Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.

Amen.

Ognuno di noi aspira nella propria vita ad essere libero e felice. Questo desiderio grande si rifrange in tanti percorsi: alcuni si rivelano essere autentici passi vero il meglio; altri, invece, ci lasciano delusi.

All’inizio di questo momento, invochiamo il dono dello Spirito Santo perché illumini la nostra mente e il nostro cuore per accogliere con mente pura e cuore libero i doni della sua grazia.

*Esposizione del SS. Sacramento*

**Canto di esposizione:** *Davanti al Re*

*Preghiera d’invocazione allo Spirito Santo*

Spirito di Dio, donami un cuore docile all’ascolto.  
Togli dal mio petto il cuore di pietra  
e dammi un cuore di carne  
perché accolga la parola del Signore  
e la metta in pratica (Ez 11,19-20).

Voglio ascoltare che cosa dice il Signore (Sal 83,9).  
Fa’ che il tuo volto di Padre  
risplenda su di me e io sarò salvo (Sal 80,4).  
Mostrami la tua via, perché nella tua verità io cammini;  
donami un cuore semplice  
che tema il tuo nome (Sal 86,11).

Fa’ che io impari il silenzio vigile di Nazaret  
per conservare, come Maria, la Parola dentro di me.  
Per lasciarmi trovare da Dio che incessantemente mi cerca.

Fa’ che io mi lasci penetrare dalla Parola…

“per comprendere con tutti i santi  
quale sia l’ampiezza, la lunghezza, l’altezza e la profondità,  
e conoscere l’amore di Cristo” (Ef 3,18-19).

Fa’ che io sperimenti nella mia vita  
la presenza amorevole del mio Dio  
che “mi ha disegnato  
sulle palme delle sue mani” (Is 49,16).

Fa’ che io non ponga ostacoli alla Parola  
che uscirà dalla bocca di Dio.  
Che tale Parola non torni a lui  
senza aver operato in me ciò che egli desidera  
e senza aver compiuto ciò per cui l’hai mandata (Is 55,11)

*Momento di silenzio e di adorazione*

**L -** Tacere davanti a te, offrirti il mio silenzio in omaggio d’amore.

Tacere davanti a te per poter dire l’inesprimibile al di là delle parole.

Tacere per liberare il fondo del mio spirito, l’essenza della mia anima,

Tacere per lasciar battere il cuore più forte nella tua intimità,

e per prendere il tempo di guardarti meglio, più libero e più sereno.

Tacere per sognare di te, della tua presenza, della tua grande bontà,

e per scoprirti nella tua realtà più bello del mio sogno.

  Tacere per lasciare che lo Spirito d’amore gridi in me “Abba” al Padre,

e dirti “Signore” con la sua voce divina dagli accenti ineffabili.

Tacere, lasciarti rivolgermi la tua parola in tutta libertà,

sforzarmi di ascoltare il tuo linguaggio segreto e di meditarlo.

Tacere e cercarti non più con le parole ma con tutto il mio essere,

e trovarti veramente quale tu sei, Gesù, nella tua divinità.

**Canto:** *Misericordia sei*

*Momento di silenzio e di adorazione*

**Dal Vangelo secondo Giovanni (6,12-5.33-35)**

Quando [Gesù] 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 Io sono. Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i piedi a voi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni gli 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.

Figlioli, ancora per poco sono con voi; voi mi cercherete ma, come ho detto ai Giudei, ora lo dico anche a voi: dove vado io, così amatevi anche voi gli uni gli altri. Da questo tutti sapranno che siete miei discepoli: se avete amore gli uni per gli altri”.

*Momento di silenzio*

**Canto:** *Mi rialzerai*

*Momento di silenzio e di adorazione*

**Dall’esortazione apostolica “Christus Vivit” di Papa Francesco**

Molti giovani si preoccupano del proprio corpo, cercando di sviluppare la forza fisica o l’aspetto. Altri si danno da fare per potenziare le loro capacità e conoscenze, e in questo modo si sentono più sicuri. Alcuni puntano più in alto, si sforzano di impegnarsi di più e cercano uno sviluppo spirituale. San Giovanni diceva: «Ho scritto a voi, giovani, perché siete forti, e la Parola di Dio rimane in voi» (*1 Gv* 2,14). Cercare il Signore, custodire la sua Parola, cercare di rispondere ad essa con la propria vita, crescere nelle virtù, questo rende forti i cuori dei giovani. Per questo occorre mantenere la “connessione” con Gesù, essere “in linea” con Lui, perché non crescerai nella felicità e nella santità solo con le tue forze e la tua mente. Così come ti preoccupi di non perdere la connessione a Internet, assicurati che sia attiva la tua connessione con il Signore, e questo significa non interrompere il dialogo, ascoltarlo, raccontargli le tue cose, e quando non hai le idee chiare su cosa dovresti fare, domandagli: «Gesù, cosa faresti Tu al mio posto?».

Spero che tu possa stimare così tanto te stesso, prenderti così sul serio, da cercare la tua crescita spirituale. Oltre all’entusiasmo tipico della giovinezza, c’è anche la bellezza di cercare «la giustizia, la fede, la carità, la pace» (*2 Tm* 2,22). Questo non significa perdere la spontaneità, la freschezza, l’entusiasmo, la tenerezza. Perché diventare adulti non significa abbandonare i migliori valori di questa fase della vita. Altrimenti, il Signore potrebbe rimproverarti un giorno: «Mi ricordo di te, dell’affetto della tua giovinezza, dell’amore al tempo del tuo fidanzamento, quando mi seguivi nel deserto» (*Ger* 2,2).

**Canto:**

**Preghiera corale**

Se noi fossimo contenti di te, Signore,  
non potremmo resistere  
a questo bisogno di danzare che irrompe il mondo,  
e indovineremo facilmente  
quale danza ti piace farci danzare  
facendo i passi che la tua Provvidenza ha segnato.  
Perché io penso che tu forse ne abbia abbastanza della gente che,  
sempre, parla di servirti col piglio di condottiero,  
di conoscerti con aria di professore,  
di raggiungerti con regole sportive,  
di amarti come si ama in un matrimonio invecchiato.

Lascia che noi inventiamo qualcosa  
per essere gente allegra che danza la propria vita con te.  
*(Madeleine Delbrêl)*

*Preghiere spontanee*

*Padre nostro*

**Canto:** *Adoro te*

**Presidente:** Signore Gesù Cristo, che nel mirabile sacramento dell’Eucaristia, ci hai lasciato il memoriale della tua Pasqua, fa’ che adoriamo con viva fede il santo mistero del tuo corpo e del tuo sangue, per sentire sempre in in noi i benefici della redenzione. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

**Tutti:** Amen.

*Benedizione eucaristica*

Dio sia benedetto

Benedetto il suo santo nome

Benedetto Gesù Cristo vero Dio e vero uomo

Benedetto il nome di Gesù

Benedetto il suo sacratissimo cuore

Benedetto il suo preziosissimo sangue

Benedetto Gesù nel Santissimo Sacramento dell’altare

Benedetto lo Spirito Santo Paraclito

Benedetta la gran Madre di Dio, Maria Santissima.

Benedetta la Sua santa e Immacolata Concezione.

Benedetta la Sua gloriosa Assunzione.

Benedetto il Nome di Maria, Vergine e Madre.

Benedetto S. Giuseppe, suo castissimo Sposo.

Benedetto Dio nei suoi Angeli e nei suoi Santi.

*Reposizione del SS. Sacramento*

**Canto:** *Sono qui a lodarti*