



Azione Cattolica Italiana  
DIOCESI DI TREVISO

TIBERIADE 2026  
PROPOSTA DIOCESANA  
*per ragazzi di  
seconda e terza media*

# SIGNORE, È BELLO PER NOI ESSERE QUI

MATTEO 17,1-9

## INDICE

1 – INTRODUZIONE	pag. 2
2 – COSA DICE LA PAROLA	pag. 3
3 – FASCIA 6-10 ANNI	pag. 5
4 – FASCIA 11-14 ANNI	pag. 7
5 – ALLEGATI	pag. 9

**Per INFORMAZIONI e CHIARIMENTI  
potete contattare la COMMISSIONE TIBERIADE:**

Silvia Pasqualin	silvia97pasqualin@gmail.com	349 0856984
Mariaelena Battello	mariaelenabattello@gmail.com	346 5889048
Cristina Girotto	cristina@girotto.eu	335 260320
Gabriele Guain	g.guain@gmail.com	338 3455960
Giorgia De Marchi	giorgiademarchi.gdm0801@gmail.com	345 8841884

**Trovate il Sussidio e altro materiale nel sito: [www.actreviso.it](http://www.actreviso.it)**

N.B.: Questo sussidio è stato redatto utilizzando il sussidio nazionale “Shemà” che si trova sul sito dell’Azione Cattolica nazionale. Vengono proposte due attività in base all’età: una per la fascia 6-10 anni e una per l’arco 11-14 anni.

L’attività di Tiberiade prevede tre fasi distinte: “Cosa dice la Parola”, “Cosa dice a me” e “Cosa dico io”. Quest’anno la fase “Cosa dice la parola” è proposta unitamente per le due fasce d’età, mentre le restanti fasi sono differenziate.

*Ricordiamo che per la fascia 12-14 anni è consigliata la partecipazione all’esperienza diocesana, che sarà un momento di meditazione su misura di ragazzo e risponderà ai bisogni sociali e spirituali dei preadolescenti.*

# ***Signore, è bello per noi essere qui!***

**Lectio divina per bambini e ragazzi da 6 a 14 anni sull'icona biblica dell'anno  
Mt 17, 1-9**

## **INTRODUZIONE**

---

La lectio divina è l'occasione per presentare ai bambini e ai ragazzi il brano del Vangelo di Matteo scelto come icona biblica che accompagna il cammino dell'Associazione, per avvicinarsi al nuovo anno associativo e introdurli alle novità che andranno a vivere con i compagni del gruppo, perché sia generativa di un cambiamento nel cuore dei piccoli come nei giovani e negli adulti.

L'episodio della Trasfigurazione si apre con l'iniziativa di Gesù che chiama in disparte Pietro, Giacomo e Giovanni, per condurli a vivere un'esperienza coinvolgente ed intima che dà loro l'occasione di confrontarsi con l'immagine di Dio che hanno fin lì costruito. Il conversare di Gesù con Mosè ed Elia e l'assistere al cambiamento del suo aspetto e delle sue vesti fa intuire ai tre apostoli presenti di essere dinanzi ad una manifestazione straordinaria, tanto bella da volerla prolungare: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia».

Gesù, tuttavia, li riporta gradualmente verso la vera sequela, fatta di ascolto e di maggiore consapevolezza del cammino che porterà lui stesso a donare la vita per amore sulla croce. La luce di Cristo ci permette di riconoscere il volto di Dio nelle pieghe della storia.

## **I BAMBINI E I RAGAZZI INCONTRANO LA PAROLA DI DIO**

---

*«Il grande dono che la Chiesa riceve e offre è l'incontro vivo con Dio in Gesù Cristo. Egli parla nelle Scritture, è realmente presente nell'Eucaristia e opera attraverso lo Spirito, nella storia degli uomini».*

Conoscere Cristo presuppone la conoscenza di ciò che la Scrittura dice di lui. È a partire dalla Parola e con la Parola che la nostra vita assume una fisionomia secondo il cuore di Dio. È proprio nella familiarità con la Parola che anche i ragazzi possono accogliere un'immagine di Dio sempre più vicina a quella che lui stesso ci ha rivelato nella vita e nella predicazione del suo Figlio. Ma cosa significa questo concretamente? È davvero possibile aiutare i ragazzi a sentirsi a loro agio in un terreno – la Scrittura – che già a molti cristiani appare nel linguaggio e nei contenuti oscuro, complesso, riservato unicamente a chi possiede gli strumenti per la decodifica?

