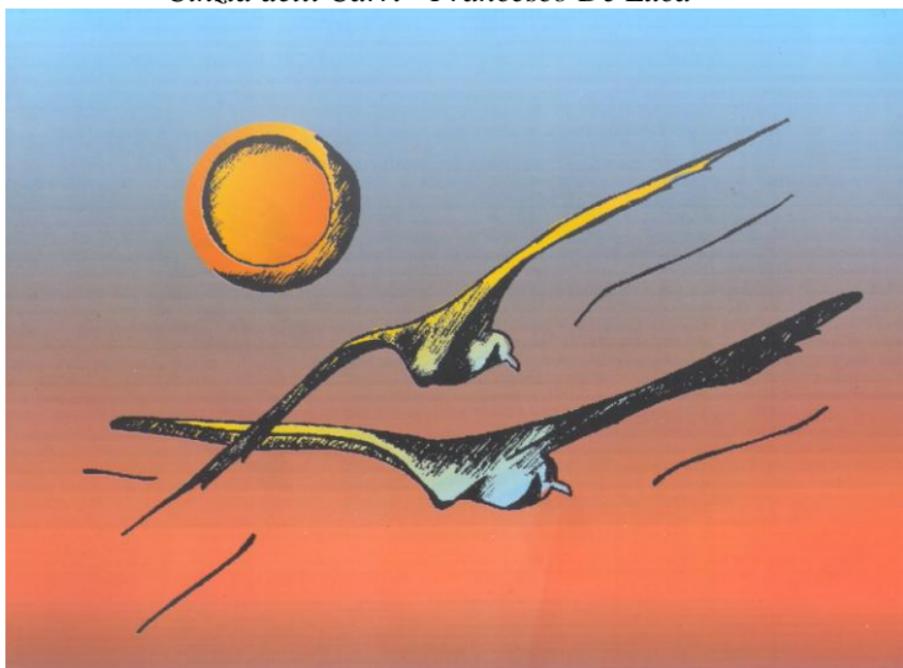


*Cinzia delli Carri - Francesco De Luca*



*In viaggio  
verso se stessi*

**...per esprimere  
ciò che non si può dire  
e ciò che non si può tacere.**

## **Padre mio**

Padre mio,  
il mio vivere quotidiano  
si alimenta di mille piccole cose:  
del prezioso carburante  
filtrato dal dovere di ogni momento.  
Quel lavoro noioso, monotono, pesante,  
non apprezzato,  
non retribuito;  
quegli sforzi apparentemente inutili,  
quei tentativi falliti,  
quel tempo sprecato  
per un progetto annullato,  
quel faticare silenzioso,  
quelle capricciose imposizioni,  
quel logorante stillicidio...  
Sono l'inevitabile alimento del mio cammino...  
Il solo carburante di cui dispongo,  
eccolo:  
questi momenti  
che frantumano la mia giornata,  
questi frammenti di fatica,  
di sudori, di entusiasmi,  
di amarezze, di sforzi,  
di generosità, di stanchezze,  
di conquiste, di sconfitte...  
Formano il selciato del mio cammino,  
ma a contatto con la scintilla della grazia  
diventano un potente propulsore del mio spirito  
che dà espansione e carica  
alla mia vita interiore.

*Cinzia delli Carri - Francesco De Luca*

# **In viaggio verso se stessi**

**...per esprimere  
ciò che non si può dire  
e ciò che non si può tacere.**

**Dedicato a  
"Chi lotta incessantemente  
per essere se stesso  
perché ricordi sempre  
che non è solo a combattere  
questa significativa battaglia".**

Le orazioni mattutine dopo il "Padre nostro" delle Domeniche e della quarta settimana sono di Bruno Forte, le altre orazioni mattutine sono di Gianfranco Venturi. Le orazioni della sera sono della Liturgia, come le antifone mariane della sera. Le "piccole storie dell'anima" sono di Bruno Ferrero.

## Premessa

Dare un senso alla propria vita è il grande progetto che ogni uomo o donna deve realizzare. Non dare un senso alla propria esistenza o alla propria storia è, in parte, fallire alla missione che ogni uomo di buona volontà ha, al di là del suo credo religioso o politico oppure sociale.

Dare un senso alla vita non significa vedere e dare un senso alle cose che facciamo, ma essere noi dei portatori di significato nel fare, nel pensare e nello stare con gli altri: essere realizzati per portare realizzazione; e non cercare la realizzazione in ciò che facciamo.

Credo che, solo mettendo la verità, la libertà e l'amore in ogni nostra scelta, ciò si possa realizzare con molta facilità.

Verità su noi, sulle persone, sulle cose, sulla storia, su questo cammino che non avrà fine se non in Dio e che, quindi, ci fa vivere sempre con nostalgia e con un vuoto interiore che solo alla fine del nostro pellegrinaggio si colmerà.

Una verità che rifiuta ogni ipocrisia, ogni visione limitata e parziale della vita e dell'uomo, una verità che non può essere posseduta, ma che solo ci può possedere, una verità che ci rende liberi.

Libertà per realizzare un mondo più giusto e vero, ove i condizionamenti, le limitazioni, lo sfruttamento dell'uomo, l'estraniare e l'espropriare l'uomo a se stesso sono aberrati non tanto come peccati contro Dio, quanto contro la persona umana.

Una libertà che ci porterà ad amare.

Amare tutti, fuggendo ogni indifferenza, ogni odio, vedendo nell'altro quella persona che mi disturba, sì, che mi mette in discussione sì, ma che deve essere sempre accettata come persona. Un amore che mi permetterà di uscire da me per entrare in rapporto con tutti al di là di razza, lingua e popolo.

Solo se riusciremo a realizzare ciò, potremo spegnere quella sete di infinito che portiamo dentro e che se vista con occhi superficiali può essere considerata vuota insoddisfazione della vita e motivo di noia e disperazione.

Solo così potremo portare all'uomo di oggi, nel mondo di oggi, con le parole di oggi il Cristo di sempre.

## Introduzione

E' difficile riuscire ad aggiungere altro, dopo una premessa del genere! Forse, però, una cosa ve la posso ancora spiegare: lo scopo di questo libretto. Sì, questo non è un semplice libro da leggere e da riporre nella vostra libreria ma un libro da capire, uno strumento di vita, un valido aiuto al quale ricorrere nel momento in cui si ha bisogno del consiglio di una persona che, per età o per esperienza, ha capito (o almeno crede) qualcosa di più della vita e lo mette a vostra disposizione.

Il libro infatti contiene non solo nuovi spunti per un diverso modo di pregare e di instaurare un rapporto più autentico e sincero con Dio ma offre anche raffiche di saggezza, storie di vita vissuta, pensieri e modi di vivere che ci danno la possibilità di affrontare meglio le situazioni che la vita ci pone, di capire nella maniera giusta chi ci sta accanto, di comprendere e di accettare la complessa personalità umana e il mistero di vita e di morte che l'avvolge.

Il libro contiene, appunto, semi di vita che aspettano un fertile terreno nel quale germogliare. Fate in modo che questo terreno sia la vostra anima!

Sappiate trarre il giusto insegnamento da ogni storia; calatevi in ogni situazione che vi viene posta; interpretate lo stato d'animo dello scrittore; assimilatene i contenuti; non lasciate che rimangano solo parole vuote e prive di senso ma vivete in voi ciò che leggete...

...i frutti non tarderanno ad arrivare.

Per concludere c'è chi dice che la vita è simile ad un libro, meraviglioso solo per chi sa leggerlo. Ebbene, questo libretto vuole proprio offrirvi una giusta tecnica di lettura!

Cinzia delli Carri

# PRIMA SETTIMANA

## La vita

Mi piacerebbe dirvi cose mai dette, mi piacerebbe in particolar modo spiegarvi la vita ma, purtroppo, questo non mi è possibile. Ognuno di noi ha una propria vita, una storia che inventa giorno per giorno e che è diversa da quella di qualunque altro essere umano.

Con questo voglio dire che la vita non è una serie di fatti e di avvenimenti che via via ci coinvolgono e si susseguono nel tempo, ma è il modo in cui ci poniamo di fronte ad essi e li affrontiamo.

E' dagli atteggiamenti positivi o negativi che assumiamo di fronte ad essi che dipende la felicità della nostra vita.

La vita quindi non deve essere intesa in senso quantitativo come tempo che passa, che fugge, ma in senso qualitativo come modo in cui si vive, cioè si impiega questo tempo.

La base di partenza necessaria per un buon uso di questo tempo è la ricchezza che ogni uomo si porta dentro.

Vale a dire che se realmente la vita consiste nel modo in cui si affrontano certe situazioni, allora, vive veramente soltanto chi si pone certi interrogativi e solamente chi riesce a cogliere quelle sfumature di vita insignificanti o addirittura invisibili ai più superficiali.

E' in questa sensibilità interiore che è nascosto il segreto della vita. E' una sensibilità che sì, alle volte, fa tanto soffrire, ma che al tempo stesso ci arricchisce e dà senso alla vita stessa.

Accettare questa sensibilità significa viverla in maniera positiva per rendere la nostra vita "intensa".

Vivere intensamente non significa andare in discoteca ogni volta che se ne ha l'opportunità o giocare a pallone quando se ne ha voglia o comunque riempire a tutti i costi le ventiquattro ore della giornata senza poi dare a quello che facciamo un significato che non si esaurisca nella semplice soddisfazione del momento.

E' sufficiente anche un solo minuto vissuto bene per dare senso all'intera giornata.

Spesso non è possibile fare ciò che si vuole, anzi il più delle volte ci troviamo di fronte a situazioni che ci sono imposte dalla vita e se non vogliamo lasciarci sopraffare dall'insoddisfazione e dalla frustrazione dobbiamo saper trarre il meglio anche da queste situazioni solo apparentemente negative.

Pensiamo ad una persona costretta a stare per più tempo in un letto d'ospedale. Ebbene, è certamente difficile trovare un motivo di gioia in un momento simile ma se ella saprà infondere coraggio agli altri malati, se potrà stringere nuove amicizie, se questo le servirà per comprendere maggiormente la disperazione e la solitudine di coloro che vertono nella sua stessa condizione, se riuscirà ad apprezzare la compagnia delle persone che le fanno visita e l'amore e l'affetto di coloro che le stanno accanto, allora sarà riuscita a dare un senso anche alla sua malattia. E se sarà stata in grado di farlo in una situazione così difficile, che certo nessuno si augura, riuscirà certamente a gioire in ogni momento per poter dire alla fine del suo cammino di aver vissuto una vita "piena" e di aver raggiunto la propria realizzazione come persona, unico scopo della nostra esistenza.

# DOMENICA MATTINA

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Sei entrato nella mia vita, Signore,  
e in me non c'è più solitudine, né tristezza, né paura.  
In te ho trovato l'amico vero  
che è disposto a darmi sempre una mano  
e a consolarmi nei momenti  
di difficoltà e nell'ora della prova.  
Tu hai colmato il vuoto che io sentivo in me  
e con le tue parole e il tuo "darti" a me  
ti sei rivelato la mia via, la mia verità e la mia vita.  
Non c'è più solitudine in me, ma armonia e pace profonda  
perché sento la tua presenza in me e accanto a me.  
Sento la gioia che mi dai  
quando ti incontro nel silenzio dei miei giorni, a tu per tu  
in un dialogo di vera amicizia.  
Non c'è più solitudine attorno a me  
perché ora posso "vederti"  
nei poveri, nello sguardo trasparente di un bambino,  
nei fratelli e nelle sorelle che tu mi hai regalato  
come compagni di viaggio.  
Fino a quando tu resterai con me  
e accompagnerai i miei passi di viandante,  
il mio tempo non conoscerà più solitudine.

P. Fanelli INVOCE "Fanelli" §

Dalla lettera di san Paolo Apostolo ai Colossesi

Se dunque siete risorti con Cristo, cercate le cose di lassù, dove si trova Cristo assiso alla destra di Dio; pensate alle cose di lassù, non a quelle della terra. Voi infatti siete morti e la vostra vita è ormai nascosta con Cristo in Dio! Quando si manifesterà Cristo, la vostra vita, allora anche voi sarete manifestati con lui nella gloria. Mortificate dunque quella parte di voi che appartiene alla terra: fornicazione, impurità, passioni, desideri cattivi e quella avarizia insaziabile che è idolatria, cose tutte che attirano l'ira di Dio su coloro che disobbediscono. Anche voi un tempo eravate così, quando la vostra vita era immersa in questi vizi. Ora invece deponete anche voi tutte queste cose: ira, passione, malizia, maldicenze e parole oscene dalla vostra bocca. Non mentitevi gli uni gli altri. Vi siete infatti spogliati

dell'uomo vecchio con le sue azioni e avete rivestito il nuovo, che si rinnova, per una piena conoscenza, ad immagine del suo Creatore.

### **Preghiera**

Padre santo e buono  
tu ci hai dato tuo Figlio,  
pieno di grazia e di verità,  
perché noi siamo riempiti del tuo amore.  
Egli ci chiede di darci gli uni agli altri,  
di comunicare con lui, di diventare in lui pane reciproco.  
Egli s'adopera per questo con un'abilità  
piena d'amore e di delicatezza,  
che ignora il nostro ridicolo pudore e la nostra paura.  
Ci convince a ricevere la testimonianza  
e la comunione che saranno grazia e verità provenienti da lui.  
Padre, tu mi dai a me stesso,  
mi dai al mio prossimo, il mio ambiente,  
abiti in ogni essere per me.  
Tutto è per noi, noi siamo di Cristo, Cristo è tuo, o Padre.  
Grazie per questa comunicazione:  
che nessuno disprezzi i tuoi doni, derivazione del tuo Dono.

P. Monier INDVOCE "Monier" §

### **Padre nostro...**

La Tua resurrezione, o Signore,  
contraddice l'orizzonte di questo mondo:  
è il veniente dall'alto, che sovverte e redime,  
l'eternità nel tempo, la vita nella morte.  
Donaci di incontrarne la forza sotto le parole  
e al di là delle parole della predicazione e della Scrittura,  
come evento originario presente oggi per contagiare  
libertà alla vita nella forza dello Spirito. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.  
Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

La maggior parte degli uomini è più capace di grandi cose che di buone.

Monteasquier

Talvolta si vede sudicio guardando fuori di casa propria perché i nostri vetri sono sporchi.

Anonimo

# DOMENICA SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Donaci, Signore, di evitare  
lo scoglio del lasciarci andare,  
lo scoglio della stanchezza.  
Fa' che contempliamo la tua Parola  
e che questa dia ristoro al nostro cammino.  
E aiutaci anche a evitare  
lo scoglio dell'arenarci nelle secche della meditazione.  
Fa' che al di là delle riflessioni e dei pensieri  
noi giungiamo alla contemplazione del tuo volto.  
Ravviva e nutri la nostra fede, il nostro spirito.  
Donaci leggerezza, agilità, serenità di cuore  
perché possiamo con animo quieto e silenzioso  
ascoltare le meraviglie della tua Parola.

C. M. Martini INDVOCE "Martini" §

Dal libro del Deuteronomio

Questi sono i comandi, le leggi e le norme che il Signore vostro Dio ha ordinato di insegnarvi, perché li mettiate in pratica nel paese in cui state per entrare per prenderne possesso; perché tu tema il Signore tuo Dio osservando per tutti i giorni della tua vita, tu, il tuo figlio e il figlio del tuo figlio, tutte le sue leggi e tutti i suoi comandi che io ti do e così sia lunga la tua vita. Ascolta, o Israele, e bada di metterli in pratica; perché tu sia felice e cresciate molto di numero nel paese dove scorre il latte e il miele, come il Signore, Dio dei tuoi padri, ti ha detto. Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo. Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze. Questi precetti che oggi ti do, ti stiano fissi nel cuore; li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando sarai seduto in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai. Te li legherai alla mano come un segno, ti saranno come un pendaglio tra gli occhi e li scriverai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte.

**Pregliera**

Signore!

Ma l'amore per gli uomini non lo posso perdere,  
perché io sono amata da Dio.

Tu me lo fai sentire così chiaramente.

Signore, tu non mi lasci neanche per un attimo.  
Perciò, io ora ti porto il mio amore e la mia fiducia,  
la mia gioia d'essere: la tua espressione di bontà.  
Tutto ciò che ho lo riporto a te,  
dal cui cuore proviene,  
lo ripongo nelle tue mani  
che rigenerano e rinvigoriscono senza fine.  
Ho lasciato tutto per ritrovarmi un momento,  
per venire a te e, attraverso te, ritrovare me stessa e loro.

E. Fischer INDVOCE "Fischer" §

### **Padre nostro...**

Salga a te, o Padre,  
la nostra preghiera al termine di questo giorno,  
memoriale della risurrezione del Signore:  
la tua grazia ci conceda di riposare in pace,  
sicuri da ogni male, e di risvegliarci nella gioia,  
per cantare la tua lode.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.  
Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Regina dei cieli, rallegriati, alleluia:  
Cristo, che hai portato nel grembo, alleluia,  
è risorto, come aveva promesso, alleluia.  
Prega il Signore per noi, alleluia.

Chi ha perso la capacità di meravigliarsi e di essere sorpreso dalla maestà delle cose, è come fosse morto. I suoi occhi sono spenti.

A. Einstein

E' la meraviglia più che il dubbio, la fonte della conoscenza.

A. J. Hescel

Non c'è comico al di fuori di ciò che è propriamente umano.

H. Bergson

L'umorismo che mi piace è quello che mi fa sorridere per cinque secondi, e mi fa pensare per dieci minuti.

W. Davis

L'umorismo è la cintura di salvataggio nel fiume della vita.

W. Raabe

Nessuno è mai stato punito per aver fatto morire dal ridere.

Proverbio della Cina

L'umorismo rappresenta un'affermazione di dignità. Una dichiarazione della superiorità dell'uomo su tutti gli avvenimenti che lo toccano.

R. Gary

## HANNO DETTO SULLA VITA

Molte volte noi abbiamo paura di fare, della gente, dell'azione, di parlare. Proviamo timidezza, vergogna di vivere, di esistere. Dovremmo, invece, vergognarci di esserci vergognati finora della nostra vita!

Ricordiamoci che siamo figli di Dio. Quindi non dobbiamo vergognarci, mai. In tutti gli uomini, nessuno escluso, esiste la divinità. Basta riconoscerla e accettarla.

Non esiste uomo sulla terra che non sia in grado di essere, di vivere, perché ciò è già scritto nel disegno della sua persona, nella sua nascita, è nell'essenza stessa della sua natura.

Non occorre aver studiato o essere superdotati per imparare a vivere. Non occorre neanche avere un corpo sano o integro per saper vivere. Vivere psichicamente sani è fare progetti, ma soprattutto avere degli scopi e cercare di raggiungerli, con i nostri limiti, le nostre forze. Solo così si potrà sentire la coscienza di esistere.

Ho conosciuto gente bella, sana, ricca, intelligente, eppur vuota, stanca, depressa, incapace di vivere.

Perché?

Perché non era consapevole di essere, di esistere. Non è un corpo, una mente a renderci consapevoli, ma è il senso che noi diamo a quel corpo, a quella mente che ci fa sentire vivi, e quindi consapevoli.

Noi siamo. Esistiamo.

E per il solo fatto di esistere, noi dovremmo essere consapevoli dell'incarico, qualunque esso sia, che comunque ognuno di noi possiede. Tutti abbiamo un incarico da assolvere.

Se crediamo di non averlo è perché non sappiamo vederlo, perché non vogliamo conoscerlo. Ma, vi assicuro, l'abbiamo tutti! Basta cercarlo.

A che scopo possedere un bel corpo se non sappiamo dargli un senso, un significato profondo che ci renda consapevoli di fronte a noi stessi, alla vita? Ho conosciuto persone con un corpo portatore di handicap, felici, contente. Come lo spiegate? Se non c'è consapevolezza, c'è la morte, non si vive, anche in un bel corpo sano. La consapevolezza passa al di sopra del tipo di corpo, della ricchezza o del potere che possiamo avere.

Bisogna dare senso a noi stessi e alle cose che ci circondano.

Questo è il vero incarico di ognuno di noi.

Questo è il vero senso della vita. Nessun altro.

La ricchezza, la bellezza, il sesso sono senza alcun valore se non hanno senso; eppure la maggioranza degli individui li insegue non sapendo che una volta raggiuntili non avrà pace, non avrà felicità, finché non avrà dato loro senso.

La ricchezza, la bellezza, il sesso sono concetti, immagini.

Ma i conti, ognuno di noi, nessuno escluso, li farà con se stesso quando si troverà solo e dovrà darsi delle risposte, perché l'essere umano, proprio in quanto tale, non può vivere senza dare senso. Questa è la dannazione o la fortuna dell'uomo.

Senza senso esiste il nulla.

Che voglia o no, l'individuo è costretto a dare senso, se vuole trovare pace e serenità. In caso contrario una nevrosi continua lo accompagnerà fino alla morte.

Noi siamo sulla terra solo per questo. Dare senso. A noi e agli altri.

Quante volte l'incontro con una persona portatrice di handicap mi ha aiutato a dare maggior senso alla mia fisicità, alla mia carne.

Se abbiamo un corpo malato gli daremo senso, se lo avremo sano gli daremo senso, e tutto allora avrà senso.

Nel proseguire lungo il cammino della realizzazione interiore si deve evitare di rimanere paralizzati, indecisi; o in perenne conflitto nei confronti di una scelta.

E' necessario vivere il momento.

Osserviamo e impariamo a valutare le piccole cose quotidiane, a viverle intensamente, con passione.

Si pensa sempre al futuro: per esempio, alla sera quando uscirò a cena con il partner; alla Domenica quando andrò a giocare a golf. Ma quando poi saremo a cena o a giocare a golf, useremo quel momento per pensare ad altri momenti futuri.

In questo modo rimandiamo sempre l'intensità di vivere il momento presente. Così facendo si entra in un cerchio senza fine che esclude la realizzazione del proprio io.

Si deve cogliere il presente come l'unico momento che ci è concesso. E' inebriante perdersi nell'incertezza del momento, escludendo il passato che ormai è trascorso e il futuro che non è ancora arrivato. Ricordiamoci anche che fuggire dal presente può essere un modo per non affrontare le proprie responsabilità.

Mentre la vita è vivere, vivere tutto quello che si può.

# LUNEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Vieni, Spirito Santo! vincolo dell'amore eterno  
vieni tu ad unirci nella pace: riconciliaci con Dio  
rinnovaci nell'intimo, fa' di noi verso tutti  
i testimoni e gli operatori dell'unità che viene dall'alto.  
tu che sei l'estasi del Dio vivente,  
dono perfetto dell'Amante e dell'Amato  
nel loro amore creatore e redentore  
vieni tu ad aprirci alle sorprese dell'eterno,  
anticipando in noi, poveri e pellegrini, la gloria della patria,  
intravista ma non posseduta.  
Padre dei poveri, ospite dolce dell'anima, dolcissimo sollievo,  
sii Tu in noi la libertà e la pace,  
la novità e il vincolo dell'unità  
più forte del dolore e del silenzio della morte

B. Forte INDOVOCE "Forte" §

Dalla lettera di san Paolo Apostolo ai Galati

Portate i pesi gli uni degli altri, così adempirete la legge di Cristo. Se infatti uno pensa di essere qualcosa mentre non è nulla, inganna se stesso. Ciascuno esamini invece la propria condotta e allora solo in se stesso e non negli altri troverà motivo di vanto: ciascuno infatti porterà il proprio fardello. Chi viene istruito nella dottrina, faccia parte di quanto possiede a chi lo istruisce. Non vi fate illusioni; non ci si può prendere gioco di Dio. Ciascuno raccoglierà quello che avrà seminato. Chi semina nella sua carne, dalla carne raccoglierà corruzione; chi semina nello Spirito, dallo Spirito raccoglierà vita eterna. E non stanchiamoci di fare il bene; se infatti non desistiamo, a suo tempo mieteremo. Poiché dunque ne abbiamo l'occasione, operiamo il bene verso tutti, soprattutto verso i fratelli nella fede.

## **Pregghiera**

Signore, mi ricordo di tutto,  
non posso dimenticarmi di te, della tua tenerezza.  
Aprimi al tuo silenzio,  
tutto ciò che ho dimenticato sussurralo al mio orecchio.  
Non vorresti confidarmi ciò che mi rende fedele a te,  
non vuoi che la mia carne ritrovi il ricordo

della tua mano stretta nella mia?  
Nel più profondo di me incidi con tutto il tuo fuoco  
la meraviglia del tuo amore, della tua gloria.  
Allora la mia vita si risveglierà  
e il mio amore saprà ricordarsi,  
e vedrai tutto il mio essere ardere della Parola di gioia  
e correre davanti ai fratelli per cantare il suo Signore  
e lodare il mio Dio.

P. Griolet INDVOCE "Griolet" §

### **Padre nostro...**

Signore, nostra guida e nostro salvatore,  
tu ci fai camminare alla tua presenza  
perché sperimententi la tua mano a salvarci  
e godiamo della tua pace.  
Donaci di essere attenti alla voce del tuo Santo Spirito  
per vincere la paura di ciò che ci sta davanti  
e camminare sicuri nella tua luce  
fino ad incontrare colui che è  
la Via, la Verità e la Vita: Gesù, tuo Figlio,  
che vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.  
Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Molti mediocri hanno successo perché la mediocrità è rassicurante.

A. Deteoeuf

Chi racconta i fatti degli altri e i propri, domani andrà a raccontare i tuoi agli altri.

Proverbio cinese

C'è sempre un rimedio per ogni colpa: ammetterla.

F. Grillparzer

L'inizio di ogni saggezza consiste nel perdonare agli altri il fatto di essere diversi da noi.

Proverbio cinese

Per quanto riguarda domani, sappiamo con certezza una cosa sola: Dio si leverà prima del sole.

Lamennais

Un solo "eccomi" vale più di dieci "il cielo ti assista".

Proverbio cinese

Le tre parole più difficili da pronunciare: "Mi sono sbagliato".

B. Russel

# LUNEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Ignorare o esaminare la propria coscienza?  
Che cosa c'è in me? Che cosa ho censurato?  
Che cosa volevo? Che cosa sono diventato?  
C'è nella mia vita una corrispondenza tra pensieri e azioni?  
Sono pronto ad accettare gli insegnamenti della vita?  
Che cosa ho imparato dalle mie esperienze?  
Durante la giornata, quando mi fermo  
a riflettere su di me, sulla mia maturazione,  
sul mio rapporto con gli uomini e con Dio?  
Considero la vita quotidiana come un allenamento?  
Fino a che punto sono divenuto  
più consapevole negli ultimi anni?

M. Gutl INVOCE "Gutl" §

Dal libro del profeta Isaia

Cercate il Signore, mentre si fa trovare, invocatelo, mentre è vicino. L'empio abbandoni la sua via e l'uomo iniquo i suoi pensieri; ritorni al Signore che avrà misericordia di lui e al nostro Dio che largamente perdona. Perché i miei pensieri non sono i vostri pensieri, le vostre vie non sono le mie vie oracolo del Signore. Quanto il cielo sovrasta la terra, tanto le mie vie sovrastano le vostre vie, i miei pensieri sovrastano i vostri pensieri. Come infatti la pioggia e la neve scendono dal cielo e non vi ritornano senza avere irrigato la terra, senza averla fecondata e fatta germogliare, perché dia il seme al seminatore e pane da mangiare, così sarà della parola uscita dalla mia bocca: non ritornerà a me senza effetto, senza aver operato ciò che desidero e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata. Voi dunque partirete con gioia, sarete condotti in pace. I monti e i colli davanti a voi eromperanno in grida di gioia e tutti gli alberi dei campi batteranno le mani.

**Preghiera**

Signore, nel momento della prova,  
ora che il dolore e la trepidazione gravano sul mio cuore,  
guidami con la chiarezza della fede  
a trovare in te l'aiuto e il conforto.  
Lo Spirito Santo  
mantenga in me la certezza di essere tuo figlio

aiutandomi ad accettare tutto dalla tua mano.  
Persuadimi che tu, Padre,  
disponi gli avvenimenti al mio bene,  
rispettando la libertà umana.  
Fa', o Cristo, che nella certezza del tuo amore  
io trovi la risposta a quelle domande  
che superano questo mistero umano.  
Fa' che senta sulla mia strada dolorosa,  
il tuo passo sicuro che non mi abbandona.  
Credo in te, o Gesù, perché sei la Verità.  
spero in te perché sei fedele.  
Amo te, perché sei l'Amore.

Paolo VI INDOVOCE "Paolo VI" §

### **Padre nostro...**

Donaci, o Padre,  
un sonno ristoratore e fa' che i germi di bene,  
seminati nei solchi di questa giornata,  
producano una messe abbondante.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.  
Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.  
O santa Madre del Redentore, porta dei cieli, stella del mare,  
soccorri il tuo popolo che anela a risorgere.  
Tu che accogliendo il saluto dell'angelo,  
nello stupore di tutto il creato, hai generato il tuo Creatore,  
madre sempre vergine, pietà di noi peccatori.

Fra tutte le giornate, la più sprecata è quella in cui non si è riso.

Chamfort

L'humour è una grande forza: se lo hai, sei salvo. Almeno da te stesso.

C. Rodi

Nessuno che, almeno una volta, abbia riso veramente di cuore può essere  
irrimediabilmente cattivo.

Carlyle

Non basta avere dello spirito. Bisogna averne abbastanza per evitare di averne  
troppo.

A. Maurois

Se volete che la vita vi sorrida, portatele anzitutto il vostro buonumore.

Spinoza

Se riuscite a scherzare su qualcosa di molto importante, avete conquistato la  
libertà.

M. Bejart

## Piccole storie dell'anima

Per il suo compleanno, una principessa ricevette dal fidanzato un pesante pacchetto dall'insolita forma tondeggiante.

Impaziente per la curiosità, lo aprì e trovò... una palla di cannone. Delusa e furiosa, scagliò a terra il nero proiettile di bronzo.

Cadendo, l'involucro esteriore della palla si aprì e apparve una palla più piccola d'argento. La principessa la raccolse subito. Rigirandola fra le mani, fece una leggera pressione sulla sua superficie. La sfera d'argento si aprì a sua volta e apparve un astuccio d'oro.

Questa volta la principessa aprì l'astuccio con estrema facilità. All'interno, su una morbida coltre di velluto nero, spiccava un magnifico anello, tempestato di splendidi brillanti che facevano corona a due semplici parole: Ti amo.

Molta gente pensa: la Bibbia non mi attira. Contiene troppe pagine austere e incomprensibili. Ma chi fa lo sforzo di rompere il primo "involucro", con attenzione e preghiera, scopre ogni volta nuove e sorprendenti bellezze. E soprattutto verrà presto colpito dalla chiarezza del messaggio divino inciso nella Bibbia: "Dio ti ama".

Una testimonianza di Follereau. Si trovava in un lebbrosario in un'isola del Pacifico. Un incubo di orrore. Solo cadaveri ambulanti, disperazione, rabbia, piaghe e mutilazioni orrende.

Eppure, in mezzo a tanta devastazione, un anziano malato conservava occhi sorprendentemente luminosi e sorridenti. Soffriva nel corpo, come i suoi infelici compagni, ma dimostrava attaccamento alla vita, non disperazione, e dolcezza nel trattare gli altri.

Incuriosito da quel vero miracolo di vita, nell'inferno del lebbrosario, Follereau volle cercarne la spiegazione: che cosa mai poteva dare tanta forza di vivere a quel vecchio così colpito dal male?

Lo pedinò, discretamente. Scoprì che, immancabilmente, allo spuntar dell'alba, il vecchietto si trascinava al recinto che circondava il lebbrosario, e raggiungeva un posto ben preciso.

Si metteva a sedere e aspettava.

Non era il sorgere del sole che aspettava. Né lo spettacolo dell'aurora del Pacifico.

Aspettava fino a quando, dall'altra parte del recinto, spuntava una donna, anziana anche lei, con il volto coperto di rughe finissime, gli occhi pieni di dolcezza.

La donna non parlava. Lanciava solo un messaggio silenzioso e discreto: un sorriso. Ma l'uomo si illuminava a quel sorriso e rispondeva con un altro sorriso.

Il muto colloquio durava pochi istanti, poi il vecchietto si rialzava e trotterellava verso le baracche. Tutte le mattine. Una specie di comunione quotidiana. Il lebbroso, alimentato e fortificato da quel sorriso, poteva sopportare una nuova giornata e resistere fino al nuovo appuntamento con il sorriso di quel volto femminile.

Quando Follereau glielo chiese, il lebbroso gli disse:

"È mia moglie!". E dopo un attimo di silenzio: "Prima che venissi qui, mi ha curato in segreto con tutto ciò che riusciva a trovare. Uno stregone le aveva dato una pomata. Lei tutti i giorni me ne spalmava la faccia, salvo una piccola parte, sufficiente per apporvi le sue labbra per un bacio... Ma tutto è stato inutile. Allora mi hanno preso, mi hanno portato qui. Ma lei mi ha seguito. E quando ogni giorno la rivedo, solo da lei so che sono ancora vivo, solo per lei mi piace ancora vivere".

Certamente qualcuno ti ha sorriso stamattina, anche se tu non te ne sei accorto. Certamente qualcuno aspetta il tuo sorriso, oggi. Non essere avaro!

Una donna che non aveva grandi risorse economiche, trovò un uovo. Tutta felice, chiamò il marito e i figli e disse: "Tutte le nostre preoccupazioni sono finite. Guardate un po': ho trovato un uovo! Noi non lo mangeremo, ma lo porteremo al nostro vicino perché lo faccia covare dalla sua chioccia. Così presto avremo un pulcino, che diventerà una gallina. Noi naturalmente non mangeremo la gallina, ma le faremo deporre molte uova, e dalle uova avremo molte altre galline, che faranno altre uova. Così avremo tante galline e tante uova. Noi non mangeremo né galline né uova ma le venderemo e ci compreremo una vitellina. Alleveremo la vitellina e la faremo diventare una mucca. La mucca ci darà altri vitelli, finché avremo una bella mandria. Venderemo la mandria e ci compreremo un campo, poi venderemo e compreremo, compreremo e venderemo...".

Mentre parlava, la donna gesticolava. L'uovo le scivolò di mano e si spiaciccò per terra.

I nostri propositi assomigliano spesso alle chiacchiere di questa donna: "Farò... Dirò... Rimedierò"

Passano i giorni e gli anni, e non facciamo niente.

# MARTEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Tu, o Signore, sei parola eterna

e io sono parola appena nata.

Sei parola immutabile,

e io sono parola che cambia ogni mattino.

Sei parola che diventa carne,

e io sono parola che rimane desiderio, fantasia e illusione.

Sei nato nel silenzio della notte e hai offerto il tuo silenzio:

un silenzio che nascondeva la Parola vera,

che non è suono e voce, ma vita e verità.

Un silenzio che nascondeva una povertà vissuta e sofferta,  
una libertà guadagnata e custodita.

Un silenzio che rivelava un amore offerto,

vero abbraccio con le cose e le persone,

un silenzio che nascondeva chi eri

e rivelava chi dovevo essere io.

Silenzio vero, per essere parola vera.

Insegnami, o Signore, ad avvicinarmi agli altri,

tutto ascoltando, tutto accogliendo, su tutto riflettendo.

Aiutami a cogliere negli altri il bello, il vero,

il buono che è pur sempre presente al di là delle apparenze;

così da non impaurirmi del mondo, ma da amarlo,

come lo ami tu.

A. Dini INDVOCE "Dini" §

Dalla seconda lettera di san Paolo Apostolo ai Tessalonicesi

Sapete infatti come dovete imitarci: poiché noi non abbiamo

vissuto oziosamente fra voi, né abbiamo mangiato

gratuitamente il pane di alcuno, ma abbiamo lavorato con fatica

e sforzo notte e giorno per non essere di peso ad alcuno di voi.

Chi non vuol lavorare neppure mangi. Sentiamo infatti che

alcuni fra di voi vivono disordinatamente, senza far nulla e in

continua agitazione. A questi tali ordiniamo, esortandoli nel

Signore Gesù Cristo, di mangiare il proprio pane lavorando in

pace. Voi, fratelli, non lasciatevi scoraggiare nel fare il bene.

## **Preghiera**

Dalla tua mano, o Dio, noi vogliamo accettare tutto.

Tu stendi la tua mano e abbatti i potenti nella loro stoltezza.

Tu l'apri, la tua dolce mano,

e tutto ciò che vive, colmi di benedizione.

E anche se sembra che il tuo braccio si sia abbreviato,  
accresci la nostra fede e la nostra confidenza  
così che ti restiamo tutti fedeli.

E se sembra che alle volte tu allontani da noi la tua mano  
oh fa' che allora noi sappiamo che tu la chiudi soltanto  
per raccogliere in essa una sovrabbondanza di benedizione,  
che tu la chiudi soltanto per aprirla e riempire ogni cosa  
che vive di benedizione.

S. A. Kierkegaard INDVOCE "Kierkegaard" §

### **Padre nostro...**

O Dio,

tu sei più grande delle nostre timide attese:

tu fai sempre cose nuove, imprevedibili.

Quando rovina un mondo intorno a noi

tu suscitavi una nuova creazione.

Fa' che noi siamo attenti alla tua azione nel nostro tempo;

che non rimaniamo aggrappati al passato

che non ti cerchiamo dove tu non sei.

Cammina davanti a noi, tu che sei il nostro avvenire

fa' che noi cerchiamo nuove strade e che ci teniamo saldi

insieme anche nelle insicurezze.

Dacci la certezza che il tuo potere agisce anche oggi

e rinnova costantemente il mondo.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga

faccia risplendere il suo volto su di noi

e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Molti fabbricano castelli in aria, ma non sono capaci di costruirsi una capanna  
in terra.

Proverbio tedesco

E' più facile criticare che far meglio.

Proverbio tedesco

Sapere che cosa fare è saggezza, sapere come farlo è bravura, farlo è virtù.

D. S. Jordan

Non basta fare il bene. Bisogna anche farlo bene.

Diderot

Una delle cose più belle della vita è che nessuno può cercare sinceramente di  
aiutare un altro senza aiutare anche se stesso.

R. H. Emerson

# MARTEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Santa Maria, vergine della sera,  
Madre dell'ora in cui si fa ritorno a casa,  
e si assapora la gioia di sentirsi accolti da qualcuno  
e si vive la letizia indicibile di sedersi a cena con gli altri,  
facci il regalo della comunione.  
Te lo chiediamo per la nostra Chiesa,  
che non sembra estranea neanch'essa  
alle lusinghe della frammentazione, del parrocchialismo,  
e della chiusura nei perimetri  
segnati dall'ombra del campanile  
Te lo chiediamo per la nostra città,  
che spesso lo spirito di parte riduce così tanto a terra contesa,  
che a volte sembra diventata terra di nessuno.  
Te lo chiediamo per le nostre famiglie,  
perché il dialogo, l'amore crocifisso,  
e la fruizione serena degli affetti domestici  
la rendano luogo privilegiato di crescita cristiana e civile.  
Te lo chiediamo per tutti noi, perché,  
lontani dalle scomuniche dell'egoismo e dell'isolamento,  
possiamo stare sempre dalla parte della vita,  
là dove essa nasce, cresce e muore.  
Te lo chiediamo per il mondo intero,  
perché la solidarietà tra i popoli non sia vissuta più  
come uno dei tanti impegni morali,  
ma venga riscoperta come l'unico imperativo etico  
su cui fondare l'umana convivenza.  
E i poveri possano assidersi, con pari dignità,  
alla mensa di tutti.  
E la pace diventi traguardo dei nostri impegni quotidiani.

T. Bello INDOVOCE "Bello" §

Dal libro del profeta Isaia

Si rallegrino il deserto e la terra arida, esulti e fiorisca la  
steppa. Come fiore di narciso fiorisca; sì, canti con gioia e con  
giubilo. Le è data la gloria del Libano, lo splendore del  
Carmelo e di Saròn. Essi vedranno la gloria del Signore, la  
magnificenza del nostro Dio. Irrobustite le mani fiacche,  
rendete salde le ginocchia vacillanti. Dite agli smarriti di cuore:

"Coraggio! Non temete; ecco il vostro Dio, giunge la vendetta, la ricompensa divina. Egli viene a salvarvi". Allora si apriranno gli occhi dei ciechi e si schiuderanno gli orecchi dei sordi. Allora lo zoppo salterà come un cervo, griderà di gioia la lingua del muto, perché scaturiranno acque nel deserto, scorreranno torrenti nella steppa. Ci sarà una strada appianata e la chiameranno Via santa; nessun impuro la percorrerà e gli stolti non vi si aggireranno. Su di essa ritorneranno i riscattati dal Signore e verranno in Sion con giubilo; felicità perenne splenderà sul loro capo; gioia e felicità li seguiranno e fuggiranno tristezza e pianto.

### **Preghiera**

Eccomi davanti a te, Signore!

Attendo le tue mani sul mio capo

prima di tuffarmi nel giorno.

Tieni i tuoi occhi su di me!

Venga con me la certezza della tua preziosa amicizia.

La tua musica calmi i miei pensieri

nel rombo frettoloso della strada.

Il sole del tuo amore, anche nei giorni di bufera,

renda generosa la mia mente

e alimenti di luce la mia vita

perché maturi come frumento.

R. Tagore INDVOCE "Tagore" §

### **Padre nostro...**

Illumina questa notte, o Signore,

perché dopo un sonno tranquillo

ci risvegliamo alla luce del nuovo giorno,

per camminare lieti nel tuo nome.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Ave, regina dei cieli, ave, signora degli angeli;

porta e radice di salvezza, rechi nel mondo la luce.

Godi, Vergine gloriosa, bella fra tutte le donne;

salve, o tutta santa, prega per noi Cristo Signore.

Il senso dell'umorismo non ci rende più felici, ma ci risarcisce del fatto di non esserlo.

S. Galluzzo de Bertoni

Un sorriso rivolto a un vivo vale più di un fiume di lacrime per un morto.

