


Con un vuoto di fame in me lo cammino,  
 cibo non potrà riempirlo;  
 con un vuoto di spazio in me lo cammino,  
 nulla potrà riempirlo;  
 con uno spazio di tristezza in me lo cammino,  
 tempo non lo terminerà;  
 con uno spazio di solitudine in me lo cammino.  
 Nessuno lo colmerà;  
 per sempre solo, per sempre triste  
 io cammino;  
 per sempre vuoto, per sempre affranto  
 io cammino;  
 con dolore di grande bellezza io cammino;  
 con vuoto di grande bellezza io cammino.  
 Ora con un Dio io cammino,  
 ora i passi muovo tra le vette,  
 ora con un Dio io cammino,  
 a passi di gigante,  
 oltre le colline.  
 Io sono una preghiera in cammino.  
 Mai solo, mai piangente, mai vuoto,  
 sul cammino delle età antiche,  
 sul sentiero della bellezza,  
 io cammino.

Canto dei Navajos

Al reparto Washita  
 del gruppo Napoli 1  
 ...per esprimere  
 ciò che non si può dire  
 ma non si può tacere.



Pregchiere per il Reparto Washita



Dal profondo della notte che mi avvolge,  
**bui** come il pozzo più profondo  
**che va da un polo all'altro,**  
ringrazio qualsiasi Dio possa esistere  
**per l'indomabile anima mia.**  
Nella feroce morsa delle circostanze  
non mi sono tirato indietro  
**né ho gridato per l'angoscia.**  
**Sotto i colpi d'ascia della sorte**  
**il mio capo è sanguinante, ma indomito.**  
Oltre questo luogo di collera e lacrime  
**incombe solo l'Orrore delle ombre,**  
eppure la minaccia degli anni  
**mi trova, e mi troverà, senza paura.**  
Non importa quanto sia stretta la porta,  
quanto piena di castighi la vita.  
Io sono il padrone del mio destino:  
io sono il capitano della mia anima.

William Ernest Henley



### *Preghiera della Guida*

*Signore insegnami  
ad essere generosa  
a servirti come Tu meriti  
a dare senza contare.  
A combattere  
senza pensiero delle ferite  
a lavorare  
senza cercare riposo  
a prodigarmi senza aspettare  
altra ricompensa  
che la riconoscenza  
di fare la tua volontà.*

### *Preghiera dello Scout e della Guida*

*Signore, ci hai donato il corpo  
perché sia sempre la tua dimora,  
piena di gioia e di speranza.  
Ci hai donato la mente,  
per cercare nelle piccole e grandi cose  
il senso della nostra esistenza.  
Ci hai donato il Creato e la natura,  
per dirci che uno solo è il Creatore  
e che a Lui tutto deve ritornare.  
Ci hai donato tanti amici  
per vivere la comunità  
e operare un mondo migliore.  
Ci hai donato la vita,  
Perché possiamo liberamente  
consumarla a servizio  
di chi ne ha più bisogno.  
Per tutto questo, grazie, Signore!*

### **Preghiera dell'Esploratore**

Fa o Signore  
che io abbia le mani pure  
pura la lingua,  
puro il pensiero.  
Aiutami a lottare  
per il bene difficile  
contro il male facile.  
Impedisci che io  
prenda abitudini  
che rovinino la mia vita.  
Insegnami a lavorare  
alacremenente  
e a comportarmi lealmente  
quando Tu solo mi vedi,  
come se tutto il mondo  
potesse vedermi.  
Perdonami  
quando sono cattivo  
e aiutami a perdonare  
coloro che  
non mi trattano bene.  
Rendimi capace  
di aiutare gli altri  
quando ciò mi è faticoso.  
Mandami le occasioni  
per fare un pò di bene  
ogni giorno di più,  
Per avvicinarmi  
maggiormente



Sì! I ribelli siamo noi.  
Noi quando ce ne andiamo randagi e liberi lungo le strade e i sentieri di montagna mentre altri si chiudono come topi ballerini in capannoni pieni di rumori e di stupefacenti.

Sì! I ribelli siamo noi!  
Noi quando ci inebriamo della luce della luna e delle stelle, mentre altri sono solo ca-

1

paci di uscire ubriachi e offuscati da una notte di bagordi.

Sì! I ribelli siamo noi.  
Noi quando amiamo il silenzio delle grandi vette, il rincorrersi dei profili dei monti lontano **all'orizzonte, il biondo colore dell'erba** ai primi raggi **dell'alba, mentre altri** sono rimbambiti dal frastuono delle città,

2

immersi nel grigio **dell'asfalto e del cemento**, indifferenti alla bellezza che nonostante tutto sta loro intorno.

Sì! I ribelli siamo noi.  
Noi che ce ne infischiamo dei soldi e della carriera e troviamo piacere nelle cose semplici e nelle varie amicizie, mentre gli altri sgomitano per farsi largo e si

3

arrampicano affannosamente cercando un successo fatto anche di imbrogli, ipocrisie e tradimenti.

Sì! I ribelli siamo noi.  
Noi quando siamo capaci di spegnere lo stereo, la tele, il cine e **l'MP3 e apriamo la porta** di casa per andare a conoscere di persona il mondo, gli uomini e le donne che abitano il

4

planeta, mentre altri si chiudono a guardarlo dal buco della serratura di una rappresentazione virtuale e priva di vita.

Sì! I ribelli siamo noi!  
Noi quando siamo capaci di sporcarci le mani, di comprometterci in prima persona, di accettare le inevitabili contraddizioni che comporta il vivere e

5

**l'amare, di piegare la schiena per ascoltare le deboli parole di chi è malato e di chi soffre, mentre altri ci deridono e ci giudicano sprezzanti dall'alto delle loro fredde virtù prive d'amore.**

Sì! I ribelli siamo noi.  
Quando sappiamo vincere al timidezza e i timori e accettiamo di salire sul grande palco-

6

scenico della vita per interpretare da veri protagonisti il ruolo che il buon dio ci ha affidato, mentre tanti altri si limitano a restare nell'ombra della platea capaci solo di ridere o fischiare se lo spettacolo non è di loro gradimento.