## **COSA DICE LA PAROLA**

### **ENTRO NEL CONTESTO**

L'attività inizia con un piccolo gioco rompighiaccio che aiuterà i bambini ad entrare nel vivo del Vangelo. Il gioco che viene proposto è "Viandante fuori dalla Capanna".

Si divide il gruppo di bambini in due parti:

- i bambini che impersonano le capanne ("fianco destro" e "fianco sinistro") dovranno mettersi a coppie, alzare le braccia e unirle per formare, appunto, una sorta di capanna;
- gli altri bambini impersonano i viandanti, che dovranno posizionarsi "all'interno della capanna", quindi sotto le braccia dei compagni.

Il gioco prevede una capanna in meno rispetto al numero dei viandanti e il gioco comincia quando tutti i viandanti sono rifugiati dentro le capanne tranne uno, che dovrà stare al centro dell'area di gioco, dare i vari comandi al resto di giocatori e cercare di rubare loro il posto.

Al comando "Viandanti fuori dalla capanne!" tutti i viandanti usciranno dalla loro capanna e si metteranno a correre liberamente per tutta la stanza fino a quando non riceveranno il comando successivo, cioè "Viandanti dentro le capanne!".

Al comando "Si scatena la tempesta, il fianco destro (o sinistro) delle capanne si sgancia!" tutti i fianchi indicati si staccheranno dalle loro capanne e si metteranno a correre liberamente per la stanza fino a quando non riceveranno il comando successivo "La tempesta è passata, la capanna si ricompone!".

### **ASCOLTO DELLA PAROLA:**

Prima della lettura del brano del Vangelo invochiamo lo Spirito Santo perché apra i cuori all'ascolto. Proponiamo di farlo in due modalità, a seconda delle esigenze o preferenze del gruppo: con una preghiera oppure attraverso un canto.

#### **1. INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO**

*Spirito Santo, vieni nel mio cuore,  
con la tua potenza attrailo a te.  
Concedimi carità con timore,  
riscaldami e infiammami del tuo dolcissimo amore,  
sì che ogni pena mi paia leggera.  
Dolce mio Padre, dolce mio Signore,  
ora aiutami in ogni mia azione.  
Cristo amore, Cristo amore, Cristo amore!*

*(S. Caterina da Siena)*

## 2. Canto: VIENI SANTO SPIRITO DI DIO

<b>Rit: Vieni, Santo Spirito di Dio</b>	Sei vento, spazza il cielo	Tu sei coraggio e forza
<b>Come vento soffia sulla Chiesa</b>	Dalle nubi del timore	Nelle lotte della vita
<b>Vieni come fuoco</b>	Sei fuoco, sciogli il gelo	Tu sei l'amore vero
<b>Ardi in noi</b>	E accendi il nostro ardore	Sostegno nella prova
<b>E con te saremo</b>	Spirito creatore	Spirito d'amore
<b>Veri testimoni di Gesù.</b>	Scendi su di noi. <b>Rit.</b>	Scendi su di noi! <b>Rit.</b>

Dopo l'invocazione si procede con la **lettura dell'icona biblica dell'anno Matteo (17, 1-9)**:

*Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco, apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui. Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo». All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: Alzatevi e non temete». Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo. Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».*

### Note per gli educatori per favorire l'ascolto e la comprensione del Vangelo:

*Questo è il primo passo con cui i ragazzi si accostano alla Parola. È importante creare un clima di ascolto e far comprendere come il silenzio sia importante per cogliere che il messaggio di Gesù è sempre attuale.*

*Consigliamo di invitare i ragazzi a chiudere gli occhi e a concentrarsi su tre elementi da condividere dopo la lettura:*

