

## SOSTA DI PREGHIERA PER ADOLESCENTI/GIOVANI

---

*Signore, insegnaci a pregare  
Venite in disparte e riposatevi un poco*

*Introduzione:*

P. Sia benedetto il nostro Dio in ogni tempo (+)

**T. ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen**

P. Venite adoriamo Dio nostro Re

**T. adoriamo il Cristo in mezzo a noi nostro Re e nostro Dio**

P. Venite, inchiniamoci davanti al Signore nostro Re e nostro Dio

**T. Dio santo, Dio santo e forte, Dio santo e immortale abbi pietà di noi**

P. Preghiamo.

Dio fedele, tu hai manifestato la tua potenza in favore del tuo popolo nella notte in cui l'hai liberato dalla schiavitù: rivela la tua forza nella nostra debolezza, perdona ogni nostro peccato e noi potremo gioiosamente cantare la tua gloria nell'attesa del nostro esodo pasquale. Per Cristo nostro Signore.

*Segno*

*Così bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo*

Durante la giornata il nostro sguardo è attirato e distratto da molte realtà. Nella preghiera gli occhi sono rivolti all'Innalzato, al Crocifisso, centro gravitazionale di tutto l'esistere.

*Mentre viene portato il segno si canta un ritornello adatto*

*Tempo di silenzio e contemplazione per disporsi alla preghiera*



QUARTA settimana

**Ant.** Il ricordo di te, Signore, è la nostra gioia

*Oppure un canone cantato*

### SALMO 137 (136)

Lungo i fiumi di Babilonia,  
là sedevamo e piangevamo  
ricordandoci di Sion.

Ai salici di quella terra  
appendemmo le nostre cetre,  
perché là ci chiedevano parole di canto  
coloro che ci avevano deportato,  
allegre canzoni, i nostri oppressori:  
"Cantateci canti di Sion!".

Come cantare i canti del Signore  
in terra straniera?  
Se mi dimentico di te, Gerusalemme,  
si dimentichi di me la mia destra;

mi si attacchi la lingua al palato  
se lascio cadere il tuo ricordo,  
se non innalzo Gerusalemme  
al di sopra di ogni mia gioia.

Ricòrdati, Signore, dei figli di Edom,  
che, nel giorno di Gerusalemme,  
dicevano: "Spogliatela, spogliatela  
fino alle sue fondamenta!".

Figlia di Babilonia devastatrice,  
beato chi ti renderà quanto ci hai fatto.  
Beato chi afferrerà i tuoi piccoli  
e li sfracellerà contro la pietra. *Gloria*

**Ant.** Il ricordo di te, Signore, è la nostra gioia

*Canto al Vangelo*

## Dal Vangelo secondo Giovanni

Gv 3,14-21

In quel tempo, Gesù disse a Nicodèmo:

«Come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo, perché chiunque crede in lui abbia la vita eterna.

Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna. Dio, infatti, non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui. Chi crede in lui non è condannato; ma chi non crede è già stato condannato, perché non ha creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio.

E il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la luce, perché le loro opere erano malvagie. Chiunque infatti fa il male, odia la luce, e non viene alla luce perché le sue opere non vengano riprovate. Invece chi fa la verità viene verso la luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio».

### *Meditazione*

Non possiamo partecipare profondamente alla vita di Dio se non cambiamo in modo radicale. È dunque essenziale andare a Dio perché egli ci trasformi e ci renda diversi, e questa è la ragione per la quale, tanto per cominciare, dovremmo desiderare la conversione. Conversione in latino significa svolta, mutamento della direzione del corso degli eventi. Il greco *metánoia* vuol dire cambiamento della mente.

Conversione significa che invece di passare la vita a guardare in ogni direzione, dovremmo seguire una direzione unica. È abbandonare moltissime cose che riteniamo di valore solo perché sono piacevoli o ci convengono. Il primo impatto con la conversione ci porta a modificare la percezione che abbiamo dei valori: quando Dio è al centro di tutto, ogni cosa viene ricollocata e acquista nuovo spessore. Tutto quel che è di Dio, tutto ciò che gli appartiene, è positivo e reale. Ogni cosa, al di fuori di lui è priva di valore e di significato.

Ma non basta un cambiamento della mente perché si possa parlare di conversione. Possiamo cambiare mentalità e tuttavia non spingerci oltre; ciò che deve seguire è un atto di volontà, e se la nostra volontà non entra in azione per orientarsi verso Dio, allora non c'è conversione; al massimo c'è un inizio di cambiamento, ancora latente e inattivo.

(A. BLOOM, *La preghiera giorno dopo giorno*, Qiqajon, Magnano (BI) 1995, 43-44)



QUARTA settimana

*Tempo di silenzio e contemplazione per la meditazione*

*Invocazioni*

Noi ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo  
Perché con la tua santa croce hai redento il mondo

**R. Kyrie, eleison!**

O Cristo, sei stato condannato alla morte,  
hai sofferto la tua passione liberamente e per amore nostro. R.

O Cristo, hai patito fuori della porta della città santa,  
sei stato annoverato tra i peccatori. R.

O Cristo, hai conosciuto l'ignominia dei maledetti,  
sei stato fatto peccato perché noi fossimo benedetti. R.

O Cristo, sulla croce sei stato tentato e insultato,  
non hai voluto salvare te stesso dalla morte. R.

O Cristo, tu sei l'Eletto di Dio, il Re d'Israele,  
salvacì perché noi speriamo solo in te. R.

**Padre Nostro**

Padre,  
questa è l'ora  
in cui tuo Figlio ti ha glorificato:  
strappa il velo e apri l'accesso alla tua dimora,  
affinché tutti gli uomini  
attirati dal Crocifisso innalzato  
possano contemplare la gloria che tu hai dato.  
Sii benedetto ora e nei secoli dei secoli.

**Amen**

*Durante il Canto finale a ciascuno viene donata una piccola croce*