

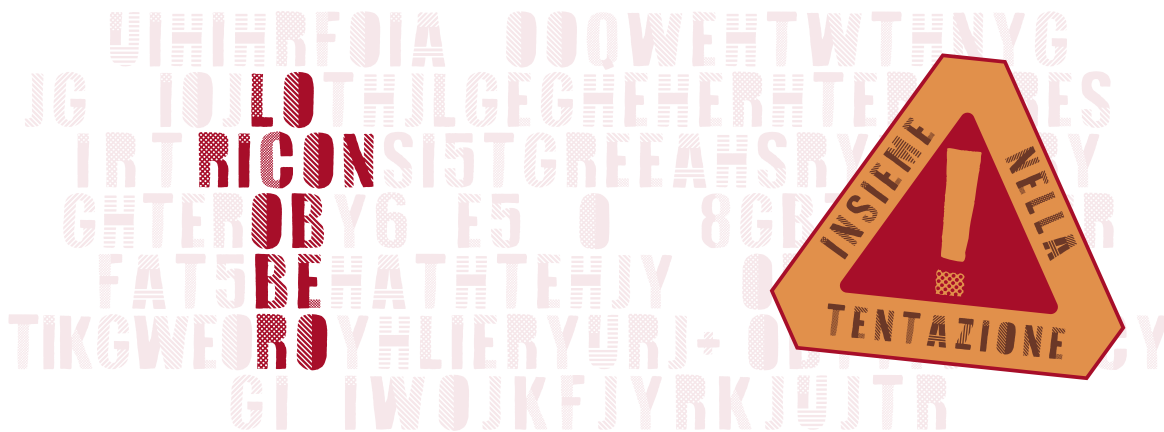
Le tracce di preghiera proposte di seguito desiderano essere uno spunto per i momenti di preghiera di gruppo da vivere con gli adolescenti. Sono pensate per essere flessibili ai diversi cammini di Quaresima proposti negli oratori:

- » Prendendole in forma breve (Vangelo, commento e gesto), si possono vivere nei momenti di preghiera del mattino, ancora assonnati, prima di fare colazione insieme e andare tutti a scuola,
- » Prendendole nella forma distesa (Vangelo, commento, gesto, attivazione e domande di provocazione), possono accompagnare l'appuntamento di catechesi di gruppo oppure anche un pomeriggio di ritiro, lasciando del tempo di silenzio per soffermarsi in preghiera sulle domande
- » O ancora, possono essere integrate a materiale progettato ad hoc dal gruppo degli educatori o in altri momenti che compongono il percorso.

Per potersi adattare al meglio al gruppo e agli adolescenti che ci sono affidati è fondamentale la fase di progettazione previa, nella quale poter leggere con calma quanto proposto per poi declinarlo alle diverse esigenze e sensibilità.

Magari un'attivazione o un gesto li potreste aver già vissuti con gli adolescenti in quella stessa modalità, e nulla vieta che ci possa inventare qualcosa di nuovo per pregare sulla particolare dimensione della settimana, in avvicinamento alla Pasqua.

Le tematiche (tentazione, ascolto, indignazione, verità, dono) traggono ispirazione dal Vangelo festivo delle 5 domeniche di Quaresima e sono in comune con tutta la comunità (famiglia, bambini, preadolescenti) perché ci si possa sentire parte di un cammino condiviso, come il Vescovo Francesco ci sta invitando a sperimentare in questi ultimi anni pastorali: INSIEME!



## Traccia 1 – Insieme nella TENTAZIONE

### SEGNO DI CROCE E CANTO INIZIALE

*Canto proposto - CANTO DELL'AMORE*

Se dovrai attraversare il deserto  
non temere io sarò con te  
Se dovrai camminare nel fuoco  
la sua fiamma non ti brucerà.

***Seguirai la mia luce nella notte  
Sentirai la mia forza nel cammino  
Io sono il tuo Dio il Signore***

Sono io che ti ho fatto e plasmato  
Ti ho chiamato per nome  
Io da sempre ti ho conosciuto  
e ti ho dato il mio amore

***Perché tu sei prezioso ai miei occhi  
Vali più del più grande dei tesori  
Io sarò con te dovunque andrai***

Non pensare alle cose di ieri  
Cose nuove fioriscono già  
Aprirò nel deserto sentieri  
Darò acqua nell'aridità

***Perché tu sei prezioso ai miei occhi  
Vali più del più grande dei tesori  
Io sarò con te dovunque andrai  
Io ti sarò accanto, sarò con te  
Per tutto il tuo viaggio, sarò con te (2v)***

### IN ASCOLTO DELLA PAROLA

#### **Dal Vangelo secondo Marco (1, 12-15)**

**In quel tempo, lo Spirito sospinse Gesù nel deserto e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano.**

**Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo».**

#### **Breve commento**

Nel Vangelo di Marco ci viene presentato l'episodio delle tentazioni nel deserto in modo molto essenziale ma comunque ricco di significato. L'evangelista Marco ci consegna l'immagine del deserto come luogo, spazio e tempo in cui Gesù entra. Questo è il tempo della scelta: essere un Messia potente, che si impone con la forza, che sfrutta i bisogni del cuore dell'uomo oppure esserlo secondo il progetto del Padre, il Dio dell'amore che si fa servo della vita e della gioia dell'umanità.

La nostra libertà si misura ogni giorno con la tentazione di voler apparire diversi da ciò che siamo anche in modo egocentrico. Questo confronto con la nostra libertà è fondamentale per scegliere che tipo di persone vogliamo essere. Il Vangelo, infatti, usa due verbi significativi: sospingere e rimanere. Il primo ci dice che è lo stesso Spirito Santo a condurre Gesù nel deserto: il tempo della prova, della crisi, della lotta interiore, di quel lavoro del cuore che ci fa "mettere ordine" e scegliere la vera libertà, è un tempo di Grazia, è l'occasione per noi per cambiare e farci crescere nella libertà e nella verità di ciò che siamo.