1. Cosa vedono? (Immagini)
2. Cosa sentono? (Voci)
3. Cosa provano i discepoli? (Emozioni)

*In alternativa: leggere il Vangelo in una stanza il più possibile buia e nel momento della lettura del tratto della Trasfigurazione, puntare la luce di una torcia verso un educatore vestito con una tunica bianca oppure un'icona di Gesù.*

## FASCIA 6-10 ANNI

---

### **OBIETTIVO:**

Attraverso la lettura del Vangelo, aiutiamo i bambini a riconoscere i momenti e le esperienze che ci portano vera gioia e felicità nelle nostre relazioni, come i discepoli hanno riconosciuto la vera gioia nella Trasfigurazione di Gesù.

### **COSA DICE A ME?**

#### **MEDITAZIONE GUIDATA**

Gli educatori, attraverso una riflessione guidata, aiutano i bambini a capire il brano letto, focalizzandosi sulla rivelazione di gioia e di felicità che i discepoli sperimentano nel vedere il vero volto di Gesù. (Vedi allegato).

#### **MEDITAZIONE PERSONALE**

Ai bambini vengono proposte alcune domande di riflessione e delle striscioline di carta colorata su cui riportare le risposte:

- *Cosa ti rende felice?*
- *Quando sei con gli altri, cosa ti fa stare bene e perchè?*
- *In che modo percepisci che Gesù è presente e vicino in quei momenti?*
- *Tu cosa fai per rendere felici gli altri?*

Una volta che i bambini avranno risposto alle domande guida, viene chiesto loro di ritagliare un cerchio da un pezzo di cartone che viene dato loro. Al centro viene fissato un filo di spago così che il cerchio si possa appendere.

Lungo il cerchio vengono fissate le striscioline con le risposte dei bambini lasciando un centimetro tra l'una e l'altra. Tra una strisciolina e un'altra verranno attaccate delle piccole strisce di alluminio tagliate in precedenza.

Dopodiché i cerchi potranno essere appesi nella sala in cui si sta svolgendo l'incontro, in un punto dove le strisce di alluminio possano riflettere la luce solare. Vi accorgete che l'alluminio riflette sia la luce del sole sia i colori delle linguette di carta colorata.

*Il cerchio è la vita alla quale sono appesi i nostri sentimenti (le strisce colorate) che, da soli, rischiano di non dare luce. L'alluminio è lo Spirito Santo che "trasfigura" la nostra vita, la illumina e la rende luce per tanti amici. Il sole che si poserà sull'alluminio è l'amore di Gesù. Guardandola appesa (quindi dobbiamo alzare la testa – alzare la testa è simbolo di speranza) ci ricorderemo di*

*cercare sempre il nostro punto luce, Gesù, grazie al quale tutto riprende un colore nuovo, si trasfigura appunto.*

## **COSA DICO IO?**

### **CONDIVISIONE**

In gruppo, ai bambini viene chiesto di condividere una o più azioni tra quelle scritte sul proprio cerchio e a conclusione possono farle girare insieme per creare un effetto di luce e meraviglia.

#### **Nota per gli educatori per favorire la comprensione della giornata:**

*Riteniamo importante concludere l'incontro, ricavando due minuti per ripercorrere i diversi passaggi e far comprendere ai ragazzi il senso di tutta l'attività. Ci sembra un buon modo per poter dare ai ragazzi la possibilità di notare che in tutti i giochi o nelle riflessioni, il Signore era presente e che ciò che abbiamo loro proposto non è scontato o scollegato ma ha un obiettivo ben preciso (posto all'inizio dell'attività).*

*Vi ricordiamo poi che l'esperienza di Tiberiade non si ferma alla giornata vissuta, ma è un punto di partenza per vivere diversamente la quotidianità.*

### **MATERIALI:**

---

- Torcia
- Cartone
- Alluminio
- Spago
- Carta
- Colori
- Penne

## FASCIA 11-14 ANNI

---

I ragazzi dai 12 ai 14 anni sono invitati alla proposta diocesana. Tuttavia, abbiamo deciso di inserire la proposta parrocchiale per coloro che, per qualsiasi motivo, non riusciranno a partecipare all'esperienza dedicata.