Sì! I ribelli siamo noi.  
Noi se sapremo fare tutte queste cose con

7

**serenità d'animo, testa dritta e sorriso sulle labbra e con desiderio di coinvolgere nel Grande gioco anche chi per il momento ne è rimasto fuori perché siamo convinti che la vita meriti di essere vissuta fino in fondo, da autentici ribelli.**

Roberto Cocciandich



8



Elevo a te il mio grido e la mia preghiera,  
o Dio della vita e amante della natura.  
TU SEI PIÙ GRANDE DELLE NOSTRE TIMIDE  
attese,  
Tu fai sempre cose nuove e imprevedibili  
fa che siamo attenti per scoprire e  
IL MEGLIO CHE È IN NOI E NELLE ALTRE;  
senza dare nulla per scontato,  
fa che possiamo impegnarci  
con passione e acquisir competenze,  
SPALLAGGIANDOCI L'UN L'ALTRA,  
senza perdersi di vista la meta.  
FAI CHE POSSIAMO PROGREDIRE NELLA RE-  
SPONSABILITÀ

## Pregheiera del Reparto Washita

### BENEDIZIONE DEL REPARTO WASHITA

Il Signore, che vi ha fatto come un prodigio,  
vi doni luce perché i vostri occhi  
scrutinino il bene e il male,

**per accogliere l'uno e combattere l'altro.**

Vi offra la possibilità di usare la vostra lingua  
per creare ponti di pace,  
e seminare parole di speranza.

Vi renda attenti e sensibili  
perché possiate annusare il pericolo  
e udire il bello  
per apprezzarlo e custodirlo.

Il Signore vi doni mani delicate e forti  
per accarezzare ciò che incontri  
e sostenere ciò che è debole.

Il Signore poggi la sua mano sulla vostra testa  
per consolarvi, accarezzarvi  
e non farvi perdere la strada.



# Domenica

Mi hai fatto senza fine  
questa è la tua volontà.  
Questo fragile vaso  
continuamente  
Tu vuoti  
continuamente  
lo riempi  
di vita sempre nuova.  
Questo piccolo  
flauto di canna  
hai portato  
per valli e colline  
attraverso esso hai soffiato  
melodie  
eternamente nuove.

Quando mi sfiorano  
le tue mani immortali  
questo piccolo cuore  
si perde  
in una gioia  
senza confini  
e canta melodie ineffabili.  
Su queste piccole mani  
scendono  
i tuoi doni infiniti.  
Passano le età,  
e Tu continui a versare,  
e ancora  
c'è spazio da riempire.

Rabindranath Tagore

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



### **Preghiera mattutina**

Il mattino mi ha svegliato,  
la luce è venuta a illuminare la mia vita,  
perché io come luce, illumini me e gli altri.  
Donami la consapevolezza di essere questa luce,  
che dona la sua luminosità in un sorriso  
e il suo calore in una carezza.  
Perché per ogni persona che io incontro  
possa essere, ciò che Tu sei per me.  
Dio, luce della mia strada,  
Signore, tenerezza della mia vita.  
Donami di svegliarmi,  
perché io possa svegliare chi è addormentato,  
donami di alzarmi,  
perché io possa sollevare chi è a terra,  
donami di rimettermi in moto,  
perché io possa spingere chi si sente sconfitto.  
Donami te stesso, perché io sia dono per gli altri.

### **Lettura biblica Isaia. 43, 4 - 5**

**Perché tu sei prezioso ai miei occhi, sei  
stimato e io ti amo, io do degli uomini  
al tuo posto, e dei popoli in cambio della  
tua vita. Non temere, perché io sono  
con te.**

### **Preghiamo con un testimone della fede**

Questo nuovo giorno sia veramente Tuo,  
da Te condotto nella mia vita,  
secondo la Tua volontà.  
Che io sia guidata per mano da Te.  
A Te affido quanto ho di più caro:  
la famiglia, la vera amicizia, il lavoro,  
le mie responsabilità,



**Domenica mattina**





i miei problemi, le mie sofferenze,  
la mia città, la mia patria.  
Affido a Te la mia fede debole,  
il mio coraggio incerto,  
la mia fiducia spenta, la mia volontà stanca,  
il mio cammino disorientato.  
Dammi Tu l'energia per vivere con dignità,  
per affrontare e superare le difficoltà  
con coerenza e con coraggio.  
Fammi, Signore, strumento di pace  
dovunque sarò, con chiunque mi incontrerò,  
e in qualunque vicenda verrò a trovarmi.  
Signore, sento che Tu mi stai dicendo: "Buongiorno!".  
Grazie, Signore!  
È questo l'unico augurio di cui ho veramente bisogno,  
non solo perché sincero, ma perché Onnipotente!

Francesco Angelini

*Oppure*

Al cominciar del giorno, Dio, Ti chiamo.  
Aiutami a pregare  
e a raccogliere i miei pensieri su di Te;  
da solo non sono capace.  
C'è buio in me, in Te invece c'è luce;  
sono solo, ma Tu non m'abbandoni;  
non ho coraggio, ma Tu mi sei d'aiuto;  
sono inquieto, ma in Te c'è la pace;  
c'è amarezza in me, in Te pazienza;  
non capisco le Tue vie, ma Tu sai qual è la mia strada.  
Padre del cielo,  
siano lode e grazie a Te per la quiete della notte,  
siano lode e grazie a Te per il nuovo giorno.  
Signore, qualunque cosa rechi questo giorno,  
il Tuo nome sia lodato!

