - Gesù si muove: è il Primo che si muove, va nel deserto, cura i malati, annuncia il Regno con le sue parole e i suoi gesti, tutta la sua vita è un movimento. Va nella periferia della sua società.
  - Gesù ti muove: Ti chiama a muoverti come Lui per la promozione della dignità delle persone, per il rispetto dei diritti umani, per annunciare il nuovo Regno basato sull'esperienza dell'amore.
- **Maria si muove e ti muove:**
  - Maria si muove: Maria dice sì al progetto di Dio e durante la sua vita è coerente a questo sì, accompagnato nel silenzio a suo Figlio nel suo annuncio del Regno. È nei momenti chiave di Gesù e della vita della prima comunità cristiana.
  - Maria ti muove: Lei è esempio di movimento silenzioso e di accompagnamento delle persone nel loro movimento verso Gesù e verso il Regno. Come incarniamo in noi il movimento di Maria nella nostra vita?
- **Marcellino si muove e ti muove:**
  - Marcellino si muove: Marcellino da piccolo è attento alle necessità della sua famiglia e del popolo. Già quando è sacerdote va alla ricerca dei più sfortunati, chiamati "Montaigne", e si dirige verso la necessità. È il primo ad impugnare un piccone ed una pala per costruire una comunità.
  - Marcellino ti muove: e oggi, all'inizio del terzo centenario, ci invita a rendere attuale la sua vita ed il suo cammino. Un nuovo inizio comporta nuovi movimenti di cambiamento e di trasformazione per la vita marista di oggi. Cosa sei disposto a muovere in questo nuovo inizio?





## 8. Citazioni per Lavorare sulLo sLogan

---

### Citazioni dell'Antico Testamento

---

- Gn12,1: Un giorno il Signore disse ad Abramo: "lascia la tua terra, i tuoi genitori e la casa di tuo padre per **andare alla terra che io ti mostrerò.**"
- Ger 1,7-8: Ma il Signore mi disse : "non dire che sei molto giovane". **Tu andrai** dove io ti mando e dirai ciò che io ti ordino. **Non aver paura** di nulla, dunque **io sarò con te** per proteggerti. Io, Il Signore, do la mia parola."
- Ez 3, 4-5: Allora mi disse: "**Vai e comunica** al popolo di Israele ciò che ho da dirgli. Io non ti mando da un popolo che parla una lingua complicata o difficile da capire, ma dal popolo di Israele".
- Is 6, 8: Allora sentii la voce del Signore , che diceva: "A chi mando? Chi sarà il nostro messaggero?". Io risposi: "Sto qui, **manda me**".
- Prv 4, 25-27: Guarda sempre avanti, guarda sempre di fronte a te. **Fai ben attenzione dove metti i piedi** e calpesterai sempre terreno fermo. Non deviare il tuo cammino, evita di fare scivoloni.
- Na 2,1:2 : " Guardino sulla montagna **i passi di chi porta la buona notizia**, di chi proclama la pace."
- Sir 35, 23: Alzati, Signore e Dio Mio, **Sveglia!** Fammi giustizia, mettiti dalla mia parte.

### Citazioni del Nuovo Testamento

---

- Lc 1, 39-41: In quei giorni, Maria si diresse di fretta a un villaggio della regione montagnosa della Giudea, ed entrò in casa di Zaccaria e salutò Elisabetta. Quando Elisabetta sentì il saluto di Maria, **la creatura si mosse nel suo grembo**, ed ella si riempì di Spirito Santo.
- Lc 9, 13: Gesù le disse : "**Datele voi da mangiare**".
- Lc 15 3, 4: Allora Gesù le raccontò questa parabola: " Chi di voi , se ha cento pecore e ne perde una, non lascia le altre novantanove nel campo e **va in cerca della pecora smarrita**, fino ad incontrarla?"
- Mt 4, 18, -20: Gesù passeggiava lungo la riva del lago Galilea, quando vide due fratelli: Simone, chiamato anche Pietro e Andrea. Erano pescatori e stavano gettando la rete in acqua . Gesù gli disse: "**Seguitemi**, ed io vi renderò pescatori di uomini". In quel momento lasciarono le reti **ed andarono con Lui**.
- Mc 2, 11 "A te dico , **alzati**, prendi la tua barella e vattene a casa tua".
- Mc 5, 40-41: La gente si burlava di Gesù, ma Egli li fece uscire tutti, e prendendo il padre, la madre e chi lo accompagnava, entrò dove stava la bimba.. **Le prese la mano e le disse: "Ragazza a te dico : alzati"**.
- Mc 2, 27: **Sabato si fece per l'uomo** e non l'uomo per il sabato. Così il Figlio dell'uomo ha autorità anche sul sabato.
- Gv 7, 37-38: "Colui che ha sete, **venga da me**, colui che crede in me , beva! Come dice la Scrittura, dal suo interno sgorgheranno fiumi di acqua viva".
- Mc 2, 14: Gesù gli disse : "Seguimi". **Levi si alzò e lo seguì**.