Il secondo verbo è rimanere. Gesù rimane nella lotta, nella fatica, nell'oscurità e nella solitudine. Non scappa. Egli fa del

deserto un'occasione per guardarsi dentro, per scegliere.

Così anche per noi: fin quando fuggiamo dalle crisi, ci immergiamo nella frenesia e nel rumore "per non pensarci, lasciar perdere", rischieremo di vivere in superficie e di non diventare mai protagonisti della vita. Abbiamo bisogno, invece, di fare ordine nel cassetto del cuore e di liberare la nostra libertà dalle illusioni e dagli inganni, le tentazioni.

Abbiamo bisogno di tempo per fermarci, per non rifugiarsi più in tutte le scuse che utilizziamo per non cambiare mai, per guardarci dentro, per cercare di ristabilire le priorità e ritornare a ciò che conta davvero. È tempo di entrare nel deserto e restare lì, come Gesù, senza scappare.

## UN GESTO DA COMPIERE

Consegniamo agli adolescenti un foglietto sul quale dopo qualche minuto di silenzio e riflessione scriveranno una delle tentazioni, gli alibi o le scuse che impediscono loro di avvicinarsi al bene. Una volta scritto glielo facciamo mettere in una scatola e al termine della preghiera ognuno pescherà una tentazione scritta da un compagno e la porterà con sé. Lo possiamo vedere come una condivisione delle difficoltà e tentazioni che ogni giorno ci si palesano, davanti alle quali però non siamo da soli, ma qualcuno ci sta accanto e ci guida.

## UN'ATTIVAZIONE DA VIVERE

**Materiale:** spago, fogli di carta, biro/pennarelli, scotch/mollette, supporto video

### STEP 1: VIDEO

Introduciamo il momento di attivazione con la visione di uno spezzone del cartone animato "Pinocchio": [Pinocchio \(1940\) - Il gatto, la volpe e il referto medico](#)

La scena selezionata inizia con Pinocchio che forte di buoni propositi passeggia con il Grillo parlante ma ad un certo punto viene fermato dal Gatto e la Volpe che lo convincono ad andare nel Paese dei Balocchi.

Terminata la visione confrontiamoci sui ruoli che assumono i vari personaggi e qual è il collegamento con il Vangelo appena letto.

Brevemente possiamo identificare Pinocchio come ciascuno di noi che prova a vivere la propria vita cercando di seguire i suoi buoni propositi aiutato e sostenuto dal suo amico il grillo parlante, mentre il gatto e la volpe sono la personificazione delle nostre tentazioni, ciò che ci attira e attrae.

### STEP 2: CHI SONO IL MIO GATTO E LA MIA VOLPE?

Se per Pinocchio il Gatto e la Volpe rappresentano la tentazione, quali sono invece le nostre tentazioni?

Consegniamo agli adolescenti foglietto e penna e chiediamo di prendersi un attimo di tempo per riflettere, facendoci aiutare dalle seguenti domande:

- » Quali sono le tentazioni che non mi fanno raggiungere i miei obiettivi?
- » A cosa non riesco a rinunciare?
- » Cosa tenta maggiormente la mia fede?

Successivamente prendiamo lo spago e lo tendiamo all'interno dell'aula; chiediamo agli adolescenti di condividere e appenderci sopra la loro riflessione, perché come uno spago/corda ben tesa le tentazioni cercano di tirarci e allontanarci dalla nostra direzione di cammino.

### STEP 3: CHI È IL MIO GRILLO?

Per ultimo momento, chiediamo agli adolescenti di dare un volto al loro grillo:

- » Chi è al mio fianco per aiutarmi nelle mie scelte di vita?
- » Chi prova ad allontanarmi dalle mie tentazioni?
- » Anche Dio è un mio grillo?

Dopo averli provocato con le domande diamo spazio alla condivisione e consegniamo i pensieri di ciascuno nella preghiera.

## PREGHIAMO INSIEME

Signore, a te grido, accorri in mio aiuto;  
ascolta la mia voce quando t'invoco.  
A te, Signore mio Dio, sono rivolti i miei occhi;  
in te mi rifugio, proteggi la mia vita.  
Preservami dal laccio che mi tendono,  
dagli agguati dei malfattori.  
Gli empi cadono insieme nelle loro reti,  
ma io passerò oltre incolume.

### SALMO 1 Le due vie

Beato l'uomo che non segue il consiglio degli empi,  
non indugia nella via dei peccatori  
e non siede in compagnia degli stolti;  
ma si compiace della legge del Signore,  
la sua legge medita giorno e notte.

Sarà come albero piantato lungo corsi d'acqua,  
che darà frutto a suo tempo  
e le sue foglie non cadranno mai;  
riusciranno tutte le sue opere.

Non così, non così gli empi:  
ma come pula che il vento disperde;  
perciò non reggeranno gli empi nel giudizio,  
né i peccatori nell'assemblea dei giusti.

Il Signore veglia sul cammino dei giusti,  
ma la via degli empi andrà in rovina.

### *Canto proposto* - TEMPO DI RICOMINCIARE

Padre Nostro siamo qui, nella nostra povertà, davanti a te.  
Tu che di ogni cuore sai storie, luci, lacrime e verità.  
Dacci il tuo perdono che ci risana l'anima, con la tua pace.  
Padre Nostro tu che puoi, tutti i nostri debiti, prendili tu;  
il ritorno che non c'è, la ferita e il torto che brucia di più.  
Il perdono che ci dai, ce lo offriamo tra di noi, e lo chiediamo.

