

Nella traccia che offriamo per l'adorazione eucaristica ci siamo lasciate guidare dall'esortazione apostolica "Christus vivit" di papa Francesco, da cui abbiamo tratto alcune parti, integrandola con brani della Parola di Dio, testi per la preghiera, canoni e canti, nella speranza che sia un'opportunità per fare esperienza che "Cristo vive. Egli è la nostra speranza e la più bella giovinezza di questo mondo. Tutto ciò che Lui tocca diventa giovane, diventa nuovo, si riempie di vita" (Francesco, CV 1).

## Tempo di sogni e di scelte

### 1. Invitatorio

G. *Sia benedetto il nostro Dio in ogni tempo*

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

G. *Venite, adoriamo Dio nostro Re*

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

G. *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.**

Canto di esposizione

### 2. Invochiamo lo Spirito Santo

Canone

Sol. Passi il tuo Spirito, Signore, come la brezza primaverile che fa fiorire la vita e le schiude l'amore;  
passi il tuo Spirito come l'uragano che scatena una forza sconosciuta  
e solleva le energie addormentate;

T. **passi il tuo Spirito sul nostro sguardo per portarlo verso orizzonti più lontani e più vasti;  
passi nel nostro cuore per farlo bruciare di un ardore avido d'irradiare;  
passi il tuo Spirito nei nostri volti rattristati per farvi riaffiorare il sorriso.**

Sol. Passi il tuo Spirito, Signore, sulle nostre mani stanche per rianimarle  
e rimetterle gioiosamente all'opera;

T. **passi il tuo Spirito fin dall'aurora per portare con sé tutta la giornata in uno slancio generoso;  
passi all'avvicinarsi della notte per conservarci nella tua luce e nel tuo fervore.**

Sol. Passi il tuo Spirito su di noi, per farvi abbondare pensieri fecondi che rasserenano.

T. **Passi e rimanga in tutta la nostra vita. Amen.**

Padre Giovanni Vannucci

Canto

### 3. Ascoltiamo e rispondiamo

L. Sognare... "La vita non è altro che la realizzazione del sogno della giovinezza", diceva Papa Giovanni XXIII. La nostra vita richiede uno scopo, un fine, una meta, una vocazione per cui vivere. Il sogno è quel

“desiderio forte”, da realizzare, qualcosa di grande, di importante e di bello che ti motiva, ti spinge ad agire e dà un senso alla tua vita.

*G. La giovinezza, fase dello sviluppo della personalità, è marcata da sogni che vanno prendendo corpo, da relazioni che acquistano sempre più consistenza ed equilibrio, da tentativi e sperimentazioni, da scelte che costruiscono gradualmente un progetto di vita. In questa stagione della vita i giovani sono chiamati a proiettarsi in avanti senza tagliare le radici, a costruire autonomia, ma non in solitudine (CV 137).*

Sol. Figli cari, abbiate un sogno!

Abbiate un bel sogno, il sogno di tutta la vita.

La vita umana che ha un sogno è lieta.

Una vita che segue un sogno si rinnova di giorno in giorno.

Figli miei abbiate un sogno.

Passate la vita cercando di realizzare quest'unico sogno

senza distogliervi lo sguardo, senza sostare, avanzando sempre sulla stessa strada.

Ma ricordate, se questo sogno sarà piccolo,

anche il frutto della vostra vita sarà piccolo;

se questo sogno sarà basso,

anche la vostra vita sarà meschina.

Ma se il vostro sogno sarà bello, sarà grande, sarà originale,

anche la vostra vita sarà bella, grande, originale.

Un simile sogno non può avere di mira l'interesse egoistico;

il vostro deve essere un sogno che mira a rendere liete non soltanto le persone tutte, ma l'intera umanità, anche quelle che verranno dopo di voi.

Se il vostro sogno sarà cosa che fa gioire tutta la specie umana, farà gioire anche il Signore.

**T. Signore, ti affidiamo i nostri sogni e i nostri desideri.**

**Spesso abbiamo la testa fra le nuvole**

**e fantastichiamo sulla nostra vita,**

**sul nostro futuro, sulla nostra vocazione,**

**ma siamo talmente presi da noi stessi**

**da dimenticarci di includere nei nostri sogni**

**le persone che ci metti accanto e, soprattutto, Te.**

**Ti chiediamo di non permetterci di isolarci;**

**di non farci perdere la voglia di desiderare**

**il bene e il bello per tutti;**

**di non farci assopire su un sogno che non cambia la vita,**

**ma che vuole solamente mantenere un equilibrio precario.**

**Manda il tuo Spirito,**

**affinché la tua presenza nei fratelli che ci sono accanto**

**e in quelli che non conosciamo, non ci lasci indifferenti.**

**Donaci fantasia e coraggio sufficienti**

**per essere architetti creativi delle nostre vite**

**sull'esempio di Gesù,**

**compimento del tuo sogno di salvezza.**

**Amen.**

**Canto**

*G. L'amore di Dio e il nostro rapporto con Cristo vivo non ci impediscono di sognare, non ci chiedono di restringere i nostri orizzonti. Al contrario, questo amore ci sprona, ci stimola, ci proietta verso una vita*

