

# TRACCIA DI PREGHIERA PER GIOVANI



## PER ACCOMPAGNARE IL PELLEGRINAGGIO DELLA CROCE DEI GIOVANI DIOCESI DI BERGAMO

### CANTO D'INIZIO: 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.

Un grande dono che Dio ci ha fatto è Cristo,  
il suo figlio,  
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. Siamo qui**  
**Sotto la stessa luce**  
**Sotto la sua croce**  
**Cantando ad una voce**  
**È l'Emmanuel**  
**Emmanuel, Emmanuel**  
**È l'Emmanuel, l'Emmanuel.**

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.

Noi debitori del passato, di secoli di storia  
Di vite date per amore, di santi che han creduto  
Di uomini che ad alta quota insegnano a volare  
Di chi la storia sa cambiare, come Gesù.

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

### SEGNO DI CROCE E RITI DI INTRODUZIONE

*Cominciamo questo momento di preghiera con alcune parole che Papa Francesco ha rivolto ai giovani in occasione della Conferenza Europea dei Giovani, tenutasi a Praga nel luglio 2022.*

**C**ari giovani europei,  
vi invito a guardare oltre, in alto, per ricercare sempre il senso della vostra vita, la vostra origine, il fine, la Verità, perché non si vive se non si cerca la Verità. Camminate con i piedi ben piantati sulla terra, ma con sguardo ampio, aperto all'orizzonte, al cielo. Vi potrà aiutare in questo la lettura dell'Esortazione apostolica *Christus vivit*, indirizzata in modo speciale ai giovani. E poi vi invito tutti alla Giornata Mondiale della Gioventù del prossimo anno a Lisbona, dove potrete condividere i vostri sogni più belli con giovani di tutto il mondo.

E voglio concludere con un augurio: che siate giovani generativi, capaci di generare nuove idee, nuove visioni del mondo, dell'economia, della politica, della convivenza sociale; ma non solo nuove idee, soprattutto nuove strade, da percorrere insieme. E che possiate essere generosi anche nel generare nuove vite, sempre e solo per amore!

*Papa Francesco ci invita alla prossima Giornata Mondiale della Gioventù a Lisbona, come in molte altre occasioni, ma soprattutto ci spinge a cercare, a camminare, a generare. Sono tutti verbi che invitano ad alzarsi e ad andare in fretta, proprio come Maria verso la casa di Elisabetta: è storia di annunci e promesse, di strade percorse e di porte aperte, di generazioni e generatività.*

*Ascoltiamo ora il Vangelo appena evocato e che accompagnerà la prossima Giornata Mondiale della Gioventù.*

## IN ASCOLTO DELLA PAROLA

### Dal Vangelo di Luca (1, 39-45)

In quei giorni Maria si alzò e andò in fretta verso la regione montuosa, in una città di Giuda. Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta. Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino sussultò nel suo grembo. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo ed esclamò a gran voce: «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me? Ecco, appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha sussultato di gioia nel mio grembo. E beata colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto».

## IN ASCOLTO DELLA VITA

*Riprendiamo la provocazione di Papa Francesco nel Messaggio per la XXXVII Giornata Mondiale della Gioventù 2022-2023. Possiamo proiettarla oppure leggerla ad alta voce, magari ripetendola più volte. Lasciamo poi qualche minuto per la riflessione personale.*

Quali frotte vi muovono, cari giovani?

Che cosa vi fa sentire l'impellenza di muovervi,  
tanto da non riuscire a stare fermi?

*Possiamo animare questo momento in due modalità differenti, a seconda della grandezza o della tipologia del gruppo:*

- 1. Individuata la propria "fretta", invitare ogni giovane presente ad alzarsi e dire, ad alta voce, una parola che la esprima;*
- 2. Srotolare lungo la navata della chiesa e/o ai piedi dell'altare, un cartellone o una stoffa bianca, spargervi sopra dei pennarelli colorati e chiedere ad ogni giovane di alzarsi, disegnare la propria impronta del piede e scrivervi dentro una parola che dica della propria "fretta".*

## IN PREGHIERA SOTTO LA CROCE

Una volta concluso questo momento e tornati tutti al proprio posto oppure tutti in piedi, ci avviamo verso il momento conclusivo, nel quale rivolgiamo il nostro sguardo alla Croce. La croce che sta peregrinando per la Diocesi è quella stessa che ha accompagnato il cammino di 600 giovani da Assisi verso Roma nell'estate 2014 e poi da Ortona a Roma, nell'estate del 2018. È stata su tutte le loro spalle, ha accolto le loro preghiere e ha ascoltato i loro racconti e le loro risate.