- Mc 1,41: Gesù ebbe compassione di lui, **gli toccò la mano** e disse : “Lo voglio. Rimani pulito!”
- Mt 22, 39: **Ama** il tuo prossimo come te stesso.
- Mt 9, 35-36; Gesù **percorreva tutti i villaggi** e i borghi insegnando nelle sinagoghe di ogni luogo. **Annunciava** la buona notizia del regno e **curava** tutta la classe di malati e i dolori. Vedendo la gente , **provava compassione**, perché erano angosciati e indifesi come pecore che non hanno il pastore.
- Mc 9, 35: “ Colui che desidera essere il primo, dovrà essere l’ultimo di tutti e servire tutti.”
- Mt 17, 20: Gesù gli disse: “Perché avete poca fede. Vi assicuro che **se aveste fede** , anche se foste così piccoli come un seme di senape, direste a questo monte: “togliti da qui e passa lì, ed il monte passerebbe. **Niente vi sarebbe impossibile**”.
- Mt 10, 8: Avete ricevuto gratuitamente questo potere , **gratuitamente datelo**.
- Lc 24, 15: Gesù stesso gli **si avvicinò** e si mise **a camminare al suo fianco**.
- Gv 15, 13: Non c’è amore più grande di quello di **dare la vita per i propri amici**.
- Gv 10, 10: io sono venuto affinché **abbiano vita e l’abbiano in abbondanza**.
- Rom 13, 11, -12: E’ ora che **vi svegliate dal sonno**, dunque la nostra salvezza è ora più vicina di quanto inizialmente credemmo. La notte è molto avanzata e si avvicina il giorno.
- Ef 5, 14: “ **Svegliati , tu che dormi , alzati tra i morti**, e ti farà luce Cristo.

## Citazioni di Papa Francesco

---

- **La vita accresce dandola** e si indebolisce nell’isolamento e nella comodità. (Evangelii Gaudium, 10)
- **La Chiesa “in uscita”** è una Chiesa con le porte aperte. Andare verso gli altri per arrivare alle periferie umane non comporta correre verso il mondo senza direzione e senza senso. (Evangelii Gaudium, 46).
- Preferisco una **Chiesa accidentata, ferita e macchiata per l’uscire per strada** , che una Chiesa malata per la chiusura e per la comodità di afferrarsi alle proprie sicurezze (Evangelii Gaudium 49).
- L’imperativo di **ascoltare il clamore dei poveri** si fa carne in noi quando si scuotono i sentimenti dinanzi al dolore altrui.(Evangelii Gaudium , 193)
- Dobbiamo **andare incontro agli altri** e creare con la nostra fede una cultura dell’incontro, una cultura dell’amicizia, una cultura dove ci incontriamo con i fratelli, dove possiamo parlare con quelli che non pensano come noi, con quelli che hanno un’altra fede.... Tutti hanno qualcosa in comune con noi: sono immagini di Dio, figli di Dio. Andare incontro a tutti , senza negoziare la nostra appartenenza. E un altro punto è importante: con i poveri. Se usciamo da noi stessi, ci incontriamo con la povertà (Celebrazione della Pentecoste , 2013).
- Sono grato al bell’esempio che mi danno molti **cristiani che offrono la loro vita ed il loro tempo con allegria**. Questa testimonianza mi fa molto bene e mi sostiene nel mio desiderio di superare l’egoismo per lasciarmi andare di più.(Evangelii Gaudium, 76).
- Ogni volta che guardiamo Maria torniamo a credere **nel rivoluzionario della tenerezza e dell’affetto**.(Evangelii Gaudium ,288).

- Cari giovani, **non siamo venuti al mondo per “vegetare”**, per passarcela comodamente, **per fare della vita un divano** che ci addormenti; al contrario, **siamo venuti per un'altra cosa**, per **lasciare un'impronta**. E' molto triste passare nella vita senza lasciare un'impronta. Ma quando scegliamo la comodità, confondendo felicità con consumare, allora il prezzo che paghiamo è molto ma molto caro: perdiamo la libertà. Non siamo liberi di lasciare un'impronta. Perdiamo la libertà. Questo è il prezzo. (GMG Cracovia, sabato 30 luglio 2016).
- **Andate, senza paura, per servire**. Seguendo queste tre parole sperimenterete che chi evangelizza è evangelizzato, chi trasmette la gioia della fede, riceve più gioia. Cari giovani, nel ritornare alle vostre case non abbiate paura di essere generosi con Cristo, di testimoniare il suo Vangelo. (Chiusura GMG Rio 2013).
- Nella prima Lettura, quando Dio invia il profeta Geremia, gli dona il potere di «sradicare e demolire, distruggere e abbattere, edificare e piantare» (Ger 1,10). Anche per voi è così. **Portare il Vangelo è portare la forza di Dio** per sradicare e demolire il male e la violenza; per distruggere e abbattere le barriere dell'egoismo, dell'intolleranza e dell'odio; **per edificare un mondo nuovo**. Gesù Cristo conta su di voi. La Chiesa conta su di voi. (Chiusura GMG Rio 2013).

