

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).

## Voglia di vivere

### 1. Invitatorio

- G. Voglio cantare al Signore finché ho vita, cantare inni al mio Dio finché esisto.  
T. **A lui sia gradito il mio canto, io gioirò nel Signore.**  
G. Loda il Signore, anima mia:  
T. **loderò il Signore finché ho vita, canterò inni al mio Dio finché esisto.**

#### Canto di esposizione

### 2. Invochiamo lo Spirito Santo

- T. **Vieni Spirito della fede**  
Sol. e insegnaci a credere fermamente nell'amore di Dio e nella possibilità di vivere come suoi figli.  
T. **Vieni Spirito della speranza**  
Sol. e insegnaci a guardare oltre gli ostacoli, e a vivere ogni sfida della vita guidati dalla certezza che sei in noi e ci doni la tua forza.  
T. **Vieni Spirito di carità**  
Sol. e insegnaci ad amare Dio con tutto il cuore, la mente e le forze e diventare prossimo di ogni persona che incontriamo, sullo stile di Gesù, servo per amore.  
T. **Vieni Spirito della gioia**  
Sol. e insegnaci a riconoscere i segni della presenza di Dio nella nostra vita, e a esultare come Maria che si sente coinvolta pienamente in questa storia di amore.  
T. **Vieni Spirito dell'umiltà**  
Sol. e insegnaci che ogni piccolo passo è necessario per arrivare alle grandi mete che ci realizzano come persone e come credenti.  
T. **Vieni Spirito della fedeltà**  
Sol. e insegnaci a non abbandonare il cammino che abbiamo iniziato, e a cercare in te, e nei fratelli il sostegno nei momenti difficili.  
T. **Vieni Spirito della testimonianza**  
Sol. e insegnaci a dare testimonianza del tuo amore, della bellezza di Dio, della gioia che nasce dal Vangelo vissuto giorno per giorno.  
T. **Vieni Spirito della festa**  
Sol. e insegnaci a celebrare con gioia l'incontro con te e a condividere con tutti la gioia del Vangelo.

### 3. Ascoltiamo e rispondiamo

- G. *C'è nei giovani un forte desiderio di vivere il presente, di sfruttare al massimo le possibilità che questa vita dona loro (CV 144).*  
Sol. Signore, vieni ad invitarci.  
Siamo pronti a danzarti questa corsa che dobbiamo fare,  
questi conti, il pranzo da preparare, questa veglia in cui avremo sonno.  
Siamo pronti a danzarti la danza del lavoro,

quella del caldo, e quella del freddo, più tardi.

Se certe melodie sono spesso in minore, non ti diremo che sono tristi;

se altre ci fanno un poco ansimare, non ti diremo che sono logoranti.

E se qualcuno per strada ci urta, gli sorrideremo:

anche questo è danza.

Signore, insegnaci il posto che tiene, nel romanzo eterno avviato fra te e noi,  
il ballo della nostra obbedienza.

Rivelaci la grande orchestra dei tuoi disegni:

in essa, quel che tu permetti dà suoni strani nella serenità di quel che tu vuoi.

Insegnaci a indossare ogni giorno la nostra condizione umana

come un vestito da ballo, che ci farà amare di te

tutti i particolari. Come indispensabili gioielli.

**T. Facci vivere la nostra vita,  
non come un giuoco di scacchi dove tutto è calcolato,  
non come una partita dove tutto è difficile,  
non come un teorema che ci rompa il capo,  
ma come una festa senza fine dove il tuo incontro si rinnova,  
come un ballo, come una danza,  
fra le braccia della tua grazia,  
nella musica che riempie l'universo d'amore.  
Signore, vieni ad invitarci.**

(Madeleine Delbrel)

## Canto

*G. Questo mondo è pieno di bellezza! Come possiamo disprezzare i doni di Dio? Contrariamente a quanto molti pensano, il Signore non vuole indebolire questa voglia di vivere. (...) Il vero Dio, quello che ti ama, ti vuole felice (CV 144-145).*

- Figlio, per quanto ti è possibile, trattati bene [...]. Non privarti di un giorno felice» (Sir 14,11.14).
- Godi, o giovane, nella tua giovinezza, e si rallegri il tuo cuore nei giorni della tua gioventù. [...] Caccia la malinconia dal tuo cuore» (Qo 11,9-10).
- È Dio che «tutto ci dà con abbondanza perché possiamo goderne» (1 Tm 6,17).

