

# L'ORA DI ADORAZIONE

«Con la Parola di Dio» (Gennaio 2026)

**Necessaria per costruire un mondo migliore**

**G.** In questo mese di gennaio vogliamo pregare, secondo l'intenzione di Papa Leone XIV **Preghiamo affinché la preghiera con la Parola di Dio sia nutrimento nelle nostre vite e fonte di speranza nelle nostre comunità, aiutandoci a costruire una Chiesa più fraterna e missionaria**

**G.** Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. **R. Amen**

*Canto di esposizione: Adoro Te*

Sei qui davanti a me, o mio Signore,  
sei in questa brezza che ristora il cuore,  
rovetto che mai si consumerà, presenza che  
riempie l'anima.

**Adoro Te, fonte della Vita,  
adoro Te, Trinità infinità.  
I miei calzari leverò su questo santo suolo,  
alla presenza Tua mi prostrerò.**

Sei qui davanti a me, o mio Signore,  
nella Tua grazia trovo la mia gioia.  
Io lodo, ringrazio e prego perché  
il mondo ritorni a vivere in Te. **Rit.**

**G. Ci mettiamo alla presenza del Signore Gesù:**

- **accogliamo la sua presenza** (Egli è qui e noi siamo qui per bontà sua e considera il peccato di ingratitudine verso di Lui e passa in rassegna i benefici ricevuti...)

- **adoriamo il nostro Signore** (Egli è il nostro Dio: col salmista diciamo: *O Signore, io sono qui davanti a Te come un vero nulla*)

- **invochiamo la sua intercessione** (*benedici il Signore anima mia...ora mi stringo a Te Gesù misericordioso...*) Egli, nella sua bontà può donarci la pace)

Sono alla tua presenza, Signore... Con la fede, io vengo, Gesù mio, a cercare con gli occhi della mente e del cuore il tuo volto per offrirti la mia adorazione e riconoscerti vero Dio e vero uomo, mio Salvatore, Re e Maestro. Gesù mio mentre ti contemplo sopra questo altare, la mia anima è invasa da profonda meraviglia: “come la cerva anela ai corsi d’acqua, così l’anima mia anela a te, o Dio!”.

**G.** Signore, contempiamo la tua presenza reale in questo Santissimo Sacramento e ti ringraziamo per averci chiamati ad essere davanti a Te. Ci riuniamo confidando in Te e nella tua Parola. Prepara la nostra mente e il nostro cuore a ricevere le grazie che hai preparato per noi in questo momento. Fa’ che siamo consapevoli in ogni momento di essere davanti a Te e al tuo infinito amore. Apri la nostra comprensione e la nostra volontà per ricevere la tua Parola e annunciarla con la nostra vita.

## **PREGHIAMO INSIEME**

**G.** Sia lodato e ringraziato, ogni momento.  
*Il Santissimo e divinissimo Sacramento.*

**L1:** “E il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi; e noi abbiamo contemplato la sua gloria, gloria come del Figlio unigenito che viene dal Padre, pieno di grazia e di verità”.  
(Gv 1,14)

*Padre nostro, Ave Maria, Gloria...*

**G.** Sia lodato e ringraziato, ogni momento.  
*Il Santissimo e divinissimo Sacramento.*

**L2:** “Ed essi dissero l’un l’altro: «Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?»”. (Lc 24,32)

*Padre nostro, Ave Maria, Gloria...*

**G.** Sia lodato e ringraziato, ogni momento.

*Il Santissimo e divinissimo Sacramento.*

**L3:** “La parola di Cristo abiti tra voi nella sua ricchezza. Con ogni sapienza istruitevi e ammonitevi a vicenda con salmi, inni e canti ispirati, con gratitudine, cantando a Dio nei vostri cuori. E qualunque cosa facciate, in parole e in opere, tutto avvenga nel nome del Signore Gesù, rendendo grazie per mezzo di lui a Dio Padre”. (Col 3, 16-17)  
*Padre nostro, Ave Maria, Gloria...*

### **INVITO ALL'ASCOLTO**

**G.** Spirito Santo: Tu riveli la conoscenza di Dio

**T.** Tu ci comunichi la forza di amare il Signore

**G.** Tu ci ispiri pensieri divini

**T.** Tu ci concedi il dono della Parola

**G.** Tu ci rendi capaci di glorificare Dio

**T.** Tu ci riempi di gioia e di allegrezza

### **ASCOLTO DELLA PAROLA**

Dal Vangelo secondo Giovanni (15, 1-5.9-11)

*In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:*

*“Io sono la vite vera e il Padre mio è l’agricoltore. Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo taglia, e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto. Voi siete già puri, a causa della parola che vi ho annunciato.*

