

Adorazione Eucaristica 1-7-2026

XIV Domenica A

Sia lodato e ringraziato ogni momento il Santissimo e divinissimo Sacramento.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo. Come era nel principio, ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen.

Dolce Cuore del mio Gesù, fa' che ti ami sempre più.

Dolce Cuore di Maria, siate la salvezza dell'anima mia.

Respira in me, tu, Santo Spirito, perché santi siano i miei pensieri. Spingimi, tu, Santo Spirito, perché sante siano le mie azioni. Attirami, tu, Santo Spirito, perché ami le cose sante. Fammi forte, tu, Santo Spirito, perché difenda le cose sante. Difendi me, tu, Santo Spirito, perché non perda mai la tua santa grazia che è in me.

Credo, mio Dio, di essere innanzi a te che mi guardi e ascolti le mie preghiere.

Tu sei tanto grande e tanto santo: io Ti adoro.

Tu mi hai dato tutto: io Ti ringrazio.

Tu sei stato tanto offeso da me: io Ti chiedo perdono con tutto il cuore.

Tu sei tanto misericordioso: io Ti domando tutte le grazie che vedi utili per me.

«Mio Dio! Io credo, adoro, spero e Vi amo! Vi domando perdono per quelli che non credono, non adorano, non sperano e non Vi amano» (Fatima, primavera 1916).

«Santissima Trinità, Padre, Figlio e Spirito Santo, Vi adoro profondamente e Vi offro il preziosissimo corpo, sangue, anima e divinità di Gesù Cristo, presente in tutti i tabernacoli della terra, in riparazione degli oltraggi, sacrilegi e indifferenze con cui Egli stesso è offeso. E, per i meriti infiniti del suo santissimo Cuore e del Cuore Immacolato di Maria, Vi chiedo la conversione dei poveri peccatori» (Fatima, autunno 1916).

ANGELUS

L'angelo del Signore portò l'annuncio a Maria,

Ed ella concepì per opera dello Spirito Santo.

Ave, o Maria...

Eccomi, sono la serva del Signore,
Avvenga di me secondo la tua parola.
Ave, o Maria...

E il Verbo si fece carne,
e venne ad abitare in mezzo a noi.
Ave, o Maria...

Prega per noi, santa Madre di Dio,
affinché siamo fatti degni delle promesse di Cristo.

Preghiamo.

Infondi nel nostro spirito la tua grazia, o Padre: tu, che nell'annuncio dell'angelo ci hai rivelato l'incarnazione del tuo Figlio, per la sua passione e la sua croce guidaci alla gloria della risurrezione. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Gloria al Padre... 3 volte

Angelo di Dio...

Eterno riposo ...

Pausa di silenzio canto

O Padre, che nell'umiliazione del tuo Figlio hai risollevato l'umanità dalla sua caduta, dona ai tuoi fedeli una gioia santa, perché, liberati dalla schiavitù del peccato, godano della felicità eterna.

O Dio, che ti riveli ai piccoli e doni ai poveri l'eredità del tuo regno, rendici miti e umili di cuore, a imitazione di Cristo tuo Figlio, perché, portando con lui il giogo soave della croce, annunciamo al mondo la gioia che viene da te.

Canto al Vangelo (Mt 11,25)

Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché ai piccoli hai rivelato i misteri del Regno.

Vangelo Mt 11,25-30

In quel tempo Gesù disse: «Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza. Tutto è stato dato a me dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo. Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita. Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero».

Pausa di silenzio canto

IL «Durante questo Giubileo abbiamo riflettuto più volte sul fatto che Gesù si esprime con una tenerezza unica, segno della presenza e della bontà di Dio. Oggi ci soffermiamo su un passo commovente del Vangelo (cfr Mt 11,28-30), nel quale Gesù dice: “Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. [...] Imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita” (vv. 28-29). L’invito del Signore è sorprendente: chiama a seguirlo persone semplici e gravate da una vita difficile, chiama a seguirlo persone che hanno tanti bisogni e promette loro che in Lui troveranno riposo e sollievo. L’invito è rivolto in forma imperativa: “venite a me”, “prendete il mio giogo”, “imparate da me”. Magari tutti i leaders del mondo potessero dire questo! Cerchiamo di cogliere il significato di queste espressioni.

