Percorso di preghiera in gruppo o personale

*Fellowers – Compagni di viaggio*

La proposta fatta dall’arcivescovo Mario Delpini nella lettera agli adolescenti *Fellowers – Compagni di viaggio* è costruita sulle solide fondamenta della Scrittura, a partire da quattro brani del vangelo di Giovanni. Per questo motivo, oltre alle attività rivolte al gruppo adolescenti per approfondire i contenuti della lettera (**vedi schede in pdf per il percorso di lettura della lettera**), seguendo quei brani, **sono proposti quattro incontri di preghiera comunitari**, dedicati al gruppo adolescenti, che debitamente trasformati potranno essere consegnati a ciascuno per la preghiera personale.

Il momento celebrativo prevede uno spazio dedicato all’approccio alla Scrittura, seguendo metodi differenti; ciò comporta un impegno organizzativo maggiore e richiede un tempo più prolungato per realizzare la preghiera, ciascun gruppo educatori potrà decidere se seguire le indicazioni suggerite, oppure limitarsi a proporre un commento spirituale che segua il filo conduttore di quanto espresso nella lettera (per ogni scheda si troverà a parte in word lo schema di preghiera e in quel file solo di seguito le indicazioni per affrontare il brano della Scrittura, perché non è necessario che queste ultime siano consegnate agli adolescenti).

Abbiamo consigliato canti di facile reperibilità e conoscenza. Occorre che gli educatori pensino ai canti che più possano favorire la preghiera degli adolescenti.

È fondamentale prendere in considerazione anche i canti dell’anno oratoriano 2021-2022, in particolare “Un sogno per te” dedicato agli adolescenti nell’Anno straordinario Adolescenti.

I canti possono essere richiesti gratuitamente qui: <http://www.libreriailcortile.it/102-ama-questa-si-che-e-vita>



Preghiera 1. Quel poco che hai… basterà!

Canto di inizio: **Ogni mia parola** (Gen verde)

C Nel nome del Padre, del Figlio, dello Spirito Santo

T **Amen**

A cori alterni, **Sal 118** (117), 97-107

Quanto amo la tua legge!

La medito tutto il giorno.

Il tuo comando mi fa più saggio dei miei nemici,

perché esso è sempre con me.

Sono più saggio di tutti i miei maestri,

perché medito i tuoi insegnamenti.

Ho più intelligenza degli anziani,

perché custodisco i tuoi precetti.

Tengo lontani i miei piedi da ogni cattivo sentiero,

per osservare la tua parola.

Non mi allontano dai tuoi giudizi,

perché sei tu a istruirmi.

Quanto sono dolci al mio palato le tue promesse,

più del miele per la mia bocca.

I tuoi precetti mi danno intelligenza,

perciò odio ogni falso sentiero.

Lampada per i miei passi è la tua parola,

luce sul mio cammino.

Ho giurato, e lo confermo,

di osservare i tuoi giusti giudizi.

Sono tanto umiliato, Signore:

dammi vita secondo la tua parola.

**Lettura del Vangelo secondo Giovanni** (6,1-13)

*Dopo questi fatti, Gesù passò all’altra riva del mare di Galilea, cioè di Tiberìade, e lo seguiva una grande folla, perché vedeva i segni che compiva sugli infermi. Gesù salì sul monte e là si pose a sedere con i suoi discepoli. Era vicina la Pasqua, la festa dei Giudei.*

*Allora Gesù, alzàti gli occhi, vide che una grande folla veniva da lui e disse a Filippo: «Dove potremo comprare il pane perché costoro abbiano da mangiare?». Diceva così per metterlo alla prova; egli infatti sapeva quello che stava per compiere. Gli rispose Filippo: «Duecento denari di pane non sono sufficienti neppure perché ognuno possa riceverne un pezzo».*

*Gli disse allora uno dei suoi discepoli, Andrea, fratello di Simon Pietro: «C’è qui un ragazzo che ha cinque pani d’orzo e due pesci; ma che cos’è questo per tanta gente?». Rispose Gesù: «Fateli sedere». C’era molta erba in quel luogo. Si misero dunque a sedere ed erano circa cinquemila uomini. Allora Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li diede a quelli che erano seduti, e lo stesso fece dei pesci, quanto ne volevano. E quando furono saziati, disse ai suoi discepoli: «Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto». Li raccolsero e riempirono dodici canestri con i pezzi dei cinque pani d’orzo, avanzati a coloro che avevano mangiato.*

**Preghiera conclusiva**

Padre mio,

io mi abbandono a te,

fa di me ciò che ti piace.

