

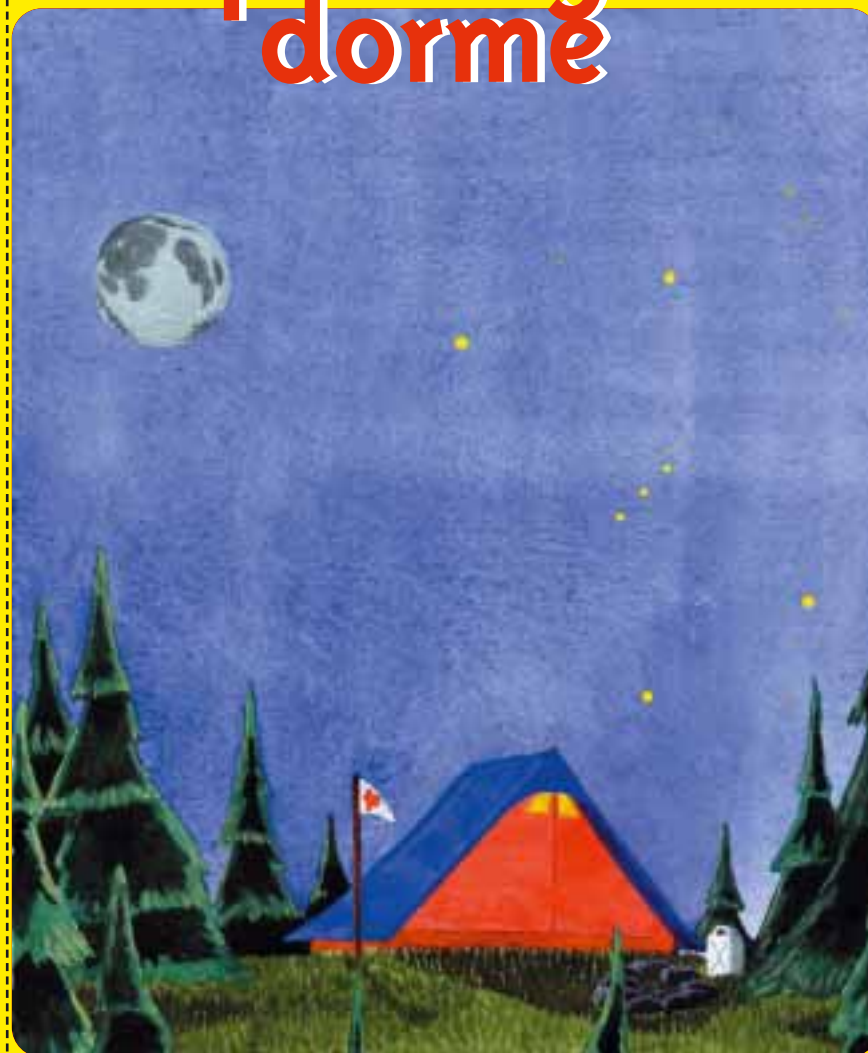
# INGARICHI E POSTI D'AZIONE DI GIORGIO CUSMA

DI GIORGIO CUSMA

INCARICO	IN TENDA O IN ACCANTONAMENTO
LITURGISTA	Stiamo scoprendo che questo incarico è tra i più gettonati. In questa situazione però i compiti sono ridotti ad una sola preghiera di ringraziamento quando tutti sono nei sacchi pelo pronti per dormire. Al risveglio non vi saranno preghiere immediate, che troveranno posto prima della colazione... però ciascuno dovrebbe dedicare almeno un momento per il segno della croce per iniziare la giornata con Lui.
GUARDIANO DEL TEMPO	Questo è un incarico che, come abbiamo già visto, non serve sempre, esistono comunque situazioni in cui fa comodo assegnarlo. Uno/a squadrigliere/a con la sveglia all'orologio da polso andrà benissimo... e questo vi farà scattare fuori dalla tenda belli e pronti al primo fischio dei Capi. E se siete in uscita di Squadriglia? Meglio ancora perché non ci sono i Capi a svegliarvi e... chi dorme non fa Missioni né Avventura!
POSTO D'AZIONE	IN TENDA O IN ACCANTONAMENTO
CUCINIERE	Negli articoli che precedono abbiamo letto sull'importanza di una buona dieta serale, che ci eviti sonni tormentati e sogni da paura: sarà quindi compito del cuciniere pensarci. Inoltre sarà sempre lui/lei, dimostrando tutta la sua sensibilità, a preparare una bevanda calda per tutti... e poi a nanna. Questa bevanda non deve essere eccitante, pertanto il caffè è da evitare: potrà andar bene la camomilla ma suggerisco piuttosto una tisana alle erbe o alla frutta.
INFERMIERE	Vi sono situazioni particolari (... pioggia, umidità e freddo) in cui i Capi possono ritenere di ricorrere ad un blando intervento preventivo per allontanare i possibili malanni. In tal caso all'infermiere viene assegnato il compito della distribuzione di pilloline, o simili, a tutta la propria Squadriglia. Fate attenzione: ho detto distribuire... ed è distribuire soltanto! L'infermiere fa Pronto Soccorso e non può MAI decidere di sua iniziativa un intervento con medicinali da uso interno (pillole, compresse, sciropi, ecc.) : ricordatelo sempre!