Proverbio della Cina

# MERCOLEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Signore Gesù Cristo,  
elevato al di sopra dei cieli, assiso alla destra del Padre,  
hai effuso su di noi lo Spirito della tua promessa,  
affinché grazie a lui potessi rimanere presso di noi  
tutti i giorni sino alla fine e attraverso di lui prolungare  
la tua vita e la tua morte in noi  
a gloria del Padre e per la nostra salvezza.  
Fa' che nel nostro quotidiano cammino verso di te sappiamo  
discernere in modo giusto.

Quando ti cerchiamo e tendiamo a te,  
lo spirito della quiete, della pace e della fiducia,  
della libertà e della chiarezza semplice

è il tuo Spirito,  
mentre ogni spirito di agitazione e di paura,  
di angustia e di plumbea mestizia  
è, al massimo, il nostro spirito  
oppure l'antispirito degli abissi.

Donaci lo Spirito della consolazione e della forza,  
della gioia e della fiducia, della crescita nella fede,  
nella speranza e nella carità,  
del servizio coraggioso e generoso a lode del Padre tuo.

K. Rahner INDOVOCE "Rahner" §

Dalla lettera di san Paolo Apostolo ai Romani

Non abbiate alcun debito con nessuno, se non quello di un amore vicendevole; perché chi ama il suo simile ha adempiuto la legge. L'amore non fa nessun male al prossimo: pieno compimento della legge è l'amore. Questo voi farete, consapevoli del momento: è ormai tempo di svegliarvi dal sonno, perché la nostra salvezza è più vicina ora di quando diventammo credenti. La notte è avanzata, il giorno è vicino. Gettiamo via perciò le opere delle tenebre e indossiamo le armi della luce. Comportiamoci onestamente, come in pieno giorno: non in mezzo a gozzoviglie e ubriachezze, non fra impurità e licenze, non in contese e gelosie. Rivestitevi invece del Signore Gesù Cristo e non seguite la carne nei suoi desideri.

**Preghiera**

Le mie mani,

coperte di cenere, segnate dal mio peccato e da cose fallite,  
davanti a te, Signore, io le apro,  
perché ridiventino capaci di costruire  
e perché tu ne cancelli la sporcizia.

Le mie mani,  
avvinghiate ai miei possessi e alle mie idee già fatte,  
davanti a te, Signore, io le apro,  
perché lascino sfuggire i miei tesori...

Le mie mani  
pronte a lacerare e a ferire, davanti a te, Signore, io le apro,  
perché ridiventino capaci di accarezzare.

Le mie mani,  
chiuse come pugni di odio e violenza,  
davanti a te, Signore, io le apro:  
tu vi deponi la tua tenerezza.

Le mie mani  
si separano dal loro peccato;  
davanti a te, Signore, io le apro:  
attendo il tuo perdono.

C. Singer    INDOVOCE "Singer" §

### **Padre nostro...**

Cerchiamo la nostra strada in questo mondo  
dove il bene e il male si incrociano.  
Mostraci il cammino: Gesù, tuo figlio.  
Egli ha vissuto la nostra vita, ha condiviso la nostra gioia,  
ha preso su di sé la nostra pena nell'amore fino oltre la morte.  
Per tutti gli uomini del mondo e per tutti i giorni  
egli è stato la via verso la vita.  
Fa' che siamo pronti a seguirlo, sia pure con fatica e titubanti,  
per poter accedere alla luce  
dove egli vive con te nei giorni senza fine  
per i secoli dei secoli. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Bisogna vivere come si pensa, altrimenti si finirà per pensare come si è vissuti.

P. Bourget

Ci vuole tutta una vita per capire che non è necessario capire tutto.

Proverbio cinese

## Un Messaggio per te

Costruisci. La casa esteriore, prima o poi, è pronta. Chi non costruisce ininterrottamente quella interiore, finisce sepolto dai muri che crollano. Il lavoro non deve essere considerato una servitù, ma un modo per realizzare se stessi.

Sii capace di meravigliarti. Dove finisce lo stupore, finisce anche l'amore e la comprensione. Guai a coloro che passano col cuore cieco davanti alla bellezza del mondo e alla meraviglia dell'uomo che costantemente si trasforma.

Abbi fiducia. La sfiducia taglia le radici della vita, la fiducia fortifica. Meglio essere delusi dieci volte che avvicinarsi al prossimo con sospetto. Se nei reciproci rapporti umani la prima cosa è lo stupore, la più alta è la fiducia.

Non ti aspettare pigne da un melo e mele da un pino. La grandine dei rimproveri sciupa le mele sul melo e le pigne sul pino. Bisogna rispettare la personalità dell'altro, senza volergli imporre la propria.

Prima di legarti a una persona, pensa se sarai capace di sopportare i suoi errori. Con le buone qualità tutti siamo capaci di convivere. Noi dimentichiamo troppo facilmente che l'altro è imperfetto come noi.

Prima di separarti da una persona, ricordati dell'ora più felice che hai trascorso con lei. Ci sono momenti di luce che illuminano tutta la vita, oasi che placano la sete delle lunghe peregrinazioni comuni nel deserto. Chi li dimentica, non era degno di averli e non li ritroverà mai più.

Non bisogna esitare e titubare, ma agire e osare.

Trascura il corpo piuttosto che lo spirito.

Armarsi di giorno, fidare per la notte. Inizia e chiudi la giornata con una meditazione.

Sii sempre consapevole di essere lo strumento di qualcuno che è superiore. Nella gabbia dell'io si soffoca in fretta. Chi si sottomette volontariamente a Dio, e si pone volontariamente al servizio di una persona buona o di una buona causa, sarà in grado di controllare la propria vita.

Vivi come se ogni giorno fosse il primo e l'ultimo. La morte è onnipresente, perciò non privare di una gioia chi se l'aspetta da te, e concedila anche a chi è lontano e non osa aspettarsela da te. Chi sa far crescere la gioia, serve Dio.

Controllare la vita è compito nostro, realizzarla è grazia.

## Una poesia per te

La vita

La vita è un'opportunità,  
coglila.

La vita è bellezza,  
ammirala.

La vita è un sogno,  
fanne una realtà.

La vita è una sfida,  
affrontala.

La vita è un dovere,  
compilo.

La vita è un gioco,  
giocalo.

La vita è preziosa,  
abbine cura.

La vita è una ricchezza,  
conservalala.

La vita è un amore,  
godine.

La vita è un mistero,  
scopriilo.

La vita è promessa,  
adempila.

La vita è tristezza,  
superala.

La vita è un inno,  
cantalo.

La vita è una lotta,  
accettala.

La vita è una tragedia,  
afferrala corpo a corpo.

La vita è un'avventura,  
rischiala.

La vita è felicità,  
meritela.

La vita è vita,  
difendila.

# MERCOLEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Se non parli, riempirò il mio cuore  
con il tuo silenzio e lo sopporterò.  
Starò muto ad aspettare come la notte  
con la sua veglia di stelle e la sua testa china.  
E giungerà così, di certo, la mattina  
il buio svanirà e pioverà dal cielo  
in raggi d'oro la tua voce.  
Le tue parole allora avranno  
ala di canzoni da ognuno dei miei tanti nidi  
di uccelli; i tuoi canti sbocceranno  
in fiore in tutti i miei boschi.

R. Tagore INDVOCE "Tagore" §

Dal libro del profeta Isaia

Cercate il Signore, mentre si fa trovare, invocatelo, mentre è vicino. L'empio abbandoni la sua via e l'uomo iniquo i suoi pensieri; ritorni al Signore che avrà misericordia di lui e al nostro Dio che largamente perdona. Perché i miei pensieri non sono i vostri pensieri, le vostre vie non sono le mie vie oracolo del Signore. Quanto il cielo sovrasta la terra, tanto le mie vie sovrastano le vostre vie, i miei pensieri sovrastano i vostri pensieri. Come infatti la pioggia e la neve scendono dal cielo e non vi ritornano senza avere irrigato la terra, senza averla fecondata e fatta germogliare, perché dia il seme al seminatore e pane da mangiare, così sarà della parola uscita dalla mia bocca: non ritornerà a me senza effetto, senza aver operato ciò che desidero e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata. Voi dunque partirete con gioia, sarete condotti in pace. I monti e i colli davanti a voi eromperanno in grida di gioia e tutti gli alberi dei campi batteranno le mani.

**Preghiera**

Gesù, Signore di verità, nostra roccia,  
venuto a salvare i peccatori.  
Non fai differenza quando salvi:  
insegnaci a non giudicare,  
insegnaci a lasciar penetrare in noi i nomi di Dio:  
bontà, pazienza, generosità.  
Libera il nostro cuore dalla durezza.

Questo cuore di pietra diventi,  
grazie allo Spirito, un cuore di carne pieno d'amore.  
Salvaci, e fa' che riposiamo in te:  
tu solo puoi liberarci!  
Sì, liberaci, Signore, dalle nostre meschinità.  
Trascinaci nel flusso del tuo amore  
che è regno dato per grazia e tenerezza.  
Vieni ad attraversare le nostre vite:  
anche se il tuo passaggio non sarà senza sorprese.  
Vieni a condurci nella tua libertà;  
e scuotici come spighe, fino a che  
abbandoneremo la nostra sufficienza  
per desiderare con un cuore di carne  
il tuo regno che apre alla festa!

P. Griolet INVOCE "Griolet" §

### **Padre nostro...**

Signore Gesù Cristo, mite e umile di cuore,  
che rendi soave il giogo e lieve il peso dei tuoi fedeli,  
accogli i propositi e le opere di questa giornata  
e fa' che il riposo della notte  
ci renda più generosi nel tuo servizio.  
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.  
Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Salve, regina, madre di misericordia,  
vita, dolcezza e speranza nostra, salve.  
A te ricorriamo, noi esuli figli di Eva;  
a te sospiriamo, gementi e piangenti  
in questa valle di lacrime.  
Orsù dunque, avvocata nostra,  
rivolgi a noi gli occhi tuoi misericordiosi.  
E mostraci, dopo questo esilio, Gesù,  
il frutto benedetto del tuo seno.  
O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria.

L'umorista non deve abitare troppo lontano dalla terra, né troppo vicino. Deve piazzarsi su una collinetta, abbastanza alta per vedere le cose col necessario distacco, ma non tanto alta da perderle di vista.

G. Mosca

L'umorismo non s'impara. Oltre allo spirito e all'intelligenza, presuppone una buona dose di bontà d'animo, di pazienza e di umanità.

C. Goetz

# GIOVEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Signore,  
aiutami ad essere strumento del tuo amore.  
Fa' che il mio corpo non sia dominato dai sensi  
ma attraverso lui io possa comunicare  
la verità della mia anima.

Fa' che la mia intelligenza mi aiuti a servire  
e non ad imbrogliare.

Fa' che i miei occhi si posino sulle cose belle  
e diano serenità ad occhi abbruttiti,  
che la mia bocca conosca solo le tue parole.

Signore,  
aiutami a ricordare che il mio corpo  
diventerà polvere, ma risorgerà in te.

Signore,  
aiutami a diventare una tua lode.

E. Olivero INDVOCE "Olivero" §

*Dalla lettera di san Giacomo Apostolo*  
fratelli miei carissimi: sia ognuno pronto ad ascoltare, lento a parlare, lento all'ira. Perché l'ira dell'uomo non compie ciò che è giusto davanti a Dio. Perciò, deposta ogni impurità e ogni resto di malizia, accogliete con docilità la parola che è stata seminata in voi e che può salvare le vostre anime. Siate di quelli che mettono in pratica la parola e non soltanto ascoltatori, illudendo voi stessi. Perché se uno ascolta soltanto e non mette in pratica la parola, somiglia a un uomo che osserva il proprio volto in uno specchio: appena s'è osservato, se ne va, e subito dimentica com'era. Chi invece fissa lo sguardo sulla legge perfetta, la legge della libertà, e le resta fedele, non come un ascoltatore smemorato ma come uno che la mette in pratica, questi troverà la sua felicità nel praticarla.

## **Preghiera**

Cristo,  
contemplo le meraviglie della creazione  
e vedo un riflesso del tuo splendore divino.  
Insegnami a renderti grazie e gloria  
per queste meravigliose bellezze.  
Libera il mio cuore dagli idoli,

illumina la mia vita con il tuo Spirito,  
liberami da tutto quello che vorrebbe offuscarla.  
Donami la verità che lacera le mie menzogne  
e mi apre alla trasparenza dell'azione di grazie.  
Con i cieli canto la tua gloria.  
Possa attingere in essi la gioia dell'aurora,  
la gloria del tuo Vangelo sempre nuovo.  
Possa tendere la mano verso di te,  
in un gesto pieno di vita.  
Concedimi di riconoscerti nei miei fratelli:  
il mio oggi e il domani mi aprano il cammino  
della tua tenerezza.

P. Griolet INDVOCE "Griolet" §

### **Padre nostro...**

Signore,  
tu vegli su di noi perché il nostro lavoro sia fruttuoso  
e scopriamo sinceramente la tua volontà.  
Anche nei momenti più oscuri,  
quando si creano delle tensioni,  
tu ci resti accanto.  
Rendi spedito il nostro cammino.  
Ci accompagnino onestà e franchezza.  
La tua bontà e il tuo amore ci guidino  
a rendere visibile Gesù, tuo Figlio  
che vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.  
Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Il sapere e la ragione parlano, l'ignoranza e il torto urlano.

A. Graf

Bisogna vincere la paura, o sarà lei a vincere te.

G. Greene

Il segreto della vita non è fare ciò che si ama, ma amare ciò che si fa.

Anonimo

Molti degli errori che commettiamo derivano dal fatto che ci abbandoniamo al sentimento quando dovremmo riflettere, e che riflettiamo quando dovremmo abbandonarci al sentimento.

J. Collins

Un viaggio di mille miglia deve cominciare con un solo passo.

Lao-Tzu

# GIOVEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Questa è la mia ultima preghiera:  
Con mano ferma e forte strappa via ogni mia debolezza  
dall'intimo del cuore, o mio Signore!  
Facendo ardua la felicità, da' forza nel dolore,  
affinché il dolore, con volto calmo, sorridente,  
possa dimenticare se stesso.  
Da' forza nella devozione, perché fiorisca nella virtù,  
negli affetti e nell'amore e fruttifichi nel lavoro.  
Da' forza ai piccoli,  
perché non si avviliscano  
e non si abbassino ai piedi del potere.  
Da' forza all'animo, perché possa portare in alto  
le cose spregevoli di ogni giorno.  
Da' forza quando poso il capo ai tuoi piedi,  
perché possa essere deciso per sempre.

R. Tagore INDVOCE "Tagore" §

Dal Vangelo secondo Giovanni

Gesù le disse: "Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; chiunque vive e crede in me, non morrà in eterno. Credi tu questo?". Gli rispose: "Sì, o Signore, io credo che tu sei il Cristo, il Figlio di Dio che deve venire nel mondo"...

Gesù seppe che l'avevano cacciato fuori, e incontratolo gli disse: "Tu credi nel Figlio dell'uomo?". Egli rispose: "E chi è, Signore, perché io creda in lui?". Gli disse Gesù: "Tu l'hai visto: colui che parla con te è proprio lui". Ed egli disse: "Io credo, Signore!". E gli si prostrò innanzi. Gesù allora disse: "Io sono venuto in questo mondo per giudicare, perché coloro che non vedono vedano e quelli che vedono diventino ciechi". Alcuni dei farisei che erano con lui udirono queste parole e gli dissero: "Siamo forse ciechi anche noi?". Gesù rispose loro: "Se foste ciechi, non avreste alcun peccato; ma siccome dite: Noi vediamo, il vostro peccato rimane".

**Pregiera**

Io ti cercavo, Dio.

Volevo che tu mi convincessi della tua realtà  
e mi dimostrassi la tua potenza e la tua bontà.

Io chiedevo chiarezza circa il senso di questa esistenza enigmatica e confusa.

Ma tu aspettavi me.

Ti cercavo nel cielo.

Tu aspettavi me su questa terra, qui dove Cristo è vissuto.

Tu volevi che io, con parole e opere, provassi la tua potenza e la tua bontà.

Questo mi fa paura.

Hai aspettato invano?

Tutto è troppo grande per me, Signore, e io sono troppo piccolo.

Signore, fa' che io non disperi!

Se non posso fare qualcosa di grande, concedimi almeno di essere fedele nell'impegno,

fammi sentire dove tu mi vuoi e che cosa ti attendi da me.

J. B. Hygen INDVOCE "Hygen" §

#### **Padre nostro...**

Signore Dio nostro,

donaci un sonno tranquillo,

perché ristorati dalle fatiche del giorno,

ci dedichiamo corpo e anima al tuo servizio.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Ave, o Maria, piena di grazia, il Signore è con te.

Tu sei benedetta fra le donne

e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù.

Santa Maria, Madre di Dio, prega per noi peccatori,

adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.

L'uomo è l'unico animale capace di ridere e di piangere, perché è l'unico animale che capisce la differenza tra come sono le cose e come dovrebbero essere.

W. Hazlitt

Il vero umorismo scaturisce più dal cuore che dalla mente; la sua essenza è l'amore. Non provoca la risata fragorosa, ma il sorriso, che è cosa molto più profonda.

T. Carlyle

L'umorismo è prova di fede, è la prova che, nonostante tutto, con Dio andrà tutto bene.

C. M. Schultz

# VENERDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Signore,

quando avrò fame portami qualcuno da nutrire;

quando avrò freddo qualcuno da vestire.

Quando sono nel dolore, portami qualcuno da consolare.

Quando sono disperato, portami qualcuno da rincuorare.

Solo così, Signore,

potrò sentirti più vicino nella persona

di chi soccorro, sicuro che getterai

su di me i tuoi infiniti compensi!

Non correrò più il rischio di essere

affamato, vinto dal freddo, angosciato dalla solitudine,

perché avrò con me la tua smisurata capacità di soccorso.

Più di tutto avrò il senso vivo della tua affettuosa presenza

nella mia vita e la partecipazione al mondo della tua grazia,

e gusterò la profonda gioia di vivere per gli altri. Così sia.

G. Perico INDVOCE "Perico" §

*Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini*

Dovete deporre l'uomo vecchio, l'uomo che si corrompe dietro

le passioni ingannatrici e dovete rinnovarvi nello spirito della

vostra mente e rivestire l'uomo nuovo. Perciò, bando alla

menzogna: dite ciascuno la verità al proprio prossimo; perché

siamo membra gli uni degli altri. Nell'ira, non peccate; non

tramonti il sole sopra la vostra ira, e non date occasione al

diavolo. Chi è avvezzo a rubare non rubi più, anzi si dia da fare

lavorando onestamente con le proprie mani, per farne parte a

chi si trova in necessità. Nessuna parola cattiva esca più dalla

vostra bocca; ma piuttosto, parole buone che possano servire

per la necessaria edificazione, giovando a quelli che ascoltano.

E non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, col quale

foste segnati per il giorno della redenzione. Scompaia da voi

ogni asprezza, sdegno, ira, clamore e maldicenza con ogni sorta

di malignità. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri,

misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato

a voi in Cristo.

**Preghiera**

Signore, porto tutto con me:

la mia paura, la mia solitudine, insuccessi e tristezza,

la mia debolezza e le mie tendenze indegne.  
Anche il mio coraggio, i miei successi, la mia gioia d'esistere,  
il mio amore e la mia fiducia,  
in modo che niente possa cadere dalle tue mani.  
Porto con me anche il mio scoraggiamento,  
sento con evidenza quanto io sia debole.  
Poi penso di non farcela più, tutto si intristisce,  
non posso né sentirti né dimostrare che esisti.  
Magari non ci sei...  
Tuttavia, credo che sia tu colui che poi mi aiuta a rialzarmi,  
che fa succedere qualche cosa che rende contenti.

E. Fischer

### **Padre nostro...**

Dentro di noi tu vuoi trovare verità  
e nel profondo del cuore ci insegni la sapienza.  
Per chi crede in te non hai segreti  
e ai poveri insegni il cammino della santità.  
Tu conosci, Signore, le nostre ansie,  
il nostro desiderio di fare la tua volontà.  
Veglia sul nostro lavoro,  
non permettere che manomettiamo ciò che ci hai affidato:  
abbiamo fiducia nel tuo amore che ci hai manifestato  
in Cristo Gesù nostro Signore. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.  
Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Tu piangi su quel che ti manca. Ma non sai dunque che ciò che ti manca di più  
non è quel che desideri, bensì quello che possiedi? Perché ne fai cattivo uso, e  
il cattivo uso è la peggiore delle privazioni.

G. Thibon

Un individuo è sempre solo quando è veramente se stesso.

G. Thibon

Una sola cosa è necessaria: la solitudine. La grande solitudine interiore.  
Penetrare in se stessi e non incontrarvi, per ore, nessuno. A questo bisogna  
arrivare.

Rilke

Chi possiede un miliardo possiede novecentonovantanove milioni di più di chi  
ne possiede uno soltanto: è una differenza di zeri, fra gente che vale zero.

L. Longanesi

# VENERDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Vieni, o Spirito Santo, Spirito del Signore Risorto  
e trasforma la nostra esistenza.

Noi riconosciamo la tua presenza nel mondo,  
nella comunità cristiana,  
in ogni uomo e nella nostra vita.

Spirito dell'amore, tu arricchisci anche noi dei tuoi doni:  
è un grande mistero della nostra esistenza.

Spirito di Dio partecipe della creazione del mondo;  
donaci intelligenza e cuore

per conoscere e vivere questi doni dentro di noi.

Spirito di Dio, forza che anima il mondo;

donaci fantasia e coraggio

per conservarli e utilizzarli a servizio di tutti.

Preghiera dei giovani    INDVOCE "Preghiera dei giovani" §

Dal libro della Sapienza

Amate la giustizia, voi che governate sulla terra, rettamente pensate del Signore, cercatelo con cuore semplice. Egli infatti si lascia trovare da quanti non lo tentano, si mostra a coloro che non ricusano di credere in lui. I ragionamenti tortuosi allontanano da Dio; l'onnipotenza, messa alla prova, caccia gli stolti. La sapienza non entra in un'anima che opera il male né abita in un corpo schiavo del peccato. Il santo spirito che ammaestra rifugge dalla finzione, se ne sta lontano dai discorsi insensati, è cacciato al sopraggiungere dell'ingiustizia. La sapienza è uno spirito amico degli uomini; ma non lascerà impunito chi insulta con le labbra, perché Dio è testimone dei suoi sentimenti e osservatore verace del suo cuore e ascolta le parole della sua bocca. Difatti lo spirito del Signore riempie l'universo e, abbracciando ogni cosa, conosce ogni voce. Per questo non gli sfuggirà chi proferisce cose ingiuste, la giustizia vendicatrice non lo risparmierebbe. Si indagherà infatti sui propositi dell'empio, il suono delle sue parole giungerà fino al Signore a condanna delle sue iniquità; poiché un orecchio geloso ascolta ogni cosa, perfino il sussurro delle mormorazioni non gli resta segreto. Guardatevi pertanto da un vano mormorare, preservate la lingua dalla maldicenza, perché neppure una parola segreta sarà senza effetto, una bocca

menzognera uccide l'anima. Non provocate la morte con gli errori della vostra vita, non attiratevi la rovina con le opere delle vostre mani.

### **Preghiera**

Maria, madre dei poveri e dei piccoli,  
di quelli che non hanno nulla, che soffrono solitudine  
perché non trovano comprensione in nessuno.  
Grazie per averci dato il Signore.  
Ci sentiamo felici e col desiderio  
di contagiare molti di questa gioia.  
Di gridare agli uomini che si odiano che Dio è Padre e ci ama.  
Di gridare a quanti hanno paura: « Non temete ».  
E a quelli che hanno il cuore stanco:  
« Avanti che Dio ci accompagna ».  
Madre di chi è in cammino,  
come te, senza trovare accoglienza, ospitalità.  
Insegnaci a essere poveri e piccoli.  
A non avere ambizioni.  
A uscire da noi stessi e a impegnarci,  
a essere i messaggeri della pace e della speranza.  
Che l'amore viva al posto della violenza.  
Che ci sia giustizia tra gli uomini e i popoli.  
Che nella verità, giustizia e amore  
nasca la vera pace di Cristo  
di cui come Chiesa siamo sacramento.

E. Pironio INDOVOCE "Pironio" §

### **Padre nostro...**

Donaci, o Padre, di unirci nella fede  
alla morte e sepoltura del tuo Figlio  
per risorgere con lui alla vita nuova.  
Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.  
Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.  
Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio, santa Madre di Dio:  
non disprezzare le suppliche di noi che siamo nella prova,  
e liberaci da ogni pericolo, o Vergine gloriosa e benedetta.  
La Verità generò il Buonsenso.  
Il Buonsenso generò lo Spirito, che sposò una parente di un ramo collaterale di  
nome Allegria, dalla quale ebbe un figlio: l'Umorismo, che è dunque il più  
giovane della famiglia.

J. Addison

# SABATO MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Madre di Gesù Cristo, io non vengo a pregare.  
Non ho nulla da offrire e nulla da domandare.  
Vengo, madre, soltanto per guardarti.  
Per guardarti, piangere di gioia,  
per sapere che io sono tuo figlio e che tu sei qui.  
Un istante solo, mentre tutto si arresta.  
Essere insieme con te, Maria, qui, dove sei tu.  
Non dire nulla, cantare solo,  
perché il cuore è troppo pieno...  
in una specie di distici improvvisati.  
Perché tu sei bella, sei immacolata  
la donna finalmente restituita alla grazia,  
la creatura nella sua piena felicità e nel suo ultimo sboccio,  
così come è uscito da Dio  
nel mattino del suo originale splendore ineffabilmente intatta,  
perché sei la Madre di Gesù Cristo,  
che è la verità fra le tue braccia,  
la sola speranza e il solo frutto.  
Perché tu sei la donna,  
l'Eden dell'antica tenerezza dimenticata;  
il cui sguardo va diritto al cuore  
e fa sgorgare le lacrime accumulate.  
Semplicemente perché tu esisti,  
Madre di Gesù Cristo, sii ringraziata.

P. Claudel INDVOCE "Claudel" §

*Dalla lettera di san Paolo Apostolo ai Filippesi*

Rendete piena la mia gioia con l'unione dei vostri spiriti, con la stessa carità, con i medesimi sentimenti. Non fate nulla per spirito di rivalità o per vanagloria, ma ciascuno di voi, con tutta umiltà, consideri gli altri superiori a se stesso, senza cercare il proprio interesse, ma anche quello degli altri. Abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù.

**Pregghiera**

Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio vivente.  
Donaci la speranza contro ogni speranza;  
nella nostra impotenza donaci la tua forza.  
Concedici quell'amore disinteressato,

paziente, fiducioso e fedele.

Fa' che nel nostro apostolato non perdiamo di vista coloro che ci stanno più vicini.

Se il tuo Spirito vive in noi e ci stimola, noi ti seguiamo.

Allora tu sei in noi e prolunghi la tua parola, la parola della misericordia, l'atto della redenzione, la trasfigurazione del mondo.

Se camminiamo dietro a te nel tuo Spirito, comincia a verificarsi l'avvento del tuo regno: oggi, mentre siamo ancora nella fede e nella tribolazione, sotto l'ombra della tua croce.

Ma è appunto così che viene il tuo regno, regno di verità e di vita, regno di santità e di grazia, regno di giustizia, di amore e di pace.

Donaci la grazia di seguirti fedelmente.

K. Rahner INDVOCE "Rahner" §

### **Padre nostro...**

Padre, Dio della nostra vita,

tu hai posto dentro di noi

un'insaziabile voglia di andare oltre ogni confine.

Mostraci le vie dell'umiltà e della semplicità,

guidaci sulle strade dell'amore paziente e generoso,

rendici attenti ad ogni persona

che incontriamo lungo il nostro cammino.

Fa' che non smettiamo di avanzare

finché non cadiamo nelle braccia della tua misericordia

per cantare il nostro grazie a te

che ci hai salvati attraverso Gesù, tuo Figlio,

vivente con te nell'unità dello Spirito Santo

per tutti i secoli dei secoli. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga

faccia risplendere il suo volto su di noi

e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Ogni violento presume di essere un coraggioso. Ma la maggior parte dei violenti sono dei vili. Il non-violento, invece, nel suo rifiuto a difendersi è sempre un coraggioso.

P. Mazzolari

Non ho trovato un compagno che mi facesse così buona compagnia come la solitudine.

Thoreau

# SABATO SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Quando la mia preghiera non è convinta,  
quando voglio parlare solo dei miei problemi,  
quando soffoco la voce di Dio in me,  
allora subentra la paura,  
la sfiducia, la mancanza di gioia.  
Ma se imparo a pregare,  
la mia vita diventa un grazie continuo a lui  
e il donarmi e il lottare per gli altri  
diventa un modo vivo di ringraziarlo e di amarlo.

E. Olivero INDVOCE "Olivero" §

Dal Vangelo secondo Giovanni

Gesù rispose: "Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete. Vi ho detto però che voi mi avete visto e non credete. Tutto ciò che il Padre mi dà, verrà a me; colui che viene a me, non lo respingerò, perché sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato. E questa è la volontà di colui che mi ha mandato, che io non perda nulla di quanto egli mi ha dato, ma lo risusciti nell'ultimo giorno. Questa infatti è la volontà del Padre mio, che chiunque vede il Figlio e crede in lui abbia la vita eterna; io lo risusciterò nell'ultimo giorno". Intanto i Giudei mormoravano di lui perché aveva detto: "Io sono il pane disceso dal cielo". Gesù rispose: "Non mormorate tra di voi. Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Non che alcuno abbia visto il Padre, ma solo colui che viene da Dio ha visto il Padre. In verità, in verità vi dico: chi crede ha la vita eterna. Io sono il pane della vita. Questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo". Gesù disse: "In verità, in verità vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avrete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. Chi mangia la mia carne e beve il mio

sangue dimora in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia di me vivrà per me. Questo è il pane disceso dal cielo, non come quello che mangiarono i padri vostri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno". E continuò: "Per questo vi ho detto che nessuno può venire a me, se non gli è concesso dal Padre mio". Da allora molti dei suoi discepoli si tirarono indietro e non andavano più con lui. Disse allora Gesù ai Dodici: "Forse anche voi volete andarvene?". Gli rispose Simon Pietro: "Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna; noi abbiamo creduto e conosciuto che tu sei il Cristo".

### **Preghiera**

Amato Padre, non ho parole per dirti che ti amo.  
Con te non ho neanche bisogno di esprimere  
ciò che voglio dirti: tu sai già che cosa ho dentro di me.  
Non ho un'immagine precisa di te.  
Tu sei il mistero dell'evidenza,  
e ho imparato a capire che nel buio e nell'assoluto,  
senza immagini costrittive, deve stare la mia devozione.  
Aiutami a sentirti costantemente, così che la mia vita,  
riveli la tua azione e la tua presenza.  
Aiutami a rappresentare in questo mondo la tua misericordia  
e a lavorare per il tuo regno di pace nella redenzione di Cristo,  
affinché il mondo ritorni nel tuo nome.

M. Klompè INDVOCE "Klompè" §

### **Padre nostro...**

Veglia su di noi in questa notte, o Signore  
la tua mano ci ridesti al nuovo giorno  
perché possiamo celebrare con gioia  
la risurrezione del tuo Figlio,  
che vive e regna nei secoli dei secoli. Amen  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Ave, stella del mare, madre gloriosa di Dio,  
vergine sempre, Maria, porta felice del cielo.

Donaci giorni di pace, veglia sul nostro cammino,  
fa' che vediamo il tuo Figlio, pieni di gioia nel cielo.

Una bella risata è una magnifica cosa, e una cosa magnifica piuttosto rara. È un vero peccato. E si può essere certi che in un uomo che possiede una profonda vena comica c'è più di quello che forse si pensa.

Melville

Una canzone per te

### DIMMI CHE CREDI

Se tu ragazzo cercherai nella stagione dei tuoi guai  
un po' d'amore un po' d'affetto  
e nella notte griderai in fondo al buio troverai  
solo il cuscino del tuo letto.

Non devi piangere,  
non devi credere che questa vita non sia bella  
per ogni anima per ogni lacrima  
nel cielo nasce un'altra stella.

molti si bucano altri si estasiano  
e non troviamo mai giustizia  
e non si parlano e poi si perdono  
perché non amano abbastanza:  
tu non ti arrendere

non ti confondere apri il tuo cuore all'universo  
che questo mondo bisogna prenderlo  
solo così sarà diverso.

Dimmi che credi, dimmi che credi come ci credo io  
in questa vita in questo cielo come ci credo io.

Il tuo sorriso tra la gente, passerà forse indifferente,  
ma non ti sentirai più solo sei diventato un uomo.

E nella notte cercherai, nella stagione dei tuoi guai  
un po' d'amore un po' d'affetto  
e disperato griderai in fondo al buio stringerai  
solo il cuscino del tuo letto.

Non devi piangere,  
non devi credere che questa vita non sia bella  
per ogni lacrima per ogni anima nel cielo nasce un'altra stella.

Dimmi che credi, dimmi che credi come ci credo io  
in questa vita, in questo mondo come ci credo io  
tu non ti arrendere

non ti confondere apri il tuo cuore all'universo  
che questo mondo sai bisogna prenderlo,  
solo così sarai diverso.

Non devi piangere,  
non devi credere che questa vita non sia bella  
per ogni anima per ogni lacrima  
nel cielo nasce un'altra stella.

Che sia!...

Forse domani forse no ma prima o poi accade.  
Accade che dentro di te un'aria nuova c'è.  
Voglia di cambiare. Capita anche a me.  
Che la ragione ha il sopravvento sopra un'illusione.  
Posso capirlo e perdonare chi non mi ama più.  
Non si può fuggire.  
Troppe volte no.  
Finalmente chiari.  
Soffri un po'  
il tempo poi ti saprà guarire.  
Quando vinci sono tutti là.  
Si paga a caro prezzo ciò che credi sia lealtà.  
Successo sei falso pure tu.  
Inventarmi ancora perché no.  
Criticarmi è un gusto al quale non rinuncerò.  
Capirmi. Capirti.  
L'anima che è in me di colpo esplode accade.  
Prigioniero in questo corpo io.  
L'amore c'è ma a volte non si vede accade.  
Accade che hai paura anche di te.  
Accade che il buio incontra la fede.  
Che più nessuno ti crede.  
Accade che più avanti vai e più ti senti solo.  
Dovunque va quell'entusiasmo incontra aridità.  
Bell'idea volare finché sei lassù.  
Non è sempre cielo.  
Aiutati un po' anche tu.  
Dai una spinta al cuore.  
Riprendiamo il dialogo fra noi.  
Fanno un gran rumore dentro qui silenzi tuoi.  
Tacere noi non possiamo più.  
Più passione quando mi amerai.  
Pensami più forte come non hai fatto mai.  
Ancora più coraggiosi di allora.  
C'è troppa volontà di farsi male mi pare.  
Tempo di primati non è più.  
Ci sono tante storie da salvare vivendo.  
difendi la tua storia pure tu.  
Accade. Accade la vita aiuto ti chiede.  
Accade ritroverai quella luce, la tua voce, ti dice.

## SECONDA SETTIMANA

### L'Amore

Si parla tanto di amore, si dice che non c'è vita senza amore, che la vita stessa è amore eppure risulta tanto difficile amare forse, perché l'uomo di oggi dedica poco tempo all'ascolto di se' stesso e per questo motivo non riesce nemmeno a comprendere gli altri. Purtroppo i ritmi di vita sono diventati così frenetici che durante il giorno si corre per riuscire a rispettare i propri programmi e poi a fine giornata ci si ritrova stanchi e insoddisfatti perché intanto ci si dimentica di vivere, vivere inteso nel significato più intimo del termine. Andiamo tutti talmente di fretta da non avere più il tempo di parlare con il vicino di casa, di andare a far visita ad un amico, di guardare un tramonto, di assaporare le piccole gioie di ogni giorno; insomma di gustare la vita. In questo clima in cui ognuno pensa a se' stesso e in cui tutto è programmato, certamente non c'è posto per l'amore.

Proviamo, dunque, a fermarci per un attimo e a riflettere su quelli che sono i bisogni più profondi dell'animo umano ricordando che in tutti gli uomini si nasconde un infinito bisogno d'amore, bisogno di essere compresi, amati, accettati; accettati non per ciò che si fa, per quello che si dice, per il proprio carattere o comportamento, ma accettati in quanto persone.

Se ognuno di noi prendesse coscienza del fatto che non si è soli ad avvertire questo bisogno, ma che è comune a tutti gli uomini, farebbe più attenzione al comportamento che egli stesso adotta nei confronti degli altri ed utilizzerebbe tutti gli accorgimenti necessari affinché l'altro si senta amato. Amare significa non solo accettare l'altro nella sua diversità, ma anche vivere senza passare indifferenti alle piccole realtà quotidiane.

E allora:

non limitiamoci a guardare ciò che ci sta attorno, ma osserviamo; non fermiamoci solo alle apparenze ma scendiamo in profondità; non accontentiamoci di sentire tutto ciò che può giungere ai nostri orecchi, ma ascoltiamo.

E se tutto ciò sarà fatto col cuore allora avremo veramente imparato ad amare perché solo il cuore può arrivare laddove i sensi e l'intelligenza non riescono.

# DOMENICA MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Dio nostro Padre, creatore del mondo  
che ci ha risvegliato alla sua creazione  
ci protegga nel giorno che viene.  
Egli risvegli le nostre energie  
per accettare quello che le sue mani hanno creato  
e portare a compimento l'opera a noi affidata.  
Cristo risorto, che ha inaugurato il nuovo giorno  
che segna l'inizio di un mondo nuovo,  
ci indichi i sentieri dell'amore e della giustizia.  
Nel suo nome rinnoviamo il nostro amore alla vita  
per dedicarci alla costruzione del regno di Dio  
in mezzo agli uomini.

Lo Spirito Santo, che ci pervade della vita di Cristo risorto,  
animi in noi la capacità di fare festa  
e lottare per una festa sempre più grande.  
Egli ci accompagni nel nostro cammino  
e lo trasformi in un canto di lode e di grazie,  
in attesa del grande e ultimo giorno del Signore.

Preghiera dei giovani INVOCE "Preghiera dei giovani" §

*Dalla prima lettera di san Paolo Apostolo ai Corinzi*  
Non sapete che un po' di lievito fa fermentare tutta la pasta?  
Togliete via il lievito vecchio, per essere pasta nuova, poiché  
siete azzimi. E infatti Cristo, nostra Pasqua, è stato immolato!  
Celebriamo dunque la festa non con il lievito vecchio, né con  
lievito di malizia e di perversità, ma con azzimi di sincerità e di  
verità.

## **Preghiera**

Tu, Cristo,  
che in ogni tempo e in ogni ora, nel cielo e sulla terra,  
sei adorato e glorificato;  
tu che sei infinitamente paziente,  
compassionevole, misericordioso,  
tu che ami i giusti e hai pietà dei peccatori,  
tu che chiami tutti a salvezza con la promessa dei beni futuri,  
tu, che accogli in quest'ora anche le nostre preghiere  
e dirigi la nostra vita secondo i tuoi comandamenti.  
Santifica le nostre anime, purifica i nostri corpi,

dirigi i nostri pensieri, rettifica le nostre idee,  
liberaci da ogni male, tu che sei benedetto nei secoli.

Liturgia bizantina INDOVOCE "Liturgia bizantina" §

### **Padre nostro...**

Tu non sei un Dio separato da noi  
né noi potremmo esistere separati da Te.

Tu sei il Dio vivente:

il rapporto con Te ci dà la vita,

l'accoglienza di Te ci fa veramente viventi.

Senza di Te la vita è morte, uniti a Te la morte è vita.

Donaci perciò, Dio della vita, di essere aperti verso di Te,

a testa alta nel rischio della fede,

umili e coraggiosi nella speranza,

vivi ed operosi dell'amore.

Amen. Alleluia!

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

La forza dell'amore è più grande di quella dell'intelligenza.

L'amore si avvicina e penetra là dove la scienza resta esclusa.

U. di San Vittore

Il verbo amare deve essere coniugato al plurale - a due.

L'amore è dialogo.

Paolo VI

Non si ama soltanto per essere felici, ma per essere. Io sono perché amo.

C. Chabanis

L'amore, dimentico della propria dignità, è assetato dal desiderio di elevare e di far crescere la persona amata; non ha che una misura, ossia essere senza misura.

Sant'Agostino

Non riesco a concepire l'amore senza un bisogno, un bisogno imperioso di conformità, di somiglianza e soprattutto di condivisione di tutte le pene, le sofferenze e le asperità della vita.

C. De Foucauld

L'amore richiede un duplice sforzo: non solo amare l'altro ma anche rendersi amabile.

A. Carrel

L'amore non sente il peso, non conta le sue pene, osa più di quanto non possa, non prende mai a pretesto l'impossibile; tutto gli è possibile e tutto gli è permesso.

L'imitazione di Cristo

# DOMENICA SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Dio, Padre buono, rendici liberi e responsabili,  
poveri nello spirito, generosi e aperti alla verità:  
a tutta la verità, anche a quella che ci fa paura,  
perché scova i nostri egoismi, le nostre complicità  
e ci rende credenti.

Maria, Vergine fedele, intercedi per la santa Chiesa,  
perché si affidi totalmente alla Parola.

La Parola proclamata divenga, per noi, Corpo di Cristo,  
atteggiamento di vita, storia concreta.

Rendici coraggiosi testimoni di Cristo risorto,  
una sua lettera vivente ai nostri fratelli.

G. Novella    INVOCE "Novella" §

Dal Vangelo secondo Marco

Allora si accostò uno degli scribi che li aveva uditi discutere, e, visto come aveva loro ben risposto, gli domandò: "Qual è il primo di tutti i comandamenti?". Gesù rispose: "Il primo è: Ascolta, Israele. Il Signore Dio nostro è l'unico Signore; amerai dunque il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza. E il secondo è questo: Amerai il prossimo tuo come te stesso. Non c'è altro comandamento più importante di questi". Allora lo scriba gli disse: "Hai detto bene, Maestro, e secondo verità che Egli è unico e non v'è altri all'infuori di lui; amarlo con tutto il cuore, con tutta la mente e con tutta la forza e amare il prossimo come se stesso val più di tutti gli olocausti e i sacrifici". Gesù, vedendo che aveva risposto saggiamente, gli disse: "Non sei lontano dal regno di Dio".