*migliore e più bella. La parola "inquietudine" riassume molte delle aspirazioni dei cuori dei giovani. L'inquietudine insoddisfatta, insieme allo stupore per le novità che si presentano all'orizzonte, apre la strada all'audacia che li spinge a prendere la propria vita tra le mani e a diventare responsabili di una missione. Questa sana inquietudine, che si risveglia soprattutto nella giovinezza, rimane la caratteristica di ogni cuore che si mantiene giovane, disponibile, aperto. La vera pace interiore convive con questa insoddisfazione profonda (CV 138).*

**T. Signore, ci hai fatti per te e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te.**

Sol. Dio è Amore, un Amore esigente, profondo, che va oltre la superficialità! Che cosa sarebbe la nostra vita senza questo amore!

**T. Signore, ci hai fatti per te e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te.**

Sol. Nel Signore Risorto abbiamo la certezza della nostra speranza! Cristo stesso, che è andato nelle profondità della morte ed è risorto, è la speranza in persona, è la Parola definitiva pronunciata sulla nostra storia.

**T. Signore, ci hai fatti per te e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te.**

Sol. Mistero di un Dio che cerca, facendosi cercare, trova, facendosi trovare. Percorso serio, arduo ma liberante dell'obbedienza della fede. Destino di gioia infinita per ogni uomo che umilmente si arrende al Suo Amore. Cammino amoroso di tutta una vita!

**T. Signore, ci hai fatti per te e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te.**

G. *Quando penso a un giovane, vedo un ragazzo o una ragazza che cerca la propria strada, che vuole volare con i piedi, che si affaccia sul mondo e guarda l'orizzonte con occhi colmi di speranza, pieni di futuro e anche di illusioni. Il giovane va con due piedi come gli adulti, ma a differenza degli adulti, che li tengono paralleli, ne ha sempre uno davanti all'altro, pronto per partire, per scattare. Sempre lanciato in avanti. Parlare dei giovani significa parlare di promesse, e significa parlare di gioia. Hanno tanta forza i giovani, sono capaci di guardare con speranza. Un giovane è una promessa di vita che ha insito un certo grado di tenacia; ha abbastanza follia per potersi illudere e la sufficiente capacità per poter guarire dalla delusione che ne può derivare» (CV 139).*

T. Salmo 139 (138) - inno a Dio, che tutto conosce: i nostri sogni e desideri.

**Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,  
intendi da lontano i miei pensieri,**

**Osservi il mio cammino e il mio riposo,  
ti sono note tutte le mie vie.**

**La mia parola non è ancora sulla lingua  
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.**

**Sei tu che hai formato i miei reni  
e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.**

**Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore,  
provami e conosci i miei pensieri;**

**Vedi se percorro una via di dolore  
e guidami per una via di eternità.**

- Sol. La presenza di Dio è una conoscenza d'amore che avvolge, che penetra nella mente e nel cuore... È un amore discreto, così vicino ma che lascia totale libertà.  
 Signore, Tu mi scruti e mi conosci....  
 La Tua conoscenza veglia sulla mia vita e quando io mi allontano da Te, ti trovo dappertutto...  
 La Tua mano protettrice non mi lascia mai e così posso sentirmi Tuo figlio, anche quando sono nella tenebra...  
 Sei Tu Signore che mi hai creato, hai creato le mie viscere e con la Tua mano, non solo mi circondi, mi proteggi, ma plasmi la mia vita; mano che mi ha intessuto nel grembo di mia madre...  
 Tu mi hai fatto come un prodigio e per me diventa certezza; sei Tu che mi ha pensato e amato, custodendomi con la Sua mano...  
 Signore, Tu mi scruti e mi conosci. .. Chi altri può comprendere il mio cuore?
- T. Scrutami, Dio, e conosci il mio cuore,  
 provami e conosci i miei pensieri:  
 vedi se percorro una via di menzogna  
 e guidami sulla via della vita.**