E per finire: ciascuno di voi ha l'incarico di dormiglione... sì, proprio così: è l'incarico per cui ci si impegna a non dire più una parola dopo la buona notte. Anche se qualcun altro parla: non rispondere! Non dirgli di tacere! Dopo un po' si stanca e dorme anche lui. Vi sono delle eccezioni ma dopo alcune notti di tenda spariscono, i nuovi si adeguano allo stile degli altri e la Squadriglia sa essere tale anche nel sonno. Nella mia Squadriglia funzionava.

# La Squadriglia dorme



INSERTO di SCOUT AVVENTURA n.1 di GENNAIO 2005

**Coordinamento editoriale:**

Giorgio Cusma

**Progetto grafico e Impaginazione:**  
Technograph - TS

**Testi di:**

Mauro Bonomini  
Margot Castiglione  
Giorgio Cusma  
Dario Fontanesca  
Stefano Garzaro  
Antonio Oggiano  
Enrico Rocchetti

**Disegni di:**

Giorgio Cusma  
Elisabetta Damini  
Riccardo Francaviglia  
Sara Palombo  
Stefano Sandri  
Jean Claudio Vinci

## DORMIRE È IMPORTANTE

DI MAURO  
BONOMINI

**Ci vuole un cervello riposato per essere pimpanti!**

Moltissimi proverbi e detti popolari parlano del sonno. **“Chi dorme non piglia pesci!”** **“Dormire il sonno del giusto”** **“Sognare ad occhi aperti”**. Ma il sonno è uno stato della nostra coscienza molto più interessante e complesso di quanto non facciamo pensare le tradizioni. Un primo equivoco è legato al sonno come riposo dopo le fatiche: è pur vero che non muovendoci possiamo fare in modo che i nostri muscoli stanchi si riposino, ma questo si può ottenere anche senza dormire! **Il sonno serve molto di più al cervello che al resto del corpo.** Durante il sonno anche il cervello continua il suo lavoro, come lo stesso fanno il cuore, i reni, il fegato e gli altri organi. In particolare il cervello utilizza il sonno per riorganizzarsi, fissando quindi i ricordi, e per proseguire il suo sviluppo, proprio attraverso i famosi sogni.

