

# ADORAZIONE EUCARISTICA

16 luglio 2025

*Canto di Esposizione e Introduzione*

*Canto di invocazione dello Spirito Santo*

*Tempo di silenzio personale per fare unità davanti al Signore*

## PRIMO MOMENTO: LETTURA DEL TESTO

*Canto*

**Dal Vangelo secondo Luca (Lc 10,38-42)**

In quel tempo, mentre erano in cammino, Gesù entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò.

Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. Marta invece era distolta per i molti servizi.

Allora si fece avanti e disse: «Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». Ma il Signore le rispose: «Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta».

*Breve tempo di Silenzio personale per ritornare sul testo del Vangelo*

## SECONDO MOMENTO: SPUNTI DI MEDITAZIONE

**Dall'Angelus di Papa Francesco del 17 luglio 2022**

Il Vangelo della Liturgia di questa domenica ci presenta un vivace quadretto domestico con Marta e Maria, due sorelle che offrono ospitalità a Gesù nella loro casa (cfr Lc 10,38-42). Marta si dà subito da fare per l'accoglienza degli ospiti, mentre Maria si siede ai piedi di Gesù per ascoltarlo. Allora Marta si rivolge al Maestro e gli chiede di dire a Maria che l'aiuti. La lamentela di Marta non sembra fuori luogo; sentiamo anzi di darle ragione. Eppure Gesù le risponde: «Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una sola cosa c'è bisogno. Maria ha scelto *la parte migliore*, che non le sarà tolta» (Lc 10,41-42). È una risposta che sorprende. Ma Gesù molte volte ribalta il nostro modo di pensare. Chiediamoci perché il Signore, pur apprezzando la generosa premura di Marta, afferma che l'atteggiamento di Maria è da preferire.

*Breve tempo di Silenzio*

La “filosofia” di Marta sembra questa: prima il dovere, poi il piacere. L’ospitalità, in effetti, non è fatta di belle parole, ma esige che si metta mano ai fornelli, che ci si dia da fare in tutto ciò che occorre perché l’ospite possa sentirsi ben accolto. Questo, Gesù lo sa molto bene. E difatti riconosce l’impegno di Marta. Però, vuole farle capire che c’è un ordine di priorità nuovo, diverso da quello che fino ad allora aveva seguito. Maria ha intuito che c’è una “*parte migliore*” a cui va dato il primo posto. Tutto il resto viene dopo, come un corso d’acqua che scaturisce dalla sorgente. E così ci domandiamo: che cos’è questa “parte migliore”? È l’ascolto delle parole di Gesù. Dice il Vangelo: «Maria, seduta ai piedi del Signore, *ascoltava la sua parola*» (v. 39). Notiamo: non ascoltava in piedi, facendo altro, ma si era seduta ai piedi di Gesù. Ha capito che Lui non è un ospite come gli altri. A prima vista sembra che sia venuto a ricevere, perché ha bisogno di cibo e di un alloggio, ma in realtà, il Maestro è venuto per donarci sé stesso mediante la sua parola.

La parola di Gesù non è astratta, è un insegnamento che tocca e plasma la vita, la cambia, la libera dalle opacità del male, appaga e infonde una gioia che non passa: la parola di Gesù è *la parte migliore*, quella che aveva scelto Maria. Per questo lei le dà il primo posto: *si ferma e ascolta*. Il resto verrà dopo. Questo non toglie nulla al valore dell’impegno pratico, però esso non deve precedere, ma sgorgare dall’ascolto della parola di Gesù, dev’essere animato dal suo Spirito. Altrimenti si riduce a un affannarsi e agitarsi per molte cose, si riduce a un attivismo sterile.

### *Breve tempo di Silenzio*

Fratelli e sorelle, approfittiamo di questo tempo di vacanze, per fermarci e metterci in ascolto di Gesù. Oggi si fa sempre più fatica a trovare momenti liberi per meditare. Per tante persone i ritmi di lavoro sono frenetici, logoranti. Il periodo estivo può essere prezioso anche per aprire il Vangelo e leggerlo lentamente, senza fretta, un passo ogni giorno, un piccolo passo del Vangelo. E questo fa entrare in questa dinamica di Gesù. Lasciamoci interrogare da quelle pagine, domandandoci come sta andando la nostra vita, la mia vita, se è in linea con ciò che dice Gesù o non tanto. In particolare, chiediamoci: quando inizio la giornata, mi butto a capofitto nelle cose da fare, oppure cerco prima ispirazione nella Parola di Dio? A volte noi incominciamo le giornate automaticamente, a fare le cose... come le galline. No. Dobbiamo incominciare le giornate prima di tutto guardando al Signore, prendendo la sua Parola, breve, ma che sia questa l’ispirazione delle giornate. Se al mattino usciamo di casa serbando nella

mente una parola di Gesù, sicuramente la giornata acquisterà un tono segnato da quella parola, che ha il potere di orientare le nostre azioni secondo ciò che vuole il Signore.

La Vergine Maria ci insegni a scegliere la *parte migliore*, che non ci sarà mai tolta.

*Breve tempo di Silenzio personale per ritornare sul testo appena letto*

**Canto**

## **TERZO MOMENTO: CONTEMPLAZIONE DEL TESTO**

*Nel Silenzio, in dialogo con Gesù, mi pongo le domande scaturite dalla Meditazione.*

- Quanto di Marta e di Maria c'è in te?

## **QUARTO MOMENTO: PREGHIAMO ALLA LUCE DEI TESTI**

Tu non ci rimproveri, Gesù,  
per le nostre giornate operose,  
dense di impegni, cariche di lavoro.

Quello che non ti piace  
sono i nostri affanni, la nostra agitazione.

E nascono, inevitabilmente,  
da qualcosa che ci manca: l'ascolto della tua Parola,  
il tempo necessario per nutrire  
la nostra relazione con te.

È questo l'essenziale che tu ci ricordi:  
niente può sostituire il rapporto personale  
che ognuno di noi ha con te.

Donaci, Gesù, di trovare il tempo  
per cercare in te la luce indispensabile  
ad affrontare i problemi quotidiani, senza bruciare i nostri giorni.

Donaci di saper fermarci,  
di sostare ai tuoi piedi  
per darti la possibilità  
di cambiarci la vita.

Amen.

## **BENEDIZIONE EUCARISTICA**

**Canto del Tantum Ergo**

**Orazione**

Guarda, o Padre, al tuo popolo, che professa la sua fede in Gesù Cristo, nato da Maria Vergine, crocifisso e risorto, presente in questo santo sacramento e fa' che attinga da questa sorgente di ogni grazia frutti di salvezza eterna. **Amen.**