## Citazioni di documenti maristi

---

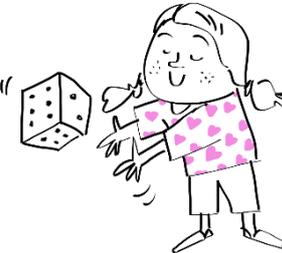
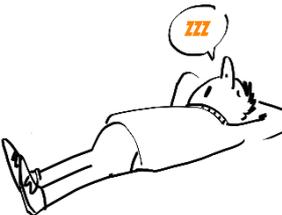
- In alcuni incontri con giovani posi la domanda: Vivi o sopravvivi soltanto? Una domanda che faccio anche a me stesso, poiché il pericolo di vivere addormentato o in maniera superficiale è una minaccia continua. (H. Emili Turú, *La Valla: La casa della luce*).
- Il **Dio** che è dentro e non fuori, che percorre tutta la realtà e ogni essere, che ci **abbraccia dentro e fuori**, lo chiamiamo Spirito Santo (H. Emili Turú, *La Valla: La casa della luce*).
- Avremo il coraggio necessario per entrare nella nostra arca di silenzio e **salpare verso terre sconosciute**? Saremo disposti a pagare il prezzo personale di questa meravigliosa avventura? (H. Emili Turú, *La Valla: La casa della luce*).
- **É come se Dio stesso fosse una danza di vita, di amore, di energia, che si muove attraverso il mondo**, invitando a prenderne parte. E quante più persone si uniscono alla danza, tante più si sentono attratte a unirsi (H. Emili Turú, *La Valla: La danza della missione*).
- Se stai leggendo questa lettera, sicuramente è perché hai un impegno marista di servizio verso i bambini e i giovani, di qualsiasi tipo esso sia. Vivi il privilegio straordinario di partecipare alla missione di Dio. Che significa, allora, per ognuno di noi, oggi, mettersi in viaggio, come chiede il Papa alla Chiesa universale? Se tutti siamo chiamati ad una conversione pastorale e missionaria, che non può lasciare le cose come sono, **a che tipo di conversione mi sento invitato?** (H. Emili Turú, *La Valla: La danza della missione*).
- Sì. Dio è così: amore che si diffonde, che liberamente crea, redime, cura, sfida la creazione. **Un movimento che è un flusso straripante di vita e d'amore che non si può arrestare. L'amore è espansivo per natura e Dio è amore** (H. Emili Turú, *La Valla: La danza della missione*).
- È una domanda che è tornata a risuonare in me in diversi momenti, specialmente quando ho dovuto prendere decisioni importanti. Che faresti se non avessi paura? **Che faremmo come Maristi se non avessimo paura?** (H. Emili Turú, *La Valla: La danza della missione*).