***Oggi è il tempo di ricominciare, tempo di perdono, nella verità,  
per comporre in terra un firmamento, stelle sopra il fango d'ogni povertà.  
Oggi è il tempo di ricominciare, tempo di perdono, nella verità,  
per comporre in terra un firmamento, stelle sopra il fango d'ogni povertà. E' l'unità.***

Vieni dolce Spirito, scendi col tuo balsamo, tu che lo puoi.  
Dove il cuore sanguina, quando grida l'anima, dentro di noi;  
soffia via la cenere, dacci il tuo respiro di misericordia.  
Vieni Santo Spirito, rialzaci e rivestici, di novità.  
Fa di noi il tuo lievito, che nel mondo semina, fraternità.  
Scendi fuoco limpido, scendi fiume carico di primavera.

***Oggi è il tempo di ricominciare, tempo di perdono, nella verità,  
per comporre in terra un firmamento, stelle sopra il fango d'ogni povertà.  
firmamento, stelle sopra il fango stelle che nel buio brillano di più.  
Firmamento dal respiro immenso, cielo sulla terra, qui fra noi sei tu.  
Oggi è il tempo di ricominciare, tempo di perdono, nella verità,  
per comporre in terra un firmamento, stelle sopra il fango d'ogni povertà. È l'unità.***



## Traccia 2 – Insieme nell'ASCOLTO

### SEGNO DI CROCE E CANTO INIZIALE

*Canto proposto - Il vostro posto è là*

Signore come è bello non andiamo via,  
faremo delle tende e dormiremo qua.  
Non scendiamo a valle dove l'altra gente  
non vuole capire quello che Tu sei.

**Rit. Ma il vostro posto è là, là in mezzo a loro,  
l'amore che vi ho dato portatelo nel mondo.  
Io sono venuto a salvarvi dalla morte,  
mio padre mi ha mandato ed io mando voi.**

Quando vi ho chiamati eravate come loro  
dal cuore di pietra, tardi a capire.  
Quello che dicevo non lo sentivate.  
"È pazzo" si pensava " non sa quello che dice". **Rit.**

Adesso che capite cos'è la mia Parola,  
volete stare soli e non pensare a loro.  
A cosa servirà l'amore che vi ho dato  
se la vostra vita da soli vivrete? **Rit.**

Scendete nella valle, vivete nel mio amore  
da questo capiranno che siete miei fratelli.  
Parlategli di me, arriveranno al padre,  
se li saprete amare la strada troveranno. **Rit.**

### IN ASCOLTO DELLA PAROLA

#### Dal vangelo secondo Marco (9, 2-10)

Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li condusse su un alto monte, in disparte, loro soli. Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche. E apparve loro Elia con Mosè e conversavano con Gesù. Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Rabbi, è bello per noi essere qui; facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Non sapeva infatti che cosa dire, perché erano spaventati. Venne una nube che li coprì con la sua ombra e dalla nube uscì una voce: «Questi è il Figlio mio, l'amato: ascoltatelo!». E improvvisamente, guardandosi attorno, non videro più nessuno, se non Gesù solo, con loro. Mentre scendevano dal monte, ordinò loro di non raccontare ad alcuno ciò che avevano visto, se non dopo che il Figlio dell'uomo fosse risorto dai morti. Ed essi tennero fra loro la cosa, chiedendosi che cosa volesse dire risorgere dai morti.

#### Breve Commento

"Non sapeva cosa dire", questo è quello che ci viene detto nel Vangelo su Pietro e gli apostoli che erano con lui quando videro questa scena, presi, allo stesso tempo, da stupore e spavento. Prima la luce di quelle vesti bianchissime e poi l'ombra di una nube dalla quale esce una voce e un annuncio. E poi ancora, sulla via del ritorno, Gesù parla di risurrezione dai morti e chiede di rimanere in silenzio fino a quel giorno circa quell'evento straordinario.

Cosa avremmo fatto noi? Come ci saremmo sentiti a vivere e vedere una scena del genere? Non avremmo voglia anche noi di raccontare tutto questo? Di urlare di chiamare subito i nostri amici per raccontargli tutto nei minimi dettagli? E

invece, il silenzio. Dove tutto sarebbe da urlare, da chiedere, domandare, studiare, c'è invece l'attesa, il dubbio irrisolto momentaneo... pensate a quante domande e dubbi dovevano avere. Davanti a tanta voglia di correre, di raccontare e parlare, ci viene chiesto solo di ascoltare, chi? Il Figlio di Dio. Ascoltiamo, aspettiamo prima di urlare e correre, attendiamo con trepidante attesa ciò che dovrà venire per saperne comprendere il significato più autentico per la nostra vita. Occorre avere la pazienza dell'ascolto prima dell'ardore della narrazione: *Dio ci ha dato due orecchie, ma soltanto una bocca, proprio per ascoltare il doppio e parlare la metà.*

## UN GESTO DA COMPIERE

**Materiale:** fogli, penne

Ci sono parole o frasi che in certi momenti della nostra vita sono state una guida, un supporto, una consolazione, una promessa, un'iniezione di coraggio per agire, ... Sono state significative, le abbiamo ascoltate e ci hanno toccato il cuore, ci hanno teso la mano per scendere un pò più in profondità in noi stessi, proprio come la voce che ha parlato ai discepoli. Consegniamo ad ogni adolescente un foglio e una penna e chiediamo di scrivere una parola o una frase significativa da leggere poi ad alta voce così da farla risuonare e condividere con tutti.