### **OBIETTIVO:**

Attraverso la lettura del Vangelo, aiutiamo i ragazzi a vivere questa esperienza come momento dedicato a coltivare e approfondire la relazione che hanno con loro stessi, con Dio e con gli altri.

Colgono l'opportunità per trasfigurare, cambiare lo sguardo, andando in profondità rispetto alle relazioni che vivono.

### **COSA DICE A ME:**

#### **MEDITAZIONE GUIDATA**

Gli educatori guidano la comprensione del Vangelo, concentrandosi sulle relazioni intrecciate tra i vari personaggi e la rivelazione dei discepoli alla trasfigurazione di Gesù (Vedi allegato).

#### **Nota per gli educatori:**

*Gli educatori possono gestire come meglio credono questa parte: possono semplicemente spiegarla oppure utilizzare altre metodologie più attive come la creazione di cartelloni assieme ai ragazzi riguardo la riflessione stessa in base alle caratteristiche del gruppo.*

#### **MEDITAZIONE PERSONALE**

Vengono distribuiti dei cartoncini neri/blu scuri e dei gessetti colorati/cerette/colori metallici ad ogni ragazzo. Si chiede loro di rappresentare con i colori scuri i luoghi che abitano nella loro quotidianità. Successivamente rappresenteranno nello stesso cartoncino cosa li spinge a frequentare quei luoghi (un amico, una passione, un obiettivo,...) usando solo colori chiari/metallici. Il colore scuro del cartoncino aiuterà a far "emergere" la luce, rendendola più potente.

Dopo questa attività vengono poste ai ragazzi delle domande di riflessione sulle relazioni:

- *Cosa ti spinge a frequentare i posti che abiti solitamente?*
- *Nelle persone e nei luoghi che abiti riesci a riconoscere la presenza di Dio?*
- *Nell'ascoltare l'altro, cosa ti arricchisce? Quando ti viene detto qualcosa che non ti piace, come reagisci?*
- *Da cosa è catturata la tua attenzione quando osservi gli altri? Quando sei riuscito a vedere la bellezza di qualcun altro?*

- Quali gesti ti fanno sentire riconosciuto e amato per ciò che sei?

**Nota per gli educatori per favorire la comprensione della giornata:**

*Per gestire questo momento ogni gruppo educatori può scegliere la modalità più consona al proprio gruppo di ragazzi: le domande possono essere poste su un cartellone e ogni ragazzo invitato a scrivere la propria risposta su un post-it da appendere sul cartellone corrispondente oppure può essere fornito ad ogni ragazzo un foglio singolo in cui può scrivere le proprie riflessioni e poi conservare.*

*Suggeriamo di mantenere un'atmosfera serena e tranquilla durante lo svolgimento della meditazione personale con un sottofondo musicale.*

## **COSA DICO IO?**

### **CONDIVISIONE**

Ai ragazzi viene mostrato un video (vedere link sui materiali). Liberamente i ragazzi sono invitati in gruppo a riportare una riflessione a partire dal video visto o che hanno scritto precedentemente, mostrare la propria rappresentazione oppure un momento specifico dell'attività che li ha colpiti di più.

**Nota per gli educatori per favorire la comprensione della giornata:**

*Riteniamo importante concludere l'incontro, ricavando due minuti per ripercorrere i diversi passaggi e far comprendere, ai ragazzi, il senso di tutta l'attività. Ci sembra un buon modo per poter dare ai ragazzi la possibilità di notare che in tutti i giochi o nelle riflessioni, il Signore era presente e che ciò che abbiamo loro proposto non è scontato o scollegato ma ha un obiettivo ben preciso (posto all'inizio dell'attività).*

*Vi ricordiamo poi che l'esperienza di Tiberiade non si ferma alla giornata vissuta, ma è un punto di partenza per vivere diversamente la quotidianità.*