- **Champagnat non andò a fare una visita, andò “incontro”** al giovane Montagne, non andò a giudicare o analizzare una situazione, ma ad incontrare “qualcuno” che, come lui, aveva una storia, una verità, una realtà (*Evangelizzatori tra i giovani*, 38).
- **Gesù ispira la nostra relazione con i giovani.** Come lui, li invitiamo a mettersi in piedi: “Talita Cum” (Lc 8,40-46), rispettosi della loro intimità personale, credendo nelle loro potenzialità, capacità e sogni (*Evangelizzatori tra i giovani*, 53).
- **L’essere umano non è solo un essere “creato”, ma è un essere “creato per”.** Anche se siamo coscienti della nostra finitezza, qui vogliamo mettere l’accento sulla nostra capacità creatrice. Tutti noi, giovani e adulti, non possiamo rimanere ancorati ai nostri limiti: riconosciamo che siamo per natura creativi, capaci di superare molti dei nostri limiti. Dobbiamo tenere in considerazione che questa capacità creativa che Dio ci offre ci rende responsabili di umanizzare il mondo e allo stesso tempo di essere al servizio della convivenza umana solidale (*Evangelizzatori tra i giovani*, 64).
- L’essere umano può solo “umanizzarsi” e realizzarsi pienamente quando si inserisce in un mondo che è in un processo continuo di creazione, quando si relaziona e si integra al lavoro e alla cura nei confronti di questo mondo che ha nelle proprie mani. In questo senso, l’essere umano è sempre aperto ad un progetto di creazione ed è capace di scoprire, nelle realtà quotidiane, che c’è qualcosa di presente ma non ancora manifesto. In questa potenzialità risiede la capacità di sognare dell’essere umano come apertura all’utopia. (*Evangelizzatori tra i giovani*, 64).
- **L’“agire” ci spinge a diventare agenti della trasformazione,** protagonisti, rendendo la vita una testimonianza di fede e speranza in Gesù Cristo, “collaborando attivamente alla costruzione della civilizzazione dell’amore” (*Evangelizzatori tra i giovani*, 182).
- **“La Chiesa ha bisogno delle vostre energie, del vostro entusiasmo e dei vostri ideali** per fare in modo che il Vangelo della vita penetri nella società, trasformando il cuore della gente e le strutture della società, per creare una civilizzazione di giustizia e amore veri” (*Evangelizzatori tra i giovani*, 188).
- **Le esperienze di solidarietà sono di fondamentale importanza** per la costruzione di una società caratterizzata dall’accoglienza delle differenti realtà culturali e sociali, e per la realizzazione della pace (*Evangelizzatori tra i giovani*, 188).
- **“Con Maria, uscite in fretta verso una nuova terra”** (Tema del XXI Capitolo generale).
- Vivendo la nostra spiritualità, la nostra sete si sazia nei fiumi di “acqua viva”. Allo stesso modo, anche noi stessi ci trasformiamo in **“acqua viva” per gli altri** (*Acqua dalla Roccia*, 14).
- Come Marcellino, che percorreva le borgate dei monti del Pilat, noi ci prepariamo a portare il regalo dell’educazione e la presenza marista in luoghi e situazioni che forse ci faranno **perdere ogni sicurezza e perfino mettere a rischio le nostre vite** (*Acqua dalla Roccia*, 155).

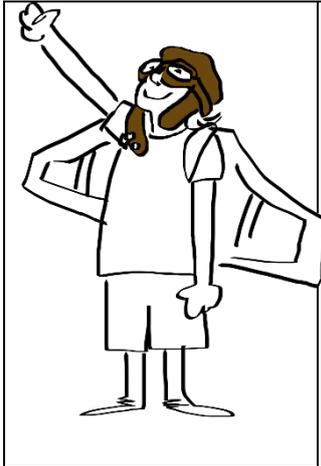


## I PERSONAGGI DELLA LOCANDINA:

I personaggi della locandina evocano, da una parte, gesti simbolici e, dall'altra parte, atteggiamenti nei confronti della propria vita. Si possono interpretare in modi diversi, ma vediamo alcune idee per favorire la riflessione:

	<p><b>La figura del bambino e dell'adulto:</b> questa immagine può evocare la relazione di accompagnamento che si può stabilire tra educatore e bambino dal punto di vista del fratello marista o del laico. In questa relazione di aiuto si stabilisce il vincolo necessario per camminare insieme e crescere imparando. La presenza marista è uno dei valori più importanti nella nostra pedagogia. Tale presenza si manifesta nella disponibilità incondizionata, nel servizio, nel rispetto e nella semplicità. Questo cammino che facciamo insieme è la radice di ogni azione educativa nei nostri centri educativi. Con questa immagine possiamo esporre, dal punto di vista dell'educatore, ciò per cui siamo chiamati e ciò che ci spinge ad educare. Allo stesso modo, dal punto di vista del bambino, possiamo riflettere su quali siano i punti di riferimento nel cammino che ci aiutano a muoverci ogni giorno. È in questo camminare con i bambini e i giovani che rendiamo concreto il sogno di Marcellino Champagnat e la nostra missione come Maristi.</p>
	<p><b>L'immagine della bambina che lancia il dado:</b> questa immagine può esprimere tutti gli atteggiamenti che promuovono il movimento. La bambina ha dei cuori sulla sua maglietta. Questo è significativo perché il suo movimento viene dall'amore e dall'altruismo. Il suo volto esprime allegria, tranquillità e fiducia, senza paura di sbagliare. Questo atteggiamento può evocarci tutte le azioni che implicano un movimento positivo intorno a noi. Lanciare il dado significa lasciar spazio al gioco, avere l'opportunità di muoversi sul tabellone della vita. La bambina mette da parte tutto ciò che ci immobilizza e fa il gesto di lanciare il dado affinché anche altri possano giocare e muoversi nella propria vita. Qui si fa riferimento a tutte quelle persone che facilitano il cambiamento e la trasformazione del mondo. Ci può anche far pensare a tutte le persone che con il loro amore incondizionato ci hanno dato l'opportunità di muoverci e la fiducia per iniziare a camminare senza paura.</p>
	<p><b>L'immagine del dormiglione:</b> questa immagine può evocare l'atteggiamento di indifferenza per la vita che ci è stata donata. Rimanere addormentato di fronte a una realtà che ci sta chiamando ad agire e a muoverci. L'atteggiamento di inattività, pigrizia e ozio provoca situazioni di stasi e mancanza di dinamismo intorno a noi. Allo stesso modo rappresenta anche tutte le persone che hanno bisogno di rompere la bolla dell'indifferenza o di svegliare la propria coscienza per attivarsi e mettersi in cammino. Fanno venir voglia di dire: "Ehi, tu! Svegliati! Ti stai perdendo tutto quello che succede intorno a te". Lo slogan "Muoviti!" è rivolto a tutte le persone che hanno bisogno di</p>