## UN'ATTIVAZIONE DA VIVERE

**Materiale:** musica, fogli bianchi, pennarelli o pastelli.

La vista è tra i cinque sensi quello più immediato, che prevale e anticipa gli altri, ed è stato così anche per Pietro, Giacomo e Giovanni sul monte quando, vedendo quella scena, rimasero stupiti e spaventati, senza parole... "Ascoltatelo": solo le parole di Gesù, solo il loro udito, durante la discesa dal monte hanno accompagnato i discepoli a guardarsi dentro, a prestare attenzione a ciò che provavano, loro e gli altri, a sentirsi responsabili facendo entrare Gesù, con le sue parole, dentro di loro... Proviamo con questa esperienza ad attivare il senso dell'udito degli adolescenti, a farli ascoltare così da ascoltarli!

Proponiamo agli adolescenti un'esperienza di silenzio in cui accompagnarli a sentirsi maggiormente consapevoli di loro stessi, di ciò che abita il loro cuore, delle loro certezze ma anche dei loro dubbi... Consegniamo a ciascuno di loro un foglio bianco e dei pennarelli o pastelli di colori diversi (3-4 colori diversi) e invitiamoli a trovare un posto per loro nello spazio in cui sedersi e mettersi in ascolto. Proponiamo poi delle musiche di sottofondo diverse che li stimolino e suscitino in loro emozioni e pensieri differenti e chiediamo di rappresentare queste sensazioni sul foglio con il materiale che hanno a disposizione. Possono scrivere, colorare, disegnare, fare scarabocchi con colori diversi, segnare parole, appuntarsi ricordi o momenti che tornano alla mente...

Senza l'ascolto non si riconosce e non si interiorizza nulla di ciò che si vive, il silenzio ci accompagna nella nostra intimità in cui possiamo essere Veri discepoli di Gesù.

## PREGHIAMO INSIEME

Concedimi Signore, di stare alla Tua presenza  
e di adorarti nel profondo del cuore.

Aiutami a far silenzio intorno a me e dentro di me,  
per poter meglio ascoltare la Tua voce.

Ispira Tu i miei pensieri, sentimenti, desideri e decisioni  
affinché io cerchi, sempre ed unicamente, quello che è più gradito a Te.

Amen

### **Canto proposto - IL DISEGNO**

Nel mare del silenzio una voce si alzò;  
da una notte senza confini una luce brillò  
dove non c'era niente quel giorno.

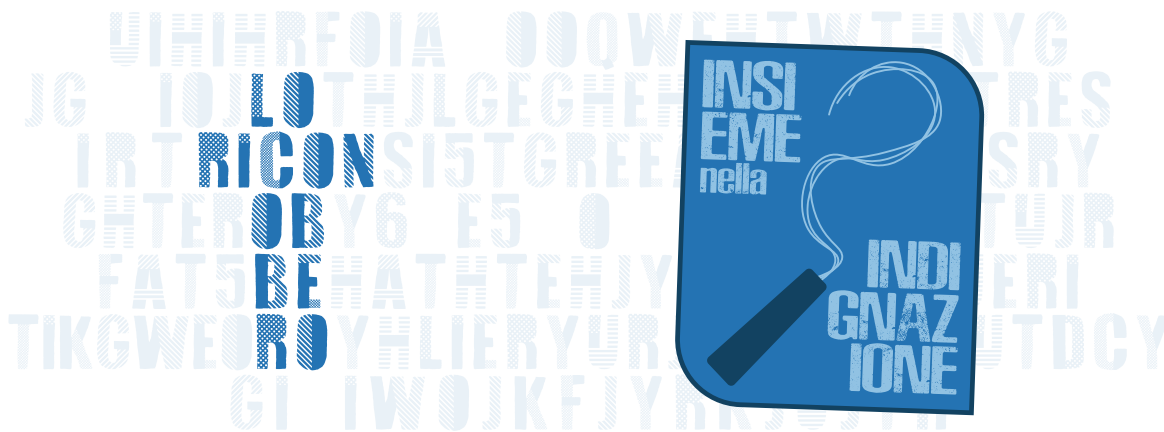
Avevi scritto già il mio nome lassù nel cielo;  
avevi scritto già la mia vita insieme a Te;  
avevi scritto già di me.

E quando la tua mente fece splendere le stelle;  
e quando le tue mani modellarono la terra  
dove non c'era niente quel giorno.

E quando hai calcolato la profondità del cielo;  
e quando hai colorato ogni fiore della terra  
dove non c'era niente quel giorno.

E quando hai disegnato le nubi e le montagne;  
e quando hai disegnato il cammino di ogni uomo  
l'avevi fatto anche per me.

Se ieri non sapevo oggi ha incontrato Te  
e la mia libertà è il tuo disegno su di me;  
non cercherò più niente perché  
Tu mi salverai.



## Traccia 3 – Insieme nell'INDIGNAZIONE

### SEGNO DI CROCE E CANTO INIZIALE

*Canto proposto - Ascolterò la Tua Parola*

Ascolterò la Tua Parola  
nel profondo del mio cuore  
io l'ascolterò.  
E nel buio della notte  
la Parola come luce  
risplenderà.

Mediterrò la Tua Parola  
nel silenzio della mente  
la mediterò.  
Nel deserto delle voci  
la Parola dell'amore  
Risuonerà.

E seguirò la Tua Parola  
sul sentiero della vita  
io la seguirò.  
Nel passaggio del dolore  
la Parola della croce  
mi salverà.

Custodirò la Tua Parola,  
per la sete dei miei giorni  
la custodirò.  
Nello scorrere del tempo  
la Parola dell'eterno  
non passerà.