## **Preghiera**

O tu, che sei oltre ogni cosa,  
come chiamarti con un altro nome? Quale inno può cantarti?  
Nessuna parola ti esprime. Quale mente può comprenderti?  
Nessuna intelligenza ti concepisce.  
Solo tu sei ineffabile; tutto quel che si dice è uscito da te.  
Solo tu sei inconoscibile; tutto quel che si pensa è uscito da te.  
Tutti gli esseri ti celebrano,  
quelli che parlano e quelli che sono muti.  
Tutti gli esseri ti rendono omaggio,

quelli che pensano come quelli che non pensano.  
Il desiderio dell'universo, il gemito di tutti aspira a te.  
Tutto quel che esiste ti prega;  
a te, ogni essere che sa leggere il tuo universo,  
fa salire un inno di silenzio.  
Tutto quanto resta, resta in te solo.  
Il moto dell'universo si frange in te.  
Di tutti gli esseri tu sei la fine, tu sei unico.  
Tu sei ciascuno e non sei nessuno.  
Non sei un essere solo, non sei l'insieme;  
Tu hai tutti i nomi. Come ti chiamerò?  
Tu il solo che non si può nominare;  
quale spirito celeste potrà scrutare le nubi che vel  
Abbi pietà, o tu, che sei oltre ogni cosa;  
come chiamarti con un altro nome?

San Gregorio INVOCE "San Gregorio" §

### **Padre nostro...**

Salga a te, o Padre,  
la nostra preghiera al termine di questo giorno,  
memoriale della risurrezione del Signore:  
la tua grazia ci conceda di riposare in pace,  
sicuri da ogni male, e di risvegliarci nella gioia,  
per cantare la tua lode.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.  
Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Regina dei cieli, rallegrati, alleluia:  
Cristo, che hai portato nel grembo, alleluia,  
è risorto, come aveva promesso, alleluia.  
Prega il Signore per noi, alleluia.

Ragioniamo troppo. Esiste una tentazione al ragionamento che  
dobbiamo temere come tutte le altre tentazioni.

Fenelon

Il cuore ha il suo ordine, la mente il suo... Il cuore ha le sue  
ragioni che la ragione non conosce.

B. Pascal

La mente si arricchisce di quello che riceve, il cuore di quello  
che dà.

V. Hugo

Non amiamo una persona perché è unica, ma diventa unica perché l'amiamo.

G. Thibon

Hanno detto sull'Amore

Vivere la carità costituisce la vocazione di ogni cristiano.

Risponde anche all'aspirazione di fondo del cuore umano: amare ed essere amato. E questo non solo con le semplici forze umane, ma con la stessa forza di Dio. È lui infatti che ha effuso su ogni credente il suo Spirito d'amore e che in Gesù ha mostrato e reso agibile la strada per vivere secondo lo Spirito. Tuttavia, il dono della carità, come ogni altro dono di Dio, non lascia inerte la persona, non la rende passiva o consumatrice. La coinvolge in prima persona nella sua libertà responsabile e la chiama a cooperare direttamente, rendendola collaboratrice in ordine al portare.

Ma è proprio sul versante della collaborazione con i doni di Dio che spesso emergono le difficoltà. I suoi doni sono ineccepibili; non così la qualità della collaborazione personale, che spesso fa problema rendendo poco fruttuoso o infruttuoso lo stesso dono. Resistenze di diversa natura, sordità e cecità varie, freni consci e più spesso inconsci agiscono come mappe emotive più o meno occulte che riducono la libertà di scelta, rendono tortuoso il cammino, talora lo depistano. E questo avviene nonostante le migliori intenzioni intese e proclamate nel vivere la carità da parte della persona.

Vivere la carità non è anzitutto fissarsi un ideale e prefiggersi la perfezione. È, piuttosto, accettare di aprirsi a incontrare l'altro e il Radicalmente Altro; è rendersi in qualche modo vulnerabili; è cessare di difendersi, di guardarsi, di costruirsi ... per impegnarsi nel servizio dell'altro e degli altri, in un'avventura piena di incognite, di imprevedibilità, di vita, di creatività. Per vivere questo è necessario che le forze della vita siano mobili, né misconosciute, né rinnegate, né bloccate, né rimosse; che il corpo, la sensibilità, il desiderio siano stati riconosciuti, situati, accettati; che la relazione con l'altro non sia costantemente perturbata da fantasie che la falsano; che la volontà, lungi dall'essere un antidesiderio, sia veramente la conversione del desiderio di vivere, di fare, di essere. È questa una delle dimensioni fondamentali, anzi il punto di partenza di ogni esistenza autenticamente umana e cristiana.

Vivere la carità per un cristiano non è qualcosa di saltuario o marginale o facoltativo. Fa parte dell'essenza dell'essere

cristiano. Esprime il nucleo distintivo di questa via di salvezza. Se mancasse, almeno come impegno e cammino, verrebbe meno il carattere proprio di questa proposta di vita in pienezza. Tutti infatti conosciamo bene il comandamento dell'amore: «...Il Signore Dio nostro è l'unico Signore; amerai dunque il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza. E il secondo è questo: Amerai il prossimo tuo come te stesso. Non c'è altro comandamento più importante di questi» (Mc 12,29-30), «... che vi amiate gli uni gli altri come io vi ho amati. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici» (Gv 15,12-13); «Da questo tutti sapranno che siete miei discepoli, se avrete amore gli uni per gli altri» (Gv 13,35).

L'apostolo Giovanni precisa: «Noi amiamo perché egli ci ha amati per primo. Se uno dicesse: «Io amo Dio», e odiasse suo fratello, è un mentitore. Chi infatti non ama il proprio fratello che vede, non può amare Dio che non vede. Questo è il comandamento che abbiamo da lui: chi ama Dio, ami anche il suo fratello» (1 Gv 4,19-21).

E san Paolo significativamente aggiunge: «Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità, sono come un bronzo che risuona o un cembalo che tintinna. E se avessi il dono delle profezie e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza, e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne, ma non avessi la carità, non sono nulla. E se anche distribuissi tutte le mie sostanze e dessi il mio corpo per essere bruciato, ma non avessi la carità, niente mi giova.

La carità è paziente, è benigna la carità; non è invidiosa la carità, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta» (1 Cor 13,1-7).

La carità impregna in modo pluridimensionale l'esistenza cristiana. Non potremmo immaginare la giustizia, l'umiltà, la pazienza, la forza, il coraggio, la fedeltà, la stessa fede, senza la carità. Non potremmo pensare a queste virtù se non come ad «attuazioni» di un'unica esigenza, quella, appunto, della carità. Non potremmo pensare a un cristiano che prega nella quiete meditativa della sua stanza, di un monastero, o di un rifugio eremitico, mosso da qualcosa di diverso dalla carità. Non si può offrire il sacrificio delle labbra celebrando nella liturgia i misteri di Cristo senza la carità o votare se stessi al

servizio del prossimo senza che l'amore di Dio abbia riempito il cuore.

Questi atti costituiscono l'aspetto visibile dell'unica carità, e contemporaneamente ne costituiscono anche il criterio di autenticità.

G. Sovereignò INDVOCE "Sovereignò" §

# LUNEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Spirito di Gesù, tu che conosci la nostra vita,  
le nostre prove, il pericolo in cui viviamo,  
apri i nostri cuori perché possiamo accogliere la tua grazia  
e possiamo comprendere ciò che, in noi, attende alla speranza.  
Donaci la luce per discernere  
le vie dell'avversario nella nostra vita, per non sottovalutarle,  
per essere vigilianti, per prevenirle,  
per poter lottare coraggiosamente ed essere vittoriosi  
rimanendo saldi nella fede.

C. M. Martini INDVOCE "Martini" §

*Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Colossesi*

Rivestitevi dunque, come amati di Dio, santi e diletti, di sentimenti di misericordia, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di pazienza; sopportandovi a vicenda e perdonandovi scambievolmente, se qualcuno abbia di che lamentarsi nei riguardi degli altri. Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi. Al di sopra di tutto poi vi sia la carità, che è il vincolo di perfezione. E la pace di Cristo regni nei vostri cuori, perché ad essa siete stati chiamati in un solo corpo. E siate riconoscenti! La parola di Cristo dimori tra voi abbondantemente; ammaestratevi e ammonitevi con ogni sapienza, cantando a Dio di cuore e con gratitudine salmi, inni e cantici spirituali. E tutto quello che fate in parole ed opere, tutto si compia Nel Nome del Signore Gesù, rendendo per mezzo di lui grazie a Dio Padre.

## **Pregiera**

Signore, nostro Dio!

Padre nostro grazie a tuo Figlio,

divenuto nostro fratello!

Tu ci chiami:

Ritornate, figli degli uomini! In alto i cuori!

Ricercate le cose che sono in alto!

E' così che hai chiamato anche noi.

Eccoci qui dunque, ciascuno con la sua vita che ti appartiene e che è interamente nelle tue mani.

Ciascuno con i suoi grandi e piccoli peccati,

che tu solo puoi perdonare.  
Ciascuno con il suo dolore,  
che tu solo puoi cambiare in gioia.  
Ma ciascuno anche con la speranza  
che tu ti manifesti come il suo Dio misericordioso.  
Noi sappiamo bene che una sola cosa  
può rallegrarti e farti onore:  
il desiderio sincero del tuo Spirito,  
la ricerca sincera della tua verità,  
la sete sincera della tua guida.  
Ma sappiamo ugualmente che tutto ciò  
è già il frutto della tua opera in noi.  
Signore vieni a risvegliarci  
e potremo così uscire dal nostro sonno.

K. Barth INDVOCE "Barth" §

### **Padre nostro...**

Ti cerchiamo, o Dio,  
nel mezzo dei nostri dubbi e delle nostre certezze,  
nel nostro arrestarci e riprendere il cammino.  
Donaci l'occhio della fede  
per vedere la tua presenza e vicinanza tra noi  
e sperimentare la forza della tua grazia che salva.  
Pre Cristo nostro Signore. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.  
Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Dove c'è amore non c'è sofferenza o, se c'è sofferenza,  
anch'essa è amata.

Sant'Agostino

Il giorno in cui la gioia dell'altro diventa la tua gioia; il giorno  
in cui il dolore dell'altro diventa il tuo dolore, allora potrai dire  
di amare.

M. Quoist

Temere l'amore è temere la vita, e chi teme la vita è già morto  
per tre quarti.

B. Russell

Amare qualcuno significa vederlo com'era nelle intenzioni di  
Dio.

F. Dostoevskij

Il più bel viaggio che si possa fare quaggiù, è quello che si fa andando l'uno verso l'altro.

P. Morand

Se uno dice: "Io amo Dio" e poi odia suo fratello, è bugiardo. Infatti se uno non ama il prossimo che si vede, certo non può amare Dio che non si vede.

San Giovanni Apostolo

# LUNEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Vedi, Signore, come sono stanco,  
schiacciato dal mio lavoro,  
indurito dall'abitudine!  
Mi sento stanco e sterile.  
Sono preso dal meccanismo rigido del mio lavoro,  
delle mie preoccupazioni, dei miei obblighi.  
Porto il peso di questo incarico  
come un fardello troppo pesante!  
Nessuna sosta gratuita, nessuna fantasia,  
non più ispirazione, non più dinamismo...  
Aspiro a fermarmi,  
voglio ritrovare un riposo tutto semplice,  
il gusto e la gioia della vita ordinaria.  
Voglio inabissarmi nel silenzio  
per ritrovare il mio essere  
e lasciar rifiorire la mia anima.  
Voglio di nuovo dissetarmi alla tua sorgente,  
voglio ridiventare sorgente.  
Signore, aiutami a cambiare!

L. Evelyn INDVOCE "Evelyn" §

Dal libro del Deuteronomio

Vedi, io pongo oggi davanti a te la vita e il bene, la morte e il male; poiché io oggi ti comando di amare il Signore tuo Dio, di camminare per le sue vie, di osservare i suoi comandi, le sue leggi e le sue norme, perché tu viva e ti moltiplichi e il Signore tuo Dio ti benedica nel paese che tu stai per entrare a prendere in possesso. Ma se il tuo cuore si volge indietro e se tu non ascolti e ti lasci trascinare a prostrarti davanti ad altri dei e a servirli, io vi dichiaro oggi che certo perirete, che non avrete vita lunga nel paese di cui state per entrare in possesso passando il Giordano. Prendo oggi a testimoni contro di voi il cielo e la terra: io ti ho posto davanti la vita e la morte, la benedizione e la maledizione; scegli dunque la vita, perché viva tu e la tua discendenza, amando il Signore tuo Dio, obbedendo alla sua voce e tenendoti unito a lui, poiché è lui la tua vita e la tua longevità, per poter così abitare sulla terra che il Signore ha giurato di dare ai tuoi padri, Abramo, Isacco e Giacobbe".

### **Preghiera**

Temo che la vita mi rubi e mi soffochi il tuo eterno richiamo.  
Ogni giorno per me era un dolce partire per la meta estrema;  
ora la vita mi trattiene;

e sento pauroso e assordante il ritorno dei desideri.

O Signore, liberami dai miei desideri!

La più dolce e dura penitenza

è rimanere nella pace della tua volontà, senza desideri.

Ritenere ogni attimo come un messaggio arcano;

attendere ogni attimo come l'aprirsi stupefatto della gioia  
che non avrà più limiti!

Che cosa fare in questa vita così aggrovigliata se non amarti?

I problemi di qualunque portata specifica,  
sono così intricati, così vasti e talvolta terribili  
che c'è da perdersi in un abisso!

È spaventoso!

Abbandonarsi alla tua volontà, al tuo amore.

N. Sarale    INDOVOCE "Sarale" §

### **Padre nostro...**

Donaci, o Padre,

un sonno ristoratore e fa' che i germi di bene,

seminati nei solchi di questa giornata,

producano una messe abbondante.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

O santa Madre del Redentore, porta dei cieli, stella del mare,  
soccorri il tuo popolo che anela a risorgere.

Tu che accogliendo il saluto dell'angelo,

nello stupore di tutto il creato, hai generato il tuo Creatore,  
madre sempre vergine, pietà di noi peccatori.

Bisogna somigliarsi un poco per capirsi, ma essere diversi per  
amarsi.

P. Géraldy

Ho creduto a lungo che a ciascun essere umano ne  
corrispondesse uno e uno soltanto. Sarebbe troppo facile...

Ora credo che un uomo qualsiasi e una donna qualsiasi possono  
dare origine a tanta felicità da poterne riempire una vita intera.

È una questione di buona volontà, di attenzione, di oblio di sé,  
di fedeltà: questo insieme è degno di essere chiamato amore.

G. Cesbron

## Piccole storie dell'anima

Nello studio di un celebre psichiatra si presentò un giorno un uomo apparentemente ben equilibrato, serio ed elegante. Dopo alcune frasi, però, il medico scoprì che quell'uomo era intimamente abbattuto da un profondo senso di malinconia e da una tristezza continua e assillante.

Il medico iniziò con grande coscienza il suo lavoro terapeutico e, al termine del colloquio, disse al suo nuovo paziente: "Perché questa sera non va al circo che è appena arrivato nella nostra città? Nello spettacolo si esibisce un famosissimo clown che ha fatto ridere e divertire mezzo mondo: tutti parlano di lui, perché è unico. Le farà bene, vedrà".

Allora quell'uomo scoppiò in lacrime, dicendo: "Quel clown, sono io".

Oggi finalmente rilassati, abbandona paure e pudori e non essere che te stesso.

Un uomo si recò da un monaco di clausura.

Gli chiese: "Che cosa impari mai dalla tua vita di silenzio?".

Il monaco stava attingendo acqua da un pozzo e disse al suo visitatore: "Guarda giù nel pozzo! Che cosa vedi?".

L'uomo guardò nel pozzo. "Non vedo niente".

Dopo un po' di tempo, in cui rimase perfettamente immobile, il monaco disse al visitatore: "Guarda ora! Che cosa vedi nel pozzo?".

L'uomo ubbidì e rispose: "Ora vedo me stesso: mi specchio nell'acqua".

Il monaco disse: "Vedi, quando io immergo il secchio, l'acqua è agitata. Ora invece l'acqua è tranquilla. È questa l'esperienza del silenzio: l'uomo vede se stesso!"

"Quando non ce la faccio più, vado a sedermi vicino a mia nonna mentre lavora a maglia... Mia nonna profuma di cipria e ha un respiro lento lento. Di tanto in tanto alza gli occhi e sorride un poco, di solito però si limita a lavorare e respirare... Beh, mi fa sentire cullata...".

Il buon Dio aveva deciso di creare... la Madre. Ci si arrabattava intorno già da sei giorni, quand'ecco comparire un angelo che gli fa: "Questa qui te ne sta facendo perdere di tempo, eh?".

E Lui: "Sì, ma hai letto i requisiti dell'ordinazione? Dev'essere completamente lavabile, ma non di plastica... avere 180 parti mobili tutte sostituibili... funzionare a caffè e avanzi del giorno

prima... avere un bacio capace di guarire tutto, da una gamba rotta a una delusione d'amore... e sei paia di mani".

L'angelo scosse la testa e ribatté incredulo: "Sei paia?".

"Il difficile non sono le mani" disse il buon Dio "ma le tre paia di occhi che una mamma deve avere".

"Così tanti?".

Dio annuì. "Un paio per vedere attraverso le porte chiuse quando domanda: "Che state combinando lì dentro, bambini?" anche se lo sa già. Un altro paio dietro la testa per vedere quel che non dovrebbe vedere, ma che deve sapere. Un altro paio ancora per dire tacitamente al figlio che si è messo in un guaio: "Capisco, e ti voglio bene".

"Signore" fece l'angelo sfiorandogli gentilmente un braccio "va' a dormire. Domani è un altro...".

"Non posso" rispose il Signore. "Ho quasi finito, ormai. Ne ho già una che guarisce da sola se è malata, che può preparare un pranzo per sei con mezzo chilo di carne tritata e che riesce a tener fermo sotto la doccia un bambino di nove anni".

L'angelo girò lentamente intorno al modello di madre, esaminandolo con curiosità. "E' troppo tenera" disse poi con un sospiro.

"Ma resistente!", ribatté il Signore con foga. "Tu non hai idea di quel che può fare o sopportare una mamma".

"Sa pensare?".

"Non solo, ma sa anche fare ottimo uso della ragione e venire a compromessi", ribatté il Creatore.

A quel punto l'angelo si chinò sul modello della madre e le passò un dito su una guancia.

"Qui c'è una perdita", dichiarò.

"Non è una perdita", lo corresse il Signore. "E' una lacrima".

"E a che serve?"

"Esprime gioia, tristezza, solitudine e orgoglio".

"Ma sei un genio!" esclamò l'angelo.

Con sottile malinconia, Dio aggiunse: "A dire il vero, non sono stato io a mettercela, quella cosa lì".

E. Bombeck

Non è stato Dio a creare le lacrime. Perché dobbiamo farlo noi?

Cominciate col vivere la pace e sarete in grado di trasmetterla agli altri. Un uomo pacifico è assai più utile che un uomo erudito.

Imitazione di Cristo

# MARTEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Mandaci, Signore, il tuo Spirito  
a consacrarci nella verità come tuoi veri discepoli,  
a liberarci dalla concupiscenza, dalla vanità, dall'orgoglio,  
dalla distrazione,  
affinché, invasi dalla tua beatitudine, possiamo gioire in te  
e trovare la forza di essere servi con te.  
O Cristo, mandaci il tuo Spirito  
perché ci purifichi e ci apra alla tua gioia;  
liberaci dai nostri desideri disordinati,  
che ci fanno cercare la gioia dove non si trova,  
e dalle apparenze che ci ingannano;  
dacci il coraggio di rinunciare  
alla distrazione allegra e scomposta  
perché possiamo ascoltare,  
accogliere, conservare nel nostro cuore  
la tua parola che è gioia.

B. Haring INDVOCE "Haring" §

*Dalla prima lettera di san Pietro apostolo*

Rivestitevi tutti di umiltà gli uni verso gli altri, perché Dio  
resiste ai superbi, ma dà grazia agli umili. Umiliatevi dunque  
sotto la potente mano di Dio, perché vi esalti al tempo  
opportuno, gettando in lui ogni vostra preoccupazione, perché  
egli ha cura di voi. Siate temperanti, vigilate. Il vostro nemico,  
il diavolo, come leone ruggente va in giro, cercando chi  
divorare. Resistetegli saldi nella fede, sapendo che i vostri  
fratelli sparsi per il mondo subiscono le stesse sofferenze di  
voi. E il Dio di ogni grazia, il quale vi ha chiamati alla sua  
gloria eterna in Cristo, egli stesso vi ristabilirà, dopo una breve  
sofferenza vi confermerà e vi renderà forti e saldi. A lui la  
potenza nei secoli. Amen.!

**Preghiera**

Grazie a te, Gesù, spero nell'avvenire e ne sono sicuro,  
non temo la mia miseria né le mie insufficienze.

Grazie a te, credo nell'amore in Dio,  
in te, credo che è possibile amare con lo stesso amore  
con cui sono amato.

Grazie a te, credo che l'amore

fiducioso e generoso brucia ogni ostacolo  
e fa crescere la vita in me e intorno a me.  
Solo l'amore crea, ricrea, non muore.  
Grazie a te, non temo la mia debolezza,  
né le mie possibilità, né la vita, né la morte,  
né gli uomini, né Dio...

grazie a te, posso amare e accettare d'essere amato.

P. Monier INDVOCE "Monier" §

### **Padre nostro...**

Al termine di ogni nostra ricerca  
noi troviamo sempre te, Signore Dio nostro,  
principio e fine di tutte le cose.

Tu dai senso a tutto:

al nostro camminare offri una meta,  
rendi fruttuoso il nostro lavoro quotidiano,  
riempi di luce le giornate più buie.

Quando la morte ci coglie, tu ti fai trovare all'appuntamento  
per rapirci nella tua eternità  
e farci vivere per i secoli dei secoli. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Amatevi come la pioggia fine fine, che cade senza rumore ma  
può far straripare i fiumi.

Proverbio del Madagascar

Ama, e fa' quello che vuoi. Se taci, taci per amore; se parli,  
parla per amore; se correggi, correggi per amore; se perdoni,  
perdona per amore.

Sant'Agostino

L'amore preferisce morire anziché vivacchiare.

H. Balzac

L'amore è la forza più potente che il mondo possieda, e tuttavia  
è la più umile che si possa immaginare.

Gandhi

Non conta nella vita fare cose grandi o piccole, vistose o  
insignificanti, ma soltanto conta l'amore con cui esse si  
effettuano.

Giovanni XXIII

L'amore non è " $1 + 1 = 2$ ", ma " $1 \times 1 = 1$ ".

A. Ortelano

Solo attraverso l'amore l'uomo può essere liberato da se stesso.

C. F. Hebbel

# MARTEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Santa Maria, vergine della notte,  
noi t'imploriamo di starci vicino  
quando incombe il dolore e irrompe la prova,  
e sibila il vento della disperazione,  
e sovrastano sulla nostra esistenza il cielo nero degli affanni  
o il freddo delle delusioni, o l'ala severa della morte.  
Liberaci dai brividi delle tenebre.  
Nell'ora del nostro Calvario,  
tu, che hai sperimentato l'eclisse del sole,  
stendi il tuo manto su di noi,  
sicché, fasciati dal tuo respiro,  
ci sia più sopportabile la lunga attesa della libertà.  
Alleggerisci con carezze di madre la sofferenza dei malati.  
Riempi di presenze amiche e discrete  
il tempo amaro di chi è solo.  
Spegni i focolai di nostalgia nel cuore dei naviganti,  
e offri loro la spalla perché vi poggino il capo.  
Preserva da ogni male i nostri cari  
che faticano in terre lontane  
e conforta, col baleno struggente degli occhi,  
chi ha perso la fiducia nella vita  
Ripeti ancora oggi la canzone del Magnificat  
e annuncia straripamenti di giustizia  
a tutti gli oppressi della terra.  
Non ci lasciare soli nella notte a salmodiare le nostre paure.  
Anzi se nei momenti dell'oscurità  
ti metterai vicino a noi e ci sussurrerai che anche tu,  
verGINE dell'avvento, stai aspettando la luce,  
le sorgenti del pianto si dissecceranno sul nostro volto.  
E sveglieremo insieme l'aurora.

T. Bello INDVOCE "Bello" §

Dal libro del profeta Sofonia  
Gioisci, figlia di Sion, esulta, Israele, e rallegrati con tutto il  
cuore, figlia di Gerusalemme! Il Signore ha revocato la tua  
condanna, ha disperso il tuo nemico. Re d'Israele è il Signore in  
mezzo a te, tu non vedrai più la sventura. In quel giorno si dirà  
a Gerusalemme: "Non temere, Sion, non lasciarti cadere le

braccia! Il Signore tuo Dio in mezzo a te è un salvatore potente. Esulterà di gioia per te, ti rinnoverà con il suo amore, si rallegrerà per te con grida di gioia, come nei giorni di festa". Ho allontanato da te il male, perchè tu non abbia a subirne la vergogna.

### **Preghiera**

Signore,  
iscrivi il nostro nome alla tua scuola d'amore:  
insegnaci ad amare,  
a essere amati in piena trasparenza:  
trasparenza che rischiarerà ogni ombra fra quanti amiamo:  
carità che dissolva  
anche i piccoli resti di amore non vero fra noi.  
Amore che da te non germini,  
che di te e in te non viva e a te non ritorni,  
amore non è!  
Insegnaci ad amare ognuno e ognuna di unico amore.

H. Camara INDVOCE "Camara" §

### **Padre nostro...**

Illumina questa notte, o Signore,  
perché dopo un sonno tranquillo  
ci risvegliamo alla luce del nuovo giorno,  
per camminare lieti nel tuo nome.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.  
Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Ave, regina dei cieli, ave, signora degli angeli;  
porta e radice di salvezza, rechi nel mondo la luce.  
Godi, Vergine gloriosa, bella fra tutte le donne;  
salve, o tutta santa, prega per noi Cristo Signore.

Non esiste uomo più disgraziato di colui che non ha mai sofferto.

J. de Maistre

L'uomo è un apprendista, il dolore è il suo maestro... Niente ci rende grandi come un grande dolore.

A. de Musset

Il dolore ci fa rientrare in noi stessi.

N. Tommaseo

Ogni sofferenza è unica e ogni sofferenza è comune. Bisogna che la seconda verità mi sia ripetuta quando soffro, e la prima quando vedo gli altri soffrire.

H. de Lubac

# MERCOLEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Vieni, Spirito Santo, nei nostri cuori

e accendi in essi il fuoco del tuo amore.

Vieni, Spirito Santo, e donaci, per intercessione di Maria  
che ha saputo contemplare, raccogliere gli eventi di Cristo

e farne memoria amante e operosa,

la grazia di leggere e rileggere le Scritture

per fare anche noi memoria attiva,

amante e operosa degli eventi di Cristo.

Donaci, Spirito santo, di lasciarci nutrire da questi eventi  
e di riesprimerli nella nostra vita.

E donaci, ti preghiamo, una grazia ancora più grande:

quella di cogliere l'opera di Dio

nella Chiesa visibile e operante nella storia

così da contemplare in essa,

la presenza della misericordia di Dio in Gesù,

fattosi corpo storico in mezzo agli uomini,

nella coestensione del tempo.

C. M. Martini INDVOCE "Martini" §

*Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Galati*

Voi infatti, fratelli, siete stati chiamati a libertà. Purché questa libertà non divenga un pretesto per vivere secondo la carne, ma mediante la carità siate a servizio gli uni degli altri. Tutta la legge infatti trova la sua pienezza in un solo precetto: amerai il prossimo tuo come te stesso. Ma se vi mordete e divorate a vicenda, guardate almeno di non distruggervi del tutto gli uni gli altri! Vi dico dunque: camminate secondo lo Spirito e non sarete portati a soddisfare i desideri della carne; la carne infatti ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito ha desideri contrari alla carne; queste cose si oppongono a vicenda, sicché voi non fate quello che vorreste.

**Preghiera**

Padre, ti preghiamo, toglì l'estraneità dai nostri cuori,

e fa' che ci ritroviamo l'un l'altro,

che nessuno disprezzi l'altro come estraneo.

Mostraci la strada che conduce all'uomo che ci è accanto

affinché egli diventi il nostro prossimo,

e dacci la superante forza dell'amore

che fa anche del più lontano il più vicino.  
Facci riconoscere  
che siamo fatti a tua immagine e somiglianza,  
e che col tuo amore ci hai chiamati all'amore.  
Togli l'indifferenza e l'odio dai nostri cuori,  
e benedici noi con la grazia del perdono.

S. Ben-Chorin INDVOCE "Ben-Chorin" §

### **Padre nostro...**

Fa' che ti troviamo, o Dio,  
in ogni momento e in ogni situazione della nostra esistenza,  
quando la nostra speranza cresce o si affievolisce,  
quando la nostra fede è viva o si offusca,  
quando il nostro amore si rafforza o va spegnendosi:  
perché solo se ti troviamo ci sentiremo uomini e donne  
che hanno un senso e un futuro,  
oggi e per tutti i secoli dei secoli. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.  
Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Non c'è modo di nascondere l'amore quando c'è, ne di fingerlo  
quando non c'è.

F. La Rochefoucauld

Il giorno in cui voi non brucerete più d'amore, molti altri  
moriranno di freddo.

F. Mauriac

Vuoi sapere se il tuo amore è bello e degno? Guarda se ti  
solleva al di sopra di te stesso.

A. Graf

L'amore è il mezzo più potente per attirare l'amore. Soffrire per  
chi si ama è il mezzo più invincibile per dimostrare che si  
ama...

C. De Foucauld

L'amore non è nella febbre dei sensi che si logorano e si  
consumano... Ma nel sacrificio di tutto il proprio essere, in  
favore dell'altro.

N. Salvaneschi

Guai a chi non avrà amato che i corpi, forme, apparenze: la morte gli toglierà tutto. Cercate di amare le anime, ché le troverete.

V. Hugo

La misura del vero amore è la mancanza di ogni misura. L'incapacità di amare costituisce la più irreparabile incapacità di capire.

G. Bevilacqua

Un Messaggio per te

"Eleggo mio erede universale la gioventù di tutto il mondo. Tutta la gioventù del mondo: di destra, di sinistra, del centro. Che m'importa? Tutta la gioventù. Quella che ha ricevuto il dono della fede, quella che si comporta come se credesse, quella che crede di non credere. C'è un solo cielo per tutti. Più la mia vita si avvicina al fine, più sento il dovere di ridirvi che solo amando salveremo l'umanità e ripetervi che la più grande disgrazia che possa capitarvi è di non essere utili ad alcuno e che la vostra vita non serva a nulla. Bisogna agire a forza d'amore a colpi d'amore. State lontani da coloro per cui tutto si riassume, Si spiega e viene apprezzato in biglietti di banca. Anche se sono intelligenti, sono gli uomini più stupidi. Non si fa un trampolino con uno scrigno. Siate ricchi della felicità degli altri. Rimanete voi stessi, non altri, non importa chi. Fuggite le molli dolcezze dell'anonimato. Ogni essere ha un destino unico. Realizzate il vostro con occhi aperti, esigenti, leali. Allora voi sarete uomini, uomini liberi... Uno dei guai del nostro tempo è che esso considera il lavoro una maledizione, mentre invece è una redenzione. Meritate la felicità di amare il vostro dovere e poi credete nella bontà, nell'umile e sublime bontà. Nel cuore di ogni uomo vi sono tesori di amore. A voi farli nascere. L'unica verità è amarsi. Amarsi gli uni gli altri, amarsi tutti. Non a ore fisse, ma per tutta la vita. Amare i poveri, e i fortunati,

che sono spesso dei poveri diavoli; amare lo sconosciuto;  
amare il prossimo che sta in capo al mondo;  
amare il prossimo che vive presso di voi. Amare.  
Non riuscirete a pacificare Il mondo  
se non arricchendo il suo cuore.  
Allora... domani? Il domani siete voi"

Dal testamento di R. Follereau INDVOCE "Follereau" §

Una poesia per te

Amore contro  
So che adesso ti sorprenderai  
solo ieri ero quel che sai  
a chi mi colpiva duro  
rispondevo più di un colpo  
oggi forse io gli punterei  
amore contro...  
Io non voglio giudicare mai  
chi può dire il male poi qual è  
ma davanti ad ogni sfida  
che si incontra nella vita  
con l'amore io l'affronterei  
almeno proverei...  
Amore contro  
chi lo tradirà  
amore contro  
la stupidità  
rispondere così  
credendoci fino in fondo  
amore contro  
il peggio del mondo...  
Se può funzionare non lo so  
questo non lo giurerei  
ma se un altro modo poi non c'è  
cosa si può fare...  
Se tacere sempre non si può  
dire ciò che pensi ci vuole un po'  
per gridare in faccia all'odio  
da che parte stai  
ci vuole necessariamente amore sai  
e oggi più che mai.  
Amore contro  
chi lo tradirà  
insieme contro l'aggressività

difendersi così a costo di rimanere  
da soli contro il resto del mondo...  
amore contro  
chi non sa che può liberare  
amore dentro in ogni senso per te.

E. Ramazzotti INDVOCE "Ramazzotti" §

# MERCOLEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Nella notte gonfia di stanchezza  
lasciami, senza più paura, scivolare  
nel sonno, senza lottare,  
affidandomi solo alla tua cura.  
Ch'io non debba far forza, ad ogni  
azione, sul mio spirito fiaccato  
e ritrovarmi indegnamente preparato  
al dovere della tua adorazione.  
Sei tu che stendi il manto della notte  
sugli occhi del giorno affaticato,  
per rinfrancarlo al meglio  
con la fresca gioia del risveglio.

R. Tagore    INDVOCE "Tagore" §

*Dalla lettera di san Giacomo apostolo*  
Perciò, deposta ogni impurità e ogni resto di malizia, accogliete  
con docilità la parola che è stata seminata in voi e che può  
salvare le vostre anime. Siate di quelli che mettono in pratica la  
parola e non soltanto ascoltatori, illudendo voi stessi. Perché se  
uno ascolta soltanto e non mette in pratica la parola, somiglia a  
un uomo che osserva il proprio volto in uno specchio: appena  
s'è osservato, se ne va, e subito dimentica com'era. Chi invece  
fissa lo sguardo sulla legge perfetta, la legge della libertà, e le  
resta fedele, non come un ascoltatore smemorato ma come uno  
che la mette in pratica, questi troverà la sua felicità nel  
praticarla. Se qualcuno pensa di essere religioso, ma non frena  
la lingua e inganna così il suo cuore, la sua religione è vana.  
Una religione pura e senza macchia davanti a Dio nostro Padre  
è questa: soccorrere gli orfani e le vedove nelle loro afflizioni e  
conservarsi puri da questo mondo.

## **Pregiera**

Mio Signore e mio Dio,  
Cristo onnipotente,  
purifica i miei occhi affinché io possa vedere  
e riconoscere la tua vita.  
Oggi e sempre sta all'inizio di tutto,  
così come la tua parola eterna.  
Tu sei presente e visibile nella creazione

come nella nostra redenzione.  
Gloria a Dio.  
Consolida in me la tua grazia  
il coraggio di appartenerti,  
vivendo sempre la tua adorazione e la tua presenza,  
nel rispetto e nell'amore per l'uomo integrale.  
Debbo farmi prossimo,  
nel suo corpo malato con la sua anima piagata.  
Dammi la forza di restare accanto a lui,  
quando c'è la disperazione  
o l'agghiacciante solitudine.  
Fammi restare accanto a lui,  
tua immagine e somiglianza,  
testimonianza della tua epifania.

G. Volk INVOCE "Volk" §

### **Padre nostro...**

Signore Gesù Cristo, mite e umile di cuore,  
che rendi soave il giogo  
e lieve il peso dei tuoi fedeli,  
accogli i propositi e le opere di questa giornata  
e fa' che il riposo della notte  
ci renda più generosi nel tuo servizio.  
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Salve, regina, madre di misericordia,  
vita, dolcezza e speranza nostra, salve.  
A te ricorriamo, noi esuli figli di Eva;  
a te sospiriamo, gementi e piangenti  
in questa valle di lacrime.  
Orsù dunque, avvocata nostra,  
rivolgi a noi gli occhi tuoi misericordiosi.  
E mostraci, dopo questo esilio, Gesù,  
il frutto benedetto del tuo seno.  
O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria.  
Il male peggiore nella sofferenza non è il dolore, ma la  
ribellione, la lotta interiore che la accompagna.

M. Grou

A tutti gli uomini auguro la felicità, ma auguro anche un po' di  
sofferenza.

Pio XI

# GIOVEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Molte volte ho bussato alla tua porta,  
ho mendicato la tua ricchezza, ho chiesto con leggerezza,  
ho domandato di più, ancora di più.  
La tua carità mi ha sempre riempito la mano,  
mi ha donato,  
ora con gesto misurato, ora con grande prodigalità.  
Dei molti tuoi doni, Signore,  
alcuni li ho perduti per strada,  
altri mi pesano sul cuore,  
con altri ho fatto inutili balocchi.  
Ora sono mucchio i tuoi doni, montagna i loro rottami;  
non mi permettono più di vederti e mi sento più solo di prima.  
Ti prego, Signore: riprenditi tutto, spazza via tutto quanto,  
frantuma la mia ciotola da mendicante.  
Prendimi, mio Dio, la mano vuota,  
strappami dal mucchio enorme dei tuoi doni,  
sollevami nudo davanti al tuo amore di re  
che non porta corona.

R. Tagore INDVOCE "Tagore" §

*Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Galati*

Se vi lasciate guidare dallo Spirito, non siete più sotto la legge.  
Del resto le opere della carne sono ben note: fornicazione,  
impurità, libertinaggio, idolatria, stregonerie, inimicizie,  
discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, invidie,  
ubriachezze, orge e cose del genere; circa queste cose vi  
preavviso, come già ho detto, che chi le compie non erediterà il  
regno di Dio. Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace,  
pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé;  
contro queste cose non c'è legge. Ora quelli che sono di Cristo  
Gesù hanno crocifisso la loro carne con le sue passioni e i suoi  
desideri. Se pertanto viviamo dello Spirito, camminiamo anche  
secondo lo Spirito. Non cerchiamo la vanagloria, provocandoci  
e invidiandoci gli uni gli altri.

**Preghiera**

Signore, grazie.

Se mi fossi accontentato del desiderio di te,  
il quale mi portava a cercarti,

senza sapere dove ti avrei potuto trovare,  
sarei ancora lungo le strade,  
con l'angoscia del mio desiderio insoddisfatto  
o con l'illusione d'aver trovato.  
Ti ho trovato davvero perché tu mi sei venuto incontro  
sulle mie strade di peccato:  
uomo tra uomini,  
corpo benedetto che io stesso aiutai a spogliare e flagellare  
volto santo, che le mie labbra,  
come quelle di Giuda, baciaronò:  
cuore che trafissi...  
Nessuna sete mai creò delle sorgenti,  
né fece scaturire acqua dalle sabbie.  
La tua sete, invece, mi ha dissetato,  
perché, se tu non venivi sulle mie tracce,  
se tu non ti lasciavi crocifiggere da me,  
ti avrei forse cercato, ma non ti avrei mai trovato.

P. Mazzolari INDVOCE "Mazzolari" §

#### **Padre nostro...**

Signore, nostro Dio,  
fonte di gioia per chi cammina nella tua lode,  
donaci un cuore semplice e docile  
per camminare secondo lo Spirito  
come Gesù e gli apostoli.  
Rendici attenti alla sua voce, solleciti nel seguire le sue vie,  
per portare frutti di amore e di pace, di gioia e di pazienza,  
di fedeltà e mitezza e compiere solo e tutto ciò che a te piace,  
oggi e fin nell'eternità. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.  
Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Finché amiamo siamo utili; finché gli altri ci amano, direi quasi  
che siamo indispensabili.

R. L. Stevenson

Tutto ciò che riempie le tue giornate dev'essere occasione per  
farti trascorrere tutto il mio amore nella tua anima.

G. Courtois

Amare, sempre, amare tutti, amare in ogni circostanza, anche  
quando la voce o la penna hanno il dovere di condannare.  
Giovanni XXIII

# GIOVEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammini.**

Dove sei, Signore?

In un mondo così tormentato, agitato da mille complicazioni,

come trovarti senza che la mia **Preghiera**  
risenta delle terrene complessità?

Mi aggrappo alla semplicità del tuo Essere,  
alla tua Verità col cuore e la spontaneità del figlio.

Tu mi sei Padre.

Non voglio tensioni,

né paure, né scoraggiamenti, né pigrizie:

voglio te. Mi basti tu, Signore.

Ho bisogno di imparare alla tua scuola;

ho bisogno di abbeverarmi alla tua trasparenza,

alla tua limpida Signoria di Creatore

che non mi ha gettato nel mondo come una pietra

ma mi segui e mi provvedi con sguardo e cuore di Padre.

Ho una cosa sola da fare: ascoltarti.

Ascoltare sapendo che mi stai dicendo il tuo Amore.

E risponderti.

Lasciare penetrare nella mia vita la tua Parola

operante, a volte travolgente,

a volte leggera e soave come la brezza della sera.

Risponderti col silenzioso amarti,

che mi spalanca alla tua Carità.

A. Ballestrero    INVOCE "Ballestrero" §

Dal Vangelo secondo Luca

Sono venuto a portare il fuoco sulla terra; e come vorrei che fosse già acceso! C'è un battesimo che devo ricevere; e come sono angosciato, finché non sia compiuto! Pensate che io sia venuto a portare la pace sulla terra? No, vi dico, ma la divisione. D'ora innanzi in una casa di cinque persone si divideranno tre contro due e due contro tre; padre contro figlio e figlio contro padre, madre contro figlia e figlia contro madre, suocera contro nuora e nuora contro suocera". Diceva ancora alle folle: "Quando vedete una nuvola salire da ponente, subito dite: Viene la pioggia, e così accade. E quando soffia lo scirocco, dite: Ci sarà caldo, e così accade. Ipocriti! Sapete giudicare l'aspetto della terra e del cielo, come mai questo

tempo non sapete giudicarlo? E perché non giudicate da voi stessi ciò che è giusto?