Qualunque cosa tu faccia di me

Ti ringrazio.

Sono pronto a tutto, accetto tutto.

La tua volontà si compia in me,

in tutte le tue creature.

Non desidero altro, mio Dio.

Affido l’anima mia alle tue mani

Te la dono mio Dio,

con tutto l'amore del mio cuore

perché ti amo,

ed è un bisogno del mio amore

di donarmi

di pormi nelle tue mani senza riserve

con infinita fiducia

perché Tu sei mio Padre.

Charles de Foucauld

**Padre Nostro**

C Nel nome del Padre, del Figlio, dello Spirito Santo

T **Amen**

Canto finale: **Dove troveremo tutto il pane** (S. Pianori)

Perché la Scrittura possa esprimere tutta la sua forza sarà proposto di usare il metodo della *biro a 4 colori*. Ogni partecipante potrà lavorare personalmente sul testo, sottolineando e scrivendo secondo le indicazioni qui riportate.

L’educatore guiderà il momento intervallando ogni momento da una breve spiegazione di quale sia il fine da raggiungere con il “colore” abbinato.

Al termine del lavoro personale, l’educatore potrà anche guidare un breve momento di scambio.

1. Il testo dovrà essere letto è analizzato innanzitutto a partire dal colore nero: il colore della cronaca, dei fatti, delle notizie. Ciascuno potrà identificare i personaggi, i luoghi e le indicazioni di tempo, così da collocare il brano e comprendere quanto avviene.

2. Dopo questa prima fase si procederà con l’azzurro, con il quale ciascuno potrà sottolineare la frase che più gli è piaciuta del brano. Dopo averla identificata, si potrà anche scrivere accanto il motivo per il quale la si è scelta.

3. Si passerà poi a un momento ancora più personale: sul foglio bisognerà scrivere con il colore rosso la propria risposta al Signore, poche parole, nel quale esprimere l’amore per lui tramite ciò che la sua Parola ha suscitato.

4. Infine, in verde si potrà definire un impegno che si sceglie di assumersi in seguito alla preghiera e partire dal brano, un proposito che di giorno in giorno si potrà verificare.



Preghiera 2. L’amicizia in presenza

Canto di inizio: **Ogni mia parola** (Gen verde)

C Nel nome del Padre, del Figlio, dello Spirito Santo

T **Amen**

A cori alterni, **Sal 118** (117), 97-107

Quanto amo la tua legge!

La medito tutto il giorno.

Il tuo comando mi fa più saggio dei miei nemici,

perché esso è sempre con me.

Sono più saggio di tutti i miei maestri,

perché medito i tuoi insegnamenti.

Ho più intelligenza degli anziani,

perché custodisco i tuoi precetti.

Tengo lontani i miei piedi da ogni cattivo sentiero,

per osservare la tua parola.

Non mi allontano dai tuoi giudizi,

perché sei tu a istruirmi.

Quanto sono dolci al mio palato le tue promesse,

più del miele per la mia bocca.

I tuoi precetti mi danno intelligenza,

perciò odio ogni falso sentiero.

Lampada per i miei passi è la tua parola,

luce sul mio cammino.

Ho giurato, e lo confermo,

di osservare i tuoi giusti giudizi.

Sono tanto umiliato, Signore:

dammi vita secondo la tua parola.

**Lettura del vangelo secondo Giovanni** (13,1a.4-17)

*Prima della festa di Pasqua, Gesù si alzò da tavola, depose le vesti, prese un asciugamano e se lo cinse attorno alla vita. Poi versò dell’acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi dei discepoli e ad asciugarli con l’asciugamano di cui si era cinto. Venne dunque da Simon Pietro e questi gli disse: "Signore, tu lavi i piedi a me?". Rispose Gesù: "Quello che io faccio, tu ora non lo capisci; lo capirai dopo". Gli disse Pietro: "Tu non mi laverai i piedi in eterno!". Gli rispose Gesù: "Se non ti laverò, non avrai parte con me". Gli disse Simon Pietro: "Signore, non solo i miei piedi, ma anche le mani e il capo!".*