*G. Come potrà essere grato a Dio chi non è capace di godere dei suoi piccoli regali di ogni giorno, chi non sa soffermarsi davanti alle cose semplici e piacevoli che incontra ad ogni passo? Perché «nessuno è peggiore di chi danneggia se stesso» (Sir 14,6). Non si tratta di essere insaziabili, sempre ossessionati da piaceri senza fine. Al contrario, perché questo ti impedirà di vivere il presente. Si tratta di saper aprire gli occhi e soffermarsi per vivere pienamente e con gratitudine ogni piccolo dono della vita (CV 146).*

L. Se sapessimo guardare la vita con gli occhi di Dio, vedremmo che nulla è profano nel mondo, ma che, al contrario, tutto ha parte nella costruzione del suo Regno. Così, avere fede non è solamente alzare gli occhi per contemplare Dio, ma è guardare la terra con gli occhi di Cristo. Se avessimo permesso allo Spirito di penetrare il nostro essere, se avessimo a sufficienza, purificato il nostro sguardo, il mondo non sarebbe più per noi un ostacolo, ma un invito costante a lavorare per il Padre, perché in Gesù venga il suo Regno sulla terra come nel cielo.

**T. Aumenta la nostra fede per guardare e "vedere" la vita.  
Apri i nostri occhi Signore! Amen.**

## Canto

*G. È chiaro che la Parola di Dio ti invita a vivere il presente, non solo a preparare il domani:*

Sol. Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso. A ciascun giorno basta la sua pena» (Mt 6,34).

*G. Questo però non significa lanciarsi in una dissolutezza irresponsabile che ci lascia vuoti e sempre insoddisfatti, bensì vivere pienamente il presente, usando le energie per cose buone, coltivando la fraternità, seguendo Gesù e apprezzando ogni piccola gioia della vita come un dono dell'amore di Dio (CV 147).*

**T. O Dio, fonte di amore e di vita,  
noi Ti rendiamo grazie  
per averci pensati nel Tuo cuore di Padre  
e intensamente amati donandoci, in Cristo Gesù e nello Spirito Santo,  
la vita e la gioia della sua bellezza,  
la grazia che la vivifica, la illumina,  
e l'amore che sempre più la sostiene.  
Di questa vita, o Dio, Tu sei l'unico Signore.  
In Gesù nello Spirito Santo Tu ci dici:  
"Sono venuto perché abbiano la vita  
e l'abbiano in abbondanza" (Gv 1,1),  
quella vita che ci fa figli Tuoi  
e ci fa gustare la gioia nella pienezza del Tuo amore  
che la santifica e la glorifica.**

*G. Il Cardinale Francesco Saverio Nguyễn Van Thuân, quando fu imprigionato in un campo di concentramento, non volle che i suoi giorni consistessero soltanto nell'attendere e sperare un futuro. Scelse di «vivere il momento presente riempiendolo d'amore»; e il modo in cui lo realizzava era questo: «Afferro le occasioni che si presentano ogni giorno, per compiere azioni ordinarie in un modo straordinario».*

L. È vivendo il presente che si possono adempiere bene i doveri di ogni giorno. Se ciascuno lo facesse, nei differenti ruoli, tutto il mondo sarebbe trasfigurato. È vivendo il presente che le croci diventano sopportabili, è vivendo il presente che si possono cogliere le ispirazioni di Dio, gli impulsi della sua grazia, è vivendo il presente che possiamo costruire fruttuosamente la nostra santità. Gesù ci ha chiesto di vivere bene ogni minuto perché santo è colui che è fedele nelle piccole cose. Bisogna essere l'amore nel momento presente, con Dio e con tutti. L'uomo realizza se stesso nella comunione con Dio dicendo di sì a Lui in ogni momento della sua vita, rispondendo al sì che Dio ha detto creandolo per amore. L'uomo trova se stesso nel rapporto con Dio e tutta la sua felicità. Vivere il presente e lavorare a due. È molto saggio trascorrere il tempo che abbiamo seguendo perfettamente la volontà di Dio e per fare questo occorrono volontà, decisione, ma soprattutto una confidenza in Dio che può giungere fino all'eroismo. Se non posso fare nulla in una data circostanza o per una persona cara in pericolo o malata, posso però fare quello che si vuole da me in quel momento: studiare bene, pulire bene, pregare bene, accudire bene i miei bambini. Vivendo bene il presente, avverrà come ha detto Paolo: Vivit in me Christus (Gal 2, 20) ed io posso tutto, tramite Lui. Anche l'ascetismo è vivere il presente. Non è facile piacere sempre a Dio, non è facile sorridere a tutti ogni momento, non è facile amare tutti ogni momento, ma se siamo sempre amore nel presente, senza rendercene conto, siamo nulla per noi stessi e affermiamo con la vita la superiorità di Dio, il suo essere tutto. Basta vivere nell'amore. I doveri di ogni istante, sotto le loro oscure apparenze, nascondono la verità del divino volere. Essi sono come il sacramento del momento presente.