Dietrich Bonhoeffer

Per essere felici occorre semplicemente vederci chiaro e lottare. Allora sì che si potrà assaltare il cielo.

Paul Eluard



Domenica mattina



### Un messaggio per te

Prendi un sorriso,  
**regalalo a chi non l'ha mai avuto**  
Prendi un raggio di sole  
fallo volare là dove regna la notte.  
Scopri una sorgente  
**fa' bagnare chi vive nel fango.**  
Prendi una lacrima  
posala sul volto  
di chi non ha mai pianto.  
Prendi il coraggio  
**mettilo nell'animo**  
di chi non sa lottare.  
Scopri la vita  
raccontala a chi non sa capirla.  
Prendi la speranza  
e vivi nella sua luce.  
Prendi la bontà  
e donala a chi non sa donare.  
**Scopri l'amore**  
e fallo conoscere al mondo.

Mahatma Gandhi

# Domenica mattina

*La felicità non viene  
stando seduti ad aspettarla.*

*Mahatma Gandhi*





Mio Dio, non dimenticarti di me,  
quando io mi dimentico di te.  
Non abbandonarmi, quando io ti abbandono.  
Non allontanarti da me, quando io mi allontano da te.  
Chiamami se ti fuggo, attirami se ti resisto,  
rialzami se cado. Donami, Signore, Dio mio,  
un cuore vigile che nessun vano pensiero porti lontano da te,  
un cuore retto che nessuna intenzione perversa possa sviare,  
un cuore fermo che resista con coraggio ad ogni avversità,  
un cuore libero che nessuna torbida passione possa vincere.  
Concedimi, ti prego, una volontà che ti cerchi,  
una sapienza che ti trovi, una vita che ti piaccia,  
una perseveranza che ti attenda con fiducia  
e una fiducia che alla fine giunga a possederti.

*San Tommaso d'Aquino*

*Oppure*

Prendi, Signore, e ricevi tutta la mia libertà,  
la memoria, l'intelligenza, la volontà.  
Prendi, Signore, e ricevi tutto quello che ho e possiedo.  
Tu me lo hai donato, Signore,  
a te io lo rendo, a te lo affido.  
Tutto è Tuo, Dio mio:  
di tutto disponi secondo il Tuo volere.  
Dammi il Tuo amor e la tua grazia: questo mi basta.  
Non ti chiedo altro, Signore, Dio mio.

*San' Ignazio di Loyola*



Sosta mattutina





Signore, rendici veritieri senza arroganza,  
umili senza finzione, allegri senza leggerezza,  
seri ma senza disperazione, severi ma senza cattiveria,  
forti senza crudeltà, buoni senza mollezza,  
misericordiosi senza lasciar fare, pacifici senza falsità,  
vigilanti senza ossessione, sani senza torpore,  
sicuri senza follia, poveri senza miseria,  
ricchi senza avarizia, prudenti senza sospetto.  
Fa che diventiamo dotti senza volerlo sembrare,  
docili, ma inclini alla saggezza,  
umani ma senza avidità, ospitali ma sobri;  
fa che lavoriamo con le nostre mani  
ma senza confidare tutto in noi stessi.  
Fa che ti temiamo, onoriamo e amiamo,  
al di sopra di tutte le cose che hai creato.  
Dio uno e trino, manda in noi una luce  
perché ti conosciamo e ti vediamo come sei veramente:  
togli da noi le tenebre della ignoranza.

*Sant'Agostino*

*Oppure*

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*



Sosta pomeridiana



*E' in Te la sorgente della vita.  
Alla tua luce vediamo la luce.*



### **Preghiera serale**

Il buio lentamente ha preso piede in questa giornata,  
luce e ombre si sono alternate,  
alzate e cadute si sono scontrate,  
desiderio di fare e voglia di lasciarsi andare  
si sono affrontare in un coraggioso duello.  
Ora è sera ed è tardi e io voglio un po' di riposo.  
Ti dono tutta la mia giornata,  
le paure, le sconfitte, gli sbagli.  
Tu che sei misericordioso, accettali e perdonami.  
Ma ti dono i miei successi,  
i miei incontri, perché Tu sei una banca  
e certamente con te porteranno interessi.  
Aiutami a dimenticare chi mi ha fatto del male.  
Aiutami a riposarmi perché domani  
possa essere segno e strumento del Tuo amore.  
Ti prego e ti affido tutti quelli che stanno nel mio cuore,  
veglia Tu su di loro.

### **Lettura biblica: Romani 12, 9 - 12**

L'amore sia senza ipocrisia. Abborrite il male e attenetevi fermamente al bene. Quanto all'amore fraterno, siate pieni di affetto gli uni per gli altri. Quanto all'onore, fate a gara nel rendervelo reciprocamente. Quanto allo zelo, non siate pigri; siate ferventi nello spirito, servite il Signore; siate allegri nella speranza, pazienti nella tribolazione, perseveranti nella preghiera, provvedendo alle necessità dei santi, esercitando con premura l'ospitalità.

### **Preghiamo con un testimone della fede**

Padre, eccomi! La mia giornata è finita.  
Se ho fatto qualcosa di bene  
Te ne ringrazio.



**Domenica sera**



E se ho fatto del male, il Tuo amore  
perdoni ancora la mia costante indegnità.  
In questa pace notturna dove io Ti sento,  
penso all'altra notte che vedrò discendere  
quando i miei occhi avran visto l'ultima luce  
perché scenderà la morte come scende la notte,  
come lei ineluttabile, come lei profonda:  
che di tutte le mie notti essa sia la più bella.  
Questa sera, come si fa nell'ora della morte,  
io Ti offro la mia anima  
mentre mi addormento.  
Padre, accoglila, questa povera anima offerta!  
Elevandola un istante  
al di fuori della carne inerte,  
fa' ch'io la senta titubare e patire,  
perché addormentandomi impari a morire.