Annuncerò la Tua Parola,  
camminando in questo mondo  
io l'annuncerò.  
Le frontiere del tuo regno  
la Parola come un vento  
spalancherà

### IN ASCOLTO DELLA PAROLA

#### Dal vangelo secondo Giovanni (2, 13-25)

La festa ebraica della Pasqua si avvicinava, e Gesù salì a Gerusalemme. Nel cortile del Tempio trovò i mercanti che vendevano buoi, pecore e colombe. C'erano anche i cambiamonete seduti dietro ai loro banchi. Allora Gesù fece una frusta di cordicelle, scacciò tutti dal Tempio, con le pecore e i buoi, rovesciò i tavoli dei cambiamonete spargendo a terra i loro soldi. Poi si rivolse ai venditori di colombe e disse: 'Portate via di qua questa roba! Non riducete a un mercato la casa di mio Padre!'. Allora i suoi discepoli ricordarono la parola della Bibbia che dice: L'amore per la tua casa è come un fuoco che mi consuma. Intervenero alcuni capi ebrei e domandarono a Gesù: - Dacci una prova che hai l'autorità di fare queste cose. Gesù rispose: Distruggete questo Tempio! In tre giorni lo farò risorgere. Quelli replicarono: - Ci sono voluti quarantasei anni per costruire questo Tempio e tu in tre giorni lo farai risorgere? Ma Gesù parlava del tempio del suo corpo. Quando poi fu risuscitato dai morti, i suoi discepoli si ricordarono che egli aveva detto questo, e credettero alle parole della Bibbia e a quelle di Gesù. Gesù rimase a Gerusalemme durante le feste della Pasqua. Molti videro i miracoli che faceva e credettero in lui. Ma Gesù non si fidava di loro perché li conosceva tutti: non aveva bisogno di informazioni, perché sapeva benissimo che cosa c'è nel cuore di ogni uomo.

## Breve commento

L'evangelista Giovanni nel vangelo di questa terza domenica, ci presenta un tempio che invece di essere usato come un luogo di preghiera e che permette all'uomo di avvicinarsi a Dio, viene usato come un mercato dai Giudei per portare avanti i loro affari.

Gesù ama il tempio e ne difende la dignità, non permette a nessuno di offendere la sacralità della casa di Dio; egli non tollera che i Giudei si avvalgano il diritto di trasformare il tempio in un mercato per i propri tornaconti ed è per questo che decide di cacciarli via con una frusta.

È lo zelo che Gesù ha per ognuno di noi, per il nostro cuore che lo porta ad entrare nella nostra vita, rovesciare la nostra tenacia nel perseguire in qualsiasi modo i propri affari, e fare in modo che dentro di noi si riconosca quel tempio di Dio che è l'uomo.

Grazie a questo vangelo siamo invitati dunque a porre attenzione al mercato che si svolge dentro ai nostri cuori, ad allontanare il nostro orgoglio e il nostro egoismo che ci chiudono dentro noi stessi e a fare spazio alla generosità, alla gratuità, al perdono e alla compassione per alzare lo sguardo verso il prossimo.

## UN GESTO DA COMPIERE

### *Nessun materiale.*

Lasciamo qualche minuto di silenzio in cui gli adolescenti sono invitati ad esaminare, con attenzione, lo spazio intorno a loro. Poi, a turno, ognuno si alza in piedi e si muove verso il punto della Chiesa/cappellina/aula da cui pensa ci sia la visione migliore sul resto dello spazio (sopra una sedia, sdraiati per terra, seduti su un gradino), scegliendolo come punto privilegiato di osservazione.

L'invito vuole essere quello di imitare l'atteggiamento di Gesù: lui non si accontenta di stare dove è e di lasciar fare, in un "quieto vivere" che lo lascia tranquillo, con gli eventi della vita che gli scivolano addosso. Per vivere nel modo più totale e pieno, invece, come lui, ci dobbiamo alzare in piedi, prendere una posizione, scegliere un punto di vista con cui osservare e agire sulla realtà, anche se ci possiamo sentire scomodi e instabili.

## UN'ATTIVAZIONE DA VIVERE

### *Materiale: fogli, penne, pennarelli.*

Prepariamo per gli adolescenti due fogli su cui dovranno rispondere a due domande di provocazione:

- » Quali sono le difficoltà o gli ostacoli che chiudono in sé stessi le persone che mi stanno accanto?
- » Con quale strumento voglio farmi strada per stare accanto a queste persone?

Per rispondere alla seconda domanda, chiediamo di disegnare sul secondo foglio una caratteristica della loro personalità o un loro talento che permette loro di avvicinarsi alle persone.

L'idea di questa attivazione è quella di invitare gli adolescenti a riconoscere i propri talenti come strumenti che permettono di abbattere quei muri che dividono le persone e creare legami fra di loro.

## PREGHIAMO INSIEME

Signore, siamo qui riuniti nel Tuo nome,  
ti preghiamo: aiutaci a lasciarci attraversare  
da quello che accade dentro e intorno a noi.  
Insegnaci a non essere insensibili,  
ma a riconoscere le nostre emozioni,  
perché sappiamo gioire per ogni dono,  
soffrire per ogni fragilità  
e avere il coraggio di migliorare quanto non funziona.  
Insegnaci la tua indignazione,  
per cambiare ciò che nel mondo è ingiusto e corrotto.  
Fa', o Signore, che non siamo tiepidi,  
ma che impariamo ad agire, come te,  
per Amore della Verità.  
Amen.

### *Canto finale - RE DEI RE*

Hai sollevato i nostri volti dalla polvere,  
le nostre colpe hai portato su di te,  
Signore, ti sei fatto uomo in tutto  
come noi, per amore.

