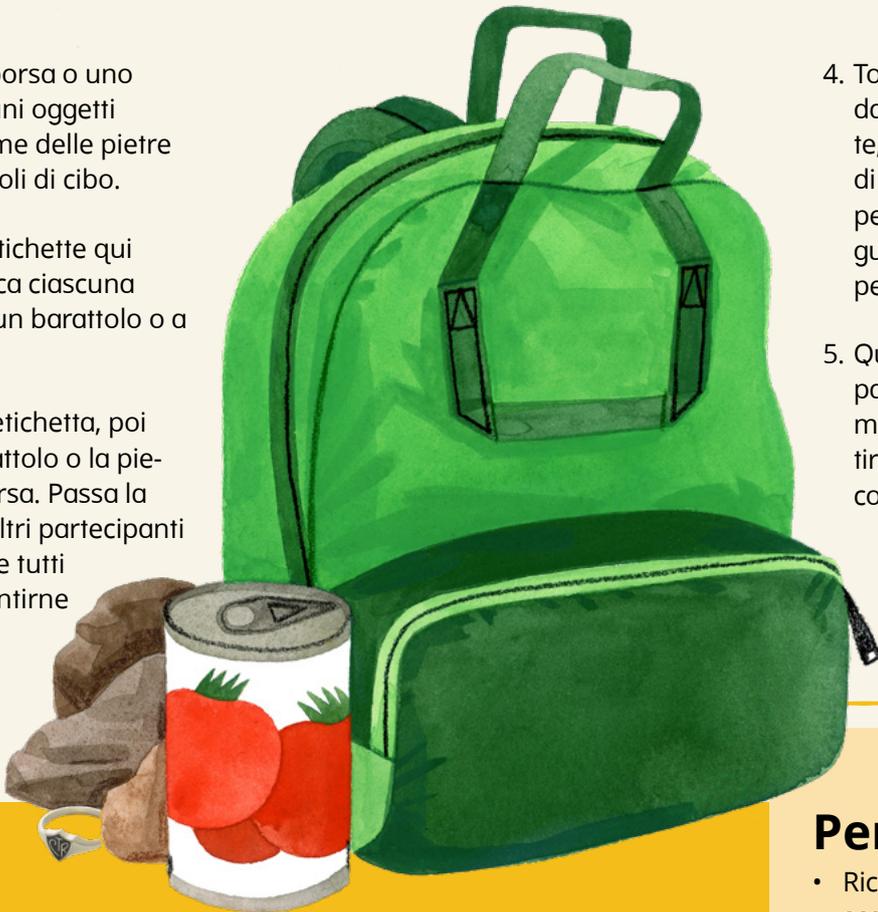


# Alleggerisci il tuo fardello

Peccare significa scegliere di non seguire i comandamenti di Dio. Può dare la sensazione di portare un fardello pesante. Quando ci pentiamo e seguiamo Gesù Cristo, Egli si prende il peso del nostro peccato.

1. Trova una borsa o uno zaino e alcuni oggetti pesanti, come delle pietre o dei barattoli di cibo.
2. Ritaglia le etichette qui sotto. Attacca ciascuna etichetta a un barattolo o a una pietra.
3. Leggi ogni etichetta, poi metti il barattolo o la pietra nella borsa. Passa la borsa agli altri partecipanti in modo che tutti possano sentirne il peso.



4. Togliete a turno un oggetto dalla borsa. Quando tocca a te, di' qualcosa che ognuno di noi potrebbe fare per pentirsi o seguire Gesù (puoi guardare l'elenco sottostante per trovare alcune idee!)
5. Quando la borsa sarà vuota, passala di nuovo agli altri in modo che tutti possano sentire quanto sia leggera. Che cosa provi quando ti penti?



Ferire qualcuno	Dire una bugia
Insultare qualcuno	Disobbedire ai genitori
Prendere qualcosa che non ti appartiene	Dire una parolaccia

## Per pentirti:

- Riconosci di aver fatto una scelta sbagliata.
- Risolvi il problema al meglio delle tue possibilità (se necessario, chiedi aiuto a un genitore).
- Di' che ti dispiace.
- Prega e chiedi al Padre Celeste di perdonarti.
- Cerca di non rifarlo. Chiedi aiuto al Padre Celeste!