*Soggiunse Gesù: "Chi ha fatto il bagno, non ha bisogno di lavarsi se non i piedi ed è tutto puro; e voi siete puri, ma non tutti". Sapeva infatti chi lo tradiva; per questo disse: "Non tutti siete puri".*

*Quando ebbe lavato loro i piedi, riprese le sue vesti, sedette di nuovo e disse loro: "Capite quello che ho fatto per voi? Voi mi chiamate il Maestro e il Signore, e dite bene, perché lo sono. Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i piedi a voi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri. Vi ho dato un esempio, infatti, perché anche voi facciate come io ho fatto a voi. In verità, in verità io vi dico: un servo non è più grande del suo padrone, né un inviato è più grande di chi lo ha mandato. Sapendo queste cose, siete beati se le mettete in pratica”.*

**Preghiera conclusiva**

Signore, ti rendo grazie per tutti gli amici che ho vicino.

Grazie per averli messi sulla mia strada.

Fa’ che queste amicizie crescano nella verità e nella trasparenza davanti ai Tuoi occhi.

Che il cammino dei miei amici e il mio possano arricchirmi ed aiutarmi

a progredire nella mia vita quotidiana.

Insegnami a servirli, a donare liberamente e a trovare del tempo per loro.

Aiutami a non chiedere nulla in cambio.

Preservami da ogni gelosia.

Insegnami ad essere misericordioso e giusto con loro.

Aiutami a rimanere fedele nonostante

gli allontanamenti che la vita può causare.

Signore, Ti rendo grazie per questi momenti condivisi, per questo aiuto reciproco.

Grazie, Signore, per questa gioia che Tu mi metti nel cuore ad ogni incontro.

Aiutami a metterti al centro delle mie amicizie e a volgermi sempre verso di Te.

Dammi abbastanza semplicità e umiltà per chiedere ai miei amici di pregare per me,

e io di pregare sempre per loro

Ludovic Lécuru

**Padre Nostro**

C Nel nome del Padre, del Figlio, dello Spirito Santo

T **Amen**

Canto finale: **Non c’è amore più grande** (C. Burgio)

Per lasciarsi interpellare dalla Scrittura, il gruppo sarà aiutato a vivere un momento di ascolto che si ispira al metodo della *Lettura popolare della Bibbia*, diffuso soprattutto nella realtà sudamericana, in particolare in Brasile. Questo metodo mette in relazione, come in un circolo, la vita concreta, la Bibbia, la comunità.

Il punto di partenza deve essere un’*analisi della realtà* vissuta di ciascun ragazzo, la realtà dovrà poi essere giudicata tramite il *confronto con la Bibbia*, verificando come essa la interpella e come fornisce alcune risposte, per poi determinare *ricadute pratiche* che si concretizzano nella vita della comunità cristiana.

1. Ciascun componente del gruppo sarà aiutato a fare un’analisi della propria realtà relativa alle amicizie, con l’ausilio di alcune domande (quali caratteristiche deve avere un vero amico? in quali casi tradisco i miei amici? l’amicizia è una relazione tra pari oppure tra chi ha bisogno e chi può donare qualcosa?). Questo primo momento potrà concludersi con un confronto dialogato, scrivendo le risposte su un cartellone, oppure lasciando che si esprima chi se la sente.

2. Il brano del vangelo viene proclamato, successivamente ciascuno potrà rileggere personalmente il testo. A quel punto, con l’aiuto dell’educatore o in forma personale ciascuno potrà verificare se il testo intercetta le questioni elaborate precedentemente (quali sono le caratteristiche dell’amico che emergono da quanto fatto da Gesù? sono capace di mettermi a servizio degli amici, che cosa significa concretamente? sono in grado di accettare che un altro mi serva oppure mi sento umiliato e inferiore?). Ciascuno potrà lavorare personalmente sul testo, sottolineando le frasi che lo colpiscono, in particolare conservando quelle che gli pare abbiano a che fare con la propria vita, scrivendo accanto il motivo.

3. Ogni componente potrà condividere uno degli aspetti che lo hanno colpito del testo, segnalando in quale modo pensano che vada a toccare la propria vita, implicando un cambiamento. Ciascuno si impegnerà a realizzare quel preciso aspetto, mettendolo in pratica nel modo di relazionarsi con gli amici.



Preghiera 3. I saggi consiglieri

Canto di inizio: **Ogni mia parola** (Gen verde)

C Nel nome del Padre, del Figlio, dello Spirito Santo

T **Amen**

A cori alterni, **Sal 118** (117), 97-107

Quanto amo la tua legge!