## Canto

- G. *La giovinezza non può restare un tempo sospeso: essa è l'età delle scelte e proprio in questo consiste il suo fascino e il suo compito più grande. I giovani prendono decisioni in ambito professionale, sociale, politico, e altre più radicali che daranno alla loro esistenza una configurazione determinante (CV 140).*
- L. I sogni sono importanti. Tengono il nostro sguardo largo, ci aiutano ad abbracciare l'orizzonte, a coltivare la speranza in ogni azione quotidiana. E i sogni dei giovani sono i più importanti di tutti. Un giovane che non sa sognare è un giovane anestetizzato; non potrà capire la vita, la forza della vita. I sogni ti svegliano, ti portano in là, sono le stelle più luminose, quelle che indicano un cammino diverso per l'umanità. Ecco, voi avete nel cuore queste stelle brillanti che sono i vostri sogni: sono la vostra responsabilità e il vostro tesoro. Fate che siano anche il vostro futuro! E questo è il lavoro che voi dovete fare: trasformare i sogni di oggi nella realtà del futuro, e per questo ci vuole coraggio.  
 Papa Francesco
- G. *Ma contro i sogni che ispirano le decisioni, sempre «c'è la minaccia del lamento, della rassegnazione. Questi li lasciamo a quelli che seguono la "dea lamentela"! [...] è un inganno: ti fa prendere la strada sbagliata. Quando tutto sembra fermo e stagnante, quando i problemi personali ci inquietano, i disagi sociali non trovano le dovute risposte, non è buono darsi per vinti. La strada è Gesù: farlo salire sulla nostra "barca" e prendere il largo con Lui! Lui è il Signore! Lui cambia la prospettiva della vita. La fede in Gesù conduce a una speranza che va oltre, a una certezza fondata non soltanto sulle nostre qualità e abilità, ma sulla Parola di Dio, sull'invito che viene da Lui. Senza fare troppi calcoli umani e non preoccuparsi di verificare se la realtà che vi circonda coincide con le vostre sicurezze. Prendete il largo, uscite da voi stessi» (CV 141).*
- L. Le Barche...  
 Conosco delle barche che restano in porto per paura che il mare le trascini via con violenza. Conosco delle barche che arrugginiscono in porto per non aver mai rischiato di issare una vela.  
 Conosco delle barche che hanno paura del mare, e onde non le hanno mai portate al largo. Conosco delle barche che restano ad ondeggiare, per essere sicure di non capovolgarsi.  
 Conosca delle barche talmente incatenate che hanno dimenticato come liberarsi. Conosco delle barche che si graffiano sulle rotte dell'oceano.  
 Conosco delle barche che escono dal porto in gruppo per affrontare insieme il vento forte. Conosco delle barche che non hanno mai smesso di uscire dal porto ogni giorno della loro vita.

Conosco delle barche che tornano lacerate dappertutto, ma più coraggiose e più forti. Conosco delle barche straboccanti di sole perché hanno condiviso viaggi meravigliosi.  
Conosco delle barche che hanno navigato fino al loro ultimo giorno e sono di nuove pronte a spiegare le loro grandi vele perché hanno un cuore a misura dell'oceano.

## Canto

*G. Dobbiamo perseverare sulla strada dei sogni. (...) I sogni più belli si conquistano con speranza, pazienza e impegno, rinunciando alla fretta. Nello stesso tempo, non bisogna bloccarsi per insicurezza, non bisogna avere paura di rischiare e di commettere errori. Piuttosto dobbiamo avere paura di vivere paralizzati, come morti viventi, ridotti a soggetti che non vivono perché non vogliono rischiare, perché non portano avanti i loro impegni o hanno paura di sbagliare. Anche se sbagli, potrai sempre rialzare la testa e ricominciare, perché nessuno ha il diritto di rubarti la speranza (CV 142).*

L. Forse la fatica a sognare non è dettata solo da "agenti esterni". Il Vangelo ci annuncia che per ritornare a sognare in grande noi giovani dobbiamo uscire da noi stessi, dal nostro narcisismo e dalla nostra autoreferenzialità e reimparare a sintonizzarci sui sogni di Dio. Occorre far spazio a Lui, cogliere i segni della sua volontà, perché Dio ha sogni ancora più grandi dei nostri. Sogni che spiazzano, talvolta mettono a soqquadro, stravolgono e scompaginano il già pensato, il già costruito, ma sogni che offrono una pienezza di vita, finora mai provata e ... a lunga durata!

L. Impara a sognare, cioè a vivere pienamente:

i sogni non devono realizzarsi tutti,  
ma devono e possono spingerti oltre,  
portarti avanti,  
darti e conservarti il coraggio di sognare.  
Così non correrai il pericolo  
di fermarti stanco sul ciglio della strada,  
ma crederai di più nelle tue ali  
anche quando per paura  
non hai il coraggio di spiccare il volo.  
Oggi prova a volare!  
Cosa sogni?  
Questo ti dice chi sei  
molto meglio di ciò che fai.  
Dimmi cosa sogni e ti dirò chi sei!  
Siano grandi, coraggiosi, colorati i tuoi sogni,  
non ridimensionarli mai,  
non venderli e non svenderli mai!  
Niente è mai scontato in te  
e i tuoi sogni lo dimostrano!  
Abbi il coraggio di sognare, allora,  
e se vuoi conoscerti davvero  
guarda sempre ai sogni che hai  
e per i quali sei sempre pronto  
ad investire in speranza,  
non una volta soltanto,  
ma tutti i giorni.

**T. Dio, sorgente zampillante di vita,  
Dio dei nostri sogni, della nostra idealità, dei nostri progetti;  
Dio che mi chiami a te,**

**Dio che sei la fonte della verità che io cerco:  
guarda e vedi la fragilità della mia fede,  
sono polvere che ogni dubbio agita e solleva.  
Sei in mezzo a noi, sì o no?  
Sei vicino a me, sì o no?  
Rispondi!  
Sono povero perché manco di te,  
sono povero perché non ti possiedo.  
Solo la fede ti possiede.  
Rispondi!  
Sii roccia per la mia polvere,  
sii acqua per la mia aridità,  
sii guida per le mie difficoltà,  
sii entusiasmo per i miei sogni...**

- L. Non abbiate paura del futuro! In Cristo voi potete credere nel futuro, anche se non potete distinguerne i contorni. Voi potete affidarvi al Signore del futuro, e superare così il vostro scoraggiamento di fronte alla grandezza del compito ed al prezzo da pagare” (Giovanni Paolo II). “Colui che ha iniziato in voi quest’opera buona la porterà a compimento” (Fil 1,6).
- T. Signore noi crediamo che Tu sei la forza che rinnova tutto,  
Tu ci aiuti a capire fino in fondo ciò che noi siamo,  
sei Tu che ci indichi la via da seguire per realizzare il nostro sogno;  
ci affidiamo a Te perché il tuo disegno su di noi si realizzi,  
perché fiorisca la gioia ed esploda la festa.**
- G. *Giovani, non rinunciate al meglio della vostra giovinezza, non osservate la vita dal balcone. Non confondete la felicità con un divano e non passate tutta la vostra vita davanti a uno schermo. Non riducetevi nemmeno al triste spettacolo di un veicolo abbandonato. Non siate auto parcheggiate, lasciate piuttosto sbocciare i sogni e prendete decisioni. Rischiate, anche se sbaglierete. Non sopravvivete con l’anima anestetizzata e non guardate il mondo come se foste turisti. Fatevi sentire! Scacciate le paure che vi paralizzano, per non diventare giovani mummificati. Vivete! Datevi al meglio della vita! Aprite le porte della gabbia e volate via! (CV 143).*
- L. “Una cosa vorrei dirvi. È una cosa speciale per chi è sensibile alle cose belle. Abbiate un sogno. Abbiate un bel sogno. Seguite soltanto un sogno. Il sogno di tutta la vita. La vita che è un sogno è lieta. Una vita che segue un sogno si rinnova di giorno in giorno. Sia il vostro un sogno che miri a rendere liete non soltanto tutte le persone, ma anche i loro discendenti. È bello sognare di rendere felice tutta l’umanità. Non è impossibile...” (P. Ezechiele Ramin, missionario comboniano).
- T. Signore, anche Tu hai un sogno,  
realizzare il tuo regno fatto di amore e di pace, di giustizia e libertà,  
dove tutti gli uomini possano vivere nella gioia più piena.  
Questo sogno lo hai proposto a ogni uomo in ogni tempo  
e non ti stanchi mai di riproporlo.  
Aiutaci a capirlo e a riconoscerlo.  
Aiutaci a scoprire qual è il Tuo sogno su di noi,  
facendoci aiutare dalle persone che in questa strada si sono già incamminate.  
Ci impegniamo, con il Tuo aiuto,  
a realizzare con Te questo grande sogno  
nei modi e nei tempi che ci indicherai.  
Tu ci hai dato tutte le capacità per aiutarti a realizzarlo,**

**fa' che non vengano sprecate o, peggio, utilizzate per compiere il male.  
Certo, è difficile, ma sappiamo che non ci lasci mai soli:  
il tuo Spirito ci darà il coraggio e la forza per andare avanti  
così che ogni uomo possa gioire del Tuo amore.**

- G. *Cari giovani, sarò felice nel vedervi correre più velocemente di chi è lento e timoroso. Correte attratti da quel Volto tanto amato, che adoriamo nella santa Eucaristia e riconosciamo nella carne del fratello sofferente. Lo Spirito Santo vi spinga in questa corsa in avanti. La Chiesa ha bisogno del vostro slancio, delle vostre intuizioni, della vostra fede. Ne abbiamo bisogno! E quando arriverete dove noi non siamo ancora giunti, abbiate la pazienza di aspettarci (CV 299).*

## **Canto di reposizione**