L . Lefèvre

*Oppure*

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.

Rabindranath Tagore

Quello che tu puoi fare  
è solo una goccia nell'oceano,  
ma è ciò che dà significato  
alla tua vita.

A lbert Schweitzer



Domenica sera





### Un messaggio per te

Questo messaggio lo dedichiamo ai folli.  
A gli anticonformisti, ai ribelli, ai piantagrane, a tutti coloro che vedono le cose in modo diverso.

Costoro non amano le regole, specie i regolamenti, e non hanno alcun rispetto per lo status quo.

Potete citarli, essere in disaccordo con loro; potete glorificarli o denigrarli, ma l'unica cosa che non potrete mai fare è ignorarli, perché riescono a cambiare le cose, perché **fanno progredire l'umanità.**

E mentre qualcuno potrebbe definirli folli, noi ne vediamo il genio; perché solo coloro che sono abbastanza folli da pensare di poter cambiare il mondo lo cambiano davvero.

Mahatma Gandhi

# Domenica sera

### BENEDIZIONE GAEILICA

Profonda pace ti giunga con l'onda che corre  
Profonda pace ti giunga con il respiro dell'aria  
Profonda pace ti giunga sulla quieta terra  
Profonda pace ti giunga dalle rilucenti stelle  
Profonda pace ti giunga dalla notte tranquilla  
La luna e le stelle  
riversino su di te la loro luce di guarigione  
Profonda pace a te !




# ripescun

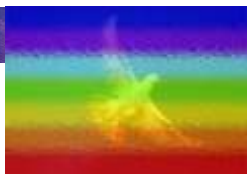


Non ho paura  
delle parole dei violenti,  
ma del silenzio degli onesti.

Martin L uther King



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



### **Preghiera mattutina**

Con forza e prepotenza,  
il mattino è entrato nella mia vita.  
Il desiderio di rimanere a letto  
è più forte della luce che illumina questo giorno.  
Dammi la forza di abbandonare  
il torpore inefficace del letto  
perché io possa essere calore significativo per gli altri.  
Dammi la forza di una nuova giornata  
perché io spenda tutte le mie energie a Tuo servizio,  
amando me, amando gli altri, amando te.  
Dammi il gusto dell'impegno,  
attirami verso il largo,  
perché io rifugga ogni pigrizia e mediocrità.  
Invitami a volare in alto,  
rifiutando la meschinità e il compromesso.  
Buon giorno, o Dio,  
che voglia di impegnarmi che ho!

### **Lettura biblica Isaia 40, 29 - 31**

Egli dà forza allo stanco e accresce il  
vigore a colui che è spossato.  
I giovani si affaticano e si stancano; i  
più forti vacillano e cadono; ma quelli  
che sperano nel Signore acquistano  
nuove forze, si alzano a volo come aquile,  
corrono e non si stancano, camminano  
e non si affaticano.


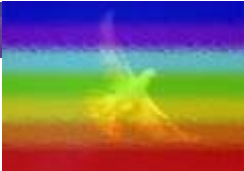
### **Preghiamo con un testimone della fede**

Nostro Dio all'inizio di questo giorno  
mi presento a Te  
come operaio pieno di buona volontà.  
Dico il mio "sì" al giorno che viene,



**Lunedì mattina**



dico il mio “sì” a ciò che mi attende.  
 Io credo, Signore.  
 Dentro le cose è nascosta la vita  
 che Tu hai deposto come un seme  
 e chiede di crescere e portare frutto.  
 Io credo che anche dentro di me  
 scorre e chiede di farsi viva la vita.  
 Per questo mi sento operaio della creazione  
 e non architetto del mondo,  
 mi sento servo, ma non padrone.  
 Tu sei il misterioso Signore della vita.  
 Io spero, Signore.  
 All’inizio di un nuovo giorno spero:  
 nonostante tutto la vita vincerà per Tuo dono.  
 Tu lo hai promesso nel Cristo Risorto.  
 Io spero non perché oggi vedo.  
 Io spero perché Tu hai promesso nuova umanità.  
 Spero per oggi, perché il mio lavoro non sia inutile,  
 ma già un pre gustare la gioia del Tuo Regno.  
 Io amo, Signore. Io amo questo mondo.  
 Io amo questa vita per tutto quello che essa contiene.  
 Solo per l’amore vivono le cose  
 facendosi dono tra uomo e uomo.  
 Solo con l’amore quel seme di vita  
 che hai posto nell’uomo porta il suo frutto.  
 Io amo Te, Signore, dentro ogni cosa e dentro ogni vita,  
 nella fatica e nella gioia di questo giorno.  
 E Tu non dimenticarti di me e del mondo che hai creato.

Pregghiera dei giovani

*Oppure*

Ispira, Signore,  
 tutte le mie azioni e i miei pensieri,  
 perché abbiano sempre  
 da te il suo inizio  
 e in te il suo compimento.

A n t i c a p r e g g h i e r a

*L'essenziale è invisibile agli occhi.*

Antonie De Saint-Exupéry

Lunedì mattina

12





## Un messaggio per te

Un sorriso  
non costa nulla e rende molto.  
Arricchisce chi lo riceve,  
senza impoverire chi lo dona.  
Non dura che un istante  
ma il suo ricordo è talora eterno.  
Nessuno è così ricco  
da poterne fare a meno.  
Nessuno è così povero  
da non poterlo dare.  
Crea felicità in casa;  
è sostegno negli affari;  
è segno sensibile dell'amicizia profonda.  
Un sorriso dà riposo alla stanchezza;  
nello scoraggiamento  
rinnova il coraggio;  
nella tristezza è consolazione;  
d'ogni pena è naturale rimedio.  
Ma è bene che non si può comprare,  
né prestare, né rubare,  
poiché esso ha valore  
solo nell'istante in cui si dona.  
E se poi incontrerete talora  
chi non vi dona l'atteso sorriso,  
siate generosi e date il vostro;  
perché nessuno  
ha tanto bisogno di sorriso  
come chi non sa darlo ad altri.