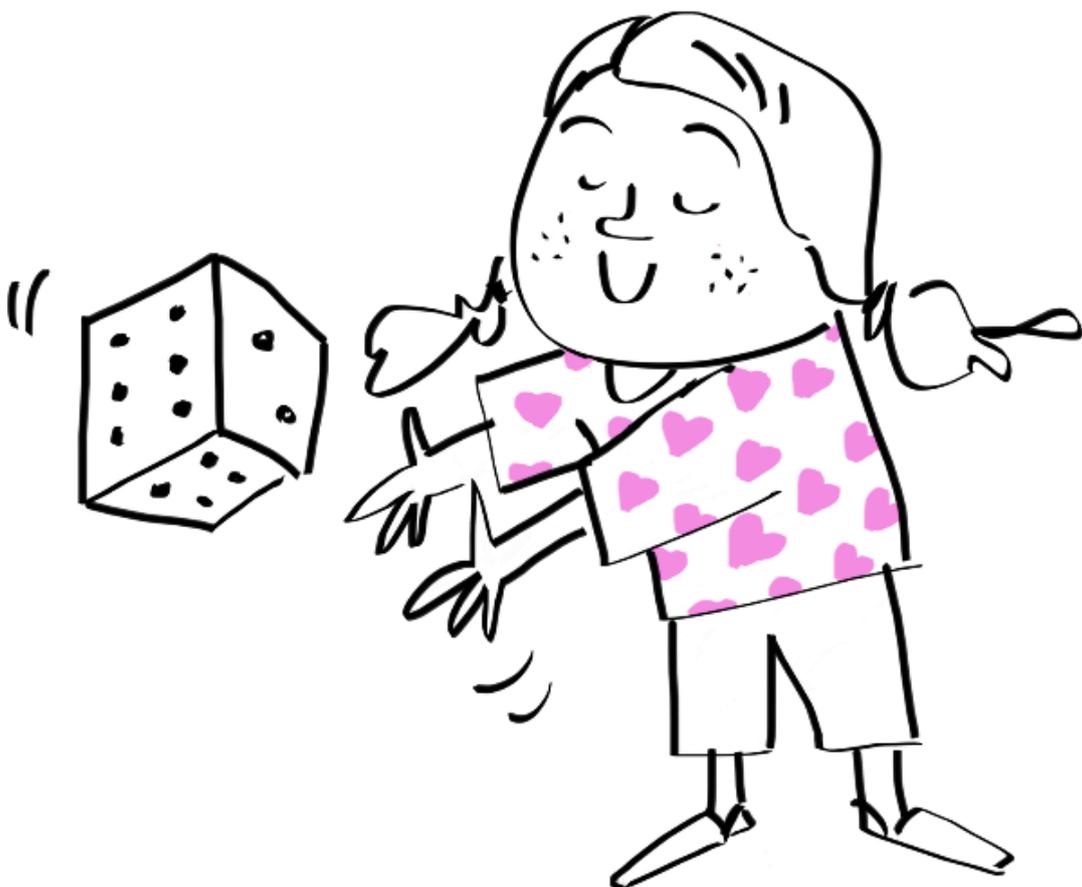
	<p>questo tipo di aiuto, ma anche a noi stessi quando in alcuni momenti assumiamo un atteggiamento statico nei confronti del mondo.</p>
	<p><b>L'immagine della paura e del dubbio:</b> è assolutamente normale che come persone abbiamo dubbi, vuoti esistenziali, oscurità, paure, tristezze, solitudini... Questa immagine vuole evocare questo tipo di stati emotivi che ci paralizzano negativamente. Il motto "Muoviti!" ci chiama ad essere coscienti delle persone che hanno bisogno del nostro aiuto poiché nella loro solitudine sono paralizzate dalla paura. L'ascolto e le parole di comprensione possono essere una buona notizia per le persone che ci circondano. Con questa immagine rappresentiamo anche le nostre stesse emozioni e i momenti nei quali ci paralizziamo e abbiamo bisogno di cercare aiuto e ascolto. Rappresentiamo anche tutti i dubbi scaturiti dal semplice fatto di vivere in profondità.</p>
	<p><b>La ragazza che corre:</b> questa immagine può far riferimento a tutti gli atteggiamenti dinamici e di buon senso nelle nostre vite. La ragazza, con scarpe verdi, è mossa dalla speranza. Non solo cammina, ma corre, va veloce con il sorriso sul volto, dando la sensazione che si stia godendo il momento presente e che, a sua volta, si lanci verso un futuro di speranza. Questa immagine può anche evocare tutti gli atteggiamenti sani e salutari che generano benessere personale e allo stesso tempo benessere negli altri.</p>
	<p><b>Il bambino arrabbiato:</b> questa immagine fa riferimento alle emozioni negative che ci bloccano e ci impediscono la comunicazione con gli altri. Il bambino è arrabbiato e dà le spalle a tutto. Ha bisogno di aiuto per poter canalizzare questo problema e mettersi di nuovo in cammino. Questa immagine evoca anche momenti della nostra stessa vita nei quali ci può accadere qualcosa di simile. Coscienti del nostro stato di rabbia o ira che ci blocca nei confronti degli altri e ci paralizza, possiamo aprirci a chi può aiutarci.</p>