*Rimanete in me e io in voi.*

*Come il tralcio non può portare frutto da se stesso se non rimane nella vite, così neanche voi se non rimanete in me. Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me, e io in lui, porta molto frutto, perché senza di me non potete far nulla. Come il Padre ha amato me, anche io ho amato voi.*

*Rimanete nel mio amore.*

*Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore. Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena”.*

### **PER RIFLETTERE**

**L1:** In Gesù, il Dio invisibile si è fatto vedere e sentire. Quante parole e quante azioni di Gesù hanno potuto udire e vedere gli apostoli! Molte di queste sono state attestate nei Vangeli, nei quali possiamo contemplare Gesù attraverso la sua Parola. Gesù continua a parlarci e continua ad agire nella nostra vita.

#### *Momento di silenzio*

**L2:** Gesù ha toccato i cuori di tanti di coloro che si sono incontrati con Lui nel Vangelo. Questi hanno capito che avere un rapporto di amicizia con Gesù implica fidarci nella sua parola, riconoscendo che solo Lui ha parole di vita eterna (cfr. Gv 6,68). “Cristo è il Vangelo eterno» (Ap 14,6), ed è «lo stesso ieri e oggi e per sempre» (Eb 13,8), ma la sua ricchezza e la sua bellezza sono inesauribili. Egli è sempre giovane e fonte costante di novità. La Chiesa non cessa di stupirsi per «la profondità della ricchezza, della sapienza e della conoscenza di Dio» (Rm 11,33)”  
(*Evangelii Gaudium*, 11).

#### *Momento di silenzio*

**L3:** “La parola di Cristo abiti tra voi nella sua ricchezza”, è l’invito che oggi riceviamo dall’apostolo Paolo. Il Santo Padre Leone XIV, all’inizio del suo pontificato ci invitava tutti: “Guardate a Cristo! Avvicinatevi a Lui! Accogliete la sua Parola che illumina e consola!” (*Omelia 18 maggio 2025*). Lasciamo che oggi Lui ci rivolga la sua Parola. Il suo parlare è sempre con amore e autorità trasformante: “di’ soltanto una parola”, come diceva il centurione romano. Una sola! Ha avuto una parola per Levi a quella tavola; una per Zaccheo su quel Sicomoro; una per Pietro, Giacomo e Giovanni in riva al mare; una per Maria fuori dal sepolcro...Ne ha una anche per noi. Lasciamo che Lui ci parli al cuore e facciamoci rimanere e dimorare nella sua Parola.

#### *Momento di silenzio*

**L4:** Ascoltiamo ancora le parole del nostro Papa Leone XIV: “Oggi, molto spesso, perdiamo la capacità di ascoltare, di ascoltare davvero. Dimentichiamo di ascoltare il nostro cuore ed è nel nostro cuore che Dio ci parla, che Dio ci chiama e ci invita a conoscerlo meglio e a vivere nel suo amore. Possa la Beata Vergine Maria, Madre di Dio e grembo nel quale il Verbo di Dio si è fatto carne, insegnarci l’arte dell’ascolto, rafforzarci nell’obbedienza alla sua Parola e guidarci a magnificare il Signore (cfr. Lc 1, 46).” (*Papa Leone XIV, Discorsi del 5.7.2025 e 17.11.2025*)

### *Momento di silenzio*

*Canto: amo il Signore*

**Rit. Amo il Signore perché ascolta il grido della mia preghiera. Su di me ha steso la mano nel giorno che lo cercavo.**

Ho invocato il nome del Signore egli mi ha risposto. Buono e giusto è il nostro Dio: protegge gli umili e gli oppressi. **Rit.**

Anima mia torna alla tua pace: il Signore ti ha ascoltato. Ha liberato i tuoi occhi dalle lacrime e non sono più caduto. **Rit.**

Ho creduto anche quando dicevo: sono troppo infelice. Che cosa posso rendere al Signore per quello che mi ha dato? **Rit.**

Il calice della salvezza innalzerò e invocherò il nome tuo Signore. Tu lo sai sono il tuo servo: a te offrirò sacrifici. **Rit.**

### **PREGHIAMO INSIEME**

L: Tu che sei stato contemplato dai pastori e dai magi a Betlemme...

**R: Fa' che ti scopra nella mia vita, Signore.** (cfr. Mt 2,11)

L: Tu che hai mostrato la tua gloria sul Tabor...

**R: Fammi godere le gioie di ogni giorno, Signore.** (cfr. Mt 17,1s)

L: Tu che hai chiamato i tuoi discepoli sulla riva del lago...

**R: Fa' che anche io ascolti la tua chiamata, Signore.** (cfr. Mt 4,18-22)

L: Tu che hai visto la creatività di Zaccheo...