Frederik William Faber

Lunedì mattina

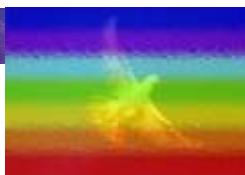


*Guida da te la tua canoa.*

*Nase Pany + family*



13



Signore mio Dio, vorrei non chiudermi in me stesso  
e limitarmi a fare il mio "dovere".

Fammi capire che il mio "dovere" non finisce mai.

Non può finire davanti a situazioni  
di povertà, miseria e fame.

Non può finire davanti a chi trova il coraggio di lottare per la vita.

Signore, so che dove c'è gente

che ha fame e sete o è sbattuta in carcere Tu mi aspetti.

So che nel farmi vicino a chi soffre io posso incontrarti.

Signore, aiutami a non scoraggiarmi se non vedo risultati:

io credo che anche nelle situazioni più disumane

l'uomo è capace di un gesto di riscatto della propria vita.

Signore, aiutami ad imparare a vivere

avvicinando chi dalla vita ha poco o niente.

Donaci immaginazione, fantasia e coraggio

ma soprattutto un grande senso di libertà:

siamo liberi, non programmati da nessuno,

non condannati da ciò che già esiste.

### *Oppure*

Signore, insegnaci a non amare solo noi stessi,

a non amare soltanto i nostri cari,

a non amare soltanto quelli che ci amano.

Insegnaci a pensare agli altri ed amare anzitutto  
quelli che nessuno ama.

Signore, facci soffrire della sofferenza altrui.

Facci la grazia di capire che in ogni istante,

ci sono milioni di esseri umani, che muoiono di fame

senza meritare di morire di fame,

che muoiono di freddo senza aver meritato di morire di freddo.



Abbi pietà, Signore, dei lebbrosi,  
che tendono verso la tua misericordia  
le mani senza dita...

E perdona a noi per averli abbandonati.

Non permettere più Signore,

che viviamo felici da soli.

Facci sentire l'angoscia

della miseria universale

e liberaci da noi stessi.

Raoul Follereau

# Sosta mattutina





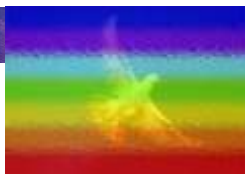
Quando mi comandi di cantare,  
il mio cuore sembra scoppiare d'orgoglio  
e fisso il Tuo volto e le lacrime mi riempiono gli occhi.  
Tutto ciò che nella mia vita vi è di aspro e discorde  
si fonde in dolce armonia,  
e la mia adorazione stende l'ali come un uccello felice  
nel suo volo attraverso il mare.  
So che Ti diletta del mio canto,  
che soltanto come cantore posso presentarmi al Tuo cospetto.  
Con l'ala distesa del mio canto sfioro i tuoi piedi,  
che mai avrei pensato di poter sfiorare.  
Ebbro della felicità del mio canto dimentico me stesso  
e chiamo amico Te che sei il mio Signore.

Rabindranath Tagore

*Oppure*


Signore, insegnami la strada: l'attenzione alle piccole cose;  
al passo di chi cammina con me per non fare più lungo il mio;  
alla parola ascoltata perché non sia dono che cade nel vuoto  
agli occhi di chi mi sta vicino per indovinare la gioia e dividerla,  
per indovinare la tristezza e avvicinarsi in punta di piedi,  
per cercare insieme la nuova gioia.  
Signore, insegnami la strada su cui si cammina insieme;  
insieme nella semplicità di essere quello che si è;  
insieme nella gioia di aver ricevuto tutto da Te;  
insieme nel Tuo amore.  
Signore, insegnami la strada, Tu che sei la strada e la gioia.

L uccio L ombardi

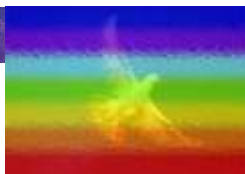


Sosta pomeridiana





*E' in Te la sorgente della vita.  
Alla tua luce vediamo la luce.*



### **Preghiera serale**

Riposarmi  
è l'unico desiderio di questa notte.  
La stanchezza è penetrata  
come tarlo che consuma.  
Stanchezza di fare e di pensare,  
ma anche stanchezza  
di non fare e di sognare.  
L'evasione e l'illusione  
sono una brutta realtà, Signore.  
Tu ora donami il riposo, quello che viene da te.  
Il riposo che ristora,  
il riposo che rinfranca,  
il riposo che è pace e serenità con se stessi,  
e quindi con gli altri e con Te.  
Mi fermo e mi lascio avvolgere dalla tua pace,  
come è bello sapere che Tu ci sei  
e sapere che al di là di tutto, ci vuoi bene.  
Ora dormo più sicuro, mentre so che Tu vegli su di me.  
E sapere questo sarà più bello che fare sogni d'oro...