Il primo imperativo è “Venite a me”. Rivolgendosi a coloro che sono stanchi e oppressi, Gesù si presenta come il Servo del Signore descritto nel libro del profeta Isaia. Così dice il passo di Isaia: “Il Signore mi ha dato una lingua da discepolo, perché io sappia indirizzare una parola allo sfiduciato” (50,4). A questi sfiduciati della vita, il Vangelo affianca spesso anche i poveri (cfr Mt 11,5) e i piccoli (cfr Mt 18,6). Si tratta di quanti non possono contare su mezzi propri, né su amicizie importanti. Essi possono solo confidare in Dio. Consapevoli della propria umile e misera condizione, sanno di dipendere dalla misericordia del Signore, attendendo da Lui l’unico aiuto possibile. Nell’invito di Gesù trovano finalmente risposta alla loro attesa: diventando suoi discepoli ricevono la promessa di trovare ristoro per tutta la vita. Una promessa che al termine del Vangelo viene estesa a tutte le genti: “Andate dunque – dice Gesù agli Apostoli – e fate discepoli tutti i popoli” (Mt 28,19). Accogliendo l’invito a celebrare questo anno di grazia del Giubileo, in tutto il mondo i pellegrini varcano la Porta della Misericordia aperta nelle cattedrali, nei santuari, in tante chiese del mondo, negli ospedali, nelle carceri. Perché varcano questa Porta della Misericordia? Per trovare Gesù, per trovare l’amicizia di Gesù, per trovare il ristoro che soltanto Gesù dà. Questo cammino esprime la conversione di ogni discepolo che si pone alla sequela di Gesù. E la conversione consiste sempre nello scoprire la misericordia del Signore. Essa è infinita e inesauribile: è grande la misericordia del Signore! Attraversando la Porta Santa, quindi, professiamo “che l’amore è presente nel mondo e che questo amore è più potente di ogni genere di male, in cui l’uomo, l’umanità, il mondo sono coinvolti” (Giovanni Paolo II, Enc. Dives in misericordia, 7).

Il secondo imperativo dice: “Prendete il mio giogo”. Nel contesto dell’Alleanza, la tradizione biblica utilizza l’immagine del giogo per indicare lo stretto vincolo che lega il popolo a Dio e, di conseguenza, la sottomissione alla sua volontà espressa nella Legge. In polemica con gli scribi e i dottori della legge, Gesù pone sui suoi discepoli il suo giogo, nel quale la Legge trova il suo compimento. Vuole insegnare loro che scopriranno la volontà di Dio mediante la sua persona: mediante Gesù, non mediante leggi e prescrizioni fredde che lo stesso Gesù condanna. Basta leggere il capitolo 23 di Matteo! Lui sta al centro della loro relazione con Dio, è nel cuore delle relazioni fra i discepoli e si pone come fulcro della vita di ciascuno. Ricevendo il “giogo di Gesù”

ogni discepolo entra così in comunione con Lui ed è reso partecipe del mistero della sua croce e del suo destino di salvezza» (FRANCESCO, Udienza generale, 14-9-2016).

