

## 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*

*Non fate della casa del Padre mio un mercato!*

Fare memoria della presenza di Dio nel suo Figlio e nello Spirito santo fa del cuore il tempio dell'incontro autentico.

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

*Tempo di silenzio e contemplazione per disporsi alla preghiera*



TERZA settimana

**Ant.** Signore, tu hai parole di vita eterna

*Oppure* un canone cantato

### SALMO 19 (18)

I cieli narrano la gloria di Dio,  
l'opera delle sue mani annuncia il firmamento.  
Il giorno al giorno ne affida il racconto  
e la notte alla notte ne trasmette notizia.

Senza linguaggio, senza parole,  
senza che si oda la loro voce,  
per tutta la terra si diffonde il loro annuncio  
e ai confini del mondo il loro messaggio.

Là pose una tenda per il sole  
che esce come sposo dalla stanza nuziale:  
esulta come un prode che percorre la via.

Sorge da un estremo del cielo  
e la sua orbita raggiunge l'altro estremo:  
nulla si sottrae al suo calore.

La legge del Signore è perfetta,  
rinfranca l'anima;  
la testimonianza del Signore è stabile,  
rende saggio il semplice.

I precetti del Signore sono retti,  
fanno gioire il cuore;  
il comando del Signore è limpido,  
illumina gli occhi.

Il timore del Signore è puro,  
rimane per sempre; i giudizi del Signore sono fedeli,  
sono tutti giusti, più preziosi dell'oro,  
di molto oro fino, più dolci del miele  
e di un favo stillante.



TERZA settimana

Anche il tuo servo ne è illuminato,  
per chi li osserva è grande il profitto.  
Le inavvertenze, chi le discerne?  
Assolvimi dai peccati nascosti.

Anche dall'orgoglio salva il tuo servo  
perché su di me non abbia potere;  
allora sarò irreprensibile,  
sarò puro da grave peccato.

Ti siano gradite le parole della mia bocca;  
davanti a te i pensieri del mio cuore,  
Signore, mia roccia e mio redentore. *Gloria*

**Ant. Signore, tu hai parole di vita eterna**

*Canto al Vangelo*

**Dal Vangelo secondo Giovanni**

Gv 2,13-25

Si avvicinava la Pasqua dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme. Trovò nel tempio gente che vendeva buoi, pecore e colombe e, là seduti, i cambiamonete. Allora fece una frusta di cordicelle e scacciò tutti fuori del tempio, con le pecore e i buoi; gettò a terra il denaro dei cambiamonete e ne rovesciò i banchi, e ai venditori di colombe disse: «Portate via di qui queste cose e non fate della casa del Padre mio un mercato!». I suoi discepoli si ricordarono che sta scritto: «Lo zelo per la tua casa mi divorerà». Allora i Giudei presero la parola e gli dissero: «Quale segno ci mostri per fare queste cose?». Rispose loro Gesù: «Distrugete questo tempio e in tre giorni lo farò risorgere». Gli dissero allora i Giudei: «Questo tempio è stato costruito in quarantasei anni e tu in tre giorni lo farai risorgere?». Ma egli parlava del tempio del suo corpo. Quando poi fu risuscitato dai morti, i suoi discepoli si ricordarono che aveva detto questo, e credettero alla Scrittura e alla parola detta da Gesù. Mentre era a Gerusalemme per la Pasqua, durante la festa, molti, vedendo i segni che egli compiva, credettero nel suo nome. Ma lui, Gesù, non si fidava di loro, perché conosceva tutti e non aveva bisogno che alcuno desse testimonianza sull'uomo. Egli infatti conosceva quello che c'è nell'uomo.



TERZA settimana

### *Meditazione*

Vorrei ribadire che l'incontro fra Dio e l'uomo è pericoloso, non è senza motivo che la tradizione orientale zen chiama il luogo in cui si trova colui che cerchiamo "la tana della tigre". Cercare Dio è una cosa da temerari, a meno che non si tratti di un atto di completa umiltà. Incontrare Dio comporta sempre una crisi, e in greco krisis significa giudizio. L'incontro può avvenire nello stupore e nell'umiltà. Ma può anche aver luogo nel terrore e nella condanna.

Non c'è dunque da stupirsi se i manuali di preghiera ortodossi concedono molto poco spazio alle tecniche e ai metodi, mentre interminabili sono le raccomandazioni sulle condizioni morali e spirituali che debbono assolutamente essere presenti in essa. Richiamiamo anzitutto alla memoria il comando evangelico: "Se vieni al tempio e ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia la tua offerta, torna da colui che hai offeso e riconciliati con lui, poi torna a presentare la tua offerta" (Mt 5,23-24).

Questo precetto è ripreso in modo eccellente da Simeone il Nuovo Teologo, il quale ci dice che se vogliamo pregare con un cuore libero, dobbiamo riconciliarci con Dio, con la nostra coscienza, con il prossimo, perfino con gli oggetti che ci circondano. Ciò significa che la condizione per una vita di preghiera è vivere secondo l'evangelo. Una vita che fa dei comandamenti e dei consigli donatici nell'evangelo una seconda natura

(A. BLOOM, *La preghiera giorno dopo giorno*, Qiqajon, Magnano (BI) 1995, 41-42)

### *Tempo di silenzio e contemplazione per la meditazione*

#### *Invocazioni*

A colui che siede sul trono e all'Agnello  
lode, onore, gloria e potenza nei secoli

**R. Kyrie, eleison!**

Gesù Cristo, sii il nostro Pastore  
e cammineremo verso la Pasqua  
senza volgerci indietro. R.

Gesù Cristo, sii il nostro Maestro  
e impareremo il servizio reciproco  
senza fare riserve di noi stessi. R.



TERZA settimana

Gesù Cristo, sii il nostro Salvatore  
e saremo creature nuove  
senza essere alienati dalla paura della morte. R.

Gesù Cristo, sii il nostro Signore  
e conosceremo la vera libertà  
senza rimanere schiavi degli idoli. R.

Gesù Cristo, sii la nostra Luce  
e saremo in comunione gli uni con gli altri  
senza contraddire il comandamento dell'amore. R.

### **Padre Nostro**

Dio nostro,  
amore eterno,  
tuo Figlio Gesù ha compiuto fino alla fine  
nella libertà e per amore la tua volontà:  
egli converta i nostri cuori  
e ci attiri alla sua sequela,  
affinché il cammino della croce  
ci conduca alla gioia pasquale.  
Esaudisci, Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.

**Amen**

*Durante il Canto finale a ciascuno viene donato un piccolo rosario*