

# XIV Domenica del Tempo Ordinario – Anno A

Colore liturgico: Verde

*“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”*



Per ASCOLTARE  
il VANGELO,  
per poterlo  
accogliere  
e vivere,  
è importante riuscire  
a fare un po' di silenzio  
e chiedere sempre aiuto  
allo Spirito Santo:

O Spirito di Dio,  
apri il mio cuore  
all'ascolto della tua Parola.  
Vinci ogni mia distrazione  
e pigrizia  
perché la tua Parola  
possa entrare  
nel terreno del mio cuore  
e portare molto frutto.  
Amen.

## + Dal Vangelo secondo Matteo (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».

1 Con il colore **nero** (il colore della scrittura) cerchia i **personaggi**, sottolinea i **luoghi**, fai una casella intorno alle indicazioni di **tempo**.

2 Con il colore **blu** (il colore del cielo) sottolinea nel Vangelo la parola o la frase che più ti ha colpito: è **la parola che il Signore suggerisce a te personalmente**. Fermati su quella parola e chiediti perché il Signore la suggerisce a te in questo momento della tua vita.

3 Con il colore **rosso** (il colore del cuore umano) rispondi alla Parola del Signore scrivendo una **preghiera**: una richiesta particolare al Signore, un ringraziamento o una preghiera per qualcuno che ha bisogno, per delle situazioni che conosci e che il Vangelo ti suggerisce con questo brano.

---

---

---

4 L'ascolto della Parola di Dio fa nascere in te il desiderio di conoscere meglio il Signore, di gustare di più la preghiera, di essere più generoso nelle buone azioni... di amare e di vivere di più nell'amore.

Con il colore **verde** (il colore della natura che germoglia, cresce e porta frutto) scrivi un **proposito** che nasce dall'ascolto del Vangelo, da vivere concretamente nella tua vita e che può aiutarti a crescere come persona e come cristiano.

Il proposito che scegli deve aiutarti a cambiare un po' in meglio la tua vita (poco alla volta, ma con costanza).

---

---

---

*Così la Parola del Signore diventa davvero una luce che guida i tuoi passi*

Ascolta, rifletti, prega e vivi:

1. Leggi e ascolta il Vangelo, lasciandoti aiutare dalla *traccia a 4 colori* - 2. Pensa a qualcosa che per te è difficile fare, accettare o affrontare e parlane con Gesù - 3. Chiedi a Gesù di aiutarti nelle difficoltà imparando da lui ad essere mite e umile di cuore - 4. Fai un disegno con Gesù, che dice: "Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro", e tu, tra i suoi discepoli, che gli rispondi.