Durante i sogni si hanno delle vere e proprie percezioni (per ognuno dei cinque sensi, compreso il gusto) e non ricordarsi i sogni al risveglio non significa non averli fatti. Questo è stato dimostrato, oltre che dalle ricerche scientifiche, dal semplice accorgimento di chiedere alle persone di lasciare vicino al comodino il necessario per scrivere e, al momento del risveglio, segnare immediatamente il sogno appena vissuto. Prima o poi a tutti capitava di mettere su carta un bel sogno. Ma veniamo invece **ai problemi che causa la mancanza di sonno.** L'affaticamento mentale dovuto alla lunga veglia causa **rallentamento dei riflessi, lacune nella memoria, sensazione di stanchezza profonda, allucinazioni.** In condizioni di privazione di sonno **aumentano moltissimo i rischi di incidenti.** A volte, però, può capitare che il sonno non

voglia proprio venire. E questo capita a noi al Campo o in attività? Vediamo qualche consiglio per dormire bene:

- **non mangiare abbondantemente prima di dormire**, oltre ad avere difficoltà di addormentamento, si può anche avere problemi di digestione
- **non svolgere attività che impegnino eccessivamente la mente prima di dormire** (in parole povere non fare confusione e non agitarsi troppo)
- **non stancarsi troppo.**

Anche se sembra strano,

perché continuiamo a legare il sonno al recupero dalla fatica, se si è troppo stanchi non si dorme o si dorme male

- **non assumere alcolici** (birra, vino, liquori), l'alcool non aiuta a dormire, anzi.
- **disporre il letto o il sacco a pelo in posizione corretta.** Dormire in discesa è piuttosto difficile! Assicurarsi di essere **ben coperti quando c'è freddo e non troppo coperti quando c'è caldo.**
- quando si dorme all'aperto bisogna fare

**attenzione all'umidità della notte**, che può creare problemi come **infiammazioni alla gola e ai bronchi, dolori muscolari e articolari.**

- **prima di dormire lavarsi bene, non indossare per la notte gli stessi indumenti che si sono usati durante il giorno** (altrimenti potrebbero rischiare di stare in piedi da soli e decidere di andarsene per conto loro!)
- fare in modo di **non disturbare, parlando o facendo confusione, il sonno degli altri!**



**SE IL SONNO SARÀ STATO BUONO:  
MEGLIO RIUSCIRANNO TUTTE LE  
ATTIVITÀ DEL GIORNO DOPO!**

Quando saltavo fuori dal sacco a pelo sembravo appena uscito da un polaio dopo aver fatto la lotta corpo a corpo con una decina di galline. Avevo piume appiccicate alla tuta da ginnastica con cui andavo a dormire, che sembravo un impiumato dei tempi dei cow boy: mi ritrovavo spesso a mangiare piumaggio d'ogni genere e i capelli ne erano ricoperti. Era proprio caldo il mio sacco a pelo militare di piumino che avevo trovato a quel mercatino dell'usato e che avevo acquistato per poche lire. Ero molto contento di possederlo e di usarlo anche se questo significava passare buona parte della mattinata a spiumarmi.



Oggigiorno queste cose non succedono più, i mezzi a disposizione sono cambiati e....per nostra fortuna sono anche migliorati tecnicamente, infatti, non è raro vedere qualche Esploratore al campo estivo dormire in un sacco a pelo da -. 40° di quelli che usano le spedizioni artiche o gli scalatori alla conquista del K2. Io credo che un aggeggio del genere per noi sia un po' esagerato. Allora, cosa si deve usare per dormire comodamente e nello stesso tempo non devastare le finanze familiari con acquisti degni di chissà quale spedizione di esplorazione?

Facciamo un passo alla volta. Cominciamo col dire che è buona norma cambiarsi completamente quando si va a dormire, completamente vuol dire proprio completamente, avete capito bene, sono comprese canottiere e mutande. Non facciamo come quei due Scout che non dirò mai da dove venivano neppure sotto tortura.... da Padova, che parteciparono anni fa ad un mio Campo verso la Competenza. Loro non si cambiavano mai e non si lavavano neppure per ..."tradizione di Reparto". Quando ci si appresta ad andare a nanna ci si

cambia completamente e se si è dei tipi freddolosi è bene usare un **pigiama** oppure può andare bene anche una **tuta da ginnastica** a patto che non sia poi quella che usiamo la mattina per il percorso Hebert. In inverno è buona cosa proteggere i piedi con delle calze pesanti e, perché no, anche le mani con dei guanti nonché la testa con un berretto di lana a mo' di papalina del nonno. Questo **perché le estremità sono le più esposte al freddo** e questo potrebbe disturbare il nostro sonno.