Pausa di silenzio canto

2L «Ne consegue il terzo imperativo: “Imparate da me”. Ai suoi discepoli Gesù prospetta un cammino di conoscenza e di imitazione. Gesù non è un maestro che con severità impone ad altri dei pesi che lui non porta: questa era l'accusa che faceva ai dottori della legge. Egli si rivolge agli umili, ai piccoli, ai poveri, ai bisognosi perché Lui stesso si è fatto piccolo e umile. Comprende i poveri e i sofferenti perché Lui stesso è povero e provato dai dolori. Per salvare l'umanità Gesù non ha percorso una strada facile; al contrario, il suo cammino è stato doloroso e difficile. Come ricorda la Lettera ai Filippesi: “Umiliò sé stesso facendosi obbediente fino alla morte e a una morte di croce” (2,8). Il giogo che i poveri e gli oppressi portano è lo stesso giogo che Lui ha portato prima di loro: per questo è un giogo leggero. Egli si è caricato sulle spalle i dolori e i peccati dell'intera umanità. Per il discepolo, dunque, ricevere il giogo di Gesù significa ricevere la sua rivelazione e accoglierla: in Lui la misericordia di Dio si è fatta carico delle povertà degli uomini, donando così a tutti la possibilità della salvezza. Ma perché Gesù è capace di dire queste cose? Perché Lui si è fatto tutto a tutti, vicino a tutti, ai più poveri! Era un pastore tra la gente, tra i poveri: lavorava tutto il giorno con loro. Gesù non era un principe. È brutto per la Chiesa quando i pastori diventano principi, lontani dalla gente, lontani dai più poveri: quello non è lo spirito di Gesù. Questi pastori Gesù rimproverava, e di loro Gesù diceva alla gente: “fate quello che loro dicono, ma non quello che fanno”.

Cari fratelli e sorelle, anche per noi ci sono momenti di stanchezza e di delusione. Allora ricordiamoci queste parole del Signore, che ci danno tanta consolazione e ci fanno capire se stiamo mettendo le nostre forze al servizio del bene. Infatti, a volte la nostra stanchezza è causata dall'aver posto fiducia in cose che non sono l'essenziale, perché ci siamo allontanati da ciò che vale realmente nella vita. Il Signore ci insegna a non avere paura di seguirlo, perché la speranza che poniamo in Lui non sarà delusa. Siamo chiamati quindi a imparare da Lui cosa significa vivere di misericordia per essere strumenti di misericordia. Vivere di misericordia per essere strumenti di misericordia: vivere di misericordia è sentirsi bisognoso della misericordia di Gesù, e quando noi ci sentiamo bisognosi di perdono, di consolazione, impariamo a essere misericordiosi con gli altri. Tenere fisso lo sguardo sul Figlio di Dio ci fa capire quanta strada dobbiamo ancora fare; ma al tempo stesso ci infonde la gioia di sapere che stiamo camminando con Lui e non siamo mai soli. Coraggio, dunque, coraggio! Non lasciamoci togliere la gioia di essere discepoli del Signore. “Ma, Padre, io sono peccatore, come posso fare?” – “Lasciati guardare dal Signore, apri il tuo cuore, senti su di te il suo sguardo, la sua misericordia, e il tuo cuore sarà riempito di gioia, della gioia del perdono, se tu ti avvicini a chiedere il perdono”. Non lasciamoci rubare la speranza di vivere questa vita insieme con Lui e con la forza della sua consolazione» (ivi).

Pausa di silenzio canto

Pensieri di santa Teresa di Gesù Bambino

Quaggiù non trovo parole capaci di esprimere ciò che accadde nel mio cuore (MA 266).

Mi devo sopportare per quello che sono con tutte le mie imperfezioni (MA 271).

L'ascensore, che mi deve innalzare fino al Cielo, sono le tue braccia, o Gesù! (MA 271).

Il Signore non ci chiede mai sacrifici al di sopra delle nostre forze (LT 213).

Egli trova in questo cuore unico, che non ha l'uguale, il suo cielo! (LT 109).

Presso di te, Mattutina Stella, il mio cielo io pregusterò (P 1).

Tu lo sai, mio Dio, che per amarti sulla terra non ho altro che l'oggi! (P 5).

Pausa di silenzio

Tantum ergo Sacramentum veneremur cernui, et antiquum documentum novo cedat ritui; praestet fides supplementum sensuum defectui. Genitori genitoque laus et jubilatio, salus, honor, virtus quoque sit et benedictio. Procedenti ab utroque compar sit laudatio.

V Hai dato loro il pane disceso dal cielo.

R Che porta con sé ogni dolcezza.

Preghiamo.

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 noi i benefici della redenzione. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

Incensazione

Benedizione col Santissimo

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 san Giuseppe, suo castissimo Sposo.

Benedetto Iddio nei suoi Angeli e nei suoi Santi.