## **MATERIALI:**

- 
- cartoncini scuri
  - gessetti bianchi/Cerette/colori metallici
  - Link video:  
<https://drive.google.com/drive/folders/13vFOA0PG-3wDY1B8vIPQWle9ybHbwNTP>

## **ALLEGATO**

L'etimologia del termine "**trasfigurazione**" ci rimanda al latino *trans* (oltre/cambiamento) e *figurare* (dare forma). In senso letterale, significa "cambiare aspetto", assumere una forma diversa da quella abituale. È un'esperienza che, in piccolo, appartiene alla nostra quotidianità: un'emozione profonda trasforma il volto, la gioia lo illumina, il dolore lo incupisce. L'interiorità, inevitabilmente, si riflette all'esterno.

### ***Il contesto: la crisi dei discepoli***

Per comprendere perché Gesù si trasfiguri proprio in quel momento, dobbiamo guardare ai giorni precedenti. Cristo aveva appena scosso i suoi seguaci con un annuncio scioccante: la sua missione a Gerusalemme sarebbe passata attraverso la sofferenza, il rifiuto e la morte. I discepoli, guidati dall'irruenza di Pietro, erano rimasti turbati e refrattari: non potevano accettare un Messia perdente. Gesù aveva risposto con una logica ancora più difficile: chi vuole seguirlo deve smettere di mettere se stesso al centro e imparare a servire.

### ***Il Tabor: un anticipo di Risurrezione***

Per sostenere la loro fede vacillante, Gesù conduce Pietro, Giacomo e Giovanni — le future colonne della Chiesa — sull'alto monte. Qui avviene l'evento: il suo volto brilla come il sole e le sue vesti si fanno candide come la luce. In questa metamorfosi, i tre non vedono solo l'uomo Gesù, ma ricevono un **anticipo della sua gloria divina**. La luce e il sole sono simboli della Risurrezione: è la conferma che la morte non avrà l'ultima parola.

Accanto a lui appaiono **Mosè ed Elia**, che incarnano rispettivamente la Legge e i Profeti. La loro presenza attesta che in Gesù si compie l'intera storia della salvezza e le antiche promesse di Dio trovano finalmente un volto.

### ***Luce per il mondo***

Gesù si manifesta così come la "luce del mondo", quell'elemento indispensabile per orientarsi nel buio dell'esistenza. Tuttavia, questa luce non deve rimanere confinata sulla vetta del monte o nascosta "sotto il moggio". Anche i credenti sono chiamati a diventare, a loro volta, riflettori di quella luce. Testimoniare il Vangelo non significa cercare ammirazione per le proprie opere, ma agire con amore e cura verso gli altri in modo che chi ci guarda possa scorgere, attraverso di noi, l'origine di ogni bene: Dio.

### ***La tentazione di fermarsi***

Davanti a tanta bellezza, Pietro esclama: «*Facciamo tre capanne*». È una reazione profondamente umana: il desiderio di "congelare" il momento perfetto, di fermare il tempo per non dover

scendere a valle e affrontare le fatiche della vita. Ma la fede non è un isolamento contemplativo. Pietro deve capire che il momento di grazia vissuto sul monte è **in funzione della missione**. Non si può solo guardare il cielo; bisogna avere il coraggio di uscire da se stessi per portare agli altri la bellezza di quell'incontro.

***L'invito del Padre: "Ascoltatelo"***

Dalla nube che avvolge il monte giunge la voce del Padre: «*Questi è il Figlio mio, l'amato... Ascoltatelo*». È un imperativo che attraversa i secoli e giunge fino a noi. Ascoltare Gesù oggi significa conformare la propria vita alla sua, lasciando che la sua luce abiti i nostri pensieri e le nostre azioni quotidiane.

Nonostante il timore che una chiamata così alta possa incutere, il brano si chiude con un gesto di profonda tenerezza: Gesù si avvicina ai discepoli caduti a terra e, toccandoli, li rassicura: «**Alzatevi e non temete**». Un invito a riprendere il cammino, certi che nel progetto di Dio non si è mai soli.