Il sacco a pelo può essere anche di piumino, ma raramente si dormirà in luoghi freddissimi e quindi **un sacco medio può bastare**: quelli che proteggono di più sono quelli a **mummia** e quindi sono da preferire.

E' essenziale **sdraiarsi su qualcosa di morbido**, il **poncho** può bastare per una notte ed anche lo **stuoino** in poliuretano è bene non usarlo a lungo.

L'ideale è utilizzare qualcosa che tenga presente le curve del nostro corpo e quindi un **materassino gonfiabile** o addirittura **una branda** sono l'ideale.

Tenete sempre presente di **isolarvi dall'umidità del terreno** con un telo o con lo stesso poncho sotto il materassino.

Non è da scartare anche l'idea di usare un **cuscino** o di crearne uno con gli abiti smessi per rendere più piacevole il riposo.

Ricordate che soprattutto al Campo si vive una situazione di stress per il nostro corpo e

quindi **il riposo è essenziale**.

E' buona cosa tenere a portata di mano anche una **torcia elettrica**, io per evitare di cercarla a tentoni nella tenda al buio, la tengo a portata di mano dentro il sacco a pelo, ce ne sono alcuni che hanno delle piccole tasche all'interno proprio per accessori come la pila che possono servire durante la notte.

Mi sembra di avervi detto tutto a proposito dell'equipaggiamento per la notte, ma soprattutto ricordate che

**quando si va a letto lo si fa per dormire**: ho assistito a maratone di chiacchiere lunghe ore, durante qualche campo, con il risultato di ritrovarsi ca-



## IN TENDA

Consigli per una buona notte

DI PICCHIO VOLENTEROSO -  
DISEGNI DI SARA PALOMBO



suoi lati almeno uno dei compagni più piccoli.

- E' bene che Capo e Vice Capo Squadriglia stiano esattamente agli angoli opposti della tenda.

- Considerando una Squadriglia composta da 6, 7 E/G, possiamo evitare di ammassarci tutti da un lato e preferire una uguale distribuzione su ogni parte della tenda.

- Evitiamo di tenere in tenda gli zaini, a lungo andare confusione e disordine regnerebbero sovrani.

- Il necessario per la notte conserviamolo in un piccolo zaino a parte, poco ingombrante, che possa rimanere in tenda con sacco a pelo ed isolante durante la giornata, dopo aver pulito tutto per bene nelle prime ore del mattino.

**dormire accanto ad uno dei grandi di Squadriglia?**

Gli attimi precedenti il buon sonno di Squadriglia sono fra i più intimi e fraterni: la Squadriglia è racchiusa tutta in pochissimo spazio, è in ambiti come questi che s'impara molto l'uno dell'altro, che vengono fuori pregi e difetti.

**AMPLIFICHIAMO I PRIMI, RIDUCIAMO I SECONDI:**

- Ogni grande di Squadriglia dovrebbe avere ai

Quanto ci avrebbe gratificato e rassicurato



LA DISPOSIZIONE DELLA SQUADRIGLIA PER LA NOTTE NON È ELEMENTO DA SOTTOVALUTARE, COSÌ COME L'ATTENZIONE ALLE PICCOLE COSE:

Una buona (e saggia) disposizione della Squadriglia (data da un'alternanza di grandi e piccoli) ci permetterà di gestire eventuali episodi durante la notte, senza dover necessariamente svegliare l'intero gruppo: se il Capo Squadriglia o il più vicino dei grandi è dall'altra parte della tenda risulterà impossibile non svegliare tutti per prestare soccorso o aiuto ad un Piede Tenero che abbia avuto un incubo, che soffra di sonnambulismo (esperienza personale...) o che abbia mal di stomaco.

A meno che non si tratti di gravi casi, molto spesso basterà la presenza di un amico più esperto per tranquillizzare l'inquieto Squadrigliere.