**L'immagine del sognatore:** questa immagine rappresenta l'atteggiamento di intraprendere nuovi progetti, di sognare guardando in avanti. Questo personaggio è caratterizzato dalla mancanza di paura e dall'essere creativo di fronte alla realtà. Ha cercato risorse, ha inventato e si prepara a far volare la sua immaginazione e tutto ciò che si propone. Vuole muoversi per la trasformazione della realtà e un mondo nuovo. Può anche rappresentare tutti i progetti che dobbiamo realizzare nella nostra vita come Maristi. Che faresti se non avessi paura?

### LE IMMAGINI SIMBOLICHE DELLE CASELLE

Dentro la grande spirale che genera il nostro movimento come persone, troviamo diverse immagini simboliche che rappresentano diversi ambiti, attività, momenti, oggetti, luoghi, sentimenti, ecc. È interessante come ognuna delle figure della locandina possa comunicarci qualcosa sulla nostra vita. È possibile scegliere le più significative per il proprio momento di vita attuale. Si può anche lavorare in modo da insistere su ognuna delle immagini in un determinato periodo liturgico o momento forte della pastorale nel centro educativo. Per questo, si avranno a disposizione tutte le immagini in archivi indipendenti per poter creare le dinamiche che si ritengano opportune. Si avranno anche a disposizione altri elementi della locandina per poter creare materiali e giochi legati al tema. Vi invitiamo ad essere creativi e ad unire i diversi elementi per la riflessione presenti sulla locandina e sullo slogan..



## 10. **Materiale musicale e audiovisivo**

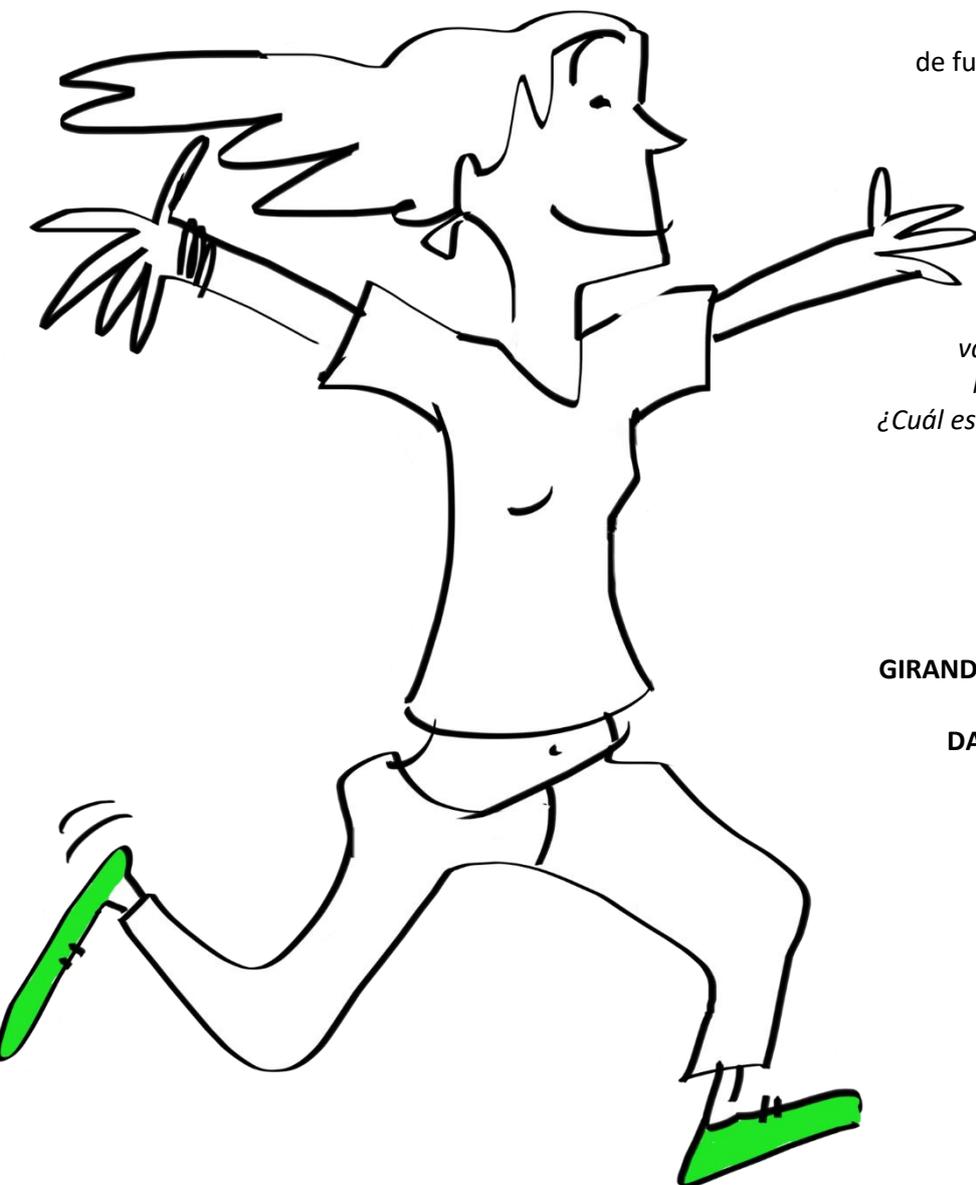
La canzone di quest'anno promuove il movimento e il ballo. Con arrangiamenti attuali e innovativi si cerca di arrivare al linguaggio musicale dei giovani di oggi e così attirare l'attenzione con un messaggio che invita al movimento e all'impegno:

### **Canzone per i più grandi: ¡Muévete! (versión española)**

*Letra y música: Jordi Vicente y H. Xavi Gual (Equipo de Pastoral L'Hermitage)*

*Arreglo musical y producción: Raul Juan y Berta Gratacós*

*Voz solista: Raquel Díez (alumna de 2.º de Bachillerato de Maristas Champagnat de Badalona)*



17

Lleva la mano a tu corazón,  
siente el latido en tu interior  
y nota el aire que viene y va  
de fuera a dentro y de dentro a fuera.

Si estás atento a los gestos que  
transforman hoy la realidad,  
abrazos que nos unirán  
con la mirada siempre nueva.

*Y si quieres ven, vamos a saltar  
vamos a arriesgar, vamos a soñar.  
Nueva decisión, sal de tu confort.  
¿Cuál es el motor que mueve tu corazón?*

**¡MUÉVETE, ERES CAMBIO!  
TU CAMINO YA EMPEZÓ,  
ARRIÉSGATE DANDO UN SALTO  
ALGO NUEVO EMPIEZA HOY  
¡MUÉVETE CON SENTIDO!  
GIRANDO EL MUNDO A UN NUEVO SON  
BUSCA NUEVAS RESPUESTAS  
DANZANDO AL RITMO DEL AMOR.**

Las periferias nos llaman hoy  
con rostros que nos mostrarán  
que nuestra vida se llena más  
si tú te das, eres cielo y vida.

Un movimiento en fraternidad  
como Maristas de Champagnat.  
Ser levadura en la realidad.  
Ser con los otros, ser esperanza.

*Y si quieres ven, vamos a saltar  
vamos a arriesgar, vamos a soñar  
Nueva decisión, sal de tu confort.  
¿Cuál es el motor que mueve tu corazón?*

## Canzone per i piccoli: ¡Muévete! (versión española)

Letra y música: Francesc Balcells, Gerard Riu y Jordi Cano (Maristas Montserrat de Lleida)

Arreglo Musical: Gerard Riu

Voz solista: Irene

Coros: alumnos de Maristas Montserrat de Lleida

---

Si aspiras a un mundo sin prisas,  
si sueñas con ser de verdad.  
Si la magia que hay en los libros  
hace latir tu corazón.

Si crees que las noticias  
no tienen color,  
no te quedes quieto,  
es el momento de actuar.

No hay nada que pueda pararte,  
mira a tu alrededor,  
encontrarás amigos con quien hacer  
camino y hacer sentir tu voz.

MUÉVETE, DESPIERTA YA,  
HAZ TUS SUEÑOS REALIDAD.  
MUÉVETE Y SÉ FELIZ  
DANDO TODO LO MEJOR DE TI.  
MUÉVETE Y LLEVA EL COMPÁS,  
BAILA SIEMPRE AL RITMO DE DIOS.  
MUÉVETE, TÚ PUEDES LLEGAR,  
SIENTE Y SIGUE EL CORAZÓN,  
PORQUE EL MUNDO PUEDES  
TRANSFORMAR.  
CON JESÚS HAREMOS JUNTOS  
¡UN MUNDO MEJOR!