***Rit. Figlio dell'altissimo, Povero tra i poveri,  
vieni a dimorare tra noi.  
Dio dell'impossibile, Re di tutti i secoli,  
Vieni nella tua maestà.  
Re dei re, i popoli ti acclamano, i cieli ti proclamano,  
Re dei re, Luce degli uomini regna col tuo amore tra noi.***

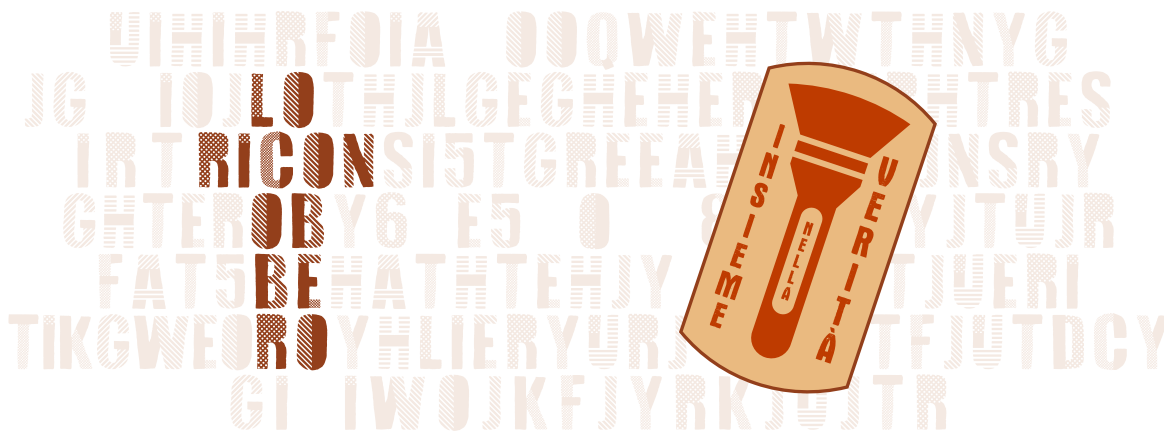
Ci hai riscattati dalla stretta delle tenebre,  
perché potessimo glorificare te.  
Hai riversato in noi la vita del tuo spirito,  
per amore.

***Rit. Figlio dell'altissimo...***

Tua è la gloria per sempre, Tua è la gloria per sempre,  
Gloria, gloria, gloria, gloria.

***Rit. Figlio dell'altissimo...***





## Traccia 4 – Insieme nella VERITÀ

### SEGNO DI CROCE E CANTO INIZIALE

*Canto proposto - Sono qui a lodarti*

Luce del mondo, nel buio del cuore  
Vieni ed illuminami  
Tu mia sola speranza di vita  
Resta per sempre con me

**Rit. Sono qui a lodarti, qui per adorarti  
Qui per dirti che Tu sei il mio Dio  
E solo Tu sei santo, sei meraviglioso  
Degno e glorioso sei per me**

Re della storia e Re nella gloria  
Sei sceso in terra tra noi  
Con umiltà il Tuo trono hai lasciato  
Per dimostrarci il Tuo amor. **Rit.**

Non so quanto è costato a Te  
Morire in croce, lì per me  
Non so quanto è costato a Te  
Morire in croce, lì per me  
Non so quanto è costato a Te  
Morire in croce, lì per me  
Non so quanto è costato a Te  
Morire in croce, lì per me. **Rit.**

### IN ASCOLTO DELLA PAROLA

#### Dal vangelo secondo Giovanni (3, 11-21)

In verità, in verità ti dico, noi parliamo di quel che sappiamo e testimoniamo quel che abbiamo veduto, ma voi non accogliete la nostra testimonianza. Se vi ho parlato di cose della terra e non credete, come crederete se vi parlerò di cose del cielo? Eppure, nessuno è mai salito al cielo, fuorché il Figlio dell'uomo che è disceso dal cielo. E 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 suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna. Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi 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 preferito le tenebre alla luce, perché le loro opere erano malvagie. Chiunque infatti fa il male, odia la luce e non viene alla luce perché non siano svelate le sue opere. Ma chi opera la verità viene alla luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio.

## Breve commento

Questo brano di vangelo è talmente intenso e profondo che lo si potrebbe dividere in tre atti: **Dio ci ama, giudizio e luce, fede e opere.**

**Dio ci ama:** quando si ama, si dona all'amato tutto ciò che di più prezioso si possiede e così ha fatto Dio: ci ha donato tutto sé stesso in Gesù Cristo, segno concreto e reale del Suo amore.

**Giudizio e luce:** mostrare le cose così come sono, senza veli e senza ombre. Le cose nell'ombra, percepite ma non definite, si fanno finalmente chiare ed evidenti. La nostra luce è Gesù, ci accompagna nel fare verità, su noi stessi, su ciò che siamo e sul cammino da seguire.

**Fede e opere:** La fede salva perché è adesione prima che comprensione, significa cioè affidamento quotidiano, anche verso ciò che ci sembra di non capire immediatamente. Sicuramente le fede si deve tradurre in opere, quelle che il Signore ci chiede sono le stesse che Lui ha fatto: amare il prossimo, aiutare chi è in difficoltà, camminare insieme!

## UN GESTO DA COMPIERE

**Materiali:** cartoncini, matite, punteruoli/puntine

Consegniamo ad ogni adolescente la domanda: **Dove vuoi portare luce nella tua vita?**

Luce è verità e dove c'è verità c'è vita piena e felice.

Invitiamo a trovare la risposta a questa domanda, magari anche con una musica di sottofondo, e distribuiamo a tutti un punteruolo e un cartoncino. Invitiamo a scrivere la "parola da rischiarare" sul foglio e bucherellare la scritta con il punteruolo. Una volta che tutti avranno completato la loro scritta verrà spenta la luce e, mettendo la torcia accesa del telefono dietro il cartoncino, appariranno sui muri le nostre intenzioni di LUCE.