- Pensiamo ad un telo (cerato, nylon, iuta) che protegga il fondo degli zaini in abside, oppure realizziamo dei piani leggermente sopraelevati in multistrato; è comunque fondamentale l'area che l'abside offre: mettere a terra un telone che sconfini oltre tenda e porti dentro l'acqua piovana non è proprio il massimo della progettazione...

- Se la tenda sapete montarla e mantenerla ben tirata, potete sfruttare lo spazio, che il telone esterno (ben teso...) offre sulle laterali, per le vostre profumatissime e pulitissime scarpe, altrimenti, no, nessun altrimenti... non esiste Squadriglia che non sappia ben montare la sua tenda!



## IN ACCANTONAMENTO

Consigli per una buona notte

DI PICCHIO VOLENTEROSO -  
DISEGNI DI SARA PALOMBO

### - LA SCELTA DEL LUOGO

Partiamo dal concetto che "a caval donato non si guarda in bocca": preferiamo ugualmente andare in Uscita e soffrire, dormendo per una notte in uno stretto spazio o patendo un po' il freddo, piuttosto che rinunciare, prima di cominciare, all'avventura.

Giunti sul posto, chiediamo quali siano le stanze o i locali a noi destinati e osserviamo attentamente:

- Preferiamo luoghi asciutti e lontani da cucina e bagni
- Da porte e finestre



spesso passa gelida aria e se proprio non possiamo dormire lontano da esse difendiamoci con gli zaini, ostruendo fessure e spiragli

● Evitiamo di disperdere la Squadriglia in più stanze: nelle fredde notti invernali il gruppo è un ottimo termosifone, ma per lavorare bene (come sempre) la Squadriglia deve restare unita.

● Attenzione ai tetti e ad eventuali danni, durante la notte potrebbe piovere...

● Verifichiamo presenze di animali e insetti

● Controlliamo i punti luce, acqua, gas, posizioni e stato di manutenzione

### - LAVORARE E DORMIRE CON ORDINE IN UN LUOGO NON NOSTRO

Chiacchieriamo con chi ci apre le porte di una

sua proprietà o ci mette a disposizione un bene di tutti, facciamo ci conoscere (solo, esclusivamente, categoricamente nel senso buono del termine), guadagniamo fiducia dimostrando intelligenza e capacità.

Appena preso possesso della struttura dobbiamo:

● Chiedere se e cosa possiamo spostare per muoverci o dormire meglio

● Fissare ben a mente cosa spostiamo e da dove lo spostiamo, se necessario appuntiamolo

● Agire con attenzione e cautela, vivere lo spazio con estremo rispetto delle cose altrui

● Utilizzare al minimo oggetti, mobili, utensili e quant'altro, a meno che chi vi ospiti non sia assolutamente disponibile nei vostri confronti.

● Dividere lo spazio notte dallo spazio lavoro: meno confusione e più possibilità di movimento

● Capo Squadriglia al centro, i piccoli ai suoi lati, sugli esterni Vice ed un altro Squadrigliere esperto, i piccoli al centro dell'attenzione della Squadriglia, come in tenda, come sempre.



### - PULIZIA DI UN LUOGO CHE CI PROTEGGE PER UNA O PIÙ NOTTI

Un grande problema morale di tutti noi E/G: non vi citeremo la strafamosissima frase di B.P. che vi incita a lasciare solo due cose dopo aver goduto di un luogo, potremmo farlo certo, ma preferiamo schiacciarvi sotto il peso della Responsabilità. Sporcare, non lasciare tutto ben pulito e cura-

to quasi certamente impedirà ad altri Espploratori e Guide di non poter usufruire di quel posto poiché se i proprietari si sono fidati una volta, con certi risultati non lo faranno una seconda.