La medito tutto il giorno.

Il tuo comando mi fa più saggio dei miei nemici,

perché esso è sempre con me.

Sono più saggio di tutti i miei maestri,

perché medito i tuoi insegnamenti.

Ho più intelligenza degli anziani,

perché custodisco i tuoi precetti.

Tengo lontani i miei piedi da ogni cattivo sentiero,

per osservare la tua parola.

Non mi allontano dai tuoi giudizi,

perché sei tu a istruirmi.

Quanto sono dolci al mio palato le tue promesse,

più del miele per la mia bocca.

I tuoi precetti mi danno intelligenza,

perciò odio ogni falso sentiero.

Lampada per i miei passi è la tua parola,

luce sul mio cammino.

Ho giurato, e lo confermo,

di osservare i tuoi giusti giudizi.

Sono tanto umiliato, Signore:

dammi vita secondo la tua parola.

**Lettura del Vangelo secondo Giovanni**  (Gv 15,1.4.11-17)

*"Io sono la vite vera e il Padre mio è l’agricoltore. Come il tralcio non può portare frutto da se stesso se non rimane nella vite, così neanche voi se non rimanete in me. Io sono la vite, voi i tralci. Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena. Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io ho amato voi. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la sua vita per i propri amici. Voi siete miei amici, se fate ciò che io vi comando.*

*Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamato amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre mio l’ho fatto conoscere a voi. Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga; perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, ve lo conceda. Questo vi comando: che vi amiate gli uni gli altri”.*

**Preghiera conclusiva**

Nella mia comunità, Signore, aiutami ad amare,

ad essere come il filo di un vestito.

Esso tiene insieme i vari pezzi

e nessuno lo vede se non il sarto che ce l’ha messo.

Tu, Signore, mio sarto, sarto della comunità,

rendimi capace di essere nel mondo

servendo con umiltà,

perché se il filo si vede, tutto è riuscito male.

Rendimi amore in questa tua Chiesa,

perché è l’amore che tiene insieme i vari pezzi.

Madeleine Delbrêl

**Padre Nostro**

C Nel nome del Padre, del Figlio, dello Spirito Santo

T **Amen**

Canto finale: **La vera vite** (M. Frisina)

La preghiera a partire da questo brano sarà condotta tramite quanto previsto dal metodo Vigan, una tecnica, nata nelle Filippine, per approcciarsi alla Scrittura. Questo metodo prevede tre tappe che possono essere intitolate *testo*, *Parola*, *risposta*. In sintesi, si tratta di rispondere a tre domande: che cosa dice il testo? Che cosa dice a me? Come rispondo a quanto ascoltato? Il metodo è particolarmente efficace se vissuto in piccoli gruppi, vivendo ogni tappa tramite una breve condivisione.

1. Dopo una prima proclamazione ad alta voce, ciascuno legge il testo silenziosamente. Sempre immersi in un clima di silenzio ciascuno, senza essere in alcun modo guidato da un commento preventivo, sottolinea le frasi e le parole che più lo colpiscono. Al termine di questo momento ciascuno esprimerà ad alta voce la frase o la parola che più lo ha colpito, senza commentare ulteriormente.

2. Il testo viene letto nuovamente, per poi rispondere alla domanda: “Che cosa mi sta dicendo il Signore attraverso questo testo?”. Ciascuno dovrà rispondere per iscritto, iniziando con “il Signore mi dice: Francesca…”.

3. Nuovamente ciascun componente del gruppo leggerà silenziosamente il testo, per poi definire quale sia la sua risposta a quel testo, cioè scrivendo un impegno concreto, magari in forma di preghiera, che gli pare sia necessario prendere a partire da quel testo.

Trattandosi di adolescenti, l’educatore inserito nel piccolo gruppo dovrà spiegare bene ciascuna tappa, introducendola con chiarezza e favorendo la condivisione al termine. Inoltre, sarà disponibile per chiarire i dubbi che potrebbero emergere relativamente a quanto scritto nel brano, dal momento che non è previsto un momento iniziale di spiegazione.



Preghiera 4. Gesù compagno di viaggio

Canto di inizio: **Ogni mia parola** (Gen verde)

C Nel nome del Padre, del Figlio, dello Spirito Santo

T **Amen**

A cori alterni, **Sal 118** (117), 97-107

Quanto amo la tua legge!