Cuando el que tienes a tu lado  
triste o aburrido está.  
Cuando todos tus amigos,  
discuten sin parar.

Cuando nada te gusta  
y esperas algo más  
no te quedes quieto  
es el momento de actuar

No hay nada que pueda pararte,

mira a tu alrededor,  
encontrarás amigos con quien hacer  
camino y hacer sentir tu voz.

MUÉVETE, DESPIERTA YA...

Como el río, como el aire,  
amigos de Champagnat,  
seguimos las huellas maristas  
que nos dan vida y sabor.

Como el sol que ilumina  
y el amor de Dios,  
no te quedes quieto,  
es el momento de actuar.

No hay nada que pueda pararte,  
mira a tu alrededor,  
encontrarás amigos con quien hacer  
camino y hacer sentir tu voz.

MUÉVETE, DESPIERTA YA...

MUÉVETE, DESPIERTA YA,  
HAZ DE TUS SUEÑOS REALIDAD.  
MUÉVETE Y SÉ FELIZ  
DANDO TODO LO MEJOR DE TI.  
MUÉVETE Y LLEVA EL COMPÁS,  
BAILA SIEMPRE AL RITMO DE DIOS.  
MUÉVETE, TÚ PUEDES LLEGAR,  
SIENTE Y SIGUE EL CORAZÓN,  
PORQUE EL MUNDO PUEDES  
TRANSFORMAR  
PORQUE EL MUNDO PUEDO  
TRANSFORMAR.  
TODO LO PODEMOS TRANSFORMAR.  
CON JESÚS HAREMOS JUNTOS  
¡UN MUNDO MEJOR!

## Orientamenti pedagogici per Lavorare con Le canzoni

Le canzoni dello slogan dell'anno 17-18 sono pensate per dare dinamicità al contenuto della riflessione alla luce del documento esplicativo. Le due canzoni sono proposte audaci che tengono in considerazione il linguaggio giovanile attuale e invitano al movimento, non solo nella riflessione ma anche nella dimensione corporea. Per questo, le scelte pedagogiche saranno pensate per il ballo. Inoltre, il contenuto del testo delle canzoni è anche adatto alla preghiera e alla riflessione. Per questo si possono scegliere alcune frasi da ogni canzone e creare domande su di esse affinché i bambini ed i giovani possano riflettere.

A. **PER LA RIFLESSIONE:** alcuni suggerimenti di domande per lavorare sulle canzoni:

- Che significa per te “SEI IL CAMBIAMENTO”?
- Quali gesti puoi vedere nella tua realtà che permettono una trasformazione?
- Come puoi trasformare la realtà?
- Quale è il tuo impegno per gli altri?
- Che significa per te “essere lievito nella realtà”?
- Credi di essere nella zona di comfort? Perché?
- Qual è il motore che muove il tuo cuore?



19

B. **VIDEO TUTORIAL DELLA COREOGRAFIA:** per il lavoro sulla dimensione corporea della canzone in ambito educativo è stato elaborato un video tutorial della coreografia per unificare il nostro ballo come Maristi in tutte le province. Per questo, abbiamo contato sulla collaborazione di Eva Company, coreografa che lavora per la Fundació Champagnat, e di H. Xavi Gual, membro del gruppo pastorale dell'Hermitage.



### IL videoclip



Un'altra risorsa elaborata per il lavoro sullo slogan 17-18 è un videoclip musicale a partire dalle canzoni. Questo videoclip è stato elaborato con la collaborazione di:

- Gruppo di Pastorale l'Hermitage nella direzione e creazione del concetto del videoclip.
- Pere Pifarré, maestro della scuola primaria dei Maristi di Montserrat de Lleida, nella registrazione delle immagini.
- David Mateu, animatore marista presso i Maristi Sants-Les Corts, per la registrazione delle immagini.
- H. Ramon Rúbies, professore della scuola secondaria della scuola Anna Ravell, nella registrazione del video.
- La collaborazione del gruppo di direzione dei Maristi di Igualada per la logistica, diritti di immagine e spazi.

- Un ringraziamento speciale a Carmen Rosich, alunna del primo anno della scuola secondaria dei Maristi di Igualada, per la sua collaborazione come protagonista del video.
- La collaborazione delle classi tra la terza della scuola primaria e la quarta della scuola secondaria dei Maristi di Igualada come attori secondari.

Il concetto principale del video è una chiamata al movimento fraterno, il quale suggerisce che la vita ha senso quando è vissuta con gli altri. All'inizio del video la protagonista è sola e comincia a notare il suo movimento interiore che la spinge a generare cambiamenti intorno a sé. A lei si aggiungono più persone che finiscono per celebrare la vita e dare colore a ciò che li circonda.