E' per questo che in tutta coscienza non di bravi E/G, ma di civili ed onesti cittadini dovrete:

● Chiedere, prima di partire, se la struttura è

attrezzata di materiale pulizia o dovete pensarci voi

● In ogni caso pensare sempre al minimo indispensabile per la pulizia del posto (mini scopa, palettina, pezze e panni, detersivi, guanti)

● Utilizzare pratici detersivi diluibili in acqua ed ecologici: costano, ma durano anche un po' di più e sono molto pratici da portare in Uscita

### CARATTERISTICHE DEL POSTO

Se non possiamo effettuare un sopralluogo (capita spesso), chiediamo informazioni ben dettagliate ai Capi che ci hanno consigliato la località oppure contattiamo per tempo il nostro referente (Carabinieri, Parroco, Corpo Forestale dello Stato, CAI) e preghiamolo di ben descrivere la struttura che ci ospiterà

Al referente chiediamo sempre:

- Numero e grandezza di stanze utilizzabili
- Consistenza e materiale dei muri
- Consistenza e materiale del tetto
- Clima durante la notte
- Particolare esposizione ai venti
- Possibilità di accendere fuochi



- Possibilità di raccogliere legna
- Postazione telefonica più vicina
- Presenza e utilizzo di luce, acqua, gas
- Possibilità di approvvigionamento
- Numeri telefonici in caso di incidente

## ANCHE LE CIVETTE HANNO PAURA

DI STEFANO GARZARO - DISEGNI  
DI RICCARDO FRANCAVIGLIA

Qualche consiglio per non farsi prendere dal panico notturno

Sembrava che la tenda tremasse. In realtà era Simone, all'interno, che tremava. La luna chiarissima faceva risaltare in controluce enormi **artigli di drago** che ondeggiavano là fuori. Simone tentava di chiudere gli occhi, ma una forza magnetica glielo impediva. Ma anche a occhi chiusi non avrebbe evitato i lamenti degli **uccellacci notturni** che precedono l'apparizione dei **vampiri**, e soprattutto la **puzza di zolfo** che saliva direttamente dall'inferno. Quando il **vampiro** fu a un passo dalla tenda, Simone urlò.

Il Capo Squadriglia urlò anche lui, ma per la seccatura del risveglio improvviso, e gli tirò una scarpa. Così almeno Simone capì qual era la fonte del tanfo di zolfo.

Simone quella sera **aveva mangiato troppo pecorino salato**, era andato a letto sudato marcio, e il **formaggio che gli fermentava nello stomaco** gli arrivava fino al cervello riempiendolo di incubi.

La mattina dopo Simone vide gli alberi secchi lì intorno, quelli che di notte aveva scambiato per artigli e zanne, e sentì raccontare dalle "Pantere", di ritorno dalla missione notturna, il loro incontro con le civette, finché quelle spaventate dagli Scout non si erano rifugiate nel bosco fitto.

Può capitare di **aver paura di notte**, le prime volte che si dorme in tenda. Ma a pensarci bene, in tenda **si è in parecchi**, probabilmente in otto, **tutt'altro che sperduti** in un deserto.

Poco lontano ci sono le **tende dei Capi**, che non soltanto controllano luoghi e situazioni, ma che **hanno contatti con il paese vicino, con lo sceriffo e con altri amici** a tiro di voce. Un tem-

po c'erano le radio, oggi nei casi di emergenza **abbiamo i cellulari**.

Ma il modo migliore per dormire senza incubi è un altro. Una **digestione tranquilla** aiuta il sonno, e per questo



trovare tutti amucchiati in un angolo? Anche l'igiene ha la sua parte: **pigiama pulito** (esistono ancora i porcelli che dormono con i vestiti del giorno?), spazzolino, dentifricio, **scarpe fuori dalla tenda**.

Si dorme meglio anche se si è **in pace con il prossimo**. Se abbiamo dei conti in sospeso, regoliamoli prima che la giornata sia finita, non a pedate, ma con un **confronto leale tra amici** che vogliono continuare a parlarsi.

serve un'**alimentazione regolata**, con la giusta dose di **verdura e di frutta** (fatta la cacca?). Se poi durante il giorno si è compiuta una buona **attività fisica**, specie al mattino, la notte sarà migliore.