**R: Fa che ti offra i miei sforzi, Signore.** (cfr. Lc 19,1s)

L: Tu che, toccando i sordi, mostrasti loro la tua vicinanza...

**R: Fa' che io accolga la tua Parola.** (cfr. Mt 7,33)

L: Tu che hai cambiato l'orizzonte della vita di Matteo...

**R: Riempi di senso la mia vita, Signore.** (cfr. Mt 9,9-13)

L: Tu che, rivolgendoti a Lazzaro, lo hai riportato in vita...

**R: Incoraggia il mio fervore e desiderio di santità, Signore** (cfr. Gv 11,1s)

L: Tu che, spiegando le scritture ai tuoi discepoli lungo il cammino, hai trasformato la loro tristezza in gioia...

**R: Accendi in noi l'amore per la tua Parola e la certezza della tua presenza.** (cfr. Lc 24,13-35)

**G.** Preghiamo insieme: **Signore e Padre dell'umanità, che hai creato tutti gli esseri umani con la stessa dignità, infondi nei nostri cuori uno spirito fraterno. Ispiraci il sogno di un nuovo incontro, di dialogo, di giustizia e di pace. Stimolaci a creare società più sane e un mondo più degno, senza fame, senza povertà, senza violenza, senza guerre. Il nostro cuore si apra a tutti i popoli e le nazioni della terra, per riconoscere il bene e la bellezza che hai seminato in ciascuno di essi, per stringere legami di unità, di progetti comuni, di speranze condivise. Amen**

*Canto: Adoriamo il sacramento*

Adoriamo il Sacramento  
che Dio Padre ci donò.

Nuovo patto, nuovo rito  
nella fede si compì.

Al mistero è fondamento  
la parola di Gesù.

Gloria al Padre onnipotente,  
gloria al Figlio Redentor.

Lode grande, sommo onore

all'eterna Carità.  
Gloria immensa, eterno amore  
alla Santa Trinità.  
Amen.

**G.** 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*

✠ Dio sia benedetto...

### CONCLUSIONE

**G.** Ti ringraziamo Signore perché ci sei  
sempre vicino, in particolare  
nell'Eucaristia e nella tua Parola. Vogliamo  
rivolgerci in ogni momento  
a Te, Parola di Vita Eterna, accoglierti con  
fede e semplicità, condividerti  
con gli altri con entusiasmo, vivere la tua  
Parola nella quotidianità  
e annunziarti con coraggio.  
Con la fiducia dei figli e con le tue stesse  
parole osiamo dire:  
*Padre nostro...*

Preghiamo con il papa: *insieme*  
«Che la tua Parola sia nutrimento nella  
stanchezza, speranza nell'oscurità e forza  
nelle nostre comunità». «Signore, fa' che mai  
manchi sulle nostre labbra né nel nostro  
cuore la Parola che ci rende figli e fratelli,  
discepoli e missionari del tuo Regno».

*Rendici una Chiesa che prega con la Parola,  
che su di essa si edifica e la condivide con  
gioia, affinché in ogni persona rinasca la  
speranza di un mondo nuovo.*

*Fa' che questa preghiera diventi azione.  
...«Spingendoci dal cuore ad andare incontro  
agli altri, a servire i più vulnerabili, a  
perdonare, costruire ponti e annunciare la  
vita».*

*Signore Gesù, Signore della storia e di ogni  
storia. Sostieni ogni famiglia, specie la  
famiglia in Italia, così provata da poca  
attenzione civica ed istituzionale. Apri ad una  
stagione di fecondità con tante nuove nascite."*

*"Prepara i cuori o Signore Gesù, perché le  
famiglie con disabilità, per intercessione della  
Famiglia di Nazaret e degli angeli santi,  
possano ricevere aiuto, concreto e  
sostanziale, dalle Istituzioni e dalla Comunità  
Ecclesiale in questo periodo di grave crisi  
come segno della Tua Misericordia"*

*Canto di reposizione: anima di Cristo (RnS)*

Anima di Cristo, santificami.  
Corpo di Cristo, salvami.  
Sangue di Cristo, inebriami.  
Acqua del costato, lavami.

***Rit. Lode a Te per la Tua immensa carità.  
Lode a Te, Tu ti doni a me.  
Lode a Te per la Tua immensa carità.  
O Signor io mi dono a Te.***

Passione di Cristo, confortami.  
O buon Gesù, esaudiscimi.  
Nelle tue piaghe nascondimi.  
Non permetter ch'io mi separi da te. ***Rit.***

Dal maligno difendimi.  
Nell'ora della morte chiamami.  
E comandami di venire da te,  
con i santi tuoi adorarti. ***Rit.***