#### **Lettura biblica 1 Corinzi 6, 12**


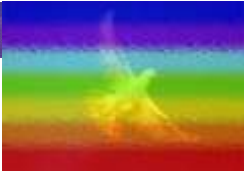
**Ogni cosa mi è lecita, ma non ogni cosa è  
utile. Ogni cosa mi è lecita, ma io non mi  
lascierò dominare da nulla.**

### **Preghiamo con un testimone della fede**

Mio Dio, che hai creato l'universo e i cieli,  
Tu rivesti il giorno dello scoppio della luce  
e la notte della dolcezza del sonno.  
rendo grazie per questo giorno,  
faccio ora, al calar della sera.  
al fondo del cuore, Ti ringrazio;  
amo del più puro amore adoro la tua grandezza.  
Le ore della notte

sera  
Lunedì



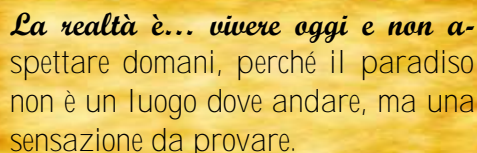
allontanano la chiarezza del giorno,  
 ma la fede non ha tenebre  
 e la notte ne è illuminata.  
 Fa' che la mia anima  
 vegli sempre senza conoscere il peccato.  
 La fede custodirà il mio riposo  
 da tutti i pericoli della notte.  
 Sii Tu il costante riposo del mio cuore.  
 Non lasciare che l'astuzia del maligno  
 ne turbi la dolcezza.  
 Il riposo ristora le membra sfinite  
 e mi prepara, nuovo, al giorno;  
 consola il cuore affaticato  
 e dissolve l'angoscia dei pensieri.  
 Per questo, prego  
 il Cristo e il Padre e lo Spirito Santo.

Inno dei primi secoli

*Oppure*

Ti prego:  
 non togliermi i pericoli,  
 ma aiutami ad affrontarli.  
 Non calmar le mie pene, ma aiutami a superarle.  
 Non darmi alleati nella lotta della vita,  
 eccetto la forza che mi proviene da te.  
 Non donarmi salvezza nella paura,  
 ma pazienza per conquistare la mia libertà.  
 Concedimi di non essere un vigliacco  
 usurpando la tua grazia nel successo,  
 ma non mi manchi la stretta della tua mano  
 nel mio fallimento.

Rabindranath Tagore



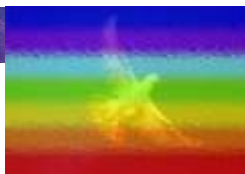
*La realtà è... vivere oggi e non aspettare domani, perché il paradiso non è un luogo dove andare, ma una sensazione da provare.*

The Mission Cap. I I , pag. 20

s  
e  
r  
a  
  
i  
p  
e  
d  
i  
  
L  
u  
n  
e  
d  
i  
  
L







### Un messaggio per te

Se non puoi essere un pino sul monte  
sii una saggina nella valle,  
ma sii la migliore piccola saggina  
sulla sponda del ruscello.  
Se non puoi essere un albero,  
sii un cespuglio.  
Se non puoi essere un'autostrada,  
sii un sentiero.  
Se non puoi essere il sole,  
sii una stella.  
Sii sempre il meglio  
di ciò che sei.  
Cerca di scoprire il disegno  
che sei chiamato ad essere,  
poi mettili con passione  
a realizzarlo nella vita.

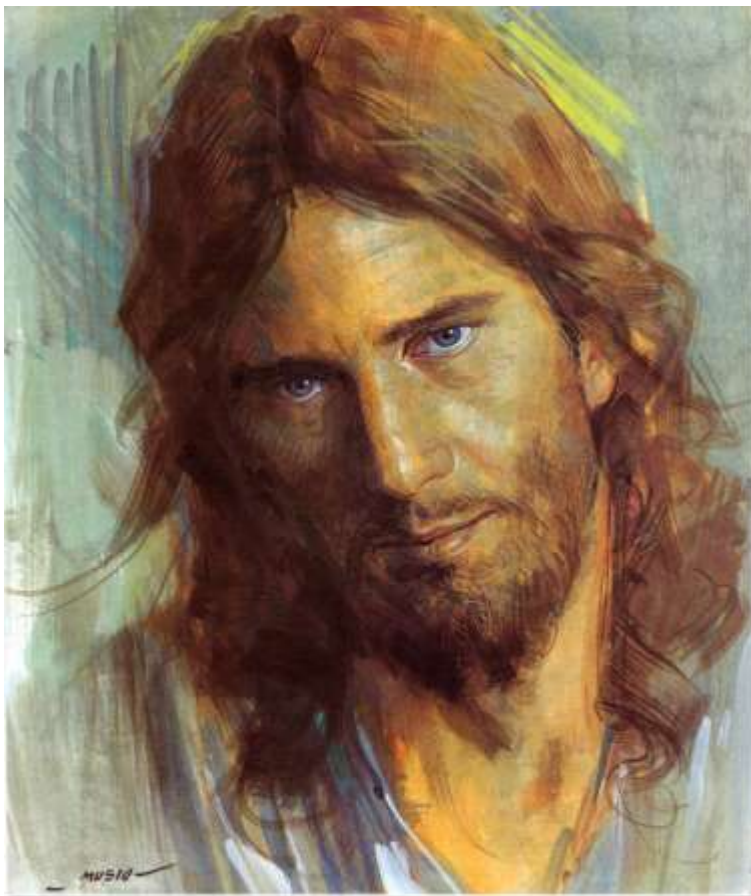
Martin Luther King

### BENEDIZIONE DI SAN FRANCESCO

Il Signore  
ti benedica e ti custodisca,  
mostri a te il suo volto e abbia  
misericordia di te.  
Rivolga verso di te il suo sguardo  
e ti dia pace.  
Il Signore benedica te.

Lunedì sera







# Martedì

Vita della mia vita,  
sempre  
cercherò di conservare  
puro il mio corpo,  
sapendo che  
la tua carezza vivente  
mi sfiora tutte le membra.  
Sempre cercherò  
di allontanare  
ogni falsità  
dai miei pensieri,  
sapendo che Tu sei la verità  
che nella mente  
mi ha acceso la luce  
della ragione.