**Una tenda montata bene, protetta dall'umidità, è meglio della camomilla:** avete già sperimentato quella sgradevole pendenza che al mattino ci fa ri-



Per saperne di più sulle paure della notte, abbiamo intervistato un esperto, Elio, il Capo Squadriglia delle "Tigri" (passava di là, e abbiamo beccato lui). Gli abbiamo chiesto: «**Che fai quando di notte hai paura?**». Lui ha risposto: «**Dormo**». Elio cucina bene, ma non esagera mai con il pecorino salato e ci garantisce che riposa come Biancaneve nei lettini dei sette nani.

**BUONANOTTE A TUTTI.**

## OSPITI INDESIDERATI: GLI INSETTI

DI ANTONIO OGGIANO  
DISEGNI DI GIORGIO CUSMA

La nostra tenda è certamente in rifugio confortevole e comodo, non solo per noi che dobbiamo dormirci, ma anche per molti degli insetti

Ma attenzione non tutti gli insetti sono innocui, certo ci sono i poveri ragnetti che hanno come unica colpa quella di provocare gli attacchi isterici

La tenda può essere frequentata di insetti volanti come **api, vespe, calabroni, zanzare, papataci e mosche.**

Le **api** si riconoscono rispetto alle vespe in quanto hanno il corpo più grande e sono **pelose**, generalmente entrano in tenda per sbaglio, perché vi siete installati proprio nella direttrice verso l'alveare. In caso di puntura le api perdono il loro pungiglione lasciandolo infisso nella pelle, pertanto la prima cosa da fare è cercare di toglierlo premendo con forza intorno alla puntura, poi si deve applicare una pomata lenitiva contro le punture di insetto.

Le **vespe** a differenza delle api, sono sempre alla ricerca di un luogo adatto per costruire un nuovo alveare, e i tubi della paleria o le pieghe del sopratenda sono ritenuti frequentemente luoghi ideali. Le vespe si differenziano dalle api per il **corpo più affusolato, di colore**

che normalmente abitano nei luoghi scelti per i nostri accampamenti. Gli insetti sono sempre alla ricerca di tane un po' buie e calde, con molti nascondigli per non essere visti, e cosa c'è di meglio di una tenda piena di ogni tipo di materiale!

ci delle guide alla loro vista (chissà cosa pensano loro quando ci vedono o risentono urlare?), ma ci sono anche insetti che possono darci qualche fastidio maggiore. Allora quali di questi poveri animaletti può rappresentare un pericolo?



**giallo-nero e privo di peluria** visibile ad occhio nudo. Dopo la puntura non rilasciano il pungiglione, quindi l'unica cosa da fare è applicare la solita pomata. Per quanto riguarda i **calabroni**, questi si riconoscono facilmente per le **grandi dimensioni e per il corpo di colore giallo e nero**; sono pericolosi e la loro puntura è dolorosissima. Il consiglio migliore per questi insetti è quello di

non perdere la calma, di non cercare di schiacciarli, ma di aiutarli ad uscire dalla tenda, aprendo tutte le cerniere ed eliminando tutti gli ostacoli verso l'uscita. Un discorso a parte meritano invece **zanzare e papataci**, perché se per api e compagnia rappresentiamo degli incontri casuali lungo la loro strada, invece per zanzare e papataci siamo delle vere e proprie prede. Si tratta di insetti che hanno sviluppato

tutti i loro sensi con l'unico obiettivo di succhiare sangue. Le zanzare esistono di varie specie, tutte preferiscono le ore serali e notturne per mangiare.

Gli effetti che provocano sono noti a tutti: prurito e arrossamento. I papatacci sono invece più subdoli, infatti sono microscopici, quasi invisibili, ma con un volo più rumoroso rispetto alle zanzare. Sono causa di fastidi maggiori infatti possono dar luogo a reazioni maggiori con rigonfiamenti anche consistenti nell'area intorno alla puntura.

Nel caso delle zanzare e dei papatacci sono consigliati dei repellenti per insetti. Esistono varie formulazioni: candele alla citronella, rami di geranio e di basilico che rappresentano delle soluzioni naturali.