## UN'ATTIVAZIONE DA VIVERE

**Materiali:** cellulari, auricolari (ogni ragazzo può portare i suoi), bende

Bendiamo gli adolescenti e li facciamo sedere, sparsi, all'interno di una stanza. Ognuno avrà i suoi auricolari e a tutti verrà inviato un messaggio vocale da ascoltare. È un educatore che parla e consegna un messaggio, che può essere simile a questo:

*Se non posso guardarmi attorno mi sento perso, se non posso nemmeno sentire quello che succede attorno a me, mi sembra di non poter percepire la profondità del luogo dove mi trovo, i movimenti di chi mi sta attorno, anzi mi sembra di essere completamente solo, isolato.*

*Cerco di tenere gli occhi aperti per vedere se qualche spiraglio di luce mi fa intuire qualcosa dello spazio vicino a me. Sto mettendo in dubbio lo spazio dove mi trovo, perché, senza luce, perdo ogni riferimento. Se mi fermo e ci penso, io conosco questo posto, è la sala dell'oratorio che ormai conosco, e attorno a me ci sono gli amici che ho salutato prima.*

*Che differenza fa la luce: rende tutto reale, autentico, vero. La luce porta verità, come viene detto nel vangelo, e l'invito che mi viene fatto è quello di essere io portatore di luce, di essere io ad andare verso la luce. Provo allora a lasciare che qualcuno porti luce nel buio che ho appena sperimentato e, se me la sento, scelgo qualcuno a cui togliere a mia volta la benda.*

## PREGHIAMO INSIEME

Padre del cielo,  
Dio della luce e della pace,  
che in Gesù hai assunto il nostro corpo  
e la nostra umana fragilità,  
rendici figli della luce,  
luce lampada  
capaci di sfidare il buio,  
di lasciarci illuminare dalla tua luce  
e aprire al nuovo che possiamo  
solo attendere e non controllare.  
Padre della Pace,  
dona al nostro cuore  
la pace che sa attendere,  
la fiducia che sa credere,  
l'amore che vuole, ogni giorno,  
superare se stesso.  
Amen.

### *Canto proposto* - EMMANUEL

Dall'orizzonte una grande luce,  
viaggia nella storia  
e lungo gli anni ha vinto il buio,  
facendosi memoria  
e illuminando la nostra vita,  
chiaro ci rivela  
che non si vive se non si cerca,  
la Verità.

Da mille strade arriviamo a Roma,  
sui passi della fede,  
sentiamo l'eco della Parola,  
che risuona ancora  
da queste mura, da questo cielo,  
per il mondo intero:  
è vivo oggi, è l'Uomo Vero,  
Cristo tra noi.

**Rit. Siamo qui, sotto la stessa luce,  
sotto la sua croce,  
cantando ad una voce.  
È l'Emmanuel, l'Emmanuel,  
l'Emmanuel,  
È l'Emmanuel, l'Emmanuel.**

Dalla città di chi ha versato, il sangue  
per amore ed ha cambiato il vecchio  
mondo, vogliamo ripartire,  
seguendo Cristo insieme a Pietro,  
rinasce in noi la fede,  
Parola viva che ci rinnova,  
e cresce in noi. **Rit.**

Un grande dono che Dio ci ha fatto,  
è Cristo il suo Figlio  
e l'umanità è rinnovata,  
è in Lui salvata.  
È vero uomo, è vero Dio,  
è il Pane della Vita,  
che ad ogni uomo ai suoi fratelli  
ridonerà. **Rit.**

La morte è uccisa la vita ha vinto,  
è Pasqua in tutto il mondo,  
un vento soffia in ogni uomo,  
lo Spirito fecondo,  
che porta avanti nella storia,  
la Chiesa sua sposa,  
sotto lo sguardo di Maria, comunità.  
È giunta un'era di primavera,  
è tempo di cambiare. **Rit.**

È oggi il giorno sempre nuovo,  
per ricominciare,  
per dare svolte, parole nuove,  
e convertire il cuore,  
per dire al mondo, ad ogni uomo:  
Signore Gesù. **Rit.**



## Traccia 5 – Insieme nel DONO

### SEGNO DI CROCE E CANTO INIZIALE

*Canto proposto - Frutto della nostra terra*

Frutto della nostra terra  
Del lavoro di ogni uomo  
Pane della nostra vita  
Cibo della quotidianità

Tu che lo prendevi un giorno  
Lo spezzavi per i tuoi  
Oggi vieni in questo pane  
Cibo vero dell'umanità

**RIT. E sarò pane, e sarò vino**  
**Nella mia vita, nelle tue mani**  
**Ti accoglierò dentro di me**  
**Farò di me un'offerta viva**  
**Un sacrificio gradito a te.**

Frutto della nostra terra  
Del lavoro di ogni uomo  
Vino delle nostre vigne  
Sulla mensa dei fratelli tuoi

Tu che lo prendevi un giorno  
Lo bevevi con i tuoi  
Oggi vieni in questo vino  
E ti doni per la vita mia **RIT.**