Ora desideriamo consegnare le preghiere e i sogni dei giovani presenti perché possano "alzarsi ed andare in fretta", senza paura e con fede in Dio che mantiene le promesse.

Ci disponiamo ora ad un momento di adorazione alla Croce.

Suggeriamo una canzone di **Niccolò Fabi** dal titolo "**Vince chi molla**" per provocare la preghiera personale, a cui facciamo seguire un tempo di silenzio. Possiamo abbassare tutte le luci della chiesa e lasciare illuminata solo la croce.

### [Per ascoltare la canzone, clicca qui](#)

Lascio andare la mano  
che mi stringe la gola  
Lascio andare la fune  
Che mi unisce alla riva  
Il moschettone nella parete  
L'orgoglio e la sete  
Lascio andare le valigie  
I mobili antichi  
Le sentinelle armate in garritta  
A ogni mia cosa trafitta.

Lascio andare il destino  
Tutti i miei attaccamenti  
I diplomi appesi in salotto  
Il coltello tra i denti  
Lascio andare mio padre e mia madre  
E le loro paure  
Quella casa nella foresta  
Un umore che duri davvero

Per ogni tipo di viaggio  
Meglio avere un bagaglio leggero

Distendo le vene  
E apro piano le mani  
Cerco di non trattenere più nulla  
Lascio tutto fluire  
L'aria dal naso arriva ai polmoni  
Le palpitazioni tornano battiti  
La testa torna al suo peso normale  
La salvezza non si controlla  
Vince chi molla  
Vince chi molla



*Al termine della preghiera personale,  
ci mettiamo in piedi e preghiamo con le parole della preghiera ufficiale della GMG 2023:*

Nostra Signora della Visitazione,  
che ti sei alzata e sei andata precipitosamente al monte per incontrare Elisabetta,  
fa' uscire anche noi, per incontrare i molti che ci aspettano  
e consegnare loro il Vangelo vivo:  
Gesù Cristo, tuo Figlio e nostro Signore!  
Andremo veloci, senza distrazioni né ritardi,  
ma con prontezza e allegria.  
Andremo tranquilli, perché chi ha Cristo nel cuore porta con sé la pace,  
infatti, fare del bene è il miglior benessere.  
Nostra Signora della Visitazione,  
con la tua ispirazione, questa Giornata Mondiale della Gioventù  
sarà la celebrazione di Cristo che portiamo con noi, come hai fatto anche tu.  
Fa' che sia un'occasione di testimonianza e condivisione,  
fraternità e ringraziamento,  
ognuno di noi cerchi coloro che sempre aspettano.  
Con te continueremo questo cammino di incontro,  
affinché anche il nostro mondo possa riunirsi,  
in fraternità, giustizia e pace.  
Aiutaci,  
Nostra Signora della Visitazione,  
a portare Cristo a tutti, obbedendo al Padre e con l'amore dello Spirito Santo!

## CANTO FINALE: INNO UFFICIALE DELLA GMG 2023 – VERSIONE INTERNAZIONALE

[Clicca qui per il video](#)

### OPPURE: RESTA ACCANTO A ME

**Rit.** Ora vado sulla mia strada  
con l'amore tuo che mi guida  
o Signore, ovunque io vada  
resta accanto a me.  
Io ti prego, stammi vicino  
ogni passo del mio cammino  
ogni notte, ogni mattino  
resta accanto a me.

Il tuo sguardo puro sia luce per me  
e la tua parola sia voce per me.  
Che io trovi il senso del mio andare solo in te,  
nel tuo fedele amare il mio perché. **Rit.**

Fa' che chi mi guarda non veda che te  
fa' che chi mi ascolta non senta che te  
e chi pensa a me, fa' che nel cuore  
pensi a te e trovi quell'amore  
che hai dato a me. **Rit.**