La medito tutto il giorno.

Il tuo comando mi fa più saggio dei miei nemici,

perché esso è sempre con me.

Sono più saggio di tutti i miei maestri,

perché medito i tuoi insegnamenti.

Ho più intelligenza degli anziani,

perché custodisco i tuoi precetti.

Tengo lontani i miei piedi da ogni cattivo sentiero,

per osservare la tua parola.

Non mi allontano dai tuoi giudizi,

perché sei tu a istruirmi.

Quanto sono dolci al mio palato le tue promesse,

più del miele per la mia bocca.

I tuoi precetti mi danno intelligenza,

perciò odio ogni falso sentiero.

Lampada per i miei passi è la tua parola,

luce sul mio cammino.

Ho giurato, e lo confermo,

di osservare i tuoi giusti giudizi.

Sono tanto umiliato, Signore:

dammi vita secondo la tua parola.

**Lettura del Vangelo secondo Giovanni** (Gv 17,9.21-26)

*“Io prego per loro; non prego per il mondo, ma per coloro che tu mi hai dato, perché tutti siano una sola cosa; come tu, Padre, sei in me e io in te, siano anch’essi in noi, perché il mondo creda che tu mi hai mandato. E la gloria che tu hai dato a me, io l’ho data a loro, perché siano una sola cosa come noi siamo una sola cosa. Io in loro e tu in me, perché siano perfetti nell’unità e il mondo conosca che tu mi hai mandato e che li hai amati come hai amato me.*

*Padre, voglio che quelli che mi hai dato siano anch’essi con me dove sono io, perché contemplino la mia gloria, quella che tu mi hai dato; poiché mi hai amato prima della creazione del mondo.*

*Padre giusto, il mondo non ti ha conosciuto, ma io ti ho conosciuto, e questi hanno conosciuto che tu mi hai mandato. E io ho fatto conoscere loro il tuo nome e lo farò conoscere, perché l’amore con il quale mi hai amato sia in essi e io in loro".*

**Preghiera conclusiva**

Signore, tu sei la mia luce;

senza di te cammino nelle tenebre,

senza di te non posso

neppure fare un passo,

senza di te non so dove vado,

sono un cieco

che pretende di guidare un altro cieco.

Se tu mi apri gli occhi, Signore,

io vedrò la tua luce,

i miei piedi cammineranno

nella via della vita.

Signore, se tu mi illuminerai

io potrò illuminare:

tu fai noi luce nel mondo.

Carlo Maria Martini

**Padre Nostro**

C Nel nome del Padre, del Figlio, dello Spirito Santo

T **Amen**

Canto finale: **È giunta l’ora** (L. Scaglianti)

Questo brano potrà essere pregato a partire dal metodo classico della lectio divina, secondo la scansione monastica (un po’ rivisitata) che prevede le tappe di *lectio*, *meditatio*, *oratio*, *actio*. Ciascun adolescente potrà seguire personalmente quanto proposto da chi guida la riflessione.

1. Il brano verrà proclamato, dopo un momento di silenzio ciascuno lo rileggerà in forma personale. A quel punto chi guida l’incontro darà alcuni elementi per comprendere il brano: il significato del termine glorificare e la sua relazione con la passione e la morte di Gesù; il legame tra Gesù e il Padre; la differenza tra i discepoli di Gesù e il mondo; essere una cosa sola; il momento nel quale Gesù pronuncia questa preghiera; la volontà di Gesù che tutti conoscano l’amore;

2. Il momento della meditazione personale verrà aiutato tramite alcune indicazioni: quali mi sembrano i sentimenti di Gesù in questo momento? che cosa conosco di Gesù tramite le parole che rivolge al Padre? Che cosa significa che ogni essere umano, e anch’io in modo personale, sono stato incluso in quella preghiera? Che cosa può voler dire essere chiamato a un amore come quello di cui parla Gesù?

3. Viene lasciato un momento di silenzio, nel quale ciascuno può radunare i propri pensieri, facendo emergere una preghiera spontanea in risposta a quanto meditato della Scrittura. La preghiera potrà essere scritta, per aiutare ciascuno a non vagare semplicemente con i pensieri.

4. Chi guida l’incontro proporrà un impegno preciso, per esempio quello di dedicare ogni giorno tempo per rileggere parte di questo brano, facendolo diventare una preghiera.