**FAMMI DORMIRE IN  
PACE**

Signore, mio Dio,  
io ti ringrazio perché  
hai portato a termine  
questo giorno;  
io ti ringrazio perché  
hai dato riposo al corpo  
e all'anima.

La tua mano era su di  
me e mi ha protetto e  
difeso.

Perdona tutti i momen-  
ti di poca fede  
e tutte le ingiustizie di  
questo giorno;  
aiutami a perdonare  
coloro che sono stati  
ingiusti con me.

Fammi dormire in pace  
sotto la tua protezione  
e liberarmi dalle insidie  
delle tenebre.

Ti affido i miei cari,  
ti affido il mio corpo e  
la mia anima.

Dio, sia lodato il tuo  
santo nome.

Amen. (Dietrich Bon-  
hoeffer)

**PER QUESTO GIORNO,  
GRAZIE**

Mio Dio, che hai creato  
l'universo e i cieli,  
tu rivesti il giorno dello  
scoppio della luce  
e la notte della dolcez-  
za del sonno.

Ti rendo grazie per que-  
sto giorno,  
lo faccio ora, al calar  
della sera.

Dal fondo del cuore, ti  
ringrazio;  
ti amo del più puro  
amore  
e adoro la tua grandezza.

Le ore della notte allon-  
tanano  
la chiarezza del giorno,  
ma la fede non ha tenebre  
e la notte ne è illuminata.

Fa' che la mia anima  
vegli sempre  
senza conoscere il pec-  
cato.

La fede custodirà il mio  
riposo  
da tutti i pericoli della  
notte.

Sii tu il costante riposo  
del mio cuore.

Non lasciare che l'astu-  
zia del maligno  
ne turbi la dolcezza.

Il riposo ristora le mem-  
bra sfinite  
e mi prepara, nuovo, al  
giorno;  
consola il cuore affati-  
cato

e dissolve l'angoscia dei  
pensieri.

Per questo, prego il  
Cristo  
e il Padre e lo Spirito.  
Amen



**PREGHIERA DELLA  
SERA (IN MONTAGNA)**

Mentre la luce muore  
accogli, o Signore, la  
mia preghiera.

Ti ringrazio di avermi  
donato la purezza delle  
cime,  
la letizia delle valli e il  
calore del sole ristoro  
alle mie forze fisiche e  
spirituali.

Perdonami se ho fatto  
del male.

O Maria, Regina dei  
monti e delle nevi, ti  
ringrazio della tua pro-  
tezione,

dona un sereno riposo a  
questo cuore che ha sete  
di altezze e di infinito.

**CANTI**

**PREGHIERA DELLA  
SERA**

Dio del ciel,  
all'avanzar della notte

nelle tue mani  
ci rimettiam.  
Salga fedele,  
fiamma d'amor  
la nostra prece  
d'esplorator.

Signor Gesù,  
conservaci preparati,  
casto il corpo  
puro il pensier.  
Guarda e proteggi,  
vigile amor,  
le nostre tende,  
i nostri cuor.

Vergin del ciel,  
tu che nell'ora notturna  
desti e salvasti  
il Redentor,  
bella regina,  
stella del mar,  
il nostro sonno  
vieni a vegliar.  
Amen.

**MADRE  
DEGLI ESPLORATOR**

Viene la sera e disten-  
de  
il suo mantello di  
vel  
ed il campo calmo  
e silente  
si raccoglie nel  
mister.

*RIT.: O vergine di  
luce, stella dei  
nostri cuor,*

*ascolta la preghiera,  
Madre degli esplorator.*

O delle stelle Signora  
volgi lo sguardo quag-  
giù  
dove i tuoi figli sotto  
le tende  
ti ameranno sempre  
più.

**RIT.**

O tu più bianca che  
neve  
nel tuo mantel vergi-  
nal  
con la dolcezza tua  
lieve  
ci proteggi contro ogni  
mal.

**RIT.**

Come le tende a noi  
care  
s'avvolgono nel partir  
così avvolgici col tuo  
pregare  
quando saremo per  
morir.

**RIT..**