**T. O Dio, tu che hai del tempo per noi,  
donaci del tempo per te.**

Tu che tieni nelle tue mani ciò che è stato e ciò che sarà,  
fa' che sappiamo raccogliere nelle nostre mani  
i momenti dispersi della nostra vita.  
Aiutaci a conservare il passato senza esserne immobilizzati,  
a vivere rendendoti grazie e senza nostalgia,  
a conservare fedeltà e non rigidità.  
Libera il nostro passato da tutto ciò che è inutile  
che ci schiaccia senza vivificarci,  
che irrita il presente senza nutrirlo.  
Donaci di restare ancorati al presente  
senza esserne assorbiti,  
di vivere con slancio e non a rimorchio,  
di scegliere l'occasione favorevole  
senza aggrapparci alle occasioni perdute,  
di leggere i segni senza prenderli per oracoli.  
Libera il nostro presente dalla febbre che agita  
e dalla pigrizia che spegne ogni decisione.  
Donaci il sapore del momento presente  
e liberaci da ogni sogno illusorio.  
Facci guardare al futuro,  
senza bramare la sua illusione,  
né temere la sua venuta; insegnaci a vegliare.  
Libera il nostro avvenire da ogni preoccupazione inutile,  
da ogni apprensione che ci ruba il tempo,  
da tutti i calcoli che ci imprigionano.  
Tu sei il Dio che mette il tempo  
a disposizione della nostra memoria, delle nostre scelte,  
della nostra speranza.

## Canto

*G. Mentre lotti per realizzare i tuoi sogni, vivi pienamente l'oggi, donalo interamente e riempi d'amore ogni momento. Perché è vero che questo giorno della tua giovinezza può essere l'ultimo, e allora vale la pena di viverlo con tutto il desiderio e con tutta la profondità possibili (CV 148).*

- 1L. Signore, l'Amore è paziente,  
T. **donami la pazienza che sa affrontare un giorno dopo l'altro.**
- 2L. Signore, l'Amore è benigno,  
T. **aiutami a voler sempre il suo bene prima del mio.**
- 3L. Signore, l'Amore non è invidioso,  
T. **insegnami a gioire di ogni successo.**
- 4L. Signore, l'Amore non si vanta,  
T. **rammentami di non rinfacciargli ciò che faccio per lui.**
- 5L. Signore, l'Amore non si gonfia,  
T. **concedimi il coraggio di dire: "Ho sbagliato".**
- 6L. Signore, l'Amore non manca di rispetto,  
T. **fa' ch'io possa vedere nel suo volto il tuo volto.**
- 7L. Signore, l'Amore non cerca l'interesse,  
T. **soffia nella nostra vita il vento della gratuità.**
- 8L. Signore, l'Amore non si adira,  
T. **allontana i gesti e le parole che feriscono.**
- 9L. Signore, l'Amore non tiene conto del male ricevuto,

**T. riconciliaci nel perdono che dimentica i torti.**

10L. Signore, l'Amore non gode dell'ingiustizia,

**T. apri il nostro cuore ai bisogni di chi ci sta accanto.**

11L. Signore, l'Amore si compiace della verità,

**T. guida i nostri passi verso di te che sei Via, Verità e Vita.**

12L. Signore, l'Amore tutto copre, tutto crede,  
tutto spera, tutto sopporta.