Sempre cercherò  
di scacciare  
ogni malvagità  
dal mio cuore,  
e di farvi fiorire l'amore,  
sapendo  
che hai la tua dimora  
nel più profondo del cuore.  
E sempre  
cercherò nelle mie azioni  
di rivelare te,  
sapendo che è il Tuo potere  
che mi dà la forza di agire.

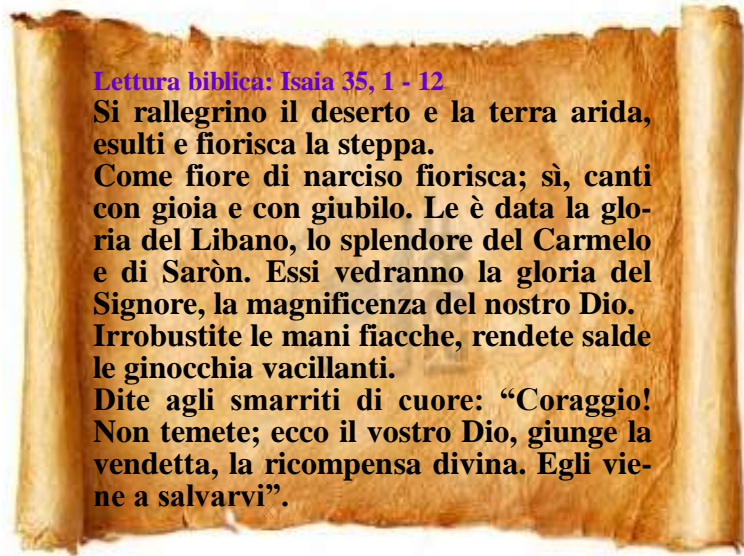
Rabindranath Tagore



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

### **Preghiera mattutina**

Stai bussando alla mia porta,  
mi chiami perché anche oggi hai bisogno di me,  
sono il Tuo “continuo” nella storia,  
perché se Tu vuoi sorridere ti servi delle mie labbra,  
se vuoi amare ti servi del mio cuore,  
se vuoi operare ti servi delle mie mani.  
Io sono pronto ad alzarmi, a svegliarmi.  
Ti presto il mio corpo,  
perché io sia passaggio di te nella storia e nel mondo,  
e se qualche volta non ti sento o non ti vedo, aiutami.  
Non voglio essere cattivo, forse, sono solo un po’ pigro.  
Che giornata che mi attende...  
Non mi abbandonare, mi raccomando,  
senza di te che farei?



#### **Lettura biblica: Isaia 35, 1 - 12**

**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”.**

### **Preghiamo con un testimone della fede**

Prendici per mano, o Dio, nostro Padre  
Tu solo puoi guidarci nel nostro cammino  
e aiutarci a superare ogni difficoltà.

**Martedì mattina**







Sappiamo di essere deboli e poveri,  
ma tutto possiamo nella tua potenza e nel Tuo conforto.  
Tu sei la nostra unica speranza:  
ciò che è impossibile a noi, è facilissimo nelle tue mani.  
Tu sei un Dio vicino e ricco di misericordia:  
rendici attenti alla tua presenza,  
docili alla tua Parola, disponibili al Tuo progetto di vita.  
Trasforma con il Tuo Spirito le nostre persone:  
rendici più trasparenti e generosi,  
capaci di ascoltare e di rispondere sempre,  
capaci di pregare.  
Fa' che maggiormente uniti a Te  
e tra di noi siamo segno della tua carità verso tutti.  
Alimenta la nostra speranza  
con la certezza che non una lacrima,  
uno sforzo, una fatica sarà inutile,  
se vissuta con amore verso Te e i fratelli.  
Tu solo puoi dare luce alla nostra mente  
consolazione al cuore, pace allo spirito.  
Fa' che Ti sappiamo riconoscere nell'istante  
nel quotidiano, nella condizione concreta che viviamo,  
per far bene e con amore ogni cosa.

C.D.E.

*Oppure*

Mio Dio, ti offro questa giornata.  
Tutte le mie azioni, tutti i miei pensieri,  
tutte le mie parole, tutti i miei passi, tutti i miei gesti.  
Tutte le mie gioie e tutte le mie tristezze.  
Tutto ciò che potrò fare di bene  
in questo giorno, o mio Dio,  
io lo depongo ai tuoi piedi  
per la tua gloria e per la gioia di tutti.

Guy De La rigaudie

# Martedì mattina

La nostra felicità più grande  
non sta nel non cadere mai,  
ma nel risollevarsi sempre  
dopo ogni caduta.

Confucio





### Un messaggio per te

Ero andato mendicando di porta in porta  
sulla strada del villaggio,  
quando il tuo carro dorato  
apparve in lontananza come un sogno favoloso  
e mi domandai chi fosse questo Re di tutti i re!  
L e mie speranze crebbero di nuovo  
e mi parve che i giorni brutti fossero alla fine,  
restai in attesa di doni non più chiesti,  
di ricchezze profuse nella polvere.  
I l carro si fermò accanto a me.  
I l tuo sguardo mi fissò  
e, poi, scendesti sorridente.  
Sentii che finalmente era arrivata  
la fortuna della mia vita.  
D i colpo, allungasti la tua mano chiedendo:  
**"Cos'hai da darmi?"**.  
A h, che gesto regale allungare la mano  
a un mendicante per mendicare!  
N e fui confuso e restai lì indeciso,  
poi dalla sacca tirai fuori  
**il più piccolo chicco di grano e te l'offrii.**  
Ma quanto grande fu la mia sorpresa  
al termine del giorno,  
quando vuotando la mia sacca  
**trovai per terra un chicco d'oro**  
nel mucchio misero del grano.  
Piansi amaramente e lì provai rimorso  
di non aver avuto il coraggio  
**di darti l'intero contenuto.**

Rabindranath Tagore

Martedì mattina





Signore nostro Dio!

Quando la paura ci prende, non lasciarci disperare!

Quando siamo delusi, non lasciarci diventare amari!

Quando siamo caduti, non lasciarci a terra!

Quando non comprendiamo più niente

e siamo allo stremo delle forze, non lasciarci perire!

No, facci sentire la tua presenza e il Tuo amore

che hai promesso ai cuori umili e spezzati

che hanno timore della tua Parola.

E' verso tutti gli uomini

che è venuto il Tuo Figlio diletto,

verso gli abbandonati: poiché lo siamo tutti,

egli è nato in una stalla e morto sulla croce.

Signore, destaci tutti e tienici svegli

per riconoscerlo e confessarlo.

Karl Barth

*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.

Rabindranath Tagore

Sosta mattutina







Padre buono, ti prego:  
dammi un'intelligenza che ti comprenda,  
un animo che ti gusti, una pensosità che ti cerchi,  
una sapienza che ti trovi, uno spirito che ti conosca,  
un cuore che ti ami, un pensiero che sia rivolto a te,  
degli occhi che ti guardino, una parola che ti piaccia,  
una pazienza che ti segua,  
una perseveranza che ti aspetti.  
dammi, ti prego, la tua santa presenza,  
la risurrezione, la ricompensa e la vita eterna.

San Benedetto da Norcia



*Oppure*

Liberami, o Signore,  
dalla pigrizia che ho e dalla paura che mi prende,  
dal comodo compromesso e dal facile disimpegno.  
Aiutami, ad essere  
come non sono e come vorresti che io fossi.  
Non importa ciò che muore in me,  
m'interessa ciò che nasce insieme a Te.  
Aiutami, o Signore, a prendere sul serio il tempo,  
a rispettare la vita, a conservare l'amore;  
ho bisogno di te per vivere come Tu vuoi.  
Donami, la tua forza per agire,  
la costanza dell'impegno la gioia di una fede che cresce,  
la speranza e l'abbandono fiducioso al Tuo amore.

Petru Maior



sosta pomeridiana



*E' in Te la sorgente della vita.  
Alla tua luce vediamo la luce.*

### **Preghiera mattutina**

Tu,  
silenzio che parla,  
Tu,  
assenza presente,  
Tu,  
apparente vuoto che riempi il mio esistere.  
Tu,  
che non ci sei quando vorrei,  
ma che sei più vicino di quanto io creda.  
Tu,  
che mi spingi a realizzarmi senza tirarmi,  
che mi inviti a camminare senza buttarmi,  
Tu,  
che hai messo dentro di me  
un'insaziabile voglia di andare oltre,  
sempre più in alto,  
sempre più a largo.  
Tu,  
che sei il mio punto, la mia meta e la mia partenza,  
donami di poggiare la mia testa accanto a te  
e dormire  
sentendo il Tuo respiro vicino a me,  
respiro che riempi il silenzio e il vuoto  
di questa notte.



**Lettura biblica: Seconda Tessalonicesi 3, 13**



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

### **Preghiamo con un testimone della fede**

Signore, mio Dio, io ti ringrazio  
che hai portato a termine questo giorno;  
io ti ringrazio che hai dato riposo  
al corpo e all'anima.

**Martedì sera**





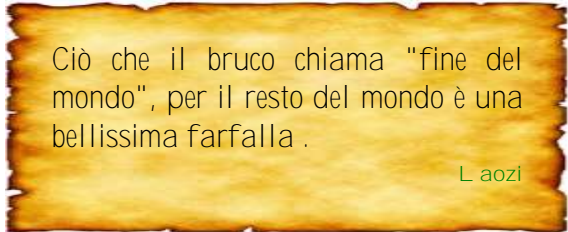
La tua mano era su di me  
e mi hai protetto e difeso.  
Perdona tutti i momenti di poca fede  
e tutte le ingiustizie di questo giorno  
e aiutami a perdonare a tutti coloro  
che sono stati ingiusti con me.  
fammi dormire in pace sotto la tua protezione  
e preservami  
dalle insidie delle tenebre.  
Ti affido i miei cari,  
ti affido questa casa,  
ti affido il mio corpo e la mia anima.  
Dio, sia lodato il Tuo santo nome.

Dietrich Bonhoeffer

*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.

Davide Maria Turollo



Ciò che il bruco chiama "fine del  
mondo", per il resto del mondo è una  
bellissima farfalla .

L. aozl

Martedì sera





### Un messaggio per te

Non vivere su questa terra  
come un estraneo  
o come un turista nella natura.  
Vivi in questo mondo  
come nella casa di tuo padre:  
credi al grano, alla terra, al mare  
ma prima di tutto credi all'uomo.  
Ama le nuvole, le macchine, i libri  
ma prima di tutto ama l'uomo.  
Senti la tristezza del ramo che secca  
dell'astro che si spegne  
dell'animale ferito che rantola  
ma prima di tutto  
senti la tristezza e il dolore dell'uomo.  
Ti diano gioia tutti i beni della terra:  
l'ombra e la luce ti diano gioia  
le quattro stagioni ti diano gioia  
ma soprattutto, a piene mani,  
ti dia gioia l'uomo!

Nazim Hikmet

### Benedizione

Che il sole ti porti nuova energia  
durante il giorno,  
che la luna dolcemente ti rigeneri di notte,  
che la pioggia ti lavi via le preoccupazioni,  
che il vento soffi nuova forza nel tuo essere,  
che tu possa camminare per il mondo  
e conoscere la sua bellezza  
tutti i giorni della tua vita.

Martedì sera








# Mercoledì

Fa più rumore un albero che cade  
rispetto ad una foresta che cresce

L. aozi



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



### **Preghiera mattutina**

Eccomi qui,  
un nuovo giorno mi consegno,  
perché