### IN ASCOLTO DELLA PAROLA

#### Dal vangelo secondo Giovanni (12, 20-33)

Ora tra quelli che salivano alla festa per adorare c'erano alcuni Greci. Questi dunque, avvicinati a Filippo, che era di Betsàida di Galilea, gli fecero questa richiesta: «Signore, vorremmo vedere Gesù». Filippo andò a dirlo ad Andrea, e Andrea e Filippo andarono a dirlo a Gesù. Gesù rispose loro, dicendo: «L'ora è venuta, che il Figlio dell'uomo deve essere glorificato. In verità, in verità vi dico che, se il granello di frumento caduto in terra non muore, rimane solo, ma, se muore, produce molto frutto. Chi ama la sua vita la perde, e chi odia la sua vita in questo mondo la conserverà in vita eterna. Se uno mi serve, mi segua, e là dove sono io sarò anche il mio servitore; se uno mi serve, il Padre l'onorerà. Ora l'animo mio è turbato; e che dirò? Padre, salvami da quest'ora? Ma è per questo che sono venuto incontro a quest'ora. Padre, glorifica il tuo nome!» Allora venne una voce dal cielo: «L'ho glorificato, e lo glorificherò di nuovo!» Perciò la folla che era presente e aveva udito, diceva che era stato un tuono. Altri dicevano: «Gli ha parlato un angelo». Gesù disse: «Questa voce non è venuta per me, ma per voi. Ora avviene il giudizio di questo mondo; ora sarà cacciato fuori il principe di questo mondo, e io, quando sarò innalzato dalla terra, attirerò tutti a me». Così diceva per indicare di quale morte doveva morire.

## Breve commento

C'è una verità vera, profonda nel buio delle parole che Gesù pronuncia nel Vangelo di questa V domenica di Quaresima. Infatti finché non accettiamo che dobbiamo imparare a morire, allora non porteremo nemmeno frutto. E imparare a morire significa che non possiamo passare la vita solo a difenderci dalla vita. Delle volte dobbiamo permettere alla vita di aiutarci a morire a noi stessi, di metterci in crisi, in discussione.

Dobbiamo lasciare che la vita ci ferisca fino a tirare fuori il capolavoro che è nascosto dentro ognuno di noi. A nessuno piace morire. Nessuno di noi vorrebbe uccidere il proprio orgoglio, infatti tante volte per difenderlo lo chiamiamo dignità. A nessuno di noi piace rinunciare ai propri ragionamenti e per questo molto spesso le chiamiamo convinzioni profonde.

A nessuno di noi piace mettersi contro il proprio apparato emotivo, contro ciò che sente, contro la propria pancia, per questo tante volte noi diciamo: «lo sono questo».

Ma solo quando capiamo che noi non siamo la nostra storia, non siamo i nostri ragionamenti, non siamo le nostre emozioni e proprio per questo lasciamo che esse possano morire per far emergere una verità più vera, solo allora cominciamo a capire ciò che fino a un attimo prima non riuscivamo a comprendere.

«Chi ama la sua vita la perde e chi odia la sua vita in questo mondo la conserverà per la vita eterna».

Che tradotto significa: chi vive un rapporto possessivo con la propria vita non riesce a goderne nulla, ma chi la rischia per un motivo valido allora ne sente tutta l'ampiezza.

(don Luigi Maria Epicoco)

## UN GESTO DA COMPIERE

**Materiale:** fioriere, semi, fogli, penne, oppure fogli piantabili

Predisponiamo alcune fioriere sotto l'altare (valutare numero in base agli adolescenti), forniamo ad ognuno un semino e un foglietto di carta. Chiediamo loro di provare a pensare a quello che, nella loro vita, vorrebbero donare al prossimo, una loro caratteristica o un gesto che li contraddistingue. Una volta scritto porteranno il foglietto con il loro "dono" dentro una cesta che sarà posta accanto alla fioriera, dove planteranno il semino.

NB: l'ideale sarebbe di procurarsi la carta ecologica piantabile, così da piantare direttamente il dono, senza distinzioni tra seme e foglio.

## UN'ATTIVAZIONE DA VIVERE

**Materiale:** fogli, penne, vasetti, materiale per decorare (tempere, pennarelli...)

Iniziamo l'incontro con alcune domande di provocazione, a cui chiediamo di rispondere per iscritto:

- » Ti è mai capitato di metterti in discussione nella tua vita?
- » Cosa dovresti far morire di te, per poter fiorire?
- » Quando credi in qualcosa/qualcuno, sei disposto a rischiare?

Forniamo agli adolescenti un piccolo vaso di terracotta da poter decorare. L'idea è che la decorazione rappresenti ciò che loro farebbero se riuscissero a "far morire" gli ostacoli che li bloccano nel donarsi, e che gli faccia capire che per poter vivere davvero la vita, bisogna rischiarla per un motivo più grande. Una volta decorato lasciamo loro un sacchettino di semi di fiori da piantare nel vaso.

## PREGHIAMO INSIEME

Signore Gesù,  
pane spezzato e fatto dono,  
vino versato per la nostra salvezza:  
insegnaci a seminare nel mondo gesti capaci di dare vita.  
La paura della povertà ci spinge a trattenere,  
ma tu ci convinci che nulla più del dono ci può rendere fratelli.  
pane della vita nutrici di te,  
svela al nostro cuore i sentieri della condivisione  
e insegnaci a percorrerli  
perché un futuro nuovo inizia oggi.  
Amen

**Canto proposto - COME FUOCO VIVO**

**Rit. Come fuoco vivo si accende in noi**  
**Un'immensa felicità**  
**Che mai più nessuno ci toglierà**  
**Perché Tu sei ritornato.**  
**Chi potrà tacere, da ora in poi,**  
**Che sei Tu in cammino con noi.**  
**Che la morte è vinta per sempre,**  
**Che ci hai ridonato la vita.**  
Spezzi il pane davanti a noi  
Mentre il sole è al tramonto:  
Ora gli occhi ti vedono,  
Sei Tu! Resta con noi. **Rit.**  
E per sempre ti mostrerai  
In quel gesto d'amore:  
Mani che ancora spezzano  
Pane d'eternità. **Rit.**