**T. Aiutaci a coprire d'Amore i giorni che vivremo insieme.**

**Aiutaci a credere che l'Amore sposta le montagne.**

**Aiutaci a sperare nell'Amore oltre ogni speranza.**

*G. Questo vale anche per i momenti difficili, che devono essere vissuti a fondo per riuscire a imparare il loro messaggio. Come insegnano i Vescovi svizzeri: «Egli è lì dove noi pensavamo che ci avesse abbandonato e che non ci fosse più alcuna possibilità di salvezza. È un paradosso, ma la sofferenza, le tenebre, sono diventate, per molti cristiani [...] luoghi di incontro con Dio» (CV 149).*

L. La vita a volte è come una pesca:

ci sono giorni in cui le reti sono piene di pesci, piene di gioia, di vitalità, di fortuna...

e giorni in cui le reti sono vuote, in cui è grande il senso dell'inutilità e del fallimento...

Proprio in quei momenti in cui le mie reti sono vuote,

quando in casa si diventa come estranei, quando un figlio ti delude,

quando la tua migliore amica ti tradisce,

quando il tuo datore di lavoro ti dice che sei diventato di troppo,

quando la tua salute ti abbandona,

quando l'ingiustizia e la prepotenza sembrano essere più forti dell'amore,

proprio in quei momenti,

tu, Signore, non smetti di avere fiducia in me

e mi dici che potrò ancora tirare fuori qualcosa di buono

da queste mie reti vuote e sfilacciate...

Tu, Signore, mi inviti a riprendere il largo

verso l'orizzonte più ampio sconfinato,

sfidando il rischio e la paura di perdere ancora,

provando a fidarmi del mio cuore,

improvvisando i miei gesti e le mie azioni,

lasciandomi attraversare dal quel brivido antico e sempre nuovo

che si chiama amore.

Amen.

1L. Che Dio non mi permetta di perdere il romanticismo,  
anche sapendo che le rose non parlano...

2L. *Che Dio non mi permetta di perdere l'ottimismo,  
anche sapendo che il futuro che ci aspetta non è tanto allegro...*

1L. Che io non perda la voglia di vivere,  
anche sapendo che la vita è, in molti momenti, dolorosa...

2L. *Che io non perda la voglia di avere grandi amici,  
anche sapendo che, con il giro del mondo, anche loro vanno via dalle nostre vite...*

1L. Che io non perda la voglia di aiutare le persone,  
anche sapendo che molte di loro sono incapaci di vivere, di vedere, di riconoscere e compensare  
questo aiuto...

2L. *Che io non perda la voglia di amare,  
anche sapendo che la persona che io più amo può non provare lo stesso sentimento verso di me...*

1L. Che io non perda la luce e la lucentezza degli occhi,

anche sapendo che molte cose che vedrò nel mondo oscureranno i miei occhi...

2L. *Che io non perda la forza,*

*anche sapendo che la sconfitta e la perdita sono due avversari estremamente pericolosi...*

1L. Che io non perda la ragione,

anche sapendo che le tentazioni della vita sono molte e attraenti...

2L. *Che io non perda la bellezza e la gioia di vedere,*

*anche sapendo che molte lacrime scorreranno dai miei occhi e finiranno nella mia anima...*

1L. Che io non perda la voglia di essere grande,

anche sapendo che il mondo è piccolo...

E soprattutto...

2L. *Che io non dimentichi mai che Dio mi ama infinitamente,*

*che un piccolo grano di allegria e di speranza dentro ciascuno è capace di cambiare e trasformare qualsiasi cosa, poi...*

1e2L. La vita è costruita sui sogni e realizzata nell'amore!

## Canto

**T. Signore Gesù, incontrare te è lasciare che il tuo sguardo ci raggiunga lì dove ci siamo nascosti.  
Solo i tuoi occhi vedono e amano tutto di noi:  
donaci la luce del tuo Spirito perché guardando te conosciamo il nostro vero volto di figli amati.  
Signore Gesù, scegliere te è lasciare che tu vinca l'amarezza delle nostre solitudini  
e la paura delle nostre fragilità;  
solo con te la realtà si riempie di vita.  
Insegnaci l'arte di amare: avventura possibile perché tu sei in noi e con noi.  
Signore Gesù, seguire te è far sbocciare sogni e prendere decisioni:  
è darsi al meglio della vita.  
Attiraci all'incontro con te e chiamaci a seguirti per ricevere da te il regalo della vocazione:  
crescere, maturare e divenire dono per gli altri.  
Amen.**

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