### **Preghiera**

Signore, non so che cosa chiederti.

Tu solo conosci i miei bisogni e m'ami più di me stesso.

Accorda a me, tuo servo, quanto sono incapace di chiedere.

Io non oso domandarti né croci né consolazioni:

solo mi tengo desto davanti a te:

tu vedi ciò che ignoro.

Opera e agisci secondo la tua misericordia!

Colpiscimi e guariscimi, atterrami e rialzami:

io adoro la tua volontà e taccio innanzi a te.

A te mi do interamente.

Nessun volere è in me, né desiderio: compi ogni tua volontà.

E insegnami a pregare: prega tu stesso in me.

Filarete di Mosca INDVOCE "Filarete di Mosca" §

### **Padre nostro...**

Signore Dio nostro,

donaci un sonno tranquillo,

perché ristorati dalle fatiche del giorno,

ci dedichiamo corpo e anima al tuo servizio.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Ave, o Maria, piena di grazia, il Signore è con te.

Tu sei benedetta fra le donne

e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù.

Santa Maria, Madre di Dio, prega per noi peccatori,

adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.

Parlare di una cosa è solo l'inizio. L'intuizione è soltanto metà della soluzione. L'altra metà è muoversi e fare.

L. Buscaglia

Se nel matrimonio ciascuno aspetta, sperando, che l'altro lo

renda felice, succederà che entrambi continueranno ad

aspettare, soli e infelici.

O. Wildermuth

Rifiutare le lodi rivela il desiderio di essere lodato due volte.

La Rochefoucauld

Non inorgogliarti troppo del successo che ha avuto il tuo

discorso. Pensa al numero di ignoranti che si trovano in ogni

assemblea.

Saaid

# VENERDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Ti ringraziamo, Signore,  
di darci un tempo per ascoltare la tua Parola.  
Ti preghiamo di fare di noi degli ascoltatori attenti,  
perché nella tua Parola è il segreto della nostra vita,  
della nostra identità, della nostra vera realtà  
alla quale siamo chiamati.  
Togli da noi, o Signore, ogni pregiudizio,  
ogni prevenzione, ogni preconcetto  
che ci impedirebbe di accogliere liberamente  
la parola del tuo Vangelo.  
E chi sarà mai degno,  
di proclamare questa Parola se non tu stesso?  
Chi di noi potrebbe interpretare adeguatamente  
la Parola di salvezza?  
Ti chiedo anche per me,  
che mi preparo a meditare qualcosa della tua Parola,  
di togliere tutto ciò che è pregiudizio o idea personale  
e di far risplendere soltanto ciò che tu,  
nello Spirito, vuoi dire a ciascuno di noi.  
Maria Madre del Signore,  
che ripensavi nel tuo cuore le parole e i fatti di Gesù,  
fa che ti imitiamo con semplicità,  
con tranquillità, con pace;  
togli da noi ogni sforzo, ansia o nervosismo  
e rendici attenti ascoltatori  
perché nasca in noi il frutto del Vangelo.

C. M. Martini INDVOCE "Martini" §

*Dalla lettera di san Giacomo apostolo.*

Parlate e agite come persone che devono essere giudicate secondo una legge di libertà, perché il giudizio sarà senza Misericordia contro chi non avrà usato misericordia; la misericordia invece ha sempre la meglio nel giudizio. Che giova, fratelli miei, se uno dice di avere la fede ma non ha le opere? Forse che quella fede può salvarlo? Se un fratello o una sorella sono senza vestiti e sprovvisti del cibo quotidiano e uno di voi dice loro: "Andatevene in pace, riscaldatevi e saziatevi",

ma non date loro il necessario per il corpo, che giova? Così anche la fede: se non ha le opere, è morta in se stessa.

### **Preghiera**

Benedici lo spirito affranto dei sofferenti,  
la pesante solitudine umana,  
l'uomo che non riposa e non confida il suo dolore.  
Benedici la miseria di chi muore in questo istante  
e donagli, mio Dio, una lieta fine.  
Benedici, Signore, i cuori amareggiati;  
benedici i malati  
e da' sollievo e oblio a quanti piangono il loro bene più caro.  
Non lasciare nessuno sulla terra nella tristezza!  
Benedici chi è nella gioia: proteggilo, Signore.  
Se non m'hai liberato dall'angoscia, e quanto spesso pesa,  
dammi almeno la forza di poterla portare.

E. Stein INDVOCE "Stein" §

### **Padre nostro...**

Tu sei con noi, o Dio, e ci guidi per vie sconosciute.  
Non manchi ad ogni prova  
e ci solleciti a credere nel tuo amore  
e nella potenza del tuo perdono.  
Fa' che non desistiamo dal cercare la tua volontà,  
e ci fidiamo sempre di te.  
Quando cadiamo, rialzaci;  
quando sbagliamo strada, riportaci sulla via giusta;  
quando siamo tentati di smettere, stimolaci a riprendere,  
fino a che non siamo giunti alla tua casa  
portando a termine il nostro progetto:  
essere felici e vivi per sempre e nei secoli dei secoli. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.  
Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Obiettivo finale della scienza: un amore infinito per gli uomini.

Pasteur

Colui che pone limiti al suo amore, non sa che sia amare. Colui  
che non aspira sempre ad un grado più alto di perfezione non  
conosce la perfezione.

Bossuet

La cosa più alta che l'essere umano può donare su questa terra non è l'amore ardente e appassionato che può trasformarsi in odio, ma l'amore trasfigurato dall'amicizia, che diviene così benessere costante.

Z. Maurina

# VENERDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Spirito di Dio,  
iniziativa dell'amore,  
stupore del vivere,  
silenzio indicibile in cui la vita e l'amore si confondono.  
Tu vieni a turbarci, vento dello Spirito.  
Tu sei l'altro che è in noi.  
Tu sei il soffio che anima e sempre scompare.  
Tu sei il fuoco che brucia per illuminare.  
Attraverso i secoli e le moltitudini  
tu corri come un sorriso  
per far impallidire le pretese degli uomini.  
Poiché tu sei l'invisibile testimone del domani,  
di tutti i domani.  
Tu sei povero come l'Amore,  
per questo ami radunare per creare.  
Oh, brezza e tempesta di Dio!

D. Turoldo INVOCE "Turoldo" §

Dal libro del profeta Isaia

Un germoglio spunterà dal tronco di Iesse, un virgulto germoglierà dalle sue radici. Su di lui si poserà lo spirito del Signore, spirito di sapienza e di intelligenza, spirito di consiglio e di forza, spirito di conoscenza e di timore del Signore. Si compiacerà del timore del Signore. Non giudicherà secondo le apparenze e non prenderà decisioni per sentito dire; ma giudicherà con giustizia i miseri e prenderà decisioni eque per gli oppressi del paese. La sua parola sarà una verga che percuoterà il violento; con il soffio delle sue labbra ucciderà l'empio. Fascia dei suoi lombi sarà la giustizia, cintura dei suoi fianchi la fedeltà. Il lupo dimorerà insieme con l'agnello, la pantera si sdraierà accanto al capretto; il vitello e il leoncello pascoleranno insieme e un fanciullo li guiderà. La vacca e l'orsa pascoleranno insieme; si sdraieranno insieme i loro piccoli. Il leone si ciberà di paglia, come il bue. Il lattante si trastullerà sulla buca dell'aspide; il bambino metterà la mano nel covo di serpenti velenosi. Non agiranno più iniquamente né saccheggeranno in tutto il mio santo monte, perché la saggezza del Signore riempirà il paese come le acque ricoprono il mare.

In quel giorno la radice di Iesse si leverà a vessillo per i popoli,  
le genti la cercheranno con ansia, la sua dimora sarà gloriosa.

### **Preghiera**

Dio di bontà, ti supplico,  
accordami di amarti con tutto il mio cuore.

Accordami anche la grazia  
di amare e rispettare tutti gli uomini  
non giudicando o disprezzando alcuno.

Fa' che non cerchi più di piacere  
ad altri che a te, e solo tema di dispiacerti.

Accordami di volere in ogni cosa  
e in primo luogo la tua gloria  
e la tua santissima volontà.

Signore amato,

ti chiedo di non presumere mai di me stesso,

di appoggiarmi interamente su di te

e sui tuoi santissimi meriti:

in essi io abbia speranza e fiducia,

pur facendo in ogni momento quanto son capace di fare.

J. van Ruysbroeck INVOICE "van Ruysbroeck" §

### **Padre nostro...**

Donaci, o Padre, di unirci nella fede  
alla morte e sepoltura del tuo Figlio  
per risorgere con lui alla vita nuova.

Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio, santa Madre di Dio:  
non disprezzare le suppliche di noi che siamo nella prova,  
e liberaci da ogni pericolo, o Vergine gloriosa e benedetta.

Dovete donare ciò che avete di meglio; dovete sviluppare tutto  
ciò che c'è di meraviglioso in voi... quali esseri umani unici.

L. Buscaglia

L'amicizia è il fiore di un momento e il frutto del tempo.

Kotzebue

Il modo migliore per tradurre in realtà i propri sogni è  
svegliarsi.

Anonimo

Spesso il desiderio di ciò che non hai non ti permette di godere  
ciò che possiedi.

Proverbio cinese

# SABATO MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Madre consolatrice,

tu passi per le nostre strade incontri uomini desolati,  
gente sfiduciata, diffidente che non sa dove va,  
che non conosce il senso della vita.

E vedi tanta tristezza sui nostri volti,  
leggi nel cuore di tutti e ci capisci,  
più di quanto noi stessi sappiamo capirci:  
sei Madre che conosce i suoi figli,  
sai entrare nel groviglio  
dei nostri desideri, delle nostre speranze,  
delle nostre illusioni e delusioni.

Madre, noi ti ringraziamo

perché ci consola saperti Madre,  
ci consola sapere che tu comprendi tutto

e parli di noi a tuo Figlio

e ci dici: Cristo cammina con Voi.

A te ci affidiamo, Maria!

A. Ballestrero INDVOCE "Ballestrero" §

*Dalla seconda lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi .*

Egli fu crocifisso per la sua debolezza, ma vive per la potenza di Dio. E anche noi che siamo deboli in lui, saremo vivi con lui per la potenza di Dio nei vostri riguardi. Esaminate voi stessi se siete nella fede, mettetevi alla prova. Non riconoscete forse che Gesù Cristo abita in voi? A meno che la prova non sia contro di voi! Per il resto, fratelli, state lieti, tendete alla perfezione, fatevi coraggio a vicenda, abbiate gli stessi sentimenti, vivete in pace e il Dio dell'amore e della pace sarà con voi.

**Preghiera**

Cerco il tuo volto, Signore, non nascondermelo.

Insegnami, nel profondo del cuore,

dove e come cercarti, dove e come trovarti.

Ovunque presente, perché non ti vedo?

Abiti, lo so, una luce inaccessibile.

Ma ove risplende questa luce e come giungere ad essa?

Chi mi guiderà, chi mi introdurrà, perché ti possa vedere?

Riguardami, Signore, ed esaudiscimi.

Dammi la luce e mostrati.

Abbi pietà del mio volerti trovare,  
ché nulla posso senza te.  
Mi inviti a riguardarti: aiutami, insegnami a cercarti!  
Non posso farlo se tu non me lo insegni.

Sant'Anselmo INVOCE "Sant'Anselmo" §

### **Padre nostro...**

Signore,  
tu ci ami, ci vuoi sempre e tutti liberi, felici.  
Un tempo sei sceso per liberare Israele.  
In ogni momento hai camminato con lui;  
sei stato per lui ombra che protegge  
e fuoco che illumina e riscalda.  
Donaci di accettarti come guida nella nostra ricerca di libertà.  
Fa' che crediamo alla tua parola  
e ci fidiamo di te per il cammino che ci farai fare.  
Proteggici e rimuovi gli ostacoli  
che ci impediscono di partire e di avanzare.  
Trasforma le nostre notti in giorni  
perché non cessiamo mai di camminare  
fino a che non giungiamo alla libertà  
finché non diventiamo come tuo Figlio,  
liberi davvero per sempre nella tua eternità. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.  
Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Non si tratta di quanto facciamo, ma di quanto amore, di quanta  
onestà, di quanta dedizione mettiamo nell'operare.

Madre Teresa di Calcutta

Pensare è bello, pregare è meglio, amare è tutto.

E. LeseurJ

Si amerà sempre se stessi e non si amerà altri che se stessi fino  
a quando non si avrà amato qualcuno di più che se stessi.

Bossuet

Quando trovo in me un solo gesto d'amore, non sono più  
misera. Anche se tutta la mia vita fosse solo peccato,  
quest'unico gesto d'amore mi restituisce a Dio.

S. Wyszynski

Non parlate di amore al vostro fratello: amatelo.

Rama Krishna

# SABATO SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Il desiderio più profondo del mio cuore  
è abitare con te, è essere nella tua pace,  
non per starmene tranquillo mentre dialogo con te,  
ma per essere spinto nella vita  
come tuo inconfondibile segno.

Il desiderio più profondo del mio cuore,  
attratto dai richiami del mondo,  
continuamente tentato,  
è di essere con te stabilmente.

E. Olivero INDVOCE "Olivero" §

Dal Vangelo secondo Giovanni

Allora Gesù disse loro di nuovo: "In verità, in verità vi dico: io sono la porta delle pecore. Tutti coloro che sono venuti prima di me, sono ladri e briganti; ma le pecore non li hanno ascoltati. Io sono la porta: se uno entra attraverso di me, sarà salvo; entrerà e uscirà e troverà pascolo. Il ladro non viene se non per rubare, uccidere e distruggere; io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza. Io sono il buon pastore. Il buon pastore offre la vita per le pecore. Il mercenario invece, che non è pastore e al quale le pecore non appartengono, vede venire il lupo, abbandona le pecore e fugge e il lupo le rapisce e le disperde; egli è un mercenario e non gli importa delle pecore. Io sono il buon pastore, conosco le mie pecore e le mie pecore conoscono me, come il Padre conosce me e io conosco il Padre; e offro la vita per le pecore. E ho altre pecore che non sono di quest'ovile; anche queste io devo condurre; ascolteranno la mia voce e diventeranno un solo gregge e un solo pastore. Per questo il Padre mi ama: perché io offro la mia vita, per poi riprenderla di nuovo. Nessuno me la toglie, ma la offro da me stesso, poiché ho il potere di offrirla e il potere di riprenderla di nuovo. Questo comando ho ricevuto dal Padre mio".

**Pregiera**

O Dio, tu sei vita, sapienza, verità, bontà e beatitudine.

Tu sei l'eterno, il solo vero bene.

Mio Dio e mio Signore,

tu sei la mia speranza e la gioia del mio cuore.

So che mi hai creato a tua immagine e te ne ringrazio.  
Io debbo amarti e rivolgere a te tutto il mio pensiero.  
Signore, fa' che io ti riconosca,  
che ti ami sempre più e ti possenga nella gioia.  
E poiché nella vita di quaggiù  
non posso raggiungere pienamente questa beatitudine  
fa' che essa cresca in me di giorno in giorno  
fino a che sarà compiuta nell'altra vita che verrà.  
Quaggiù cresca la conoscenza di te,  
e là concedi che sia perfetta.  
Quaggiù, ingrandisca il mio amore per te,  
e là fallo maturare.  
Così la mia gioia qui sarà grande in speranza,  
e là perfetta nella realtà.

Sant'Anselmo INVOCE "Sant'Anselmo" §

### **Padre nostro...**

Veglia su di noi in questa notte, o Signore,  
la tua mano ci ridesti al nuovo giorno  
perché possiamo celebrare con gioia  
la risurrezione del tuo Figlio,  
che vive e regna nei secoli dei secoli. Amen  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Ave, stella del mare, madre gloriosa di Dio,  
vergine sempre, Maria, porta felice del cielo.  
Donaci giorni di pace, veglia sul nostro cammino,  
fa' che vediamo il tuo Figlio, pieni di gioia nel cielo.  
Se dai dimentica. Se ricevi ricordatene.

Proverbio romeno

L'uomo che pensa a fare solo ciò che gli è richiesto è uno  
schiavo. Il momento in cui fa di più è un uomo libero.

Robertson

Il vento spegne la candela, ma ravviva il fuoco.

La Rochefoucauld

Se l'uomo imparasse a piangere apertamente, senza ritegno, in  
pubblico, le ulcere di stomaco e tutte le altre malattie da stress  
scomparebbero di colpo.

H. Richter

Il sale della vita, il gusto della vita viene dai misteri, non dalla  
conoscenza.

V. G. Rossi

La capacità di dubitare dopo una decisione è la più alta e la più virile.

K. Kraus

Una Canzone per te

### STRADA FACENDO

Io ed i miei occhi scuri siamo diventati grandi  
insieme, con l'anima smaniosa a chiedere  
di un posto che non c'è, tra mille mattini freschi di biciclette  
mille e più tramonti dietro i fili del tram  
ed una fame di sorrisi e braccia intorno a me.

Io e miei cassette di ricordi e di indirizzi che ho perduto  
ho visto visi e voci di chi ho amato prima o poi  
e ho respirato un mare sconosciuto

nelle ore larghe vuote di un'estate di città  
accanto alla mia ombra lunga di malinconia.

Io e le mie tante sere chiuse come chiudere un ombrello  
col viso sopra il petto a leggermi i dolori ed i miei guai

ho camminato quelle vie che curvano  
seguendo il vento e dentro un senso d'inutilità  
e fragile e violento mi son detto

tu vedrai vedrai vedrai.

Strada facendo vedrai

che non sei più da solo

strada facendo troverai

un gancio in mezzo al cielo

e sentirai la strada far battere il tuo cuore

vedrai più amore vedrai.

Io troppo piccolo fra tutta questa gente che c'è

al mondo io che ho sognato sopra un treno

che non è partito mai e ho corso in mezzo

a prati bianchi di luna

per strappare ancora un giorno alla mia

ingenuità e giovane e invecchiato mi son detto

tu vedrai vedrai vedrai.

E' una canzone e neanche questa potrà mai

cambiare la vita, ma che cos'è che mi fa andare  
avanti e dire che non è finita,

cos'è che mi spezza il cuore

tra canzoni e amore e che mi fa cantare

e amare sempre

più perché domani sia migliore

perché domani tu

strada facendo vedrai.

C. Baglioni INDVOCE "Baglioni" §

La forza della vita

Anche quando ci buttiamo via per rabbia o per vigliaccheria  
per un amore inconsolabile

anche quando in casa è il posto più invivibile

e piangi e non lo sai che cosa vuoi

credi c'è una forza in noi amore mio

più forte dello scintillio

di questo mondo pazzo e inutile

è più forte di una morte incomprensibile

e di questa nostalgia che non ci lascerà mai.

Quando toccherai il fondo con le dita

a un tratto sentirai la forza della vita

che ti trascinerà con sé

amore non lo sai vedrai una via d'uscita c'è.

Anche quando mangi per dolore e nel silenzio

senti il cuore come un rumore insopportabile

e non vuoi più alzarti e il mondo è irraggiungibile

e anche quando la speranza oramai non basterà.

C'è una volontà che questa morte sfida

è la nostra dignità la forza della vita

che non si chiede mai cos'è l'eternità

anche se c'è chi la offende o chi la vende all'aldilà.

Quando sentirai che afferra le tue dita

la riconoscerai la forza della vita che ti trascinerà con sé

non lasciarti andare mai, non lasciarmi senza te.

Anche dentro alle prigioni della nostra ipocrisia

anche in fondo agli ospedali nella nuova malattia

c'è una forza che ti guarda e che riconoscerai

è la forza più testarda che c'è in noi

che sogna e non si arrende mai.

E' la volontà più fragile e infinita la nostra dignità

la forza della vita.

Amore mio, è la forza della vita

che non si chiede mai cos'è l'eternità

ma che lotta tutti i giorni insieme a noi finché non finirà.

Quando sentirai che afferra le tue dita

la riconoscerai la forza della vita.

La forza è dentro noi, amore mio,

prima o poi la sentirai la forza della vita

che ti trascinerà con sé che sussurra intenerita

"Guarda ancora quanta vita c'è!"

## TERZA SETTIMANA

### La Verità

L'uomo, che si riesce a porre in una situazione di apertura, è continuamente alla ricerca della verità la quale non è in possesso di nessuno di noi. Aprirsi alla verità significa innanzitutto accettare il limite umano che non ci permetterà mai di realizzare completamente tutto ciò che vogliamo e che siamo ma ci consente di accettare l'orizzonte che è presente nella nostra vita il quale seppur lontanissimo è sempre presente. Accettare la verità e aprirsi alla verità significa porsi in una situazione di conoscenza di se stessi e avere la capacità di mettersi in discussione senza l'ostinazione a rimanere ancorati a vecchie convinzioni; significa, ancora, essere pronti al cambiamento allo scopo di migliorarsi senza la presunzione di giungere alla perfezione. Tante volte, però, noi oltre a non essere portatori di verità e capaci di essere veri, non riusciamo neppure ad accettare la verità perché l'accettazione della verità su noi stessi, sulle cose, sulla realtà può essere fonte di frustrazione che se non trascende porta ad un vivere sempre insoddisfatti o ad un chiudersi in una maschera che ci costruiamo per rifiutare la realtà e per vedere le cose solo come noi vogliamo, senza aprirci al nuovo; una maschera che ci porterà a fuggire sempre in un mondo ideale, in un tempo ideale oppure a lamentarci sempre di tutto e di tutti.

Cercare e vivere la verità, è uno degli impegni più difficili dell'uomo, la verità, infatti, non è mai superficiale poichè essa va sempre alla radice delle cose e dei problemi ed è difficile accettarla perché richiede la capacità di porsi in una situazione di ascolto o di accettazione di tutto ciò che è diverso o impossibile da capire.

Aprirsi alla verità significa rifiutare schematismi, facili soluzioni standardizzate e giudizi frettolosi e soprattutto avere la volontà di crescere costantemente e lentamente con la consapevolezza che siamo sempre in cammino, un cammino che non avrà fine se non in Dio.

# DOMENICA MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

***Alla tua luce vediamo la luce.***

O Dio nostro Padre, e Padre del Signore nostro Gesù Cristo  
che tu hai risuscitato da morte.

Noi lo crediamo: egli è risorto.

Con la sua morte ha sconfitto la morte

e con la sua risurrezione è rinata la speranza.

Noi lo crediamo: egli è risorto.

In Cristo risorto ha trionfato il tuo amore incrollabile  
per le sorti dell'uomo,

e con la forza e vigore sempre riprende la lotta

per vincere il male, il peccato, la morte.

Noi lo crediamo: egli è risorto, e per sempre.

Qualcosa che non avrà fine ha avuto inizio,

e noi oggi ne siamo partecipi.

Egli è risorto e il mondo nuovo avanza

nascosto in mezzo a tanta fatica dell'uomo.

Noi lo crediamo: egli è risorto. E' l'inizio di quel che sarà  
alla fine dei tempi per noi e per tutti,

per la storia e per l'intera creazione.

Noi lo crediamo: non ci sarà più lacrima e pianto

ma festa della vittoria contro le forze di morte.

Noi lo crediamo: egli è risorto.

E invita noi tutti a lasciarci permeare dalla luce

per essere insieme creature nuove

e insieme lottare per il mondo nuovo.

Il Cristo risorto viene ad animare una festa  
nel più intimo dell'uomo.

Egli ci darà immaginazione e coraggio sufficiente  
per aprire una via di riconciliazione.

Egli prepara una primavera alla chiesa,

una chiesa sprovvista di mezzi di potere,

pronta ad una condivisione con tutti,

luogo di comunione visibile per tutta l'umanità.

Egli ci prepara a dare la nostra vita

perché l'uomo non sia più vittima dell'uomo.

La festa del Cristo risorto

non è semplice stato di euforia.

Essa implica la lotta perché tutti abbiamo parte

alla stessa festa liberatrice.

*Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi*

Vi ho trasmesso dunque, anzitutto, quello che anch'io ho ricevuto: che cioè Cristo morì per i nostri peccati secondo le Scritture, fu sepolto ed è risuscitato il terzo giorno secondo le Scritture, e che apparve a Cefa e quindi ai Dodici. Se non esiste risurrezione dai morti, neanche Cristo è risuscitato! Ma se Cristo non è risuscitato, allora è vana la nostra predicazione ed è vana anche la vostra fede. Ora, invece, Cristo è risuscitato dai morti, primizia di coloro che sono morti.

**Preghiera**

Ti prego, mio Dio, fa' che io ti conosca, che ti ami e mi rallegri a causa di te!

E se non posso farlo pienamente in questa vita, che io possa avvicinarmi un po' di più ogni giorno, fino a quando arriverò a questa pienezza!

Fa' che la mia conoscenza di te progredisca quaggiù e che là divenga piena!

Fa' che il mio amore cresca quaggiù e là sia completo!

Fa' che la mia gioia sia grande quaggiù in speranza e là sia veramente piena!

Sant'Anselmo INDOVOCE "Sant'Anselmo" §

**Padre nostro...**

Padre, resuscitando il Crocifisso  
hai dischiuso sul mondo l'alba della nuova creazione:  
hai dato vita ai morti, speranza ai vinti, salvezza ai perduti.  
Tutte le croci della storia sono trapassate ormai  
dalla luce e dalla forza dello Spirito di Pasqua:  
l'impossibile possibilità è esperienza per quelli  
che, poveri, accolgono il Vivente.  
Fa' che sia nostra esperienza,  
perché possiamo oggi annunciare  
nella carne del nostro presente la vita nuova del mondo.  
Amen. Alleluia!

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

La verità, per l'uomo, è ciò che fa di lui un uomo.  
Saint-Exupery

# DOMENICA SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Signore, fa' che tutti possano vedere  
nel mio volto, il tuo  
penetrante e suadente,  
per il mio sorriso sincero e costante,  
per il mio sguardo, sereno e rassicurante,  
per la mia parola che spia il momento opportuno  
per lasciar cadere la tua Parola  
nel cuore di chi mi è vicino,  
per la disponibilità gioiosa,  
per la volontà impegnata ad arricchire  
chi sceglie la mia compagnia.  
Signore, fa' che sempre  
il fratello bisognoso del mio aiuto trovi la mia amicizia.  
Fa' che trovi in me un cuore  
che voglia veramente amare,  
una parola vissuta che dona Te.  
Aiutami a non passare accanto ad alcuno  
con volto indifferente, con cuore chiuso, con passo affrettato.  
Signore, aiutami ad accorgermi subito  
di quelli che mi stanno accanto.  
Fammi vedere quelli preoccupati e disorientati,  
quelli che soffrono e non lo mostrano,  
quelli che si sentono isolati senza volerlo,  
e dammi quella sensibilità  
che mi fa incontrare i loro cuori.  
Signore, fa' che la mia persona ispiri fiducia  
a chi soffre e si lamenta,  
a chi cerca luce lontano da te,  
a chi vorrebbe incominciare e non sa come.  
Liberami da me stesso  
perché ti possa servire,  
perché ti possa amare,  
perché riesca ad ascoltarti  
in ogni fratello che Tu mi fai incontrare.

R. Pibiri INDVOCE "Pibiri" § - G. Volpi INDVOCE "Volpi" §

Dal Vangelo secondo Matteo

"Maestro, qual è il più grande comandamento della legge?". Gli rispose: "Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente. Questo è il più grande e il primo dei comandamenti. E il secondo è simile al primo: Amerai il prossimo tuo come te stesso. Da questi due comandamenti dipendono tutta la Legge e i Profeti".

### **Preghiera**

Liberaci, o Padre, dalla paura della morte e da tutte le paure che rendono sterile e senza slancio la nostra esistenza.

Confermaci nella fede e rendi forte e soave la nostra carità.

Aiutaci a fare della nostra vita un evento pasquale,

un passaggio di conversione:

dallo scetticismo alla fiducia,

dalla stanchezza alla speranza,

dall'indifferenza alla solidarietà,

dalla tristezza alla gioia operosa.

Rendi tutti noi, Signore,

testimoni nel mondo della tua e nostra Risurrezione.

G. Cittadini INDVOCE "Cittadini" §

### **Padre nostro...**

Salga a te, o Padre,

la nostra preghiera al termine di questo giorno,

memoriale della risurrezione del Signore:

la tua grazia ci conceda di riposare in pace,

sicuri da ogni male, e di risvegliarci nella gioia,

per cantare la tua lode.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Regina dei cieli, rallegriati, alleluia:

Cristo, che hai portato nel grembo, alleluia,

è risorto, come aveva promesso, alleluia.

Prega il Signore per noi, alleluia.

Non aspettiamo il pericolo per unirci e la morte per stimarci.

V. Auriol

La pace non è assenza di guerra: è una virtù uno stato d'animo, una disposizione alla benevolenza, alla fiducia, alla giustizia.

Spinoza

Lottate incessantemente per essere voi, perché sarà sempre la battaglia più grande che dovrete combattere, ed è l'unica battaglia che valga la pena combattere.

L. Buscaglia

HANNO DETTO SULLA VERITA'

La ricerca della verità chiede sempre coraggio. Perché la verità non è serva, ma padrona. La verità non può essere messa al servizio dei nostri fini o dei nostri interessi. Questo può accadere per le conoscenze scientifiche e tecniche. Di fatto la ricerca in tali campi esige, più che il coraggio, l'intelligenza, la costanza e il metodo.

In questi campi non si mettono in discussione i valori ai quali ciascuno affida il senso della sua vita.

C'è invece una verità che richiede coraggio; quella sola merita pienamente questo nome. È la verità che si trasforma in programma di vita, che magari costringe al cambiamento, all'autocritica, a una speranza impegnativa. La verità che richiede coraggio è quella che mette in discussione tante illusioni e svela le inquietudini più profonde dell'uomo.

Rassegnarsi a non cercare la verità vuol dire tradirla.

Chi dice: "Non esiste la verità, non si può conoscere la verità", è come colui che sostituisce la sposa vera con una prostituta, la compagna fidata con una sconosciuta. La compagnia della sconosciuta è attraente e facile, ma dura un giorno e finisce, lasciando ogni volta più soli.

La verità, quando non è più cercata, viene sempre sostituita - consapevolmente o meno - da un surrogato. Quando l'incertezza e il dubbio diventano fitti, e la strada per uscirne appare troppo lunga e faticosa; quando viene a mancare il coraggio della ricerca paziente, onesta, perseverante, e viene meno l'impegno della libertà, allora fatalmente ci si rifugia in qualche pregiudizio collettivo, capace di dare temporanea sicurezza e di esonerarci dal rischio personale.

Ci sono tante bandiere dietro le quali arruolarsi, ci sono tanti gruppi nei quali rinchiudersi. Una volta che hai scelto una bandiera e un gruppo, hai dei compagni, un linguaggio, la sensazione di avere trovato un mondo in cui si può vivere, hai un giudizio pronto su tutto. Basta dunque scegliere: e allora "verità" diventa quella del gruppo o del partito a cui appartieni. Proprio perché molte delle verità che circolano sono di questo tipo, accade che nessuna comunicazione sia possibile. Rimane spazio solo per la lotta senza quartiere, oppure per il

compromesso equivoco in nome del principio del vivere e lasciar vivere. Per comunicare infatti occorre credere nella verità, nella sua possibilità di imporsi con una forza che non è quella del numero, e neppure quella della prepotenza o addirittura delle armi. Occorre avere delle ragioni, e non solo prendere decisioni. Altrimenti il dogmatismo diventa la regola; facile, arrogante e sempre pronta la rozza schematizzazione di ogni idea diversa dalla propria.

Contro questa tentazione di fanatismo privo di ogni capacità critica è necessario ritrovare il coraggio della verità.

Questo tradimento della verità può esser dettato dalla paura della solitudine. Per essere accolti in una comunità, in un gruppo, in un giro di amicizie, si è costretti spesso a essere falsi e a recitare una parte che non è la nostra. A poco a poco la recita si confonde con la realtà, e noi non sappiamo più distinguere le due cose.

Il coraggio della verità non è semplicemente l'impegno di una ricerca intellettuale faticosa; è prima di tutto il coraggio di guardare a noi stessi con schiettezza, senza rifugiarsi in fretta nell'accusa degli altri per giustificare le nostre mediocrità e i nostri sotterfugi. Non è possibile la veracità nei confronti degli altri senza questa preliminare opera di ricostruzione della nostra veracità interiore.

Ma che cosa avviene se io non sono vero di fronte a me stesso? Se io mi inganno? Invento a me stesso le cose? E noi non facciamo questo di continuo? L'uomo che ha "sempre ragione" non ha forse in realtà torto nel più pericoloso dei modi? E l'uomo per il quale gli altri sono sempre colpevoli, non è forse quello che di continuo sorvola sulla propria colpevolezza? E colui che impone sempre la propria volontà, non vive forse ingannandosi in maniera fatale, nascondendosi quanto egli sia insensato, presuntuoso, chiuso di cuore, prepotente, e quanto sia disastroso il suo modo di fare?

Se dunque io voglio comunicare correttamente con me stesso - e partendo da me stesso con gli altri - non posso sorvolare, sulla mia realtà, non posso fantasticare, bensì devo essere vero verso me stesso. Ma quanto è difficile tutto ciò; e quante cose avremmo da lamentare a nostro riguardo, se ci esaminassimo con lealtà!

R. Guardini INDVOCE "Guardini" §

Il vero "uomo maggiorenne" è colui che non si affida all'opinione comune o alla semplice tradizione secolare come a una norma infallibile di verità, ma su tutto si interroga, ogni

parola ascolta, nella ricerca attenta e appassionata d'ogni  
briciola di verità.

Non di solo pane INDVOCE "Catechismo C.E.L." §

# LUNEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Vieni, Spirito creatore e creativo:

vieni, Legge nuova e aprici gli occhi  
perché possiamo contemplare  
il mistero di Dio all'opera nella storia.

Vieni, Spirito consolatore,

e aprici il cuore perché possiamo conoscere  
come noi, grazie a te, siamo parte creativa di quel mistero.

Vieni, Spirito di Cristo,

e mostraci il volto di Gesù nella storia,  
mostraci il volto della Chiesa di Gesù.

C. M. Martini INDVOCE "Martini" §

*Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani*

Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, ad offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale. Non conformatevi alla mentalità di questo secolo, ma trasformatevi rinnovando la vostra mente, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto. Per la grazia che mi è stata concessa, io dico a ciascuno di voi: non valutatevi più di quanto è conveniente valutarsi, ma valutatevi in maniera da avere di voi una giusta valutazione, ciascuno secondo la misura di fede che Dio gli ha dato. Poiché, come in un solo corpo abbiamo molte membra e queste membra non hanno tutte la medesima funzione, così anche noi, pur essendo molti, siamo un solo corpo in Cristo e ciascuno per la sua parte siamo membra gli uni degli altri.

## **Preghiera**

Dio, noi crediamo che tu ci hai chiamati insieme  
perché allarghiamo la nostra esperienza di te  
e di ciascuno di noi.

Noi crediamo che ci hai chiamati

per contribuire a sanare le ferite della società  
e a riconciliare l'uomo con l'uomo e l'uomo con Dio.

Aiutaci, come individui e comunità,

a lavorare, nell'amore, per la pace e a non scoraggiarci mai.

Ci impegniamo gli uni per gli altri,  
nella gioia e nel dolore.

Ci impegniamo per tutti quelli che condividono la nostra fede nella riconciliazione.

Ci impegniamo a sostenerli e a non abbandonarli.

Ci impegniamo per la via della pace in pensieri e opere.

Ci impegniamo per te come nostra guida e amico.

Comunità di Corrymeela    INVOCE "Comunità di Corrymeela" §

### **Padre nostro...**

Signore,

tu ti trovi sempre là dove noi siamo.

Sei parola che ci invita a partire;

sei forza che ci permette di camminare.

Sei luce che illumina la via,

sei potenza che placa ogni tempesta.

Fa' che ci facciamo attenti alla tua parola e alla tua luce;

rendici disponibili alla forza del tuo amore

e alla grandezza della tua misericordia

per vincere ogni nostro peccato ed essere liberi

nella terra che ci hai donato e nel cielo che ci attende.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga

faccia risplendere il suo volto su di noi

e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Ogni verità astratta è priva di valore, se non s'incarna in uomini che la rappresentino dimostrando di essere pronti a morire per essa.

Gandhi

L'amore è il mezzo, la verità è il fine. Se useremo il mezzo, presto o tardi giungeremo anche al fine, alla verità, a Dio.

Gandhi

La verità è come un grande albero, che più lo si coltiva, più dà frutti. Quanto più profonda è la ricerca nella miniera delle verità, tanto più ricca è la scoperta delle gemme che vi sono sepolte sotto forma di occasioni per una sempre maggiore varietà di servizio.

Gandhi

C'è una sorella e un fratello che Dio creò inseparabili: la verità e il sacrificio, e io non credo che, per colpa del fratello, sia bene strozzare la sorella.

Lamennais

Se chiudete la porta a tutti gli errori, anche la verità ne resterà fuori.

Tagore

La strada della verità non è mai piana.

S. Butler

# LUNEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Un giorno, un giorno come tanti altri.  
Al mattino penso: "Chi incontrerò oggi?".  
Quante volte muteranno gli stati d'animo?  
Cosa rimarrà? di convinzioni, sbagli, progressi,  
sforzi ripetitivi, sfoghi e illusioni?  
Si è fatto ancora tardi.  
Ora, prima di addormentarmi,  
mi mancano le parole.  
Come posso esprimere ciò che ho vissuto:  
flussi di sensazioni, aspirazioni contrastanti,  
impressioni scaturite dalla natura,  
esperienze maturate nella preghiera,  
calma e inquietudine?  
Scoppi d'ira mitigati dalle esortazioni della coscienza.  
Il muto starsene seduti, l'attendere e il pregare.  
Non si può dar forma ai tumulti dell'anima  
né costringere i pensieri entro dei limiti.  
Flutti che precipitate in me, dove incanalarvi?  
Nella preghiera silenziosa!

M. Gutl INVOCE "Gutl" §

Dal libro del Levitico

Il Signore disse ancora a Mosè: "Siate santi, perché io, il Signore, Dio vostro, sono santo. Ognuno rispetti sua madre e suo padre e osservi i miei sabati. Io sono il Signore, vostro Dio. Non rivolgetevi agli idoli, e non fatevi divinità di metallo fuso. Io sono il Signore, vostro Dio. Non ruberete né userete inganno o menzogna gli uni a danno degli altri. Non giurerete il falso servendovi del mio nome; perché profaneresti il nome del tuo Dio. Io sono il Signore. Non opprimerai il tuo prossimo, né lo spoglierai di ciò che è suo; il salario del bracciante al tuo servizio non resti la notte presso di te fino al mattino dopo. Non disprezzerai il sordo, né metterai inciampo davanti al cieco, ma temerai il tuo Dio. Io sono il Signore. Non commetterete ingiustizia in giudizio; non tratterai con parzialità il povero, né userai preferenze verso il potente; ma giudicherai il tuo prossimo con giustizia. Non andrai in giro a spargere calunnie fra il tuo popolo né coopererai alla morte del tuo prossimo. Io

sono il Signore. Non coverai nel tuo cuore odio contro il tuo fratello; rimprovera apertamente il tuo prossimo, così non ti caricherai d'un peccato per lui. Non ti vendicherai e non serberai rancore contro i figli del tuo popolo, ma amerai il tuo prossimo come te stesso. Io sono il Signore.

### **Preghiera**

Signore, donaci la tua pace.

Donaci la delicatezza di un cuore sensibile,  
il coraggio per l'amore, la nostalgia di un abbraccio,  
le labbra per la tenerezza, una parola senza asprezza;  
tu non dai la pace come la intende il mondo:

occhio per occhio, dente per dente,  
nell'equilibrio del terrore, nel numero dei missili,  
nelle imposizioni degli strateghi.

Signore, il nostro cuore sia libero dalla paura;  
perciò donaci il coraggio per la disubbidienza,  
donaci la forza per dire "no",

donaci il discernimento per inseguire la pace  
sulle strade e sulle piazze

con tutti quelli che condividono questi sentimenti.

U. Seidel INVOCE "Seidel" §

### **Padre nostro...**

Donaci, o Padre,

un sonno ristoratore e fa' che i germi di bene,  
seminati nei solchi di questa giornata,  
producano una messe abbondante.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

O santa Madre del Redentore, porta dei cieli, stella del mare,  
soccorri il tuo popolo che anela a risorgere.

Tu che accogliendo il saluto dell'angelo,  
nello stupore di tutto il creato, hai generato il tuo Creatore,  
madre sempre vergine, pietà di noi peccatori.

Soccorrere, tutt'al più è aiutare a sopravvivere. Amare, è restituire alla vita.

R. Follereau

Chi vive esclusivamente per se è morto per gli altri.

P. Siro

La coscienza è la perfetta interprete della vita.

K. Barth

Piccole storie dell'anima

Un uomo molto ricco aveva tanti debitori. Quando fu assai avanti negli anni, chiamò un giorno alcuni di quelli che gli dovevano più denaro e disse: "Se non mi potete restituire oggi quanto mi dovete e giurate solennemente di pagare i vostri debiti nella vostra vita futura, io brucerò le cambiali che mi avete firmato".

Il primo debitore gli doveva una piccola somma. Giurò che nella vita futura avrebbe accettato di essere il cavallo del creditore e lo avrebbe portato in giro sulla groppa dovunque volesse andare. Il vecchio accettò l'offerta e bruciò le carte con il suo debito.

Il secondo debitore doveva una somma più grossa e promise: "Io sono pronto a diventare nell'altra vita il tuo bue. Tirerò l'aratro per arare i campi e i tuoi carri di fieno e così pagherò il mio debito". Il vecchio accettò e bruciò le cambiali del secondo debitore.

Per ultimo toccò a un uomo che aveva un debito enorme. "Per ripagare il mio debito - disse - nella vita futura sarò tuo padre".

Il vecchio andò su tutte le furie, prese un bastone e stava per picchiare il debitore irriverente.

L'altro lo fermò e disse: "Lasciami spiegare prima di picchiarmi. Il mio debito è enorme, non posso certo ripagarlo diventando solo il tuo bue o il tuo cavallo. Sono pronto ad essere tuo padre. Così lavorerò giorno e notte per te, ti proteggerò quando sarai piccolo e veglierò su di te fino a quando sarai cresciuto. Affronterò qualsiasi sacrificio, rischierò anche la vita perché a te non manchi nulla, e alla mia morte ti lascerò tutte le ricchezze che avrò accumulato. Non è molto di più che farti da bue e da cavallo? Non è una buona proposta per pagare il mio debito?".

Decidere di avere un figlio è contrarre con quella persona il debito più grande che la mente umana possa immaginare.

C'è qualche cosa di più grande che dire a uno che non c'è: "D'ora in poi tu esisti perché io lo voglio!" ?

Una volta, un ministro era seduto sul bordo di una fontana cittadina. Per disattenzione, vi scivolò dentro. Alcuni passanti si fecero avanti e gli tesero la mano dicendo:

"Dammi la mano".

Ma l'uomo politico non né voleva sapere e non tendeva la mano a nessuno.

In quel momento passò un uomo che si aprì la strada nella folla ed esclamò:

"Amici miei, il nostro ministro fin dalla nascita ha imparato solo il verbo prendere; non conosce il verbo dare".

Così dicendo gli tese la mano:

"Buongiorno, Eccellenza; prendete dunque la mia mano".

Immediatamente il ministro afferrò la mano dell'uomo e uscì dalla vasca.

Gli uomini spesso confondono i verbi. Dio conosce solo il verbo dare.

Un uomo aveva deciso di curare il praticello davanti alla sua casetta, per farne un perfetto tappeto verde "all'inglese".

Dedicava al suo prato tutti i momenti liberi. Era quasi riuscito nel suo intento, quando, una primavera, scoprì che nel suo prato erano nati alcuni tarassachi, dai brillanti fiori gialli.

Si precipitò a sradicarli. Ma il giorno dopo altri due fiori gialli spiccavano nel verde del prato.

Comprò un veleno potente. Niente da fare.

Da quel momento la sua vita divenne una lotta contro i tenaci fiori gialli, che ad ogni primavera diventavano più numerosi.

"Che posso ancora fare?", confidò scoraggiato alla moglie.

"Perché non provi ad amarli?", gli rispose tranquilla la moglie.

L'uomo ci provò. Dopo un po', quei brillanti fiori gialli gli sembrarono un tocco d'artista nel verde smeraldo del suo prato.

Da allora vive felice.

Quante persone ti irritano. Perché non provi ad amarle?

Il papà chiede ad Alessio, 5 anni:

"Che cosa ti piace di più del papà?".

E Alessio, dopo aver riflettuto un po':

"La mamma".

"Quand'è che ti accorgi che la tua famiglia va bene." chiesero ad una bambina.

"Quando vedo il papà e la mamma che si danno i bacetti" rispose.

I genitori non devono nascondersi nell'armadio per darsi i bacetti. Ogni volta che manifestano l'amore che li unisce, i bambini si sentono inondati di calda e gioiosa fiducia. Sanno bene che l'amore reciproco dei genitori è l'unica roccia solida su cui possono costruire la loro vita.

# MARTEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Il passato mi pesa terribilmente,  
mi impedisce di vedere con chiarezza  
questo giorno che sfocia nel domani  
come pure il resto della mia vita.

Sono niente perché ho peccato.

La mia vita non può trascinarsi così;  
sono amico di Gesù: non posso tradirlo.

Vorrei che qualcuno mi ascoltasse  
e condividesse il mio rimorso.

Lui vuole ascoltarli e camminare con me  
e con lui io posso risanare il mio passato,  
posso trasformare in forza la mia debolezza,  
posso scegliere ciò che voglio: posso volare.

E. Olivero INDVOCE "Olivero" §

*Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani*

Poiché, come in un solo corpo abbiamo molte membra e queste membra non hanno tutte la medesima funzione, così anche noi, pur essendo molti, siamo un solo corpo in Cristo e ciascuno per la sua parte siamo membra gli uni degli altri. Abbiamo pertanto doni diversi secondo la grazia data a ciascuno di noi. Chi ha il dono della profezia la eserciti secondo la misura della fede; chi ha un ministero attenda al ministero; chi l'insegnamento, all'insegnamento; chi l'esortazione, all'esortazione. Chi dà, lo faccia con semplicità; chi presiede, lo faccia con diligenza; chi fa opere di misericordia, le compia con gioia. La carità non abbia finzioni: fuggite il male con orrore, attaccatevi al bene.

## **Preghiera**

O Signore Gesù Cristo,

tu sei il principe della pace e il solo che dona l'unità,  
vieni a noi e dona al tuo popolo la pace e l'amore.

Vieni ad abbattere tutte le pareti  
che ci separano gli uni dagli altri,

e per la potenza del tuo amore

stabiliscici in questa unità che tu solo puoi creare.

Liberaci dalla nostra mancanza di fede,

dalla nostra poca disponibilità a ricevere una verità nuova,

dalla nostra ripugnanza a metterci in cammino

su vie nuove per rispondere alla tua chiamata.

Fa' che possiamo conoscere la comunione alle tue sofferenze e la potenza della tua resurrezione.

Te lo chiediamo nel tuo nome e per la tua sola gloria.

Efrem Siro    INDVOCE "Efrem Siro" §

### **Padre nostro...**

Signore, Dio del cammino,

tu hai accompagnato il tuo popolo

tra le prove molteplici del deserto

per farlo giungere alla terra promessa:

sei stato un Dio fedele,

che scusa, perdona e incoraggia continuamente a proseguire.

Non farci mancare la tua parola che spinge ad andare avanti

ed è piena di futuro.

Fa' che l'accogliamo con cuore aperto.

Aiutaci a vincere ogni tentazione di abbandonare

le vie del bene e ritornare sui nostri passi di morte.

Rendici forti nelle prove, capaci di credere

che l'acqua amara diventerà dolce

e dalla roccia scaturirà un'acqua che dà la vita per sempre.

Per Cristo, nostro Signore. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga

faccia risplendere il suo volto su di noi

e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

La verità è la luce nella quale deve immergersi tutta la persona, e che dà tono alle singole azioni della vita.

Giovanni XXIII

La verità risiede in ogni cuore umano, e qui va cercata; e

bisogna lasciarsi guidare dalla verità quale ognuno la vede.

Nessuno ha il diritto di costringere gli altri ad agire secondo la propria nozione della verità.

Gandhi

Voler conoscere la verità per migliorarsi è un controsenso: in

realtà bisogna migliorarsi per poter conoscere la verità.

P. Batiffol

C'è qualcosa di più grande della verità, ed è l'amore per essa.

T. Colsalvatico

Non è difficile scoprire la verità. Il difficile sta nel non fuggire una volta che la si è scoperta.

E. Gilson

# MARTEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

O Maria,  
tu sai che non possiamo parlare di te che sei troppo grande!  
Ti chiediamo di parlare tu stessa a noi,  
di parlare al nostro cuore  
con quel linguaggio interiore  
che anche noi siamo capaci di percepire  
quando tu ci parli.

O Maria,  
metti ordine nella nostra vita,  
riconcilia in noi la mente, il cuore e l'azione!  
Donaci il senso dell'immediatezza,  
il senso della presenza del bene  
e fa' che, attraverso questa attenzione al concreto,  
possiamo trovare tra noi il tuo Figlio Gesù.

C. M. Martini INDVOCE "Martini" §

*Dalla lettera di san Paolo Apostolo ai Filippesi*  
Rallegratevi nel Signore, sempre; ve lo ripeto ancora,  
rallegratevi. La vostra affabilità sia nota a tutti gli uomini. Il  
Signore è vicino! Non angustiatevi per nulla, ma in ogni  
necessità esponete a Dio le vostre richieste, con preghiere,  
suppliche e ringraziamenti; e la pace di Dio, che sorpassa ogni  
intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo  
Gesù. In conclusione, fratelli, tutto quello che è vero, nobile,  
giusto, puro, amabile, onorato, quello che è virtù e merita lode,  
tutto questo sia oggetto dei vostri pensieri.

## **Pregiera**

Tu, Signore, ami la discrezione, ami la luce,  
ma sopra tutte le altre operazioni dell'anima ami l'amore.  
Perciò queste parole saranno di guida per chi cammina,  
di luce per la via e di amore durante il cammino.  
Rimanda dunque lontana da esse  
la retorica del mondo, si abbandonino le ciarle  
e l'arida eloquenza della sapienza umana, fiacca e artificiosa  
della quale tu non ti compiacci mai,  
e diciamo al cuore parole impregnate di dolcezza e di amore,  
di cui molto ti compiacci,  
togliendo forse numerosi inciampi e ostacoli

davanti a molte persone che vi urtano senza saperlo,  
e senza saperlo vanno avanti errando, convinte di far bene,  
cioè di seguire il tuo dolcissimo Figlio,  
Nostro Signore Gesù Cristo, e di farsi simili a lui nella vita,  
nelle condizioni e nelle virtù,  
nella forma della nudità e purezza di spirito.  
Però concedilo tu, Padre di misericordia,  
poiché nulla si potrà fare senza di te, o Signore.

San Giovanni Della Croce    INDVOCE "San Giovanni Della Croce" §

### **Padre nostro...**

Illumina questa notte, o Signore,  
perché dopo un sonno tranquillo  
ci risvegliamo alla luce del nuovo giorno,  
per camminare lieti nel tuo nome.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Ave, regina dei cieli, ave, signora degli angeli;  
porta e radice di salvezza, rechi nel mondo la luce.  
Godi, Vergine gloriosa, bella fra tutte le donne;  
salve, o tutta santa, prega per noi Cristo Signore.

Amare qualcuno vuol dire essere soli a vedere una meraviglia  
invisibile agli altri uomini.

F. Muriac

Io non amo soltanto te. Ma amo ogni cosa in te e ti amo in ogni  
cosa. Tu non sei l'essere che usurpa e mi vela il mondo, ma sei  
il legame che mi unisce al mondo. L'amore integrale esclude  
l'amore esclusivo: ti amo troppo per amare soltanto te.

G. Thibon

Si vive solo il tempo in cui ci si ama.

Helvetius

Quando non si ama troppo, non si ama abbastanza.

R. de Bussy - Rabutin

È duro, senza dubbio, non essere più amati quando si ama; ma  
niente in confronto a essere ancora amati quando non si ama  
più.

G. Courteline

L'unico modo per capire un uomo è amarlo. E, allora, non c'è  
più bisogno di capirlo.

Anonimo

Tu non sei nessuno finché nessuno ti ama.  
Canto popolare americano

# MERCOLEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Spirito santo che procedi dal Padre e dal Figlio,  
tu sei in noi, parli in noi, preghi in noi, operi in noi.  
Ti preghiamo di fare spazio alle tue parole,  
alla tua preghiera, alla tua intelligenza in noi  
perché possiamo conoscere  
il mistero della volontà di Dio nella storia.  
Non ti chiediamo di avere accesso a questo mistero  
quasi per poterci vantare di una nostra scienza  
e intelligenza dei tempi,  
ma unicamente per operare in maniera degna del Signore,  
per poterci dedicare più totalmente  
al servizio del nome e della gloria  
del nostro Signore Gesù Cristo.

C. M. Martini INDVOCE "Martini" §

*Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani*

La carità non abbia finzioni: fuggite il male con orrore,  
attaccatevi al bene; amatevi gli uni gli altri con affetto fraterno,  
garegiate nello stimarvi a vicenda. Non siate pigri nello zelo;  
siate invece ferventi nello spirito, servite il Signore. Siate lieti  
nella speranza, forti nella tribolazione, perseveranti nella  
preghiera, solleciti per le necessità dei fratelli, premurosi  
nell'ospitalità. Benedite coloro che vi perseguitano, benedite e  
non maledite.

Rallegratevi con quelli che sono nella gioia, piangete con quelli  
che sono nel pianto. Abbiate i medesimi sentimenti gli uni  
verso gli altri; non aspirate a cose troppo alte, piegatevi invece  
a quelle umili. Non fatevi un'idea troppo alta di voi stessi. Non  
rendete a nessuno male per male. Cercate di compiere il bene  
davanti a tutti gli uomini. Se possibile, per quanto questo  
dipende da voi, vivete in pace con tutti. Non fatevi giustizia da  
voi stessi, carissimi, ma lasciate fare all'ira divina. Sta scritto  
infatti: A me la vendetta, sono io che ricambierò, dice il  
Signore. Al contrario, se il tuo nemico ha fame, dagli da  
mangiare; se ha sete, dagli da bere: facendo questo, infatti,  
ammasserai carboni ardenti sopra il suo capo. Non lasciarti  
vincere dal male, ma vinci con il bene il male.

**Preghiera**

O Signore

preserva le mie labbra dal pronunciare il male,  
l'inganno e la frode.

Dammi la forza di non reagire contro chi mi oltraggia.

Fa' che mi sia di gioia adempiere i precetti  
e ch'io comprenda appieno le tue leggi.

Fa' che non sia superbo.

Annulla i perversi progetti di chi vuol farmi danno.

Concedimi sapienza, pazienza ed intelletto  
mezzi di sussistenza pietà e misericordia.

O Tu, che hai stabilito l'armonia del creato,  
concedi pace all'uomo e ad Israele.

Pregghiera ebraica INDVOCE "Pregghiera ebraica" §

**Padre nostro...**

Signore,

i nostri giorni non sono sempre sereni;

i nostri pensieri sono spesso confusi

e le nostre strade tortuose;

il nostro fare è un continuo agitarsi

senza avere chiarezza di senso.

Viviamo cercando la pace

ma spesso non sappiamo dove andare.

Vienici incontro con la tua parola,

falla echeggiare forte dentro di noi

ponendo a tacere le voci assordanti;

così potremo udire nitida la voce

che dentro di noi ci chiama al bene e scoprire con certezza

la via che porta alla vita.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga

faccia risplendere il suo volto su di noi

e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Alcuni non cercano la verità perché hanno paura di trovarla.

San Massimiliano Kolbe

E' impossibile portare la fiaccola della verità in mezzo alla  
folla, senza bruciare qua e là una barba o una parrucca.

G. C. Lichtenberg

L'amore è l'unica verità esistente; infatti solo quando l'uomo ama è veramente se stesso.

C. delli Carri

Un Messaggio per te

Dipende da te!

Che ogni giorno  
sorga il sole,  
che ad ogni crocicchio  
canti l'amore.

Che il tuo compagno  
non perda la speranza,  
che l'operaio lavori con gioia.  
Che lo straniero sia rispettato.  
Che i tuoi divertimenti portino gioia.  
Che i ragazzi e le ragazze  
si amino di vero amore:  
dipende da te.

Sei tu che fai il sole,  
sei tu che fai il vento.

Esci dal tuo torpore,  
non essere indifferente.

Tuo fratello ha bisogno di te,  
il mondo è senza amore,

Dio ti chiama con la loro voce,  
nella tua vita tutti i giorni.

Che soffi il vento fresco quando fa caldo,  
che la tua presenza porti la pace.

Che la giustizia scorra come l'acqua,  
che tu possa udire la loro parola.

Che il povero abbia il suo riso e il suo pane,  
che ogni creatura possa sfamarsi in pace.

Che Cristo sia per tutti un amico,  
che ogni giorno possano essere uniti in Dio:  
dipende da te.

Rimane molto, molto da fare.

Ma noi costruiremo il domani  
lavoratori, amici, fratelli  
un nuovo mondo fatto con le nostre mani.

Perché la forza nostra  
non sta nel denaro  
ma nella nostra amicizia.

Il tuo domani dipende da te,

Oggi.

C.S.P.G. INVOCE "C.S.P.G." §

Una poesia per te

Che cos'è la gioia,  
che cos'è il dolore,  
che cos'è l'amore  
per me, Signore.  
Spesso guardo la mia vita,  
io ti vedo con fatica,  
canto e piango, prego e rido,  
ma cos'è quello che vivo, tu lo sai...  
Nostalgia di Dio la chiamerei  
desiderio d'infinito lo chiamerei:  
voglia di lasciare quel che sono io  
per correre felice  
verso casa tua.

Canterò,  
canterò questa vita mia,  
anche se lo so,  
anche se lo so che pagherò,  
l'amore che c'è in me io canterò.

Qualcuno dice:  
Ma dove vai,  
non serve a niente,  
lo capirai.  
Ma io so, Signore,  
che troverò  
in te il senso  
di ciò che vivo, con te...  
Nostalgia di Dio la chiamerei,  
desiderio d'infinito lo chiamerei:  
voglia di lasciare quel che sono io  
per correre felice  
verso casa tua.

Canterò,  
canterò questa vita mia,  
anche se lo so,  
anche se lo so che pagherò,  
l'amore che c'è in me io canterò.



# MERCOLEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Ormai tutto ha un senso.  
Tu, anche te, hai un senso.  
Tu non morirai affatto.  
Quelli che tu ami, anche se tu li credi morti,  
non moriranno.  
Ciò che è vivo e bello,  
fino all'ultimo filo d'erba,  
fino a quest'istante che fugge  
in cui hai sentito le tue vene piene di vita,  
tutto ormai sarà vivente per sempre.  
Anche la sofferenza, come pure la morte,  
hanno un senso,  
divengono sentieri della vita.  
Tutto è già vivente.  
Perché il Cristo è risuscitato.

Atenagor INDVOCE "Atenagor§

*Dalla lettera agli Ebrei*

Infatti la parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, delle giunture e delle midolla e scruta i sentimenti e i pensieri del cuore. Non v'è creatura che possa nascondersi davanti a lui, ma tutto è nudo e scoperto agli occhi suoi e a lui noi dobbiamo rendere conto. Poiché dunque abbiamo un grande sommo sacerdote, che ha attraversato i cieli, Gesù, Figlio di Dio, manteniamo ferma la professione della nostra fede. Infatti non abbiamo un sommo sacerdote che non sappia compatire le nostre infermità, essendo stato lui stesso provato in ogni cosa, a somiglianza di noi, escluso il peccato. Accostiamoci dunque con piena fiducia al trono della grazia, per ricevere misericordia e trovare grazia ed essere aiutati al momento opportuno.

**Preghiera**

Dio Padre che sei nei cieli,  
creatore dello spazio e del tempo, delle stelle e degli atomi,  
degli esseri viventi e degli uomini,  
facci comprendere  
che la tua magnificenza è eterna e incrollabile!

Fa' che per noi  
ogni sguardo sulle tue opere  
diventi motivo di lode e di ammirazione,  
e ogni opera d'arte  
un'intuizione delle tue meraviglie nascoste.  
Guardaci dal peccato della superbia umana,  
e facci grati per il tuo dono.  
Che tutta la nostra volontà e i nostri progetti  
siano conformi alla tua divina volontà.  
Copri con il tuo amore misericordioso le nostre mancanze,  
e dacci la calma,  
nella certezza che non troveremo nessun'altra salvezza  
che in Gesù Cristo, tuo Figlio.

P. Jordan    INVOCE "Jordan" §

### **Padre nostro...**

Signore Gesù Cristo,  
mite e umile di cuore,  
che rendi soave il giogo  
e lieve il peso dei tuoi fedeli,  
accogli i propositi e le opere di questa giornata  
e fa' che il riposo della notte  
ci renda più generosi nel tuo servizio.  
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Salve, regina, madre di misericordia,  
vita, dolcezza e speranza nostra, salve.

A te ricorriamo, noi esuli figli di Eva;  
a te sospiriamo, gementi e piangenti  
in questa valle di lacrime.

Orsù dunque, avvocata nostra,  
rivolgi a noi gli occhi tuoi misericordiosi.

E mostraci, dopo questo esilio, Gesù,  
il frutto benedetto del tuo seno.

O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria.

La libertà di pensare, parlare e scrivere è una grande libertà; ma quelli che scrivono e si fanno leggere, sono pochi; e quelli che pensano, sono anche di meno; e la libertà di parlare non ha nessuna importanza; anche il pappagallo parla; è la libertà di tacere quella che conta, e anche quella di essere povero per il gusto di essere povero, non per volontà del governo.

V. G. Rossi

# GIOVEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Signore, aiutami a non lavorare solamente per la giustizia,  
quando per essa alcuni diventano  
uomini da combattere, da distruggere.

Aiutami a capire cos'è l'amore, la misericordia,

perché il mio lottare per la giustizia

sia anche avere la speranza

che l'ingiusto, il potente, il ricco si possano convertire.

Signori, aiutami ad avere sempre la certezza

che nulla è impossibile.

Signore, io credo profondamente

che solo se in me e in tanti uomini

avverranno questi miracoli,

ci sarà un mondo di miti e di puri.

E. Olivero INDVOCE "Olivero" §

*Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi*

Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità, sono come un bronzo che risuona o un cembalo che tintinna. E se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza, e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne, ma non avessi la carità, non sono nulla. E se anche distribuissi tutte le mie sostanze e dessi il mio corpo per esser bruciato, ma non avessi la carità, niente mi giova.

**Pregiera**

Signore,

insegnami che la fedeltà

è scegliersi di nuovo ogni giorno.

Scoprire dentro di noi strade inesplorate.

Vivere insieme, non con l'amore di ieri, ma quello di oggi.

Amarsi, non per le ragioni di ieri, ma per quelle di oggi.

Signore, insegnami che la fedeltà non può essere chiusa,  
soffocata, in schemi, in strutture.

La fedeltà s'inventa momento per momento.

Scoprendo che l'amore, se è vero,

ha sempre nuove esigenze interiori.

Quando non ne ha, è morto.

E allora la fedeltà non serve più.

Diventa al massimo un pezzo archeologico.  
Magari di valore. Perché è una cosa rara.  
Ma molto spesso inutile.  
Insegnami che la fedeltà è una dura conquista.  
E tracciare insieme un solco profondo. Incancellabile.  
Contro il quale né venti né maree possono nulla.  
Un solco scavato nel vivo dell'esistenza,  
che segue sempre la stessa direzione: quella dell'amore.

A. Cagiati INDVOCE "Cagiati" §

### **Padre nostro...**

O Spirito di Dio,  
che con la tua luce distingui la verità dall'errore,  
aiutaci a discernere il vero.  
Dissipa le nostre illusioni e mostraci la realtà.  
Facci riconoscere il linguaggio autentico di Dio  
nel fondo dell'anima nostra  
e aiutaci a distinguerlo da ogni altra voce.  
Mostraci la volontà divina  
in tutte le circostanze della nostra vita,  
in modo che possiamo prendere le giuste decisioni.  
Aiutaci a cogliere negli avvenimenti  
i segni di Dio, gli inviti che ci rivolge,  
gli insegnamenti che vuole inculcarci.  
Rendici attenti a percepire i tuoi suggerimenti,  
per non perdere nessuna delle tue ispirazioni.  
Concedici quella perspicacia soprannaturale  
che ci faccia scoprire le esigenze della carità  
e comprendere tutto ciò che richiede un amore generoso.  
Ma soprattutto eleva il nostro sguardo,  
là dove egli si rende presente,  
ovunque la sua azione ci raggiunge e ci tocca.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.  
Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Il solo modo di dire la verità è di parlare con amore.  
H. D. Thoreau

Poche sono le persone abbastanza solide da sopportare la verità  
e poterla dire.

L. Vauvenargues

# GIOVEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Sono inquieto, vuoto, scoraggiato...  
Non mi sento di continuare a portare speranza  
perché l'ho perduta...  
sento di non poter più incoraggiare  
perché non ho più coraggio...  
Credo anch'io che la pace sia una utopia  
e non ci spero più...  
Mio Dio, se perdo te, perdo tutto,  
la speranza, il coraggio, la voglia di fare  
perché tu sei la mia forza senza di te non posso fare nulla.

E. Olivero INDVOCE "Olivero" §

Dal vangelo secondo Giovanni  
Disse allora Gesù: "Quando avrete innalzato il Figlio  
dell'uomo, allora saprete che Io Sono e non faccio nulla da me  
stesso, ma come mi ha insegnato il Padre, così io parlo. Colui  
che mi ha mandato è con me e non mi ha lasciato solo, perché  
io faccio sempre le cose che gli sono gradite". A queste sue  
parole, molti credettero in lui. Gesù allora disse a quei Giudei  
che avevano creduto in lui: "Se rimanete fedeli alla mia parola,  
sarete davvero miei discepoli; conoscerete la verità e la verità  
vi farà liberi"...  
Di nuovo Gesù parlò loro: "Io sono la luce del mondo; chi  
segue me, non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della  
vita"...

## **Preghiera**

O mio Signore,  
poni fine a questo mio vano e travagliato cercarti.  
Non permettere che il tuo servo ancor vada di qua e di là  
reggendo a stento il peso della passione ch'è tua.  
Il mio cuore è colmo e trabocca.  
Non permettere che si versi per terra.  
O che lo divori l'ansia della quale respira.  
O lo soffochi la fioritura d'amore che da lui nasce  
nella quale da se medesimo s'è avvolto.  
Cogli, o mio Signore, la fioritura ch'è tua,  
affrettati prima che il vento dell'autunno  
la distacchi e la disperda.

Il mio cuore ha sete di te.  
Vuole vederti e toccarti.  
Il mio cuore è smarrito.  
Ha bisogno di appoggiarsi a una speranza,  
di legarsi a una certezza,  
di mescolarsi e fondersi con un più vasto amore  
che lo abbracci e lo consoli per sempre.  
Chinati, o mio Signore, osserva i germi de' miei pensieri:  
i loro impercettibili moti,  
quando mettono radice e poi fendono la corteccia del cuore  
e rizzano i loro incerti steli.  
Tendi l'orecchio e ascolta come dice ogni mia fibra  
il tuo nome.  
Tutto è tuo, o mio Signore,  
ed io non sono che un umile arbusto  
sradicato dal celeste vivaio.  
E dunque prendimi,  
e alzami fino a te  
come l'avo prende nelle braccia il figlio del figlio  
e l'alza fino a sé per ridergli dentro gli occhi.

A. Novaro INDVOCE "Novaro" §

### **Padre nostro...**

Signore Dio nostro,  
donaci un sonno tranquillo,  
perché ristorati dalle fatiche del giorno,  
ci dedichiamo corpo e anima al tuo servizio.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.  
Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Ave, o Maria, piena di grazia, il Signore è con te.  
Tu sei benedetta fra le donne  
e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù.  
Santa Maria, Madre di Dio, prega per noi peccatori,  
adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.  
Pensare è qualcosa più che sapere. Sapere è ricevere, pensare è  
accettare.  
Lanza del Vasto  
Parla soltanto quando sei sicuro che ciò che dirai è più bello del  
silenzio.  
Proverbio arabo

Più il gregge è gregge, più il pastore è solo. Bisogna che, di quando in quando, una pecora si smarrisca perché una solitudine venga a parlare alla sua.

G. Thibon

# VENERDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Noi ti lodiamo e ti ringraziamo,  
o glorioso Signore Gesù Cristo,  
perché sei presente in mezzo a noi e in noi;  
in noi perfettamente lodi il Padre  
con la voce dello Spirito che ci hai donato.  
Ti chiediamo, che questa voce dello Spirito  
venga suscitata in noi dall'ascolto della parola della Scrittura,  
in maniera degna, giusta, conveniente al significato del testo,  
proporzionata alle cose che ci vengono manifestate  
e pronta a riconoscere in noi le affinità  
con l'insegnamento e con l'esempio che ci viene proposto.

C. M. Martini INDVOCE "Martini" §

*Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi*

La carità è paziente, è benigna la carità; non è invidiosa la carità, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta. La carità non avrà mai fine. Le profezie scompariranno; il dono delle lingue cesserà e la scienza svanirà. La nostra conoscenza è imperfetta e imperfetta la nostra profezia. Ma quando verrà ciò che è perfetto, quello che è imperfetto scomparirà.

**Preghiera**

Vieni, o Spirito Santo,  
dentro di me, nel mio cuore e nella mia intelligenza.  
Accordami la tua intelligenza  
perché io possa conoscere il Padre  
nel meditare la parola del Vangelo.  
Accordami il tuo ardore perché anche quest'oggi,  
esortato dalla tua parola,  
ti cerchi nei fatti e nelle persone che ho incontrato.  
Accordami la tua sapienza  
perché io sappia rivivere e giudicare alla luce della Parola  
quello che oggi ho vissuto.  
Accordami la perseveranza perché io con pazienza penetri  
il messaggio di Dio nel Vangelo.  
Accordami la tua fiducia perché sappia di essere fin da ora

in comunione misteriosa con Dio  
in attesa di immergermi in lui  
nella vita eterna dove la sua parola  
sarà finalmente svelata  
e pienamente realizzata.

San Tommaso INDVOCE "San Tommaso" §

### **Padre nostro...**

Spirito di Dio,  
tu facesti sobbalzare i primi discepoli  
scuotendo la loro dimora col soffio potente della Pentecoste;  
fa' che anche noi possiamo come loro  
cantare le meraviglie di Dio e manifestarle con la nostra vita.  
Guidaci a ricercare in profondità  
la corrispondenza tra parola e vita  
per porre le basi di un'autentica vita evangelica.  
Trasforma il nostro lavoro in un trampolino di lancio  
per immergerci nella realtà di ogni giorno  
portando la ricchezza dei tuoi doni.  
Rendici forti e robusti,  
di una fede che dissipi tutti i dubbi e ci aiuti a superare  
tutte le insidie dello scetticismo e dell'errore.  
Facci uomini di una speranza  
incentrata su di un reale ottimismo  
per la diffusione del regno e il trionfo della grazia.  
Donaci l'intraprendenza e l'avvedutezza di una carità  
che apra il nostro cuore a tutti.  
Rendici pronti a servire la Chiesa con uno zelo apostolico  
che arrivi alla dedizione totale.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

La verità è nuda perché ognuno la possa vestire come gli pare.

Anonimo

La sola verità è amare.

R. Follereau

Chi conosce gli altri è erudito, chi conosce se stesso è saggio.

Proverbio della Cina

Non uscire da te, ritorna in te stesso, all'interno dell'uomo abita  
la verità.

Sant'Agostino

# VENERDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Vieni, Signore,  
passi il tuo soffio come la brezza primaverile  
che fa fiorire la vita e schiude l'amore,  
o come l'uragano che scatena  
una forza sconosciuta e solleva energie addormentate.  
Passi il tuo soffio nel nostro sguardo  
per portarlo verso orizzonti più lontani e più vasti.  
Passi il tuo soffio sui nostri volti rattristati  
per farvi riapparire il sorriso,  
sulle nostre mani stanche  
per rianimarle e rimetterle gioiosamente all'opera.  
Passi il tuo soffio fin dall'aurora per portare con sé  
tutta la nostra giornata in uno slancio generoso.  
Passi il tuo soffio all'avvicinarsi della notte  
per conservarci nella tua luce.  
Passi e rimanga  
in tutta la nostra vita per rinnovarla  
e donarle le dimensioni più vere e più profonde.

P. Maior INDVOCE "Maior" §

*Dalla seconda lettera di san Giovanni*

Mi sono molto rallegrato di aver trovato alcuni tuoi figli che camminano nella verità, secondo il comandamento che abbiamo ricevuto dal Padre. E ora prego te, Signora, non per darti un comandamento nuovo, ma quello che abbiamo avuto fin dal principio, che ci amiamo gli uni gli altri. E in questo sta l'amore: nel camminare secondo i suoi comandamenti. Questo è il comandamento che avete appreso fin dal principio; camminate in esso.

**Preghiera**

Fa' che i miei occhi vedano ciò che Tu vedi.  
Fa' che le mie orecchie  
odano il rombo della Tua voce nelle onde del creato.  
Fa' che il mio dire sia uno zampillo di parole di nettare  
che si riversi nelle anime bruciate dalla amarezza.  
Fa' che le mie labbra  
cantino soltanto i canti del tuo amore e della Tua gioia.  
Amato compi attraverso me l'opera della verità.

Tieni le mie mani occupate a servire tutti i miei fratelli.  
Fa' che la mia voce perennemente sparga semi d'amore  
per Te nel terreno delle anime che cercano.  
Fa' che il mio piede  
avanzi sempre sul sentiero della retta azione.  
Guidami dall'oscura ignoranza alla Tua luce di saggezza.  
Conducimi dai temporanei piaceri  
alla Tua sempre nuova luce interiore.  
Fa' del mio amore il Tuo amore,  
affinché io possa conoscere tutte le cose come mie.  
Padre, pulsa attraverso il mio cuore  
e fammi sentire simpatia per tutte le creature viventi.  
Accendi in me la fiamma della Tua saggezza,  
e brucia l'oscura foresta dei miei desideri terreni.  
Sia la Tua ragione il maestro della mia ragione.  
Pensa con i miei pensieri, poiché è la Tua magica forza  
che usa la mia mente come la Tua mente, e la mia mano  
come la Tua mano, e i miei piedi come i Tuoi piedi,  
e la mia anima come il Tuo spirito  
per compiere le Tue opere sante.

Paramahansa Yogananda    INDVOCE "Paramahansa Yogananda" §

### **Padre nostro...**

Donaci, o Padre, di unirci nella fede  
alla morte e sepoltura del tuo Figlio  
per risorgere con lui alla vita nuova.  
Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.  
Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.  
Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio, santa Madre di Dio:  
non disprezzare le suppliche di noi che siamo nella prova,  
e liberaci da ogni pericolo, o Vergine gloriosa e benedetta.  
Si dimostra di avere carattere solo quando si riesce a vincere il  
proprio.  
M. Necker  
Abbi riguardo per gli altri. Abbi riguardo per l'opinione degli  
altri.  
Non aver nessun riguardo per l'opinione che gli altri hanno di  
te.  
Lanza del Vasto

Ti riposi nella "verità". Ma è il possesso della verità che crea il tuo riposo, o non piuttosto l'amore del riposo che crea la tua verità?

G. Thibon

Esistere è pensare e pensare è comprometersi.

J. Bergamin

# SABATO MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Maria, piena di grazia, madre di Cristo e madre nostra, insegnaci il raccoglimento, il silenzio e la meditazione.

Tu sei stata povera di parole ma ricca di opere, povera di cose umane ma ricca di Dio.

Tu ci inviti ogni giorno all'ascolto della parola di Dio,

ad accogliere la sua salvezza,

a prendere sul serio la vita,

ad essere coerenti con la fede.

O Maria,

tu che sei la vita di umiltà che piace a Dio,

la via di semplicità che porta a lui,

la vita di servizio per i fratelli,

guarda il nostro mondo che manca di Dio,

manca di pace, manca di amore;

guarda la nostra povera vita e assistici sempre

con la tua materna protezione.

P. Maior    INDVOCE "Maior" §

*Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi*

Ma quando verrà ciò che è perfetto, quello che è imperfetto

scomparirà. Quand'ero bambino, parlavo da bambino, pensavo

da bambino, ragionavo da bambino. Ma, divenuto uomo, ciò

che era da bambino l'ho abbandonato. Ora vediamo come in

uno specchio, in maniera confusa; ma allora vedremo faccia a

faccia. Ora conosco in modo imperfetto, ma allora conoscerò

perfettamente, come anch'io sono conosciuto. Queste dunque le

tre cose che rimangono: la fede, la speranza e la carità; ma di

tutte più grande è la carità!

## **Preghiera**

Cristo, fa' crescere in noi il gusto

della tua tenerezza e della tua bontà,

la gioia dell'umiltà e della pazienza.

Facci trovare la via del perdono

che si nutre del perdono del Signore.

Riempi il nostro cuore della pace

che edifica il corpo di Cristo.

Allarga il nostro essere nel rendimento di grazie.

Tutto in noi sia via che conduce al Padre;

via di libertà di spirito.

O Cristo che sei, che eri e che sarai:  
ritorna, perché abbiamo fame e sete,  
perché veniamo meno nel cammino,  
perché abbiamo paura del deserto;  
ritorna, tu che ci dai la vita eterna.

Ricevi questa preghiera e presentala al Padre di misericordia  
che dona senza misura l'oggi, il domani e la gioia sempiterna.

P. Griolet INDVOCE "Griolet" §

### **Padre nostro...**

Quando in noi si fa buio e non troviamo più la via  
tu ci vieni incontro, Signore,  
come luce che illumina ogni uomo.  
Tu ravvivi ciò che in noi va spegnendosi,  
perché non desistiamo dal camminare  
e possiamo arrivare là dove si sposano  
l'amore e la giustizia, il lavoro e la pace.  
In ogni incontro tu non cessi di folgorarci con la luce  
quasi ci perseguiti dolcemente, ma fortemente  
perché ci rivestiamo di luce.

Non permettere che preferiamo  
le tenebre alla luce, il dubbio alla certezza.  
Rendi le nostre coscienze sempre più limpide,  
perché siamo davanti a te come terso cristallo.  
Donaci il sapore della verità,  
il gusto del bello e del pulito, l'amore al bene.  
Rendici sensibili al richiamo della santità  
perché la nostra vita divenga  
una benedizione per questo mondo  
oggi e fin nell'eternità. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.  
Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Vogliono solo delle verità rassicuranti. Ma la verità non  
rassicura nessuno: essa impegna.

G. Bernanos

La verità è come il cauterio del chirurgo: brucia, ma risana.

R. Bacchelli

La verità si scopre quando gli uomini sono liberi di cercarla.

F. D. Roosevelt

# SABATO SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Mi basta sapere che tu ci sei e mi guardi  
perché le mie parole diventino preghiera,  
i miei sforzi servano a costruire,  
il mio sudore a sciogliere il peccato  
e la mia solitudine diventi un ricordo lontano.

Mi basta sapere che tu ci sei perché possa partire  
e oltrepassare buio, tempeste e cieli stellati.

Mi basta intuire il tuo sorriso  
perché anch'io possa tramutare in danza il mio pianto.

Mi basta sapere che tu mi aspetti  
perché io sia già arrivato da te  
e mi basta che tu voglia essere sincero con me  
perché io non senta neanche il desiderio  
di scusarti o perdonarti.

Mi basta ancora sentirti sicuro  
per ritrovarmi tra le tue braccia.

E. Olivero INDVOCE "Olivero" §

Dal Vangelo secondo Giovanni

Gli disse Tommaso: "Signore, non sappiamo dove vai e come possiamo conoscere la via?". Gli disse Gesù: "Io sono la via, la verità e la vita. Nessuno viene al Padre se non per mezzo di me. Se conoscete me, conoscerete anche il Padre: fin da ora lo conoscete e lo avete veduto". Gli disse Filippo: "Signore, mostraci il Padre e ci basta". Gli rispose Gesù: "Da tanto tempo sono con voi e tu non mi hai conosciuto, Filippo? Chi ha visto me ha visto il Padre. Come puoi dire: Mostraci il Padre? Non credi che io sono nel Padre e il Padre è in me? Le parole che io vi dico, non le dico da me; ma il Padre che è con me compie le sue opere. Credetemi: io sono nel Padre e il Padre è in me; se non altro, credetelo per le opere stesse. In verità, in verità vi dico: anche chi crede in me, compirà le opere che io compio e ne farà di più grandi, perché io vado al Padre. Qualunque cosa chiederete nel nome mio, la farò, perché il Padre sia glorificato nel Figlio. Se mi chiederete qualche cosa nel mio nome, io la farò. Se mi amate, osserverete i miei comandamenti. Io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Consolatore perché rimanga con voi per sempre, lo Spirito di verità che il mondo

non può ricevere, perché non lo vede e non lo conosce. Voi lo conoscete, perché egli dimora presso di voi e sarà in voi. Non vi lascerò orfani, ritornerò da voi. Ancora un poco e il mondo non mi vedrà più; voi invece mi vedrete, perché io vivo e voi vivrete. In quel giorno voi saprete che io sono nel Padre e voi in me e io in voi. Chi accoglie i miei comandamenti e li osserva, questi mi ama. Chi mi ama sarà amato dal Padre mio e anch'io lo amerò e mi manifesterò a lui". Chi non mi ama non osserva le mie parole; la parola che voi ascoltate non è mia, ma del Padre che mi ha mandato. Queste cose vi ho detto quando ero ancora tra voi. Ma il Consolatore, lo Spirito Santo che il Padre manderà nel mio nome, egli v'insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto ciò che io vi ho detto. Vi lascio la pace, vi do la mia pace.

### **Preghiera**

Dammi, Signore,

un cuore che ti pensi, un'anima che ti ami,

una mente che ti contempi, un intelletto che t'intenda,

una ragione che sempre aderisca fortemente a te, dolcissimo;

e sapientemente, o Amore sapiente, ti ami.

O vita per cui vivono tutte le cose,

vita che mi doni la vita, vita che sei la mia vita,

vita per la quale vivo, senza la quale muoio;

vita per la quale sono risuscitato, senza la quale sono perduto;

vita per la quale godo, senza la quale sono tormentato;

vita vitale, dolce e amabile, vita indimenticabile.

Sant'Agostino INDOVOCE "Sant'Agostino" §

### **Padre nostro...**

Veglia su di noi in questa notte, o Signore

la tua mano ci ridesti al nuovo giorno

perché possiamo celebrare con gioia

la risurrezione del tuo Figlio,

che vive e regna nei secoli dei secoli. Amen

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Ave, stella del mare, madre gloriosa di Dio,

vergine sempre, Maria, porta felice del cielo.

Donaci giorni di pace, veglia sul nostro cammino,

fa' che vediamo il tuo Figlio, pieni di gioia nel cielo.

Meglio morire lungo la via di un ideale troppo alto che non partire affatto.

Origene

Una canzone per te

### CRESCENDO

Dal niente fin qui in questo crescendo  
con quel poco che ho che sto difendendo.  
Da zero a me in questa fatica  
che forse non è non sempre la vita...  
Mi son trovato solo spesso  
per rimanere io me stesso  
e ho paura di sbagliare  
di non arrivare mai  
dare dare ancora adesso  
e quando hai successo  
La verità sempre,  
la dignità sempre.  
Perché non hanno prezzo  
e non illuderti, sai...  
Lavorerò giorni per dare vita ai sogni  
per questo strano amore che non regala mai...  
Adesso... tu vai... adesso  
Perché ne avrai giorni ne brucerai sogni  
Questo dannato amore che non ti lascia mai.

M. Nava INDVOCE "Nava" §

### E CI SEI

E ci sei  
quando non sei più di nessuno.  
E nello specchio riconoscierti puoi,  
felice finalmente di come sei...  
Abile nel trasformare quell'attesa.  
Fertile.  
Disponibile all'intesa.  
Vita c'è, in ogni tuo perché c'è vita.  
E se puoi, non farti mettere in divisa.  
Chiedi un futuro assai più degno per te.  
La museruola alle ambizioni, perché...  
Uomini privati di ogni meraviglia, tacciono.  
Muoiono dietro un tramonto,  
mentre tu, hai in tasca già, un altro giorno.  
Capita di perdersi travolti dalla strada.  
Facile cadere giù, fino a non amarsi più.  
Capita sì, che la stanchezza sia lì,

il corpo sente ma dentro tu... muori.  
D'ora in poi mai più quel canto disperato.  
Alle allusioni non dar credito tu.  
A quelle voci, non rispondere più.  
Se ci sei, avranno fiato i tuoi pensieri.  
Grida tu, che ci sei perché ci credi.  
Che se vuoi, arrivi certamente dove sai...  
Capita che proverai dei brividi inattesi.  
Nemici intramontabili ridiventare amabili.  
Capita che rifarai pace con te.  
E dando il meglio che hai, così...  
...Ci sei!

R. Zero INVOCE "Zero" §

### Cantico

In un tempo che è sempre di più  
un mondo di lupi che calano giù  
mi dici vorresti che lui fosse qui in mezzo a noi...  
E vorresti poi che lui vedesse  
le schiume di fiume e i mari di guai  
le sue acque belle sempre più assassine  
e sempre meno sorelle  
Io non so ma se il cielo non è più quello  
lui come può dire al vento sei mio fratello  
io non so, non so...  
A cosa serve tu dici tutto quel troppo che c'è  
se siamo lo stesso tutti più soli perché  
di quella sua buona terra bella come una madre  
siamo un po' tutti quanti orfani ormai  
ogni giorno di più.  
In questo tempo che è sempre di più  
un mondo di lupi che calano giù  
amico vorresti trovare quell'uomo in ognuno di noi...  
Io non so se ho la forza di perdonare  
quando poi esser buoni a non far del male  
è già tanto per me...  
Ma se mi dici che amare è dare il meglio di sé  
c'è molto da fare sono d'accordo con te  
per quelle sue creature sempre meno cantate  
sempre più spazzature sempre più abbandonate...  
in ogni senso...in ogni senso...

E. Ramazzotti INVOCE "Ramazzotti" §

QUARTA

## SETTIMANA

### La libertà

La libertà non consiste, come molti erroneamente pensano, nel fare ciò che si vuole, ma nella possibilità di esprimere il proprio essere persona vivendo al di fuori di ogni espropriazione o condizionamento.

Non è libero colui che pur di incontrare il parere favorevole degli altri muta personalità adattandosi ad ogni circostanza. Questa persona non solo è continuamente in balia degli altri nel senso che lascia decidere gli altri al suo posto perché ha paura di vivere in prima persona, ma è anche un ipocrita, un falso che tradisce innanzitutto se' stesso. Ecco dunque che la verità ci rende liberi: solamente chi rimane fedele a se' stesso fino in fondo vive nella libertà e contemporaneamente nella verità mostrandosi sempre per ciò che è.

La libertà è un impegno e come tale richiede una certa dose di maturità e responsabilità.

Al di là di tutto questo c'è da considerare che la libertà è sempre da intendere in senso relativo e come tale incontra un limite sia nella libertà altrui, sia nella salvaguardia di altri valori fondamentali della persona umana.

Essere liberi è difficile; molte volte si preferisce uccidere la libertà, perché non si accetta il peso di dover cercare e di dover scegliere. Tante volte si vuole rimanere attaccati al caldo e comodo cordone ombelicale della schiavitù, poiché staccarci da esso significa pensare con la propria testa, essere responsabili

delle proprie azioni, essere creativi nel modo di pensare e di fare, essere fedeli nell'impegno costante e fattivo.

L'uomo è veramente tale se può scegliere, rischiare e sbagliare ma sempre di mano propria. Questo significa essere uomo, cioè "padrone della propria vita".

L'uomo che ha paura di decidere, di sbagliare, teme la vita e non ne è degno.

Apparentemente, certo, sarà felice senza troppi problemi e responsabilità magari con la coscienza a posto e con la possibilità di incolpare gli altri, mai se stesso, per gli errori commessi in seguito che gli altri hanno fatto per lui.

Ma questa apparente e facile serenità avrà avuto un prezzo troppo alto: la vita stessa.

Chi non si vede libero, chi "si lascia vivere" non è un uomo e anche se biologicamente è ancora vivo, umanamente è già morto.

Anche questa, però, è una scelta! ed è senza alcun dubbio l'unica per chi preferisce "non vivere"!

# DOMENICA MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Noi celebriamo il Cristo risorto  
nell'eucaristia, la cena del Signore:  
essa ci permette di condividere la vita del Cristo.  
Essa esiste per noi che siamo deboli e sprovvisti.  
Nel nostro cammino attraverso il deserto,  
verso una chiesa di condivisione,  
l'Eucarestia ci dà il coraggio  
di non accumulare e di rinunciare ai beni materiali.  
Essa ci dà il coraggio di condividere  
non solo il pane di vita, ma anche i beni della terra.  
Noi celebriamo il Cristo risorto  
con il nostro amore alla chiesa,  
in un amore che accende un fuoco sulla terra.  
La chiesa è chiamata a divenire fermento  
di fraternità, di comunione, di condivisione  
con tutta l'umanità.  
Questa è l'essenza della sua vocazione  
per la quale Cristo ha pregato,  
affinché la nostra comunione  
permettesse di credere a tutti gli uomini.  
Noi celebriamo il Cristo risorto nell'uomo nostro fratello.  
L'uomo è sacro per l'innocenza ferita della sua infanzia  
e per il mistero della sua povertà.  
Nell'uomo, noi vediamo il volto stesso del Cristo,  
soprattutto quando le lacrime e la sofferenza  
hanno reso più trasparente quel volto.  
E così arriveremo a dare la vita  
affinché l'uomo non sia più vittima di un altro uomo.

Taizé INDVOCE "Taizé" §

*Dalla seconda lettera di san Paolo apostolo a Timoteo .*  
Ricordati che Gesù Cristo, della stirpe di Davide, è risuscitato dai morti. Certa è questa parola: Se moriamo con lui, vivremo anche con lui; se con lui perseveriamo, con lui anche regneremo; se lo rinneghiamo, anch'egli ci rinnegherà; se noi manchiamo di fede, egli però rimane fedele, perché non può rinnegare se stesso. Richiama alla memoria queste cose, scongiurandoli davanti a Dio di evitare le vane discussioni, che

non giovano a nulla, se non alla perdizione di chi le ascolta. Sforzati di presentarti davanti a Dio come un uomo degno di approvazione, un lavoratore che non ha di che vergognarsi, uno scrupoloso dispensatore della parola della verità. Evita le chiacchiere profane, perché esse tendono a far crescere sempre più nell'empietà.

### **Preghiera**

Quando trovi chiusa la porta del mio cuore,  
abbattila ed entra: non andare via, Signore.

Quando le corde della mia chitarra dimenticano il tuo nome,  
ti prego, aspetta: non andare via, Signore.

Quando il tuo richiamo non rompe il mio torpore,  
folgorami con il tuo dolore: non andare via, Signore.

Quando faccio sedere altri sul tuo trono, o re della mia vita:  
non andare via, Signore.

R. Tagore INDVOCE "Tagore" §

### **Padre nostro...**

Dio della speranza, futuro promesso dei nostri cammini,  
Padre che attendi nell'amore,  
Figlio entrato nel cammino del tempo,  
Spirito che prepari nella storia l'ora luminosa della gloria,  
Trinità sorgente e meta della via dei pellegrini  
e compagna di strada dei poveri,  
donaci di credere nel futuro della speranza che muore,  
e di contestare ogni fine in nome del nuovo inizio,  
che da Te sempre nasce ed in Te si compirà  
quando la potenza di Pasqua  
avrà raggiunto e trasformato ogni cuore.  
Amen. Alleluia!

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

La libertà risplenderà sopra di voi quando vi sarete detti nel fondo della vostra anima: "Vogliamo essere liberi", e, per diventarlo, sarete pronti a sacrificare qualsiasi cosa e a sopportare qualsiasi cosa.

Lamennais

Puoi proteggere la tua libertà solo proteggendo quella degli altri. Tu puoi essere libero solo se io sono libero.

C. Darrow

# DOMENICA SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Donaci, Signore, di rispondere alla tua Parola,  
aiutaci a comprendere  
qual è la risposta adeguata a ciò che tu fai in noi.  
Ti chiediamo di capire che cosa significa lodare  
con il cuore e con reverenza, così come ti hanno lodato  
Maria, Madre di Gesù, e le donne dell'Antico Testamento;  
che cosa significa reverenza e amore davanti a te.  
Fa' risuonare la tua Parola in mezzo a noi,  
in mezzo al tuo popolo, Signore,  
perché possiamo gustarne la forza.  
E donaci di cominciare con verità  
il cammino di questo nuovo anno pastorale  
che ci guida al mistero pasquale.  
Noi vogliamo fissare gli occhi  
con particolare attenzione ed amore  
verso la croce e la risurrezione di Gesù;  
per entrare nel mistero di tuo Figlio  
e per accogliere il dono del suo Spirito.

C. M. Martini INDVOCE "Martini" §

Dal Vangelo secondo Luca

Un dottore della legge si alzò per metterlo alla prova:  
"Maestro, che devo fare per ereditare la vita eterna?". Gesù gli  
disse: "Che cosa sta scritto nella Legge? Che cosa vi leggi?".  
Costui rispose: "Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo  
cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua forza e con tutta la  
tua mente e il prossimo tuo come te stesso". E Gesù: "Hai  
risposto bene; fa' questo e vivrai".

## **Preghiera**

Mio Dio, mi hai trasformato in te!  
Tu sei la mia gioia e la mia sofferenza,  
il mio sorriso e le mie lacrime...  
Oh, mio Dio, ti ringrazio di questa trasformazione,  
anche se i chiodi di questa quotidiana crocifissione  
fanno un po' male.  
Ti ringrazio per il cantico di amore che sgorga  
e si spiega solenne dalla mia anima!  
Tutto ormai si è concentrato nella certezza che tu mi ami,

e io ti amo con le lacrime agli occhi,  
con la stanchezza delle ossa rotte,  
con l'amarezza della solitudine e del fallimento.  
Anche le parole stentano ad uscire  
perché né tu né io abbiamo bisogno di parole;  
ma io ti amo,  
anch'io ho detto addio a tutto con facilità,  
perché tutto mi sa di cenere e di morte,  
mentre tu sei l'Atteso di ogni alba e l'Atteso di ogni sera.

N. Sarale INVOCE "Sarale" §

### **Padre nostro...**

Salga a te, o Padre,  
la nostra preghiera al termine di questo giorno,  
memoriale della risurrezione del Signore:  
la tua grazia ci conceda di riposare in pace,  
sicuri da ogni male, e di risvegliarci nella gioia,  
per cantare la tua lode.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.  
Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Regina dei cieli, rallegriati, alleluia:  
Cristo, che hai portato nel grembo, alleluia,  
è risorto, come aveva promesso, alleluia.  
Prega il Signore per noi, alleluia.

La libertà non è una cosa che si possa ricevere in regalo... Non  
bisogna implorare la propria libertà dagli altri. La libertà  
bisogna prendersela, ognuno la porzione che può.

I. Silone

La libertà non sta nello scegliere bianco o nero, ma nel sottrarsi  
a questa scelta prescritta.

V. Adorno

La libertà non è altro che una possibilità di essere migliori,  
mentre la schiavitù è la certezza di essere peggiori.

A. Camus

Libero di essere felice e felice di essere libero.

Aforisma greco

L'uomo che pensa con la propria testa e conserva il suo cuore  
incorrotto, è libero.

I. Silone

Libertà è impegno responsabile nella fedeltà e creatività della vita.

Pliz

Hanno detto sulla libertà

L'uomo è chiamato a realizzare volontariamente se stesso insieme agli altri uomini mediante la sua attività libera e creativa nel mondo, realtà non solo da conoscere e contemplare, ma anche da trasformare e umanizzare. Che cosa significa umanizzare, liberare, agire in modo creativo e libero? È agire sapendo che cosa si fa e perché lo si fa; è conferire un senso alla vita e assumere personalmente questo senso. Le nostre azioni acquistano un senso nella misura in cui incarnano valori o contribuiscono a promuovere valori nel mondo. In altre parole la persona umana non è se stessa al massimo delle sue possibilità se non si "libera da" tutto ciò che le impedisce di essere se stessa (alienazioni, condizionamenti, paura, dipendenze, blocchi...) e se non si adopera perché anche gli altri lo diventino. Ma che cosa spinge a maturare la "libertà da" e la "libertà per" (libertà come appello e liberazione come compito)? È il valore della libertà che ogni uomo riceve gratuitamente come esigenza, come dono, oggettivamente perfetto, ma da elaborare qui - ora, "nella mia vita", "per me". In noi essere umani ci sono esigenze profonde che percepiamo a poco a poco come "valori" importanti e centrali per la vita: la libertà, la giustizia, la pace, l'amore. Senza queste esigenze la vita non è umanamente soddisfacente. Anche le "cose" sono importanti, ma senza la luce che le riveste e le interpretasse non sono in grado di rendere felice l'uomo.

Affermare che l'uomo è libero vuol dire riconoscere in lui la capacità di prendersi in mano, di farsi, di superare l'incoscienza, la follia, l'irresponsabilità, la sottomissione alle forze deterministiche della natura, di sapere ciò che fa e perché lo fa, di passare da un meno a un più liberando la propria esistenza e quella altrui dalle molteplici alienazioni e schiavitù in cui è immersa.

Diventare persone libere significa diventare persone mature: cioè promuovere la libertà "da" = liberazione dai maggiori stati di alienazione superstizione, paura, asservimento sociale, politico, economico, giuridico, predominio delle passioni e dell'egoismo, legami immaturi con genitori ed altre persone...; favorire la libertà "per" = determinare la propria esistenza non già sotto la pressione esterna ma sulla base di scelte personali e

meditate. Essere persone libere e responsabili vuol dire fare tutto ciò per se stessi e perché anche gli altri giungano a tale livello di umanizzazione.

La "libertà da" e la "libertà per" hanno bisogno, per realizzarsi, di un insieme di condizioni di liberazione. Non si tratta solo di condizioni esteriori alla libertà, ma di spazi nei quali è possibile esercitare la libertà.

In questo senso la libertà umana passa necessariamente, almeno in qualche misura, attraverso la realizzazione di alcune condizioni materiali e sociali che permettono di viverla responsabilmente (avere il necessario per vivere, la scienza, l'istruzione il lavoro, il rispetto, le leggi...). La libertà dovrà pertanto criticare la limitatezza e l'insufficienza delle realizzazioni esistenti per creare leggi, ordinamenti, possibilità, convivenze più adeguate perché le irripetibili esigenze della vita sono più forti e dinamiche delle leggi o delle strutture, le quali a volte possono neutralizzare l'inquieto avventura della libertà.

Vivere la libertà tanto nel momento negativo (libertà "da") quanto nel momento positivo (libertà "per") significa vivere la libertà come liberazione e responsabilità, come relazione d'amore; amore nel senso di riconoscimento e di promozione dell'altro. L'amore è lo spazio che la libertà ha bisogno di avere per liberare se stessa.

Certamente noi possiamo pensare alla libertà come un valore che nel concreto sarà sempre limitato e parzialmente realizzato. Ma gli stessi limiti possono diventare non frontiere invalicabili bensì le vie restrittive del cammino che ognuno compie per demolire le prigioni e spezzare le catene che ostacolano l'uomo impedendogli di essere se stesso, il sentiero per elaborare un proprio progetto di vita che coordina le singole scelte di ogni giorno. Anche in angusti spazi di libertà esteriore, si può vivere la liberazione personale dentro la dimensione della fedeltà, crescere come persone interiormente liberate e disponibili, capaci di accettare i rischi che la libertà pone (tra gli altri quello di tradire se stessa).

``Liberi per impegnarsi": armonizzare i due termini che possono dare unità e solidità ad una persona in crescita. Non c'è vera libertà senza fedeltà, né esiste fedeltà senza libertà responsabile.

L'uomo veramente libero è l'uomo fedele e viceversa; in caso contrario o c'è l'illusione della libertà o un fantasma di libertà.

# LUNEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Vieni in mezzo a noi, Spirito di Dio,  
illumina le nostre menti e apri i cuori  
per fare spazio nella nostra vita alla venuta del tuo regno.

Donaci intelligenza e cuore  
perché si riempia della tua speranza,  
del tuo amore e della tua fede la nostra esistenza,  
e trasformaci in creature nuove a servizio del regno.

Vieni in mezzo a noi, Spirito del Cristo risorto,  
illumina le nostre menti e apri i nostri cuori  
per fare spazio nella nostra vita alla tua chiesa.

Donaci intelligenza e cuore  
perché viviamo nella tua chiesa, nell'amore e nella preghiera,  
per essere tutti un segno della speranza  
che silenziosamente produce nel mondo  
il tuo regno di giustizia, di amore e di pace.

Vieni in mezzo a noi, Spirito di Dio,  
illumina le nostre menti e apri i nostri cuori  
per fare spazio alla responsabilità  
per il futuro del regno e della chiesa.

Donaci intelligenza e cuore  
perché ci appassioniamo alla costruzione  
di un mondo di fraternità, di giustizia, e di pace,  
e collaborando con tutti i credenti  
e con ogni uomo di buona volontà.

Preghiera dei giovani    INDVOCE "Preghiera dei giovani" §

*Dalla prima lettera di san Pietro Apostolo*

Carissimi, siate tutti concordi, partecipate delle gioie e dei dolori degli altri, animati da affetto fraterno, misericordiosi, umili; non rendete male per male, né ingiuria per ingiuria, ma, al contrario, rispondete benedicendo; poiché a questo siete stati chiamati per avere in eredità la benedizione. Infatti: Chi vuole amare la vita e vedere giorni felici, trattenga la sua lingua dal male e le sue labbra da parole d'inganno; eviti il male e faccia il bene, cerchi la pace e la segua, perché gli occhi del Signore sono sopra i giusti e le sue orecchie sono attente alle loro preghiere; ma il volto del Signore è contro coloro che fanno il male. E chi vi potrà fare del male, se sarete ferventi nel bene? E

se anche doveste soffrire per la giustizia, beati voi! Non vi sgomentate per paura di loro, né vi turbate, ma adorare il Signore, Cristo, nei vostri cuori, pronti sempre a rispondere a chiunque vi domandi ragione della speranza che è in voi. Tuttavia questo sia fatto con dolcezza e rispetto, con una retta coscienza, perché nel momento stesso in cui si parla male di voi rimangano svergognati quelli che malignano sulla vostra buona condotta in Cristo. E` meglio infatti, se così vuole Dio, soffrire operando il bene che facendo il male.

#### **Preghiera**

Buon Dio, nessuno di noi uomini ti è estraneo,  
né quello che ti prega, né quello che pecca,  
né di giorno né di notte.

Solo tu vedi dentro di noi tutti.

Tu vedi se i nostri occhi sono stanchi,  
se i nostri pensieri sono sereni o tristi.

Solo tu vedi in noi

quando la paura o l'amarrezza ci stringe il cuore.

Buon Dio, tieni l'indifferenza lontana da noi!

Facci rinsavire prima che sia troppo tardi.

Fa' che il tuo amore risplenda

dai nostri occhi e dai nostri cuori.

B. E. Shoukry INDOVOCE "Shoukry" §

#### **Padre nostro...**

Dio della libertà, che prepari le Tue vie  
sovvertendo i nostri cammini,

Dio di speranza nella desolazione  
e di desolazione nella falsa speranza,

donaci di lasciarci sovvertire da Te,

per vivere fino in fondo la santa inquietudine,

che apre il cuore e la vita all'avvento del Tuo Figlio,

il liberatore fra noi. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga

faccia risplendere il suo volto su di noi

e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Voi, dunque, o fratelli, siete stati chiamati alla libertà; ma non dovete servirvi della libertà come un'arma per accontentare le

vostre passioni. Invece dovete servirvi gli uni gli altri per amore.

San Paolo

# LUNEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Leggerai libri che risponderanno alle tue domande.

Incontrerai persone che aiuteranno il tuo spirito a crescere.

Verrai mandato da coloro che aiuterai a uscire dalle difficoltà con la tua esperienza.

Attraverserai paesi dove la bellezza del paesaggio t'incanterà.

Sarai condotto in luoghi di culto che ti daranno pace.

Nei momenti del bisogno troverai persone che possono salvare la tua anima.

Percorrerai strade dove incontrerai Me,

il tuo Dio in mille forme e sembianze.

M. Gutl    INDOVOCE "Gutl" §

Dal libro del profeta Isaia

Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo? Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato, nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto, nel vestire uno che vedi nudo, senza distogliere gli occhi da quelli della tua carne? Allora la tua luce sorgerà come l'aurora, la tua ferita si rimarginerà presto. Davanti a te camminerà la tua giustizia, la gloria del Signore ti seguirà. Allora lo invocherai e il Signore ti risponderà; implorerai aiuto ed egli dirà: "Eccomi!". Se toglierai di mezzo a te l'oppressione, il puntare il dito e il parlare empio, se offrirai il pane all'affamato, se sazierai chi è digiuno, allora brillerà fra le tenebre la tua luce, la tua tenebra sarà come il meriggio. Ti guiderà sempre il Signore, ti sazierà in terreni aridi, rinvigorerà le tue ossa; sarai come un giardino irrigato e come una sorgente le cui acque non inaridiscono. La tua gente riedificherà le antiche rovine, ricostruirai le fondamenta di epoche lontane. Ti chiameranno riparatore di brecce, restauratore di case in rovina per abitarvi. Se tratterai il piede dal violare il Sabato, dallo sbrigare affari nel giorno a me sacro, se chiamerai il Sabato delizia e venerando il giorno sacro al Signore, se lo onorerai evitando di metterti in cammino, di sbrigare affari e di contrattare, allora troverai la delizia nel Signore. Io ti farò calcare le alture della terra, ti farò gustare l'eredità di Giacobbe tuo padre, poiché la bocca del Signore ha parlato.

## **Pregiera**

Pregarti, Signore...

No, vorrei solo dormire, sotto il tuo sguardo.

Sarà meglio, questa sera.

Sapere esattamente di non pensare più, di non muovermi più.

Così, almeno mi arrenderò a te

non tenterò più di muovermi tra le tue mani

di muovermi senza posa come un fanciullo.

Le preoccupazioni sono troppo pesanti,

questa sera, perché io le porti ancora.

È troppo tardi. Devo dormire. No. Domani.

Signore, insegnami a riposare.

Insegnami a lasciar le cose in sospeso,

a non voler sistemare tutto, prima di dormire.

Insegnami a "finire" una giornata.

Altrimenti non saprò morire.

Perché resterà ancora molto da fare, dopo di me...

Insegnami ad accettare... di non essere te.

L. Jerphagnon    INVOCE "Jerphagnon" §

## **Padre nostro...**

Donaci, o Padre,

un sonno ristoratore e fa' che i germi di bene,

seminati nei solchi di questa giornata,

producano una messe abbondante.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

O santa Madre del Redentore, porta dei cieli, stella del mare,  
soccorri il tuo popolo che anela a risorgere.

Tu che accogliendo il saluto dell'angelo,

nello stupore di tutto il creato, hai generato il tuo Creatore,  
madre sempre vergine, pietà di noi peccatori.

Un cane non si preoccupa mai di informarsi se avete ragione o torto, non gli interessa se state salendo o scendendo la scala della vita, non vi chiede mai se siete ricco o povero, stolto o saggio, santo o peccatore. Voi siete il suo grande amico. A lui basta questo e vengano fortuna o sfortuna, fama buona o cattiva, onori o vergogna, rimarrà al vostro fianco.

J. K. Jerome

Avere il controllo delle proprie azioni è libertà di agire.

Tommaso D'Aquino

## Piccole storie dell'anima

C'era una volta un vecchio che non era mai stato giovane. In tutta la sua vita, in realtà, non aveva mai imparato a vivere. E non avendo imparato a vivere non riusciva neppure a morire. Non aveva speranze né turbamenti; non sapeva né piangere né sorridere.

Tutto ciò che succedeva nel mondo non lo addolorava e neppure lo stupiva.

Passava le sue giornate oziando sulla soglia della sua capanna, senza degnare di uno sguardo il cielo l'immenso cristallo azzurro che, anche per lui, il Signore ogni giorno puliva con la soffice bambagia delle nuvole.

Qualche viandante lo interrogava. Era così carico d'anni che la gente lo credeva molto saggio e cercava di far tesoro della sua secolare esperienza.

"Che cosa dobbiamo fare per raggiungere la felicità?" chiedevano i giovani.

"La felicità è un'invenzione degli stupidi" rispondeva il vecchio.

Passavano uomini dall'animo nobile, desiderosi di rendersi utili al prossimo.

"In che modo possiamo sacrificarci per aiutare i nostri fratelli?" chiedevano.

"Chi si sacrifica per l'umanità è un pazzo" rispondeva il vecchio, con un ghigno sinistro.

"Come possiamo indirizzare i nostri figli sulla via del bene?" gli domandavano i genitori.

"I figli sono serpenti" rispondeva il vecchio. "Da essi ci si possono aspettare solo morsi velenosi".

Anche gli artisti e i poeti si recavano a consultare il vecchio che tutti credevano saggio. "Insegnaci ad esprimere i sentimenti che abbiamo nell'anima" gli dicevano.

"Fareste meglio a tacere" brontolava il vecchio.

Poco alla volta, le sue idee maligne e tristi influenzarono il mondo. Dal suo angolo squallido, dove non crescevano fiori e non cantavano uccelli, Pessimismo (perché questo era il nome del vecchio malvagio) faceva giungere un vento gelido sulla bontà, l'amore, la generosità che, investite da quel soffio mortifero, appassivano e seccavano.

Tutto questo dispiacque molto al Signore, che decise di rimediare.

Chiamò un bambino e gli disse: "Va' a dare un bacio a quel povero vecchio".

Il bambino obbedì.

Circondò con le sue braccia tenere e paffute il collo del vecchio e gli stampò un bacio umido e rumoroso sulla faccia rugosa. Per la prima volta il vecchio si stupì. I suoi occhi torbidi divennero di colpo limpidi. Perché nessuno lo aveva mai baciato.

Così aprì gli occhi alla vita e poi morì, sorridendo.

A volte, davvero, basta un bacio. Un "Ti voglio bene", anche solo sussurrato. Un timido "Grazie". Un apprezzamento sincero. È così facile far felice un altro. Allora, perché non lo facciamo?

Un giorno, uscendo dal convento, san Francesco incontrò frate Ginepro. Era un frate semplice e buono e san Francesco gli voleva molto bene.

Incontrandolo gli disse: "Frate Ginepro, vieni, andiamo a predicare".

"Padre mio" rispose, "sai che ho poca istruzione. Come potrei parlare alla gente?".

Ma poiché san Francesco insisteva, frate Ginepro acconsentì.

Girarono per tutta la città, pregando in silenzio per tutti coloro che lavoravano nelle botteghe e negli orti.

Sorrisero ai bambini, specialmente a quelli più poveri.

Scambiarono qualche parola con i più anziani.

Accarezzarono i malati.

Aiutarono una donna a portare un pesante recipiente pieno d'acqua.

Dopo aver attraversato più volte tutta la città, san Francesco disse: "Frate Ginepro, è ora di tornare al convento".

"E la nostra predica?".

"L'abbiamo fatta... L'abbiamo fatta" rispose sorridendo il santo.

Se hai in tasca il profumo del muschio non hai bisogno di raccontarlo a tutti. Il profumo parlerà in tua vece. La predica migliore sei tu.

L'amore si impara, come qualunque altra cosa nella vita. Non è definibile a parole, è piuttosto un modo di vivere, di essere e di sentirsi vivi. Se si assimila questo concetto nella forma più piena, si può ottenere dalla vita il premio più ambito: quello di essere completamente se stessi.

L. Buscaglia

# MARTEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Silenzioso Dio,  
che ti manifesti nel mormorio di un vento leggero,  
tu sei la voce che chiama all'esistenza tutte le cose,  
sei la vita che respira nella creazione, sei la sorgente di tutto,  
sei la forza motrice dell'universo: eppure non fai rumore.

Silenzioso Dio,  
che ti manifesti nella brezza del mattino,  
tu sei la vita che è racchiusa nel piccolo seme,  
sei la linfa che scorre nelle creature  
che da te hanno ricevuto il soffio vitale,  
sei la bellezza che traspare nei fiori  
e la ricchezza che ci doni nei frutti.

Silenzioso Dio,  
che chiami per nome ogni creatura,  
tu sei l'Amore che avvolge ogni cosa,  
sei la luce che apre la strada,  
sei la voce che ci lascia inquieti,  
sei l'amico che ascolta e comprende.

Silenzioso Dio,  
che per venire tra noi hai scelto la via dei poveri,  
insegnaci a saper ascoltare  
la tua voce nel sorriso semplice di un bambino,  
nelle fatiche dei nostri giorni, nel silenzio della notte.  
Solo così ti incontreremo veramente  
e la tua voce potrà riscaldare il nostro cuore.

P. Fanelli INVOCE "Fanelli" §

*Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Filippesi*

Se c'è pertanto qualche consolazione in Cristo, se c'è conforto derivante dalla carità, se c'è qualche comunanza di spirito, se ci sono sentimenti di amore e di compassione, rendete piena la mia gioia con l'unione dei vostri spiriti, con la stessa carità, con i medesimi sentimenti. Non fate nulla per spirito di rivalità o per vanagloria, ma ciascuno di voi, con tutta umiltà, consideri gli altri superiori a se stesso, senza cercare il proprio interesse, ma anche quello degli altri. Abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù.

Fate tutto senza mormorazioni e senza critiche, perché siate irreprensibili e semplici, figli di Dio immacolati in mezzo a una generazione perversa e degenera, nella quale dovete splendere come astri nel mondo, tenendo alta la parola di vita.

#### **Pregiera**

Gesù, tu hai continuato a dire e fare la volontà del Padre. Tu non hai cessato di redimere e non hai smesso di darmi in eredità la terra dov'è piantata la croce dell'amore, sorgente di vita.

Con la croce, la gioia entra in questo mondo, cambia la mia pena in gioia.

Sei venuto ad aprirmi il cuore, concedimi di incontrare in te il bene che salva: il Signore crocifisso e risorto.

Allarga il mio cuore perché canti la gloria che hai dal Padre, fa' che io lo scopra nella mia generosità e nell'amore di oggi. Insegnami l'umiltà che mi eleverà mediante la grazia nell'Alleluia senza fine della gloria eterna.

P. Griolet INDVOCE "Griolet" §

#### **Padre nostro...**

Dio dei nostri padri, Dio dell'esodo e della promessa, che ci chiami ogni istante a partire dal presente per andare verso il futuro, e ci inviti alla libertà creatrice dell'avvenire, fa' che come Abramo e Mosé e i profeti siamo pronti a lasciare le nostre certezze per la Tua Parola, i nostri possessi per la Tua povertà, il nostro culto inefficace per l'adorazione vera, i nostri sogni per la Tua speranza.

Venga così nei nostri giorni il Tuo Cristo: Messia di parola e di giudizio di sovranità e di gloria, compimento della Tua promessa, promessa del nuovo e definitivo compimento. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga faccia risplendere il suo volto su di noi e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Amare il potere è amare se stessi; amare la libertà è amare gli altri.

W. Hazlitt

Non è la libertà che manca, mancano gli uomini liberi.

L. Longaneli

# MARTEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Maria, tu che sei la donna della riconciliazione,  
guidaci per le strade della verità,  
rendici capaci di donare  
ciò che gratuitamente abbiamo ricevuto,  
aiutaci a contemplare il cammino  
che lo Spirito del tuo Figlio Gesù  
fa compiere alla nostra Chiesa,  
metti nel nostro cuore e sulle nostre labbra  
l'inno di riconoscenza e di lode al Padre  
da cui tutto discende e a cui tutto ritorna.

C. M. Martini INDVOCE "Martini" §

*Dalla lettera di san Giacomo apostolo*

Siate dunque pazienti, fratelli, fino alla venuta del Signore.  
Guardate l'agricoltore: egli aspetta pazientemente il prezioso  
frutto della terra finché abbia ricevuto le piogge d'autunno e le  
piogge di primavera. Siate pazienti anche voi, rinfrancate i  
vostri cuori, perché la venuta del Signore è vicina. Non  
lamentatevi, fratelli, gli uni degli altri, per non essere giudicati;  
ecco, il giudice è alle porte. Prendete, o fratelli, a modello di  
sopportazione e di pazienza i profeti che parlano Nel Nome del  
Signore. Ecco, noi chiamiamo beati quelli che hanno  
sopportato con pazienza. Avete udito parlare della pazienza di  
Giobbe e conoscete la sorte finale che gli riserbò il Signore,  
perché il Signore è ricco di misericordia e di compassione.  
Soprattutto, fratelli miei, non giurate, né per il cielo, né per la  
terra, né per qualsiasi altra cosa; ma il vostro "sì" sia sì, e il  
vostro "no" no, per non incorrere nella condanna.

## **Preghiera**

Prendi, o Signore,  
questo mio cuore  
pieno di speranze,  
e rendilo  
paziente nell'aspettare.  
Prendi ogni mio pensiero  
perché impari  
a cercare la verità,

libero dall'errore.  
Prendi la mia gioiosa  
volontà di vita,  
accendila di fede,  
di speranza,  
di amore,  
perché io sia pronto per il mio domani.

E. Landi INVOCE "Landi" §

### **Padre nostro...**

Illumina questa notte, o Signore,  
perché dopo un sonno tranquillo  
ci risvegliamo alla luce del nuovo giorno,  
per camminare lieti nel tuo nome.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Ave, regina dei cieli, ave, signora degli angeli;  
porta e radice di salvezza, rechi nel mondo la luce.  
Godi, Vergine gloriosa, bella fra tutte le donne;  
salve, o tutta santa, prega per noi Cristo Signore.

La nostra comunione non sarà mai totale e non bisogna che lo  
sia se è vero che ti amo nella tua differenza. Amo che sia tu,  
amo il tuo segreto, amo perfino ciò che ci separa.

J. Sorano

Se hai un amico, va' spesso a trovarlo, perché le spine e le  
erbacce invadono il sentiero che non viene percorso.

Proverbio zairese

Chi smette di essere amico non lo è stato mai.

Proverbio greco

Soltanto l'amore dà senso alla vita: quanto più sapremo amare  
donandoci, tanto più essa avrà significato.

H. Hesse

Essendo la morte la meta finale della nostra vita, da qualche  
anno sono entrato in familiarità con questa vera amica  
dell'uomo, così che la sua immagine non ha nulla, per me, di  
spaventoso, bensì mi rassicura e consola. Ringrazio il buon Dio  
di avermi fatto questo dono, di intendere la morte come la  
chiave dell'autentica felicità.

W. A. Mozart

La gente crede di invecchiare perché vive. In realtà invecchia perché non vive.

Panin

# MERCOLEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Padre,

apri le nostre mani,

affinché diano agli affamati, vestano gli ignudi,

medichino le ferite e aiutino i deboli.

Fa' che i nostri occhi vedano la tua luce,

e il nostro cuore riconosca la tua voce.

Dacci costanza e forza nel nostro impegno

affinché non ci stanchiamo di farci prossimo,

per adempiere la tua volontà.

Padre,

ti preghiamo per la tua pace

nelle nostre anime e nelle nostre famiglie,

fra gli uomini e fra i popoli.

Colui che è la pace dall'alto dei cieli

dia anche a noi

pace,

e a tutto Israele, e a tutti gli uomini.

S. Ben-Chorin INDVOCE "Ben-Chorin" §

Dal Vangelo secondo Matteo

Voi siete il sale della terra; ma se il sale perdesse il sapore, con che cosa lo si potrà render salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dagli uomini. Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città collocata sopra un monte, né si accende una lucerna per metterla sotto il moggio, ma sopra il lucerniere perché faccia luce a tutti quelli che sono nella casa. Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al vostro Padre che è nei cieli. Non pensate che io sia venuto ad abolire la Legge o i Profeti; non son venuto per abolire, ma per dare compimento. In verità vi dico: finché non siano passati il cielo e la terra, non passerà neppure un iota o un segno dalla legge, senza che tutto sia compiuto. Poiché io vi dico: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli.

**Preghiera**

Padre, donami occhi che siano capaci di vedere Cristo;

orecchi che capiscano la sua parola;

un cuore che sia commosso dal suo amore,  
e insegnami a porre fidente la mia mano nella sua.  
Cristo è la «luce del mondo»,  
ma anche «il segno di contraddizione».  
E lo è per ciascuno di noi.  
Tutti siamo in pericolo di scandalo;  
tocca tu il nostro intimo, sveglia in noi il buon volere,  
affinché possiamo sostenere la prova.  
Insegnami a conoscere il segreto della redenzione.  
Fammi intuire che cosa comanda la fede.  
Nell'incontro col tuo Figlio Gesù Cristo, rinnovami.  
Spirito Santo,  
donami il coraggio che si rallegra del divino rischio  
perennemente ricominciante  
e si perfeziona attraverso tutte le tentazioni.

R. Guardini INDVOCE "Guardini" §

### **Padre nostro...**

Signore Gesù,  
che hai condiviso con noi l'inquieta oscurità del divenire,  
che in essa hai giocato istante per istante la Tua fedeltà  
nella libertà della speranza e dell'amore,  
donaci di vivere il provvisorio e l'inatteso della nostra vita  
con una libertà di speranza e d'amore  
simile a quella, che Tu ci hai testimoniato,  
per la forza della fedeltà, che nel Tuo Spirito Tu ci contagi.  
Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.  
Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

La libertà sta nell'essere padrone della propria vita, nel non dipendere da nessuno in ogni occasione, nel subordinare la vita soltanto alla propria volontà, nel fare poco conto delle ricchezze.

Platone

Dai la libertà all'uomo debole, ed egli stesso si legherà, e a te la riporterà. Per il cuore debole la libertà non ha senso.

F. Dostoevskij

Se non hai la libertà interiore, quale altra libertà spera di avere?

A. Graf

La libertà comporta responsabilità: ecco perché tutti ne hanno paura.

B. Shaw

Un Messaggio per te

Chi è saggio ricerca la felicità.

Chi vuole vivere in pace,  
dovrà essere diligente, retto, giusto,  
conciliante, dolce e umile.

Non si lasci guidare dalle meschinità  
che il sapiente disprezza,  
rechi gioia a mille esseri  
e preghi perché vivano in pace.

Non trascuri nessuna specie vivente,  
i deboli o i forti,  
i grossi o i grandi,  
i medi, i piccoli, i minuscoli.

I visibili o gli invisibili,  
i vicini o lontani,  
i "già nati" o i "nascituri",  
preghi affinché vivano in pace.

Con le persone  
da qualsiasi luogo provengano,  
mai le inganni o le disprezzi,  
con l'odio o la collera,  
mai pensi a far del male agli altri.

Come la madre  
che adora il suo unico figlio,  
pronta a tutti i sacrifici per proteggerlo,  
egli sappia esser benevolo  
con le mille specie di esseri,  
come se il suo spirito fosse grande  
quanto il mare o le montagne.

Deve predicare l'amore universale  
con uno spirito senza limitazioni  
riguardo ad ogni cosa  
sopra, sotto, in mezzo,  
senza angustia, senza odio,  
senza disprezzo.

Camminando, restando in piedi o sdraiato,  
e fintanto che la mente sia lucida e sveglia,  
occorre sviluppare sempre

questo pensiero corretto  
poiché è la maniera suprema di vivere.

Esortazione buddhista INDVOCE "Esortazione buddhista" §

Una poesia per te

Se un giorno ti alzerai  
con un canto  
dentro al cuore  
e sentirai il mondo  
vicino alla tua storia,  
le cose che farai  
saranno cose nuove  
e tu sarai per sempre  
un segno del Signore.  
Camminando nell'amore  
troverai la vera luce,  
una strada si aprirà  
e vivrai la novità.

Se poi ti accorgerai  
che devi anche pagare  
il prezzo della vita  
con tutti i tuoi ideali,  
le scelte che farai  
ti riempiranno il cuore  
e tu sarai per sempre  
un segno del Signore.  
Camminando nell'amore  
troverai la vera luce,  
una strada si aprirà  
e vivrai la novità.

Se ascolterai il silenzio  
con tutte le sue voci  
imparerai a parlare  
al cuore dei fratelli,  
accoglierai ogni giorno  
i dubbi e le domande  
e tu sarai per sempre  
un segno del Signore.  
Camminando nell'amore  
troverai la vera luce,  
una strada si aprirà

e vivrai la novità.

C. Damonte INDVOCE "Damonte" §

# MERCOLEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Padre, fammi cosciente di questa vita di grazia che è in me.  
Fammi persuaso che essa è più reale di tutta la vita del tempo.  
Fammi sentire il suo pregio divino,  
in cui sta il senso ultimo della nostra esistenza.  
Dammi grande serietà in tutto ciò che riguarda la fede.  
Insegnami a riconoscere di che cosa ha bisogno  
per poter sussistere e portar frutto.  
Dammi esatta coscienza della sua forza,  
ma anche della sua fragilità.  
E quando, nel corso degli anni,  
il mio pensare e il mio sentire si trasformeranno,  
con essi non muti il contenuto sacro,  
ma la forma umana del mio credere.

R. Guardini INVOCE "Guardini" §

Dal libro del profeta Isaia

Lo spirito del Signore Dio è su di me perché il Signore mi ha consacrato con l'unzione; mi ha mandato a portare il lieto annunzio ai miseri, a fasciare le piaghe dei cuori spezzati, a proclamare la libertà degli schiavi, la scarcerazione dei prigionieri, a promulgare l'anno di misericordia del Signore, un giorno di vendetta per il nostro Dio, per consolare tutti gli afflitti, per allietare gli afflitti di Sion, per dare loro una corona invece della cenere, olio di letizia invece dell'abito da lutto, canto di lode invece di un cuore mesto. Essi si chiameranno querce di giustizia, piantagione del Signore per manifestare la sua gloria. Ricostruiranno le vecchie rovine, rialzeranno gli antichi ruderi, restaureranno le città desolate, devastate da più generazioni. Ci saranno stranieri a pascere i vostri greggi e figli di stranieri saranno vostri contadini e vignaioli. Voi sarete chiamati sacerdoti del Signore, ministri del nostro Dio sarete detti. Vi godrete i beni delle nazioni, trarrete vanto dalle loro ricchezze. Perché il loro obbrobrio fu di doppia misura, vergogna e insulto furono la loro porzione; per questo possiederanno il doppio nel loro paese, avranno una letizia perenne. Poiché io sono il Signore che amo il diritto e odio la rapina e l'ingiustizia: io darò loro fedelmente il salario, concluderò con loro un'alleanza perenne. Sarà famosa tra i

popoli la loro stirpe, i loro discendenti tra le nazioni. Coloro che li vedranno ne avranno stima, perché essi sono la stirpe che il Signore ha benedetto.

### **Preghiera**

Signore, con te l'impossibile non esisterà mai.

Sapere questo è già avere la luce.

Ed ecco che essa mi viene da dove non mi sarei mai aspettato.

I sogni sono finiti.

Mi resta la mia vita, la vera, quella che debbo amare.

La mia vita, qual è,

e la mia povera salute, e la mia carriera oscura.

E tutto il resto che non desideravo più.

Tutto questo, Signore, vorrei accettarlo.

E accettare me stesso, povero come sono.

E non tormentarmi più al pensiero di ciò

"che avrebbe potuto essere".

E trovare la felicità nel fare quello che posso.

L. Jerphagnon INDVOCE "Jerphagnon" §

### **Padre nostro...**

Signore Gesù Cristo, mite e umile di cuore,

che rendi soave il giogo

e lieve il peso dei tuoi fedeli,

accogli i propositi e le opere di questa giornata

e fa' che il riposo della notte

ci renda più generosi nel tuo servizio.

Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Salve, regina, madre di misericordia,

vita, dolcezza e speranza nostra, salve.

A te ricorriamo, noi esuli figli di Eva;

a te sospiriamo, gementi e piangenti

in questa valle di lacrime.

Orsù dunque, avvocata nostra,

rivolgiti a noi gli occhi tuoi misericordiosi.

E mostraci, dopo questo esilio, Gesù,

il frutto benedetto del tuo seno.

O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria.

Per me, la vita è il dono che Dio vi ha fatto. Il modo in cui

vivate la vostra vita è il dono che voi fate a Dio. Fate in modo

che sia un dono fantastico.

L. Buscaglia

# GIOVEDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Tu sei l'essenziale della mia vita

Tu sei più reale di me stesso.

Tu sei tutto quanto mi supera.

Tu sei certezza che dinamizza il mio volere.

Tu sei me ma ben più di me.

Tu mi sei Altro diversamente  
da come sono tutti gli altri.

Tu sei ciò che mi abita e che io abito.

Io mi appartengo nella misura in cui mi dono a te.

Mi affermo affermandoti.

Divento me stesso diventando Te.

L. Evely INDVOCE "Evely" §

Dal Vangelo secondo Matteo

Poiché io vi dico: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli. Avete inteso che fu detto agli antichi: Non uccidere; chi avrà ucciso sarà sottoposto a giudizio. Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello, sarà sottoposto a giudizio. Chi poi dice al fratello: stupido, sarà sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: pazzo, sarà sottoposto al fuoco della Geenna. Se dunque presenti la tua offerta sull'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare e va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna ad offrire il tuo dono.

E se la tua mano destra ti è occasione di scandalo, tagliala e gettala via da te: conviene che perisca uno dei tuoi membri, piuttosto che tutto il tuo corpo vada a finire nella Geenna. Siate voi dunque perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste.

**Preghiera**

Dio, a volte mi sento come nel deserto  
dove la vita è difficile, dove domina il dubbio,  
dove regna l'oscurità, dove manchi tu.

Il deserto è un passaggio per chi ti ha scelto,  
un passaggio per chi ti ama,  
un passaggio necessario alla vita,  
un passaggio che mette alla prova.

Dio, tu mi dai la prova ma anche la forza di superarla,  
mi dai il deserto ma anche la forza di proseguire.  
Ho paura del deserto, Signore,  
ho paura di mancare, ho paura di tradirti.  
È facile sentirti nella gioia,  
è semplice scoprirti nella natura,  
ma è difficile amarti nel deserto.  
Dio, nella notte del dolore, nell'oscurità del dubbio,  
nel deserto della vita, non farmi dubitare di te.  
Non ti chiedo di liberarmi dal deserto  
ma di aiutarmi a camminare con te,  
non ti prego di togliermi il deserto  
ma di farmi camminare verso di te.

P. Maior    INVOCE "Maior" §

### **Padre nostro...**

Signore Gesù,  
Tu che sei stato l'uomo libero,  
Tu che hai dato Te stesso per amore dei Tuoi amici,  
Tu che in tutto hai cercato la volontà del Padre,  
libero da Te, libero per il Padre e per gli altri,  
donaci, Ti preghiamo, la libertà del cuore:  
non l'apparente libertà dello scegliere l'una o l'altra cosa,  
ma la libertà più profonda,  
quella fatta di sacrifici e di offerte nascoste,  
quella che nasce dal dono incondizionato di sé.  
Liberi nella libertà dell'amore saremo, o Signore,  
in questo tempo della nostra vita mortale,  
liberi dalla nostra stessa libertà,  
e, vivendo l'offerta, gusteremo l'alba del Regno che viene.  
Prepareremo così nella stagione degli uomini  
la festa nuova della libertà,  
che tu prepari per noi nella Tua gloria. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Essere libero è essere padroni di se stesso.

San Tommaso

La libertà è una di quelle cose che non si possono avere se non si danno agli altri.

A. W. White

# GIOVEDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Rendici uomini dal corpo puro e forte,  
dalla volontà ferma, dai limpidi pensieri,  
rendici cristiani che sanno e vogliono l'unico necessario.  
Rendici uomini decisi,  
avversari del compromesso e delle reticenze,  
che giungano al termine di ogni strada intrapresa,  
rendici cristiani nei quali lo spirito vinca la carne,  
la grazia la natura e l'amore il timore.  
Rendici uomini leali,  
che sappiano partire senza rimpianti,  
che donino se stessi senza rimpianti,  
rendici cristiani gioiosi,  
pronti ai sacrifici più oscuri e più umili.  
Rendici uomini e cristiani,  
rendici possessori fin da adesso della pienezza di vita  
che godremo nel compimento del nostro cammino.

J. Folliet INVOCE "Folliet" §

Dal Vangelo secondo Giovanni

Come il Padre risuscita i morti e dà la vita, così anche il Figlio dà la vita a chi vuole; il Padre infatti non giudica nessuno ma ha rimesso ogni giudizio al Figlio, perché tutti onorino il Figlio come onorano il Padre. Chi non onora il Figlio, non onora il Padre che lo ha mandato. In verità, in verità vi dico: chi ascolta la mia parola e crede a colui che mi ha mandato, ha la vita eterna e non va incontro al giudizio, ma è passato dalla morte alla vita. In verità, in verità vi dico: è venuto il momento, ed è questo, in cui i morti udranno la voce del Figlio di Dio, e quelli che l'avranno ascoltata, vivranno. Come infatti il Padre ha la vita in se stesso, così ha concesso al Figlio di avere la vita in se stesso; e gli ha dato il potere di giudicare, perché è Figlio dell'uomo. Non vi meravigliate di questo, poiché verrà l'ora in cui tutti coloro che sono nei sepolcri udranno la sua voce e ne usciranno: quanti fecero il bene per una risurrezione di vita e quanti fecero il male per una risurrezione di condanna. Io non posso far nulla da me stesso; giudico secondo quello che ascolto e il mio giudizio è giusto, perché non cerco la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato.

### **Preghieria**

Nel tuo Figlio diletto,  
Gesù Cristo, nostro Signore,  
tu ci hai dato niente di meno che te stesso  
e tutto ciò che ti appartiene.  
Ti rendiamo grazie  
di poter essere tuoi ospiti  
al tavolo della tua grazia  
per tutta la vita e per l'eternità.  
Noi deponiamo ora davanti a te  
tutte le nostre pene, i nostri sbagli,  
i nostri errori, le nostre trasgressioni,  
le nostre afflizioni,  
le nostre preoccupazioni,  
le nostre rivolte e la nostra amarezza,  
tutto il nostro cuore, tutta la nostra vita  
che tu conosci meglio di noi stessi.  
Rimettiamo tutto nelle tue mani fedeli,  
che tu hai tese verso di noi nel nostro Salvatore.  
Prendici così come siamo,  
raddrizza noi che siamo deboli,  
rendici poveri come siamo,  
ricchi della tua pienezza!

K. Barth    INVOCE "Barth" §

### **Padre nostro...**

Signore Dio nostro,  
donaci un sonno tranquillo,  
perché ristorati dalle fatiche del giorno,  
ci dedichiamo corpo e anima al tuo servizio.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.  
Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.  
Ave, o Maria, piena di grazia, il Signore è con te.  
Tu sei benedetta fra le donne  
e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù.  
Santa Maria, Madre di Dio, prega per noi peccatori,  
adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.  
La noia nasce dalla monotonia.  
La gioia, la meraviglia, il rapimento nascono dalla sorpresa.  
L. Buscaglia

# VENERDÌ MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Signore, fa' di me uno strumento della tua comunicazione.

Dove tanti lanciano bombe di distruzione  
che io porti una parola di unione.

Dove tanti cercano di essere serviti,  
che io porti la gioia di servire.

Dove tanti chiudono un pugno per battere,  
che io apra il cuore per accogliere.

Dove tanti adorano la macchina,  
che io sappia venerare l'uomo.

Dove tanti fanno della tecnica il loro dio,  
che io sappia umanizzare la persona.

Dove la vita ha perduto il senso,  
che io porti il senso del vivere.

Dove tanti mi chiedono un pesce  
che io sappia insegnare a pescare.

Dove tanti mi chiedono pane,  
che io sappia insegnare a seminare.

Dove tanti soffrono la solitudine,  
che io offra l'incontro con qualcuno.

Dove tanti guardano solo verso la terra,  
che io sappia guardare verso il cielo.

Vida Nova INDVOCE "Vida Nova" §

Dal Vangelo secondo Matteo

Avete anche inteso che fu detto agli antichi: Non spergiurare, ma adempi con il Signore i tuoi giuramenti; ma io vi dico: non giurate affatto: sia invece il vostro parlare sì, sì; no, no; il di più viene dal maligno. Avete inteso che fu detto: Occhio per occhio e dente per dente; ma io vi dico di non opporvi al malvagio; anzi se uno ti percuote la guancia destra, tu porgigli anche l'altra. E se uno ti costringerà a fare un miglio, tu fanne con lui due. Dà a chi ti domanda e a chi desidera da te un prestito non volgere le spalle. Avete inteso che fu detto: Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico; ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste, che fa sorgere il suo sole sopra i malvagi e sopra i buoni, e fa piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti. Infatti se amate quelli che vi amano, quale merito ne avete?

Non fanno così anche i pubblicani? E se date il saluto soltanto ai vostri fratelli, che cosa fate di straordinario? Non fanno così anche i pagani?

### **Preghiera**

Signore, rendici forti contro l'irreligiosità,  
compensa i nostri dubbi atroci con altrettanta fede.  
Dacci il coraggio dell'esistenza.  
Allontanaci dal dominio e dal pensiero della materia.  
Dacci ogni giorno,  
la possibilità di concentrarci di nuovo su di te e di ringraziarti,  
ringraziarti per la vita e per la promessa di quella futura.  
Altrimenti, come potremo continuare a vivere  
se tu non ci dessi la sicurezza della vita?  
Signore, conserva la fede al nostro prossimo,  
fallo partecipare alla tua rivelazione.  
Come è desolato, senza di te, il mondo!  
Accresci le nostre forze ad agire nella tua volontà,  
fa' che proviamo amore e tolleranza verso il nostro prossimo.  
Liberaci dalla paura per il futuro.  
Fa' che, con la fede,  
diventiamo più forti per aiutare.

Siok-Hing Tan INDVOCE "Siok-Hing Tan" §

### **Padre nostro...**

Donaci, Padre,  
di vivere in solidarietà profonda col nostro popolo,  
per crescere, e patire, e lottare con esso,  
e rendere presente, dove Tu ci hai posto,  
la Tua Parola di giudizio e di salvezza.  
Liberaci, Signore,  
da ogni forma di amore universale e astratto,  
per credere all'umile e crocifisso amore,  
a questa terra, a questa gente. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Si può vivere nel paese più democratico della terra, ma se si è interiormente pigri, ottusi, servili, non si è liberi; malgrado l'assenza di ogni coercizione violenta, si è schiavi.

## I. Silone

# VENERDÌ SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammini.**

Spirito della fraternità,  
tu ogni giorno sostieni e animi la chiesa,  
combatti in lei l'egoismo  
e produci amore, gioia, comprensione e cordialità.

Ti preghiamo:

apri il nostro cuore agli amici con cui facciamo chiesa,  
perché la fraternità e l'accoglienza reciproca,  
la responsabilità e il servizio reciproco  
siano un misterioso incontro con Dio.

Il nostro fare comunione nella chiesa  
sia messaggio di speranza a tutti gli uomini,  
perché vincano le forze di odio e divisione  
e riconoscano il tuo amore  
che continuamente li spinge alla condivisione,  
alla giustizia e alla pace.

Spirito della verità, tu ogni giorno sostieni e animi la chiesa,  
e le insegni e ricordi quel che ha detto Gesù.

Ti preghiamo:

apri la nostra vita a celebrare l'Incarnazione del Cristo  
nel ringraziamento e nell'invocazione della Chiesa  
popolo santo e grande sacerdote  
che presenta a Dio, creatore e redentore, ogni creatura  
e a nome suo ringrazia e invoca.

Non permettere che ci separiamo facilmente dalla chiesa  
che prega e che celebra l'eucarestia,  
ma aiutaci a portare nel nostro grazie il grazie di tutti,  
nella nostra invocazione l'invocazione di tutti.

Preghiera dei giovani INDOVOCE "Preghiera dei giovani" §

*Dalla prima lettera di san Giovanni apostolo*

Queste cose vi scriviamo, perché la nostra gioia sia perfetta.  
Questo è il messaggio che abbiamo udito da lui e che ora vi  
annunziamo: Dio è luce e in lui non ci sono tenebre. Se diciamo  
che siamo in comunione con lui e camminiamo nelle tenebre,  
mentiamo e non mettiamo in pratica la verità. Ma se  
camminiamo nella luce, come egli è nella luce, siamo in  
comunione gli uni con gli altri, il sangue di Gesù, suo Figlio, ci  
purifica da ogni peccato. Se diciamo che siamo senza peccato,

inganniamo noi stessi e la verità non è in noi. Se riconosciamo i nostri peccati, egli che è fedele e giusto ci perdonerà i peccati e ci purificherà da ogni colpa. Se diciamo che non abbiamo peccato, facciamo di lui un bugiardo e la sua parola non è in noi.

### **Preghiera**

Padre di bontà,  
sii benedetto per la tua fiducia  
e sii benedetto per la tua grazia;  
a te solo appartiene la gloria!  
Ci chiami alla vita, perché sia manifesta la tua vita.  
Per grazia tua, ecco che crediamo e parliamo.  
Tu sei la fedeltà senza difetti.  
Nelle ore in cui la prova ci pesa,  
tu fai in modo che non ci schiacci.  
Nelle ore in cui la strada ci sembra sconfinata  
tu ci fai arrivare alla meta.  
Nelle ore in cui il peccato ci perseguita,  
sei presente e non ci abbandoni.  
Nelle ore in cui tutto si scatena contro di noi  
la tua vita non si allontana da noi!  
Sì, Signore, noi crediamo e parliamo:  
tu sei il Signore fedele per sempre.

P. Griolet INDVOCE "Griolet" §

### **Padre nostro...**

Donaci, o Padre, di unirci nella fede  
alla morte e sepoltura del tuo Figlio  
per risorgere con lui alla vita nuova.  
Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen  
Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.  
Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.  
Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio, santa Madre di Dio:  
non disprezzare le suppliche di noi che siamo nella prova,  
e liberaci da ogni pericolo, o Vergine gloriosa e benedetta.  
Chi non rischia nulla non fa nulla, non ha nulla e non è nulla.  
Può evitare la sofferenza e l'angoscia, ma non può imparare,  
sentire, cambiare, crescere, progredire, vivere o amare. E' uno  
schiavo incatenato dalle sue certezze o dalle sue assuefazioni.  
Ha rinunciato alla sua caratteristica più grande, la sua libertà  
individuale. Solo chi rischia è libero. Il rischio è la chiave del  
cambiamento.

L. Buscaglia

# SABATO MATTINO

*E' in Te la sorgente della vita.*

*Alla tua luce vediamo la luce.*

Maria, mi affido a te.

Tu sai che ti amo, conosci la mia debolezza e fragilità,  
sai che, pur credendomi distaccato,  
pur volendo desiderare soltanto l'amore del Signore,  
mi lamento come un'aquila ferita  
quando sono privato di qualche cosa che ritengo importante.

Ti prego, o Madre,

di intercedere perché Gesù mi guidi con la sua forza  
nell'uscita dall'Egitto,

verso la conquista della terra di Canaan.

O Maria, aiutami a guardare dentro di me e su di me  
con quello sguardo di verità, di libertà, di semplicità

che mi mette nel giusto cammino

della croce e della risurrezione,

quel cammino che tu hai percorso nella fede e nella gioia.

C. M. Martini INDVOCE "Martini" §

Dal Vangelo secondo Matteo .

Non accumulatevi tesori sulla terra, dove tignola e ruggine consumano e dove ladri scassinano e rubano; accumulatevi invece tesori nel cielo, dove né tignola né ruggine consumano, e dove ladri non scassinano e non rubano. Perché là dov'è il tuo tesoro, sarà anche il tuo cuore. La lucerna del corpo è l'occhio; se dunque il tuo occhio è chiaro, tutto il tuo corpo sarà nella luce; ma se il tuo occhio è malato, tutto il tuo corpo sarà tenebroso. Se dunque la luce che è in te è tenebra, quanto grande sarà la tenebra! Nessuno può servire a due padroni: o odierà l'uno e amerà l'altro, o preferirà l'uno e disprezzerà l'altro: non potete servire a Dio e a mammona.

Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito?

Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena.

**Preghiera**

Gesù, Signore di verità che rende liberi!  
Facci capaci di amicizia,  
fa' che siamo trasparenti disinteressati.  
In te, tutto ha inizio e compimento.  
Vieni nei nostri incontri, vieni nelle nostre giornate;  
illumina con il fuoco dello Spirito.  
Tu sei veramente il fuoco venuto sulla terra  
che esige una scelta che non eluda la croce.  
Purifica il nostro cuore con questo fuoco  
e fa' che entriamo nella luce che trasfigura  
coloro a cui tendi le braccia.  
Concedi a noi di essere trovati vigilanti nell'amore,  
quando tornerai per chiamarci al tuo Regno.

P. Griolet INDVOCE "Griolet" §

### **Padre nostro...**

Signore,  
non Ti cercheremo in esperienze limite,  
ma nel limite di ogni esperienza:  
lì dove la febrilità della vita  
avverte la nostalgia dell'amore e del gioco;  
lì dove la verificabilità della scienza  
si apre alla sete di una Bellezza più grande;  
lì dove l'ideologia del regno dell'uomo  
cerca una Parola,  
che rompa il silenzio della morte e dia senso alla vita.  
Lì umilmente, la nostra fede intonerà il Tuo canto:  
il canto del Signore in terra straniera,  
canto di amore e di pace, canto di bellezza  
e di non consumata speranza. Amen.

Il Signore ci benedica e ci protegga  
faccia risplendere il suo volto su di noi  
e ci doni la sua misericordia.

Rivolga su di noi il suo sguardo e ci doni la sua pace.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

La minaccia peggiore per la libertà non consiste nel lasciarsela scappare. Perché chi se l'è lasciata strappare può sempre riconquistarla. La minaccia più grave sta nel disimparare ad amarla.

G. Bernanos

La libertà comincia con un divieto. Quello di nuocere alla libertà altrui.

Graffito sui muri di Natterre, Maggio 1968

Noi ci liberiamo nella misura in cui amiamo.

Lanza del Vasto

# SABATO SERA

*Mostrami, Signore, la via della vita;*  
**perché nella tua verità, io cammino.**

Lascia che tutte le melodie della felicità  
si uniscano insieme nel mio ultimo canto,  
la gioia che fa traboccare la terra  
nella prosperità tumultuosa dell'erba,  
la gioia che fa ballare per il mondo  
le due gemelle, la vita e la morte,  
la gioia che irrompe con la tempesta  
scuotendo e agitando nel riso tutta la vita,  
la gioia che se ne sta silenziosa lacrimando  
sull'aperto fiore del loto rosso di dolore,  
la gioia che butta tutto quello che ha  
nella polvere e non riconosce parole.

R. Tagore INDVOCE "Tagore" §

Dal Vangelo secondo Giovanni

"Io sono la vera vite e il Padre mio è il vignaiolo.

Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo toglie e ogni tralcio  
che porta frutto, lo pota perché porti più frutto.

Voi siete già mondi, per la parola che vi ho annunziato.

Rimanete in me e io in voi. Come il tralcio non può far frutto  
da se stesso se non rimane nella vite, così anche voi se non  
rimanete in me.

Io sono la vite, voi i tralci.

Chi rimane in me e io in lui, fa molto frutto, perché senza di me  
non potete far nulla. Chi non rimane in me viene gettato via  
come il tralcio e si secca, e poi lo raccolgono e lo gettano nel  
fuoco e lo bruciano. Se rimanete in me e le mie parole  
rimangono in voi, chiedete quel che volete e vi sarà dato.

In questo è glorificato il Padre mio: che portiate molto frutto e  
diventiate miei discepoli. Come il Padre ha amato me, così  
anch'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. Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi  
e la vostra gioia sia piena. Questo è il mio comandamento: che  
vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati. Nessuno ha un

amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici. Voi siete miei amici, se farete ciò che io vi comando.

**Preghiera**

Signore nostro Dio!

Pensiamo a tutta l'oscurità e

a tutte le sofferenze

di questo nostro tempo,

agli errori e ai numerosi malintesi

con i quali ci tormentiamo gli uni e gli altri,

a tutti i pesi che tanti uomini devono portare

senza conoscere consolazione,

a tutti i gravi pericoli

che minacciano il mondo

senza che si sappia come affrontarli.

Pensiamo ai malati, agli alienati,

ai poveri, agli esiliati,

agli oppressi, alle vittime dell'ingiustizia,

ai bambini che non hanno genitori

o che non hanno buoni genitori.

Pensiamo a tutti quelli che sono chiamati a servire,

nella misura in cui gli uomini possono farlo:

alle autorità del nostro paese e di tutti i paesi;

ai giudici e ai funzionari,

agli insegnanti e agli educatori,

agli scrittori e ai giornalisti;

ai medici e agli infermieri,

ai predicatori della tua parola

nelle varie chiese e comunità

vicini e lontani.

K. Barth INDVOCE "Barth" §

**Padre nostro...**

Veglia su di noi in questa notte, o Signore

la tua mano ci ridesti al nuovo giorno

perché possiamo celebrare con gioia

la risurrezione del tuo Figlio,

che vive e regna nei secoli dei secoli. Amen

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Ave, stella del mare, madre gloriosa di Dio,

vergine sempre, Maria, porta felice del cielo.

Donaci giorni di pace, veglia sul nostro cammino,

fa' che vediamo il tuo Figlio, pieni di gioia nel cielo.  
Una canzone per te

## UNA FORMICA E' SOLO UNA FORMICA

Signore è inutile, in questo momento  
abbandonato da te  
solo fra la mia gente  
mi sento solamente una formica.  
Una formica è solo una formica,  
uno zero, una nullità;  
i granelli di sabbia per lei sono montagne  
ma basta che abbia vicino le compagne  
e una formica smuove le montagne.  
Una formica da sola non esiste  
ma resiste soltanto perché sa  
che come tante gocce fanno il mare  
tante formiche possono formare una comunità,  
ma se da sola affronta la fatica  
allora si che è solo una formica.  
Ma due formiche sono due formiche  
un'idea di solidarietà  
c'è ben poco da fare di fronte alle montagne  
ma se può contare su tutte le compagne  
quella formica smuove le montagne.  
Due formiche più altre due formiche  
il principio di una società  
su coraggio, coraggio passatevi il messaggio  
al nostro lavoro unite il vostro coro.  
Un'altra si aggrega un'altra si fa sotto  
e già siamo un gruppo insieme siamo otto formiche  
l'esempio è trascinante per altre formiche  
ne chiamano altrettante  
formiche che vengono in aiuto  
di altre formiche crescendo ogni minuto  
in lieto fermento diventano già cento formiche  
serrate in lunga fila son mille duemila  
son tutte le formiche  
che esistono corrono le montagne smuovono  
e insieme esistono sorgono le montagne smuovono.  
E insieme esistono lottano le montagne smuovono.  
E insieme esistono vincono le montagne smuovono.  
E insieme sì!!!

La vita è adesso  
La vita è adesso nel vecchio albergo della terra  
e ognuno in una stanza  
in una storia di mattini più leggeri  
e cieli smarginati di speranza  
e di silenzi da ascoltare  
e di sorprendersi a cantare ma non sai perché.  
La vita è adesso nei pomeriggi appena freschi  
che ti vien sonno  
e le campane girano le nuvole  
e piove sui capelli  
e sopra i tavolini dei caffè all'aperto  
e ti domandi incerto chi sei tu.  
Sei tu che spingi avanti il cuore ed il lavoro duro  
di essere uomo e non sapere cosa sarà il futuro.  
Sei tu nel tempo che ci fa più grandi  
e soli in mezzo al mondo  
con l'ansia di cercare insieme un bene più profondo.  
E un altro che ti dia respiro e che si curvi verso te  
con un'attesa di volersi di più senza capir cos'è.  
E tu che mi ricambi gli occhi in questo istante immenso  
sopra il rumore della gente dimmi se questo ha un senso.  
La vita è adesso nell'aria tenera di un dopo cena  
e musci di bambini contro i vetri  
e i prati che si lisciano come gattini.  
E stelle che si appicciano ai lampioni  
milioni  
mentre ti chiederai dove sei tu.  
Sei tu che porterai il tuo amore per cento e mille strade  
perché non c'è mai fine al viaggio  
anche se un sogno cade.  
Sei tu che hai un vento nuovo tra le braccia  
mentre mi vieni incontro e imparerai che per morire  
ti basterà un tramonto.  
In una gioia che fa male di più della malinconia  
ed in qualunque sera ti troverai non ti buttare via.  
E non lasciare andare un giorno  
per ritrovar te stesso.  
Figlio di un cielo così bello  
perché la vita è adesso  
è adesso è adesso.

C. Baglioni INVOCE "Baglioni" §

BREVEMENTE

## L'umorismo

Vivere la vita, viverla fino in fondo, realizzando così, il desiderio umano più vero e più profondo, vivendo da vivi e dando senso e significato ad ogni atto, pensiero, o parola. Amare donando colore e calore ad ogni uomo, preoccupandoci degli altri, aprendoci ad essi per amarli e per lasciarci amare. Aprirci alla verità tutta intera, quella che ci fa essere consapevoli di ciò che siamo e che ci porta sempre alla novità e al cambiamento. Sentirci chiamati alla libertà e, quindi, alla responsabilità, alla creatività e all'impegno nella fedeltà. Questo è l'itinerario da percorrere per realizzarci come uomini e donne, un cammino entusiasmante, pieno di sorprese, che noi dobbiamo accogliere con meraviglia, stupore e umorismo, per arrivare alla piena realizzazione e alla gioia.

Vivere la gioia e nella gioia è il segreto appello che viene da ogni uomo; ma la gioia è una meta alla quale si arriva per diverse strade ed una di queste, forse la più autentica, è l'umorismo visto come dimensione, che ci fa vivere pienamente la vita, ci realizza nell'amore, ci apre alla verità, ci fa sentire veramente liberi.

L'umorismo è l'arte di saper cogliere il limite della propria vita senza mai assolutizzarlo, ma attraverso di esso camminare verso la realizzazione: saper sorridere di se stesso, lasciando emergere senza paura i propri limiti.

Saper vedere con umorismo ciò che ci accade non è un semplice ridere, ma è un cercare di ridicolizzare le cose, di relativizzarle, di non farle diventare più grandi di quel che sono, significa sapersi accontentare, saper ridere e sorridere per riuscire a vivere tutto e a ridimensionarci come persone.

L'umorismo smaschera e rivela il vero volto dell'uomo e delle cose e ci permette di accettare che non siamo super eroi; saper ridere al momento opportuno smaschera tante illusioni e il più delle volte placa gli animi agitati dal nervosismo e dall'agitazione. L'umorista è una persona affabile e con il sorriso sulle labbra, ma che nel momento del dolore sa piangere senza per questo disperarsi. L'umorismo riesce a mettere una distanza benefica tra te e te stesso, trasforma il clima, le situazioni e le tue relazioni.

L'umorismo porta alla gioia.

La gioia è una lunga e faticosa conquista personale alla quale ogni uomo deve tendere, e dopo aver raggiunto la meta, senza alcuna necessità di dirlo agli altri, ma con il solo stile di vita diventeremo "portatori di gioia" per chi ancora vi anela.

# DOMENICA MATTINA

Dio è sempre presente,  
non qui o là, bensì dappertutto,  
in maniera segretamente inquietante;  
è presente là dove ci mostra il suo volto  
muto e impenetrabile,  
come causa sostentatrice del tutto,  
là dove le situazioni  
inevitabili e indeclinabili  
fanno appello alla nostra responsabilità,  
là dove la fedeltà che non promette ricompensa  
esercita la sua azione,  
là dove l'amore si fa sentire  
come vibrazione estasiante  
e profondamente significativa,  
là dove la morte viene accettata  
per quello che è ed ammessa tranquillamente  
al centro stesso dell'esistenza,  
là dove la gioia  
non porta più nemmeno un nome.

K. Rahner INDVOCE "Rahner" §

Oppure  
Signore Gesù,  
quante volte mi sono dimenticato  
del tuo amore.  
Quante volte ti ho deluso  
con la mia aridità di cuore.  
Concedimi di essere felice in te,  
felice all'ombra del legno della croce  
che redime,  
felice dell'acqua viva che risuscita.  
Allora saprò  
che il tuo amore è fedele ed eterno.  
Insegnami la Preghiera  
che spera contro ogni speranza,  
la preghiera che non si stanca,  
che canta con te la bontà del Padre  
la preghiera che apre il regno di gioia,  
oggi, domani e per l'eternità.

P. Griollet INDVOCE "Griollet" §

# DOMENICA SERA

Tu, nostro solo e unico Dio,  
potente nella tua bontà, santo e ammirevole  
in tutte le tue iniziative!  
Noi deponiamo di fronte a te  
le preoccupazioni, i problemi, le angosce degli altri uomini.  
Ricordati di tutti quelli che, in questa casa o altrove,  
sono in difficoltà!  
Ricordati dei membri delle nostre famiglie, vicini e lontani!  
Consola e conforta tutti i malati nel corpo e nell'anima,  
tutti i bisognosi e in particolare coloro  
che sono privi di amici e di soccorso umano!  
Insegna a quelli che devono insegnare  
e dirigi quelli che sono chiamati a governare!  
Vieni in aiuto ai rifugiati, agli esiliati  
e a tutti coloro che soffrono ingiustamente nel mondo!  
Suscita in tutte le Chiese,  
nella Chiesa cattolica romana come nelle Chiese evangeliche,  
dei gioiosi e coraggiosi testimoni del tuo Vangelo!  
Accompagna e illumina i missionari,  
come le giovani Chiese, ch'essi devono servire!  
Concedi a tutti quelli che sperano in te  
di agire finché è tempo e ricompensa gli sforzi sinceri...

K. Barth INDVOCE "Barth" §

Oppure  
Dammi solo poco,  
perché non dimentichi mai  
di chiamarti il mio tutto.  
Lasciami solo poco,  
perché in ogni luogo senta bisogno di te,  
perché senza ritegni possa tornare da te,  
perché in ogni momento  
possa offrirti il mio cuore.  
Lasciami solo poco,  
perché i tuoi doni non ti nascondano mai;  
dammi una sola catena con cui possa legarmi  
al tuo viso per sempre;  
lascia che il tuo desiderio inanelli la mia vita  
e diventi catena per te.

R. Tagore INDVOCE "Tagore" §

hanno detto sull'umorismo

Il senso dell'umorismo aiuta a ridere di se stessi, a saper accettare il contrasto che c'è tra ciò che si pretende di avere e il risultato effettivo, senza traumi e con serenità interiore.

L'umorismo è un'arma nella lotta per l'esistenza; è in grado di creare un distacco da una situazione difficile per porre l'uomo al di sopra di essa, ammaestrarlo nell'arte difficile del vivere.

Non si vedono sempre visi tranquilli e distesi nella società odierna. Anche i giovani che dovrebbero rispondere al classico ritratto della spensieratezza, appaiono inquieti, malinconici, incapaci di vero entusiasmo. Naturalmente non è il caso di generalizzare, ma l'impressione è fondata. Il contesto in cui si vive non è permeato di serenità e di gioia di vivere.

La gioia è sorgente di vita. C'è gioia e gioia. Vi è un riso sfrenato e irresistibile, un sorriso profondo e delicato; c'è l'allegria superficiale, grossolana, scomposta e l'atteggiamento lieto, aperto; c'è l'euforia senza controllo e disciplina, e il senso di una gioiosità pienamente consapevole che accompagna una vita dominata dall'impegno. Anche la risata piena, rumorosa, esplosiva è rivelazione di semplicità e sanità per cui bisogna indulgere a essa senza troppe precauzioni. Se il riso abbonda nella bocca degli stolti, è meglio la stoltezza di chi si abbandona a esso che non quella di chi si chiude in sé, raggomitolandosi come una chiocciola.

Molti dicono che occorre essere seri perché la vita è una realtà seria. Una serietà che si ripieghi su se stessa e viva di introspezione non è accettabile, perché elimina o rende pericolanti i ponti che avvicinano agli altri, raffredda il senso di umanità che lega le persone. Il colloquio con gli altri esige la comunicazione di idee e sentimenti, ma rischia di esaurirsi nell'astrattezza se la parola non è accompagnata dal calore, se i cuori non cominciano a vibrare. Il sorriso alimenta la comunicazione, perché espressione di tenerezza, di partecipazione, di sintonia, di vicinanza. il colloquio è più umano ed espressivo quando è accompagnato da uno scambio calmo che si intensifica se il volto è luminoso e rilassato se le mani accompagnano il ritmo delle parole, se il sorriso si posa sull'altro insieme allo sguardo aperto e sincero che attrae e desta simpatia.

La sintonia instaurata dal rapporto in tono lieto è testimonianza sicura dell'apertura al bene. Si può diffidare del viso chiuso e duro (non sempre tuttavia la chiusura è sinonimo di durezza: si

incontrano a volte persone austere che vivono una profondità inaudita), ma ci si accosta subito con fiducia a chi ci viene incontro scherzando e sorridendo con sincerità e autenticità. C'è lo scherzo a freddo e il sorriso artificioso, perché ci può essere la maschera dell'attore in ciascuno; ma la maschera, si sa, è destinata prima o poi a cadere. Il genuino finisce per avere ragione dell'artefatto. Il senso dell'umorismo è espressione di bontà, di amore, di effettiva comunicazione come sa la madre che attende con ansia il primo sorriso del suo bambino.

Il riso è bontà ed è vittoria sul male, sul dolore per sé e per gli altri. Sorridere, far sorridere significa sollevarsi e sollevare, spandere intorno a sé la gioia. La lacrima finisce quando comincia il sorriso, ed essere buoni significa appunto asciugare le lacrime. Quando in un ambiente tetro e cupo entra una persona contenta si assiste al miracolo di un rapido riscaldarsi e distendersi dei visi che partecipano a un tono di vita alimentato da qualcuno che è dispensatore di allegria. La persona che ha un senso profondo dell'umorismo è un benefattore perché stabilisce rapporti di simpatia con tutti e diviene un elemento unificante che promuove la comunione.

Bisogna educarsi ed educare all'allegria, alla serenità, all'umorismo. Generano senso di oppressione le lamentele, le recriminazioni, gli sfoghi di tristezza e di malinconia; le parole, i gesti, la fisionomia di un genitore o di un educatore che si presentano con volto triste e tono depresso, frustrano in anticipo ogni intervento, che non arriva al cuore del figlio, dell'alunno. Il dovere principale di un educatore, specie se ha importanti ruoli di coordinamento e animazione, non è quello di far funzionare tutto secondo le regole stabilite, ma quello di instaurare un clima in cui dominino la gioia, il sorriso franco, la parola scherzosa (non la parola mordace e ironica o critica), perché in tale atmosfera anche il dovere, il dolore e la sofferenza diventano più umani e utili alla vita. Come potrebbe infatti una persona che soffre portare sulle proprie spalle una malattia in un ambiente di tristezza, di pessimismo, di serietà logorante, di solitudine, di lamentazione, di insoddisfazione, di insofferenza? Quante energie vitali sprecate stanno al di sotto di un tono antipatico, di un modo di fare irritante, di quella voce aspra, di quel viso disgustato, di quella smorfia che tiene il posto del sorriso, di quella tristezza che immalinconisce con la suggestione del proprio umore nero!

Umorismo è immergersi nella storia dominandola in una visione più ampia e più lunga della sapienza umana; è spendersi

senza disperazione perché gli sforzi personali sono ripresi più oltre, da un Altro che li completa e li riaggiusta.

Umorismo è simpatia dominata, momento di distensione, dono di battute (barzellette, colmi, differenze, paradossi), incoraggiamento, aiuto offerto senza farlo pesare, gioia nel constatare che qualcosa funziona nel mondo; è una stretta di mano calorosa e forte, piena di amicizia e solidarietà; è dire quel che si deve dire ma senza la voce ruvida, senza ironia e sarcasmo.

Umorismo è riconciliarsi con se stessi dopo un insuccesso, impegnarsi di nuovo pur sapendo che il mondo non si riassetta d'un colpo e tanto meno con le sole proprie forze.

Umorismo è pace interiore, fiducia in Dio, superamento dell'agitazione. Mette i brividi pensare a Thomas More che scrive la preghiera dell'umorismo preparandosi alla morte.

Umorismo è sentire le proprie responsabilità ma senza avere per tutto il senso del dramma e della tragedia, senza dover mettere davanti a tutti le proprie crisi e difficoltà. Al mondo infatti c'è ben altro e c'è di più del proprio dolore.

L'ottimismo, la speranza e la fiducia dovrebbero diventare un atteggiamento spirituale permanente, una scelta di vita, un orientamento di base "religioso".

Ogni persona ha la possibilità di attingere nel profondo della propria esistenza le ragioni per rendere fecondo tutto ciò che vive e fa, tanto nei momenti creativi e festosi, quanto nei momenti più usuali e anche in quelli dolorosi. Occorre però educare l'apertura ai valori e non soffocarla, educare al senso del tempo, della storia, della memoria e della festa traducendo questo obiettivo a lunga scadenza, in obiettivi immediati, concreti e possibili.

Il credente che scopre il Vangelo non come un ricettario a cui attingere formule magiche per soluzioni rapide dei problemi specie quelli legati alle situazioni-limite della vita, ma come un condensato di significati, di saggezza umana e divina, di scopi intramondani e ultraterreni può dare alla propria vita un'impostazione dinamica e aperta all'essere, all'amore, alla pienezza, alla vita "nuova" in Cristo e crescere "fino alla piena statura" (Ef 4,13). Può superare l'insidia del male, radicarsi nell'assoluto dell'amore di Dio, vivere relazioni comunitarie soddisfacenti, mettersi consapevolmente nella scia della storia della salvezza portando il suo contributo creativo, recettivo e redentore con ciò che vive, è e soffre.

La fonte dell'ottimismo e della gioia di vivere è Dio, il quale altro non cerca che la felicità dei suoi figli.

Ha donato loro il creato, la vita, l'esistenza delle cose su cui esercitare il dominio e la creativa fecondità, la possibilità di amare e di dare la vita, la grazia con tutti i doni che sono a essa collegati, la vocazione personale come chiamata alla santità e alla pienezza, che abbraccia nella sua ampiezza il tempo trascorso sulla terra e l'eternità, la missione specifica di ognuno, la vocazione a essere insieme figli degli uomini, figli della terra e figli suoi.

La gioia e l'ottimismo sono più cristiani della tristezza; la fiducia nella vita e l'amore sono più propri al cristiano che l'angoscia e il pessimismo perché la vita è "pace e gioia nello Spirito Santo", "gioia nella fede", "gioia nella speranza", ma soprattutto "gioia nell'amore e con l'amore". Anche nel dolore e nei "colpi duri" della vita.

I due aspetti:

- senso della vita (scopo, proiezione di sé nel futuro mediante un ideale e valide ragioni di vita)
  - senso dell'umorismo o della gioia (pace, serenità, allegria)
- sono inseparabili e formano uno dei segni tipici con cui valutare la maturità di una persona.

L. Cian INDVOCE "Cian" §

L'umorismo stimola l'agilità mentale, il non-schematismo.

Potenzia la creatività, l'osservazione, il senso critico, l'elemento di denuncia.

L'umorista è un buon osservatore, ha facoltà critiche e quindi è meno influenzabile, per esempio, dai mass-media.

L'umorismo scarica i conflitti interiori e li sdrammatizza.

Elimina l'aggressività: è una lotta pacifica contro una realtà poco simpatica. L'umorismo è fonte di piacere; è sollievo; è gioia interiore: fa sentire che l'intelligenza funziona.

L'umorismo è segno della libertà dello spirito.

È disponibilità dell'animo a ogni dono o sorpresa o scoperta gioiosa.

E' un respiro più ampio.

Finalmente, ridere di se stessi ridimensiona la superbia, l'orgoglio, l'ansia di predominio.

D. Volpi INDVOCE "Volpi" §

# LUNEDÌ MATTINA

Vorrei incontrarti in questa vita...  
Ma se non mi è concesso,  
fa' che rimanga sempre nel mio cuore  
il ricordo di non averti veduto:  
fa' che non lo dimentichi mai,  
che la sua nostalgia non mi lasci mai più  
né dormire, né sognare.  
Mentre scorre la vita tra la gente  
occupata al mercato del mondo  
e ogni giorno riempio le mani  
di quei pochi guadagni per vivere:  
fa' che non dimentichi mai il tuo incontro,  
che la sua nostalgia non mi lasci mai più  
né dormire, né sognare.  
Quando triste e spossato mi siedo  
ai margini della strada di tutti,  
quando stendo la stuoia per terra  
ricordami che devo ancora incontrarti,  
fa' che non lo dimentichi mai,  
che la sua nostalgia non mi lasci mai più  
né dormire, né sognare.

R. Tagore INDVOCE "Tagore" §

Oppure  
Tutto il mio corpo e tutte le mie membra  
fremevano  
alla carezza di colui che è intangibile,  
e se la fine giunge ora, che venga;  
sia questa la mia parola di commiato.  
Se la porta del mio cuore dovesse restar chiusa un giorno,  
abbattila ed entra, non andare via.  
Se le corde della lira del mio cuore  
non dovessero cantare il tuo nome un giorno,  
se non dovessi svegliarmi al tuo richiamo un giorno,  
svegliami con la tua pena, che ha forza di tuono,  
non andare via.  
Se un altro sul tuo trono io dovessi porre un giorno,  
tu, mio Signore eterno,  
non andare via.

R. Tagore INDVOCE "Tagore" §

# LUNEDÌ SERA

Signore, ti amo con tutte le forze del mio essere.

Proteggi il nostro amore dalla mia debolezza,  
dal pericolo che un giorno  
cerchi la felicità su altre strade.

Vi sono mille modi di riempire la vita,  
il cuore, quando l'attesa di te si fa troppo lunga.  
E l'amore si affievolisce.

Diventa un'abitudine.

Quando riscoprirlo, ogni mattina, non è più una gioia  
così nuova e travolgente,

da trasformare le ombre in luce e la sofferenza in gioia.

Signore, proteggi il nostro amore, non dagli altri,  
che non possono nulla contro di lui, ma da me.

Dal mio egoismo e dal mio orgoglio,  
dalla mia pigrizia e dalla mia paura.

È così forte e così fragile!

Così incomprensibile e luminoso!

Signore, il tuo amore è tutto per me.

Il tuo amore mi rende pienamente felice.

A. Cagiati INDVOCE "Cagiati" §

Oppure

Cristo, Signore di unità e di carità,  
che mediante lo Spirito Santo,  
doni alla tua Chiesa i tuoi doni.

Sii benedetto per la tua ricchezza,  
la tua sapienza e la tua scienza.

Siano benedette le vie che ci conducono al tuo mistero.

Tu vieni a chiamarci al servizio, ci mostri i poveri, i malati.

Unisciti a noi nelle ore di speranza,  
comfortaci nelle ore di dolore, insegnaci a pregare.

Concedi a noi l'amore della condivisione  
e fa' che entriamo nel cammino del perdono.

Allora la nostra terra sarà nella pace

e saremo gioiosi con chi sorride,  
affettuosi con chi piange e soffre.

Cristo, donaci la semplicità del cuore,  
che sa discernere i tuoi appelli.

Mostraci il Padre, mandaci lo Spirito.

P. Griolet INDVOCE "Griolet" §

## Piccole storie dell'anima

C'erano una volta, in un paese orientale due bellissime sorelle. La prima sorella andò in sposa al re, la seconda ad un mercante. Con il passare del tempo la moglie del re si era fatta sempre più magra, sciupata e triste.

La sorella, che viveva con il mercante accanto al palazzo reale, pareva farsi più bella ogni giorno che passava.

Il sultano convocò il mercante nel suo palazzo e gli chiese: "Come fai?".

"È semplice: nutro mia moglie di lingua".

Il sultano diede ordine di preparare quintali di lingua di montone, di cammello, di canarino per la dieta della moglie. Ma non successe niente. La donna era sempre più smunta e malinconica.

Infuriato, il re decise di far cambio. Mandò la regina dal mercante e si prese in moglie la sorella.

Nella reggia però, la moglie del mercante, diventata regina, sfiorì rapidamente. Mentre la sorella, a casa del mercante, in poco tempo ridivenne bella e radiosa.

Il segreto? Ogni sera il mercante e sua moglie parlavano, si raccontavano storie e cantavano insieme.

Credo che quello che tutti dobbiamo capire è che l'amore comincia dalla famiglia.

Ogni giorno di più ci rendiamo conto che nel nostro tempo le sofferenze maggiori hanno origine nella famiglia stessa.

Non abbiamo più tempo per guardarci in faccia, per scambiarci un saluto, per dividere insieme un momento di gioia, e meno ancora per essere quello che i nostri figli attendono da noi, quel che il marito attende dalla moglie e la moglie attende dal marito.

## Madre Teresa di Calcutta

Un giorno, in un bosco molto frequentato scoppiò un incendio. Tutti fuggirono, presi dal panico. Rimasero soltanto un cieco e uno zoppo. In preda alla paura, il cieco si stava dirigendo proprio verso il fronte dell'incendio.

"Non di là!" gli gridò lo zoppo. "Finirai nel fuoco!".

"Da che parte, allora?" chiese il cieco.

"Io posso indicarti la strada" rispose lo zoppo "ma non posso correre. Se tu mi prendi sulle tue spalle, potremmo scappare tutti e due molto più in fretta e metterci al sicuro".

Il cieco seguì il consiglio dello zoppo. E i due si salvarono insieme.

Se sapessimo mettere insieme le nostre esperienze, le nostre speranze e le nostre delusioni, le nostre ferite e le nostre conquiste, ci potremmo molto facilmente salvare tutti.

Era una famigliola felice e viveva in una casetta di periferia. Ma una notte scoppiò nella cucina della casa un terribile incendio.

Mentre le fiamme divampavano, genitori e figli corsero fuori. In quel momento si accorsero, con infinito orrore, che mancava il più piccolo, un bambino di cinque anni. Al momento di uscire, impaurito dal ruggito delle fiamme e dal fumo acre, era tornato indietro ed era salito al piano superiore.

Che fare? Il papà e la mamma si guardarono disperati, le due sorelline cominciarono a gridare. Avventurarsi in quella fornace era ormai impossibile... E i vigili del fuoco tardavano. Ma ecco che lassù, in alto, s'aprì la finestra della soffitta e il bambino si affacciò urlando disperatamente: "Papà! Papà!". Il padre accorse e gridò: "Salta giù!".

Sotto di sé il bambino vedeva solo fuoco e fumo nero, ma sentì la voce e rispose: "Papà, non ti vedo...".

"Ti vedo io, e basta. Salta giù!". Urlò l'uomo.

Il bambino saltò e si ritrovò sano e salvo nelle robuste braccia del papà, che lo aveva afferrato al volo.

Non vedi Dio. Ma Lui vede te.

Buttati!

La vita è un viaggio. Si arriva passo dopo passo. E se ogni passo è meraviglioso, se ogni passo è magico, lo sarà anche la vita. E non sarete mai di quelli che arrivano in punto di morte senza aver vissuto. Non lasciatevi sfuggire nulla. Non guardate al di sopra delle spalle degli altri. Guardateli negli occhi. Non parlate "ai" vostri figli. Prendete i loro visi tra le mani e parlate "con" loro. Non abbracciate un corpo, abbracciate una persona. E fatelo ora. Sensazioni, impulsi, desideri, emozioni, idee, incontri, non buttate via niente. Un giorno scoprirete quanto erano grandi e insostituibili.

Ogni giorno imparate qualcosa di nuovo su Voi stessi e sugli altri.

Ogni giorno cercate di essere consapevoli delle cose bellissime che ci sono nel nostro mondo. E non lasciate che vi convincano del contrario.

Guardate i fiori.

Guardate gli uccellini.

Sentite la brezza.

Mangiate bene e apprezzatelo. E condividete tutto con gli altri.

Uno dei complimenti più grandi è dire a qualcuno: "Guarda quel tramonto".

# MARTEDÌ MATTINA

Dio,  
sei tu che cerco: tu solo,  
lo ripete senza posa il mio cuore.  
La mia rivolta si slancia disperatamente  
contro il tuo amore e grida:  
Sei tu che voglio, tu solo!  
Non hai dunque udito?  
Egli viene: in ogni istante,  
ad ogni età, in ogni notte.  
Da una pena all'altra, è il suo passo che risuona  
nel mio cuore: oppresso da lui!

R. Tagore INDVOCE "Tagore" §

Oppure  
Dio!  
Traguardo della mia corsa,  
premio delle mie fatiche,  
termine del mio cammino.  
Quando finalmente  
avrò concluso il pellegrinaggio terreno,  
mi vorrò immergere  
negli oceani della tua luce infinita,  
negli abissi sconfinati del tuo amore eterno.  
Mi riposerò in lui  
come il fiume che sfocia nel mare  
dove trova la sua pace.  
Sarà l'abbraccio del Padre col figlio  
che ritorna a casa  
dopo anni di lungo cammino  
e di pericolose avventure.  
Sarà la festa preparata per me  
l'atteso  
una festa che durerà un'eternità,  
un'unione che non subirà più  
lacerazioni né divisioni,  
una musica che suonerà in eterno  
il trionfo dell'arrivo,  
un premio  
che non mi verrà più tolto.

S. Falvo INDVOCE "Falvo" §

# MARTEDÌ SERA

Quando mi fermo stanco sulla lunga strada  
e la sete mi opprime sotto il solleone;  
quando mi punge la nostalgia di sera  
e lo spettro della notte copre la mia vita,  
bramo la tua voce, o Dio,  
sospiro la tua mano sulle spalle.  
Fatico a camminare per il peso del cuore  
carico dei doni che non ti ho donati.  
Mi rassicuri la tua mano nella notte,  
la voglio riempire di carezze, tenerla stretta:  
i palpiti del tuo cuore  
segnino i ritmi del mio pellegrinaggio.

R. Tagore INDVOCE "Tagore" §

Oppure  
Padre celeste ti preghiamo  
di dare a tutti noi il tuo Spirito Santo  
e di non cessare mai di ridarcelo,  
perché ci risvegli, ci rischiari,  
ci incoraggi e ci renda capaci  
di rischiarare il passo,  
ad un tempo piccolo e grande,  
che, partendo dalla consolazione  
per mezzo della quale  
cerchiamo di consolare noi stessi,  
ci conduca alla speranza in te.  
Distoglici da noi stessi  
per farci volgere verso di te.  
Impedisci di sottrarci al tuo sguardo.  
Non permettere di tentare di toglierci  
dalle difficoltà senza di te.  
Rivelaci la tua magnificenza  
e mostraci quanto è ammirevole  
confidare in te e obbedirti.  
Te lo domandiamo per tutti gli uomini.  
Che i popoli e i governi  
si sottomettano alla tua parola  
e così possano promuovere  
la giustizia e la pace sulla terra.

K. Barth INDVOCE "Barth" §

## Una poesia per te

Prova

a chiudere gli occhi per un istante.  
prova a immaginare un mondo meno invadente  
alla mediocrità che fugge dalla tua mente,  
una macchia di colore positiva che si espande.  
Ingoia l'apatia di una società, la mia,  
moralista. opportunista, perbenista  
che non perde mai il suo tempo per guardare  
tutti i problemi tuoi.

Perché non stai al tuo posto?

Di più che vuoi?

Ti costringe a pensare  
con questa sua morale,  
ti confina in un posto che ti ha scelto,  
uno spazio circoscritto.  
quattro mura e un tetto  
solo se sei bene accetto,  
ma per qualcuno questo spazio è un ghetto,  
già, è un ghetto spirituale.  
perché è reato, sai, ciò che non è normale,  
che non produce, oppure che non conviene.  
Penso dunque sono ... e non lo posso accettare.  
Incremento questo tempo,  
do voce a questo basso  
con questo rappo  
che annulla passo dopo passo  
questa sua teoria contorta,  
sfogo la mia violenza  
in questa chitarra distorta.

Lotta, lotta per essere te stesso,  
prova, prova a vincere più spesso.

Lotta, lotta per essere te stesso,  
prova, prova a vincere più spesso.

Prova, dai, prova, dai, prova.

prova, dai

ad essere te stesso.

Prova, dai, prova, dai, prova,

prova, dai,

a vincere più spesso.

Prova

a toglierti di dosso le catene  
che ti ha messo al polso la gente perbene  
che non fa economia di violenza e censura.  
Opponiti con il pop a questa dittatura  
e allora impara anche tu  
ad ascoltare, a tollerare, non mollare!  
Porta avanti il tuo ideale  
non ti fare piegare, influenzare, scalfire.  
Fatti ascoltare.  
Esprimi tutto tutto tutto quello che hai da dire.  
Parla!  
Finché non hai espresso il tuo concetto,  
ma poi resta zitto, stura le tue orecchie,  
di idee diverse in giro ce ne sono parecchie.  
Accetta le diversità, le differenze  
che incontri tutti i giorni quotidianamente.  
Fai prevalere il cuore sulla convenienza  
crea intorno a te un clima di tolleranza.

L'invito che ti abbiamo indirizzato proviene dal cuore  
Se l'hai capito, sei uno dei pochi.  
Farà poco rumore,  
ma assommalo a tutti gli altri.  
E' difficile scovarli,  
non siamo neanche tanti-  
ma spero che anche tu ti unirai a noi.  
Forse è l'unica occasione se non vuoi  
unirti a chi  
non si pone più  
troppe domande da solo ormai, non rifiuta niente,  
si lascia trasportare dalle onde, dalla corrente  
diventato ormai tg-dipendente.  
In realtà  
ha già perso ogni identità.  
E quindi lotta  
per essere te stesso  
e prova  
a vincere più spesso,  
lotta per essere te stesso  
prova a vincere più spesso.

# MERCOLEDÌ MATTINA

Spirito

che conduci i pellegrini dello spirito  
negli incantati pascoli della santità,  
e gli erranti riconduci da sperduti deserti  
sulle vie della vita, e mai desisti,  
divino mendicante,  
di cercare la pecorella smarrita:  
se il vederti con gli occhi del corpo  
è di troppo in questa valle oscura,  
che almeno sempre oda i tuoi passi  
mentre mi cammini accanto,  
o compagno di traversata;  
e ciò sia a tua gloria più ancora  
che il prestarti a guidare le stelle nella notte.  
Dio, fonte di ogni intelligenza  
e luce che illumini i cuori,  
se tu ci accompagni nel nostro cammino  
a nessuna incertezza soccomberemo:  
e quando saremo al termine,  
riposeremo senza fine in te  
che sei la sola ragione  
della nostra gioia.

D. Turoldo INDVOCE "Turoldo" §

Oppure

Lascia che io mi sieda  
per un momento al tuo fianco;  
finirò più tardi il lavoro che mi attende.  
Lontano dal tuo sguardo,  
io subito mi stanco;  
il mio lavoro è pena e mi sento perduto.  
Con te trovo la vita,  
i suoi sussurri e sospiri,  
ho mille menestrelli  
alla corte del tuo amore.  
Lascia che io mi sieda  
a faccia a faccia;  
voglio cantare la gioia  
d'appartenere a te.

R. Tagore INDVOCE "Tagore" §

# MERCOLEDÌ SERA

Alla sera di ogni giorno  
come alla sera della vita,  
coscienti del tormento della nostra intelligenza  
che comprende e scopre tante realtà,  
e tuttavia si deve fermare davanti al mistero,  
e della nostra volontà  
che vorrebbe amare tutto e sempre,  
e invece si deve fermare e limitare,  
non vi è altra consolazione  
che poter stringere sul cuore  
il perdono di Dio.

Ogni cosa fugge verso il tramonto ultimo  
e il vento del tempo porta veloce verso l'ultimo autunno  
anche i nostri peccati, le nostre debolezze  
e tutti gli sbagli e gli errori accumulati in tanti giorni di vita.  
Allora non rimane che piegare il proprio volto  
sull'avambraccio contro il muro della vita e piangere  
come un qualunque bambino addolorato.  
Queste lacrime le asciugherà Iddio.

N. Sarale INDVOCE "Sarale" §

Oppure  
Onnipotente,  
poiché tu mi hai creato al bene e al male,  
ti supplico, perdona la mia insufficienza,  
guidami e insegnami  
a portare e conservare le responsabilità  
che tu mi hai affidato verso coloro a cui tu,  
per mio tramite, hai dato la vita.  
Verso coloro con i quali lavoro e costruisco,  
e quelli che io, volendo o inaspettatamente,  
incontrerò nel corso della mia vita.  
Onnipotente,  
poiché tu mi hai creato al bene e al male,  
ti supplico,  
insegnami a comprendere,  
e dammi la pace,  
una pace attiva e costruttiva,  
poiché tu mi hai creato.

O. Medboe INDVOCE "Medboe" §

# GIOVEDÌ MATTINA

Gesù Cristo,  
nel cui cuore arde la fiamma splendente dell'amore  
del Padre e dello Spirito Santo,  
accendi, proteggi e diffondi anche nei nostri cuori  
quella luce e quel fuoco  
che tu sei venuto a portare su questa terra.  
Il tuo amore fa' che lo riconosciamo,  
fa' che lo sperimentiamo e desideriamo abbandonarci,  
affinché possiamo amarti  
come vorresti essere amato,  
e amare i nostri fratelli,  
ognuno in te come li ameresti tu.  
Fa' che amiamo la tua Chiesa,  
il tuo corpo mistico in terra,  
la tua sposa e madre nostra.  
Fa' che amiamo le tue creature,  
le visibili e le invisibili, a tua gloria.  
Ci hai amato sino a dare la vita  
perché viviamo della grazia.

G. Cutis INDVOCE "Cutis" §

Oppure  
Cristo,  
potenza e sapienza di Dio,  
sii benedetto e lodato.  
Meraviglia incomparabile,  
irradiazione della gloria di Dio  
e impronta della sua sostanza.  
Tu sei dato alla tua Chiesa: donati a ciascuno di noi.  
Donaci la tua sapienza, colmaci del tuo vigore,  
penetraci con la tua tenerezza.  
Tu sei luce e parola di luce:  
illumina i nostri volti e le nostre vite,  
donaci la serenità della tua sapienza.  
Non conosciamo né l'ora né il giorno  
in cui tornerai nella gloria,  
ma aspettiamo quel giorno  
per diventare completamente gli amici di Dio,  
oggi, domani e per sempre.

P. Griolet INDVOCE "Griolet" §

# GIOVEDÌ SERA

Aiutami, o Signore,  
aiutami a guardare a lungo la notte  
così che possa scoprire quanto sono numerose le stelle.  
Aiutami a guardare al di là dell'impossibile umano,  
ove comincia il tuo possibile.  
Aiutami a non aver paura del male,  
pensando al bene che esiste,  
anche se non sempre si vede.  
Più sono debole e più sono potente,  
perché quando c'è meno posto per me,  
c'è più posto per te.  
Dammi una mano, o Signore,  
perché io possa guardare  
con speranza i germogli di vita,  
che ogni giorno si aprono nel mondo.  
Perché io possa camminare sulle strade  
della speranza cristiana, per essere umile dispensatore  
della tua parola che salva e redime  
anche i più delicati sospiri del mondo  
che partorisce il suo domani  
nella sofferenza e nella stanchezza dell'oggi.

A. Dini INVOCE "Dini" §

Oppure  
Signore,  
se tristezza ci reca la sera  
perché un altro giorno muore  
ed è grazia grande  
se abbiamo sbagliato di meno,  
se meno di ieri abbiamo peccato,  
gioia ancor più grande  
ci ridoni il sorgere del sole,  
perché siamo ancora vivi,  
perché abbiamo superato la notte,  
perché possiamo ancora operare  
e fare giustizia;  
nella fiducia di non tradirti più,  
e finalmente godere del tuo riposo  
alla fine dei giorni.

D. Turolto INVOCE "Turolto" §

Un messaggio per te

Il riso è salute. L'umorismo è salute.  
Sei sicuro di pensare abbastanza  
a questo aspetto del tuo benessere?  
Se, a causa delle preoccupazioni,  
il tuo cuore invecchia,  
anche il tuo volto sarà presto rugoso.  
Il riso libera. L'umorismo distende.  
Il riso è capace di liberarti dai falsi problemi.  
Il riso è il miglior cosmetico  
per la tua bellezza esteriore  
e la miglior cura per la tua vita interiore.  
Se ridendo i tuoi muscoli lavorano regolarmente,  
servirà alla tua digestione,  
il tuo appetito ne sarà stimolato  
e la tua pressione arteriosa rimarrà stabile.  
Il riso e l'umorismo liberano  
da quella lugubre serietà  
che rende i problemi pesanti come il piombo;  
liberano dal triste tran-tran quotidiano.  
Il riso e l'umorismo creano nuovi spazi  
per gioie sconosciute.  
Se non ridi, non vivi!

P. Bosmans    INDOVOCE "Bosmans" §

Beati quelli che sanno distinguere una montagna  
dal monticello di una talpa,  
saranno loro risparmiate molte preoccupazioni.  
Beati quelli che sanno tacere e ascoltare,  
impareranno molte cose nuove.  
Beati quelli che sono abbastanza intelligenti  
da non prendersi sul serio,  
saranno stimati dai loro amici  
Beati voi, se sapete apprezzare un sorriso  
e dimenticare uno sberleffo,  
la vostra strada sarà piena di sole.  
Beati quelli che pensano prima di agire  
e ridono prima di pensare,  
eviteranno di commettere molte sciocchezze.

J. Follet    INDOVOCE "Follet" §

Un messaggio per te

Se provi un sentimento,  
manifestalo senza vergognartene.  
L'amore è come uno specchio.  
Quando ami qualcuno,  
tu diventi il suo specchio e lui il tuo.  
Il vero amore è sempre creativo,  
mai distruttore.  
Vivi il presente.  
Quando stai mangiando, mangia.  
Quando stai amando, ama.  
Quando stai parlando con qualcuno, parlagli.  
Quando stai guardando un fiore, guardalo.  
Cogli l'attimo nella sua bellezza.  
L'amore non è una situazione  
che ci possa capitare,  
o da cui possiamo uscire;  
cresciamo nell'amore.  
Amore significa braccia aperte.  
Se le chiudi, ti troverai solo con te stesso.  
Quando hai l'amore,  
non sei più alla mercé di forze più grandi di te,  
perché diventi tu stesso una forza suprema.

L. Buscaglia INDVOCE "Buscaglia" §

Avete il pennello,  
avete i colori,  
dipingete voi il paradiso,  
e poi entrateci!  
Fatelo!  
Prendete l'arancione e il rosso  
magenta e l'azzurro  
e il porpora...  
e il verde, e il giallo...  
e dipingete  
il vostro paradiso.  
Potete farlo!  
Potete farlo subito.  
La cosa essenziale  
è la vostra vita.

N. Kazantzakis INDVOCE "Kazantzakis" §

# VENERDÌ MATTINA

Dio, Signore nostro,  
insegnaci a riconoscere il tempo della tua grazia:  
questa giornata che ci dai per riparare le nostre negligenze,  
per ritornare l'uno verso l'altro e verso di te.  
Ridesta la nostra attenzione sulla tua ora,  
sempre breve e preziosa;  
fa' che viviamo tesi al tuo ritorno  
nell'attesa di qualcosa  
che ancora deve crescere,  
mentre accogliamo la grazia presente  
che tu ci dai oggi e ogni giorno della nostra vita.

F. Cromphout INDVOCE "Cromphout" §

Oppure  
Toglici, Cristo, la paura di amare,  
perché noi non vogliamo rinunciare  
all'imperativo più forte della nostra coscienza  
che ci chiede di amare e di amare sempre;  
di amare con quell'amore  
che rende più libero chi lo riceve e più ricco chi lo offre.  
L'amore che avvertiamo difficile  
da vivere e da assaporare fino in fondo  
mentre sentiamo intorno a noi il grido della povertà,  
della miseria e dell'oppressione  
di quelli che non hanno il diritto e la gioia di poter amare  
e di poter amare in libertà.  
Noi, Signore, ci sentiamo anche più chiesi  
nella misura in cui ricerchiamo insieme  
l'identità della nostra coscienza  
alla luce delle tua Parola forte,  
uniti intorno alla tua mensa...  
Insieme, Signore, abbiamo fiducia  
che non scambieremo la tua voce in noi  
con le meschine parole suggerite dalla nostra pigrizia.  
Aiutaci a verificare con pace e lealtà la nostra coscienza  
con quella della nostra comunità  
perché la nostra certezza di verità  
è tanto più ricca quanto più sarà protetta  
dall'aiuto fraterno e amico dei nostri simili.

J. Arias INDVOCE "Arias" §

# VENERDÌ SERA

Tu sei santo, Signore, Dio unico, che fai cose stupende.  
Tu sei forte, tu sei grande, tu sei l'Altissimo.  
Tu sei il re onnipotente.  
Tu sei il Padre santo, re del cielo e della terra.  
Tu sei amore, carità. Tu sei sapienza, tu sei umiltà.  
Tu sei pazienza, tu sei bellezza.  
Tu sei sicurezza, tu sei la pace.  
Tu sei gaudio e letizia. Tu sei la nostra speranza.  
Tu sei giustizia. Tu sei temperanza.  
Tu sei ogni nostra ricchezza. Tu sei bellezza.  
Tu sei mitezza. Tu sei il protettore.  
Tu sei il custode e difensore nostro.  
Tu sei fortezza. Tu sei rifugio.  
Tu sei la nostra speranza. Tu sei la nostra fede.  
Tu sei la nostra carità. Tu sei la nostra dolcezza.  
Tu sei la nostra vita eterna, grande e ammirabile Signore,  
Dio onnipotente, misericordioso Salvatore.

San Francesco    INVOCE "San Francesco" §

Oppure  
Signore,  
quanto facilmente mi scuso delle mie distrazioni!  
Eppure mi dovrebbe essere impossibile  
strapparmi dalla attenzione a te, travolto dal tuo richiamo:  
"Io sono il Signore Dio" ...  
... "Vieni e seguimi".  
Tu me lo gridi sempre e dovunque,  
nelle vicende della storia.  
Insegnami a piegare le ginocchia sempre, senza interruzioni.  
Fammi adoratore che ti sappia riconoscere Signore.  
Tu mi hai chiamato alla tua sequela  
anche perché possa raccontare a tutti  
quello che ho contemplato nel tuo volto,  
nel tuo cuore, i segreti che mi confidi.  
Fa' che la mia preghiera diventi  
contemplazione adorante della tua presenza,  
sospiro e ansia di ogni momento.  
Se nell'oscurità del cammino è tanto dolce il servirti,  
cosa sarà, mio Dio, il vederti, finalmente per sempre?

A. Ballestrero    INVOCE "Ballestrero" §

Una canzone per te

Nuovi eroi

Sono i nuovi eroi i ragazzi che,  
rabbia in pugno affrontano la vita dura.

Nuovi eroi perché facile non è  
battersi ogni giorno contro la paura.

Quello che non va

è vedere poi che si soffre ancora in giro per il mondo  
e gli amici che bruciano l'età sopra le panchine  
se ne vanno a fondo.

L'urlo che si sente non è il vento

sono tante voci in movimento

e c'è bisogno anche di te

e di chi ha cuore dentro se

e tu sarai una presenza in più

che ci darà più forza.

Sotto questo cielo grigio

dove troppa gente non si sa capire

sappi che non c'è un silenzio solo uno solo

che non l'amore che non possa riempire.

L'onda che si vede non è un fiume, non è un fiume,

sono tante braccia alzate insieme

e noi siamo i nuovi eroi

quelli che guerrieri non saranno mai

cerchiamo noi un esempio di lealtà;

e servirà domani,

l'onda che si vede non è un fiume

sono tante braccia alzate insieme,

gente della mia generazione,

non è detta l'ultima canzone.

E. Ramazzotti INDVOCE "Ramazzotti" §

Il cerchio della vita

E un bel giorno ti accorgi che esisti

Che sei parte del mondo anche tu

Non per tua volontà

E ti chiedi chissà

Siamo qui

Per volere di chi

Poi un raggio di sole ti abbraccia

I tuoi occhi si tingono di blu

E ti basta così

Ogni dubbio va via  
E i perché non esistono più  
E' una giostra che va  
Questa vita che  
Gira insieme a noi  
E non si ferma mai  
E ogni vita lo sa  
Che rinascerà  
in un fiore,  
che fine non ha  
E' una giostra che va  
Questa vita che  
Gira insieme a noi  
E non si ferma mai  
E ogni vita lo sa  
Che rinascerà  
in un fiore  
che fine non ha.

I. Rice INDVOCE "Rice" §

Guarda dove vai  
Renditi quello che sei  
e non rimpiangerti mai  
se non ti piaci vedrai  
non cambierai;  
non cambierai;  
non cambierai;  
non cambierai mai.  
Prenditi quello che vuoi  
e non nasconderti mai,  
guarda le spalle che hai,  
forse ce la farai;  
forse ce la farai;  
forse ce la farai;  
forse ce la...  
Guarda che cielo che hai.  
Guarda che sole che hai.  
Guardati e guarda cos'hai,  
e guarda dove vai,  
guarda dove vai.

V. Rossi INDVOCE "Rossi" §

Tu vivrai  
Se sei nato già vincente e sai essere alla buona.

Se ti fidi della gente, ma non credi alla befana.  
Se non dai la colpa agli altri degli sbagli che tu fai.  
Tu vivrai...  
Se sei forte quando serve, ma sai chiedere anche scusa.  
Se vai piano in certe curve, ma sai vincere in ripresa.  
se sai mettere d'accordo chi non c'è riuscito mai.  
Tu vivrai...  
Se non ti stanchi mai, di addormentarti stanco.  
se c'è un bambino in te e te lo porti affianco.  
Se non ti prendi mai troppo sul serio,  
comunque tu vivrai, vivrai davvero.  
Se ti sai svegliare presto, quando vai a letto tardi.  
Se rimani quasi onesto in un giro di miliardi.  
se sai piangere di gioia, senza vergognarti mai.  
Tu vivrai...  
Se non ti stanchi mai di cose da imparare.  
Se non disprezzi mai, quello che non puoi avere.  
Nessuno riuscirà a manovrarti,  
saprai di cosa e di chi innamorarti.  
Tu vivrai...  
Se sai perdere e cadere, senza mai toccare il fondo.  
Se sai toglierti dal cuore chi ti stava derubando.  
Se sai dare tanto amore quanto ne riceverai.  
Tu vivrai...

V. Negrini INDVOCE "Negrini" §

Più insieme  
Hai davvero ragione tu, esser vivi non basta più.  
Se ti manca lo spazio vivere un vizio assurdo è.  
Hai corso tanto e il mondo è ancora là,  
a rotolarsi nella banalità,  
litigarsi un sorriso e poi nascondersi il viso all'onestà.  
Non possiamo restare qui,  
con le ali inchiodate qui,  
fra gli abusi e gli inganni cancellare quei giorni svenderci.  
Riaccendi il cuore e vai.  
Mettila come vuoi, ma questa gente non somiglia a noi,  
non ha niente da dirsi sa soltanto tradirsi, offendersi.  
Non dobbiamo imitarli, continuare a servirli,  
ma credere ancora, e solamente in noi, ce la fai?  
Ieri era ieri, altri pensieri;  
più spinta, più entusiasmo, più energia, più insieme.  
Ieri era ieri, quanti più amori

quanto più capaci noi di poesia  
non sia malinconia  
e niente ci farà cambiare più idea  
siamo così, siamo così, siamo ancora così.  
Più insieme, più insieme.  
Svegliamoci pure noi,  
nessuno può insegnarci niente ormai.  
Solo squallidi esempi che difficili tempi si presentano.  
E quel ricordo non ci scaldierà  
è un fuoco spento una remota realtà.  
Quanta forza ha un minuto pienamente vissuto è eternità.  
Ma perché rassegnarci, nel silenzio annullarci,  
perché non provare a dire ancora no, finché si può.  
Ieri era ieri, torna com'eri più vicini e più convinti noi.  
Più insieme.  
Trova il coraggio morire è peggio.  
Se aiutiamo il sogno lui ci aiuterà,  
non diamo spazio al mai; e gli sconfitti non saremo noi.  
Dimmi di sì, dimmi di sì, siamo ancora così...

R. Zero INDVOCE "Zero" §

## VIVERE LA VITA

Vivere la vita con le gioie e coi dolori di ogni giorno,  
è quello che Dio vuole da te.  
Vivere la vita e inabissarti nell'amore è il tuo destino,  
è quello che Dio vuole da te.  
Fare insieme agli altri la tua strada verso Lui,  
correre con i fratelli tuoi ...  
Scoprirai allora il cielo dentro di te,  
una scia di luce lascerai.  
Vivere la vita è l'avventura più stupenda dell'amore,  
è quello che Dio vuole da te.  
Vivere la vita e generare ogni momento il Paradiso  
è quello che Dio vuole da te.  
Vivere perché ritorni al mondo l'unità,  
perché Dio sta nei fratelli tuoi ...  
Scoprirai allora il cielo dentro di te,  
una scia di luce lascerai.

Gen Verde INDVOCE "Gen Verde" §

# SABATO MATTINA

Maria, piena di grazia, ti preghiamo:  
facci comprendere,  
desiderare,  
possedere in tranquillità  
la purezza dell'anima e del corpo,  
nei pensieri e nelle parole,  
nell'arte e nell'amore;  
quella purezza che oggi il mondo  
attacca e profana con accanimento,  
quella purezza alla quale il Cristo  
ha concesso una delle sue promesse e beatitudine  
lo sguardo limpido che vede Dio.  
Insegnaci il raccoglimento, l'interiorità;  
dacci la disposizione ad ascoltare le buone ispirazioni  
e la parola di Dio;  
insegnaci la necessità della meditazione,  
della vita interiore personale, della Preghiera  
che Dio solo vede nel segreto.  
Maria, insegna a noi l'amore.  
L'amore chiediamo, Maria, l'amore a Cristo,  
l'amore unico, l'amore sommo,  
l'amore totale, l'amore dono,  
l'amore sacrificio per i fratelli.  
Aiutaci ad amare così.

Paolo VI INDOVOCE "Paolo VI" §

Oppure  
"Fa' Signore che ti amiamo  
con tutto il nostro cuore:  
pensando a te ogni giorno;  
con tutta la nostra anima:  
desiderandoti ogni giorno;  
con tutto il nostro spirito:  
dirigendo e te i nostri slanci del cuore  
e perseguendo la tua gloria;  
con tutte le nostre forze: impiegando tutte le nostre energie,  
tutta l'anima e il corpo solo a servizio del tuo amore.  
Fa', Signore, che amiamo il prossimo come noi stessi,  
attirando tutti al tuo amore".

San Francesco INDOVOCE "San Francesco" §

# SABATO SERA

Qualche cosa manca alla mia felicità,  
qualche cosa di essenziale, di indispensabile.  
È troppo il vuoto che sento in questo cuore:  
è troppa l'aspirazione verso un irraggiungibile,  
un inarrivabile.

Dio! Quante lacrime, quante sofferenze! Tutto sarà vano!  
Tu, o Dio, che ascolti ogni cosa non lasci inesaudito  
il gemito del vento, la preghiera delle acque,  
perché non accogli il mio pianto,  
perché permetti che lo spazio disperda i miei sospiri  
e nessuna eco pietosa risponda?

Amore! Ho bisogno di un cuore puro come l'azzurro del mare  
che sappia amararmi e comprendermi:  
che aiuti i miei ideali, che accolga i miei sospiri,  
che intensifichi le mie energie,  
che mi sostenga, che mi faccia vivere.

P. Mazzolari INVOCE "Mazzolari" §

Oppure

Maria, madre mia santissima,  
alla sera della mia vita  
aiutami a ringraziare il Signore  
per tutte le grazie che mi ha fatto.  
Ottienimi la certezza che i miei peccati  
sono stati perdonati,  
che le mie sofferenze, la solitudine  
e il sentimento della mia miseria sono una riparazione,  
che la mia vita ha ancora uno scopo.  
Aiutami a lavorare secondo le mie forze,  
e a donare un sorriso di riconoscenza,  
di fiducia e di incoraggiamento.  
Ottienimi di accettare il mondo così com'è  
e i giorni così come sono,  
donami l'amore comprensivo per coloro che mi circondano.  
Preservami da una sera egoista, triste e irascibile,  
dai rimpianti inutili, dai ricordi che turbano,  
dalle angosce che affliggono.  
Dammi la ferma fiducia che il Signore mi attende  
per stringermi al suo cuore e farmi entrare nella sua gloria.

P. Maior INVOCE "Maior" §

Per concludere

Dai poco  
se doni le tue ricchezze,  
ma se dai te stesso  
tu doni veramente.  
Vi sono quelli che danno con gioia  
e la gioia è la loro ricompensa.  
Nelle mani di Dio parla  
e dietro i loro occhi  
egli sorride alla terra.  
E' bene dare se ci chiedono,  
ma è meglio capire  
quando non ci chiedono nulla.  
E per chi è generoso  
cercare il povero  
è una gioia più grande che donare  
poiché, chi è degno  
di bere al mare della vita,  
può riempire la coppa  
alla tua breve corrente.  
E voi che ricevete  
- e tutti ricevete-  
non lasciate  
che la gratitudine vi opprime  
per non creare un gioco in voi  
e in chi vi ha dato.  
Piuttosto, i suoi doni  
siano le ali  
su cui volerete  
insieme.

A "un amico vero"

Nel tuo viaggio verso te stesso:  
cammina per le strade della vita  
per essere protagonista della storia contemporanea.  
Sappi far memoria del tuo passato  
perché da esso tu possa trarre il meglio delle tue esperienze.  
Non dimenticare che senza ricordo non vi sarà mai  
né presente né futuro  
ma non fuggire in un passato che mai più ritornerà.  
Sii proteso verso il futuro, con slancio ed entusiasmo,  
perché la tua vista non sia limitata al tuo naso,  
e alla situazione contingente;  
sappi allargare i tuoi orizzonti  
in ogni momento della tua vita,  
senza rifugiarti in un futuro  
che forse mai esisterà.  
Vivi il presente  
con le sue gioie e le sue contraddizioni;  
cogli l'attimo adesso  
perché mai tu possa dire:  
"peccato potevo dare di più".  
Non scoraggiarti di fronte alle difficoltà,  
poiché nessun ostacolo sarà mai più grande di te,  
e nessuna montagna può essere più alta  
della tua fantasia e dei tuoi pensieri.  
E se anche sei a terra  
"non strisciare mai",  
ma abbi il coraggio di chiedere aiuto  
poiché ammettere la propria debolezza  
è virtù dei veri forti.  
Perché se è vero:  
"che con i lividi addosso non si vola più"  
è pur vero,  
che un amico è sempre disposto a darti le sue ali.  
E questo amico sono, certamente, io.  
Non essere duro con nessuno,  
neppure con te stesso.  
Sappi che tra il nero e il bianco  
esistono almeno 265 tonalità di grigio.  
Non spezzare mai alcun entusiasmo,  
ma in ognuno poni una briciola di speranza  
perché si apra alla novità e al desiderio di cambiare,

e in ogni persona che incontri  
fa' nascere il desiderio di vivere e di essere felice.  
Abbi grande fiducia in te,  
credi molto in te stesso,  
senza aver la presunzione di poter fare da solo.  
Al di là di ciò che credi  
anche tu hai dei talenti  
che devi far maturare per portar frutto;  
tu sei il meglio di ciò che potevi essere,  
e tante volte il tuo esprimerti è solo la punta di un iceberg,  
il meglio sta nel profondo che tocca a te trarre fuori.  
Abbi fiducia anche negli altri  
che spesso, più che essere veramente cattivi,  
non sanno amare,  
poiché non sono stati amati o si sono chiusi all'esser amati.  
Colora la tua vita  
poiché il Signore ti ha donato cuore e ragione,  
ma anche fantasia e immaginazione.  
Costruisci il tuo futuro  
senza aver paura di faticare e di sudare.  
Cammina con gli altri,  
accogli ognuno e abbi cura di tutti.  
Dà agli altri non solo il tuo superfluo,  
ma anche te stesso.  
Fa' agli altri tutto ciò che desideri che gli altri facciano a te  
e non fare tutto ciò che non desideri ricevere.  
Non accettare la mediocrità nella tua vita,  
ma punta sempre verso il meglio,  
anche se esso ti procurerà sofferenza e incomprensione,  
vola in alta quota...  
Poniti grandi orizzonti.  
Ama perché solo così darai senso alla tua vita,  
sii libero solo così potrai essere te stesso,  
sii vero solo così ti sentirai realizzato,  
diffondi la gioia solo così  
avrà contribuito perché il mondo sia migliore.  
Indice degli autori

Quanto vorrei...  
Quanto vorrei  
insegnarti a volare  
con le ali tue;  
ti accoggeresti  
che è più bello  
che volare con le ali mie.  
Quanto vorrei  
portarti in alto  
e non farti più cadere;  
vedresti che da lassù  
il mondo è tutto diverso.  
Quanto vorrei  
che tu vedessi  
ciò che dal basso  
non riesci più a vedere;  
scopriresti  
che la vita  
non è affatto  
quella che appare agli occhi tuoi.  
Potremo così  
volare insieme e  
richiamare a noi  
coloro che non sanno  
ancora farlo  
o coloro che  
si sono semplicemente  
smarriti  
perché hanno creduto  
di poterci riuscire da soli.  
Sì, io ti prometto  
che ti insegnerò a volare  
quando un giorno  
ci sarò riuscita io  
E ti giuro  
che un domani  
io ce la farò,  
per me,  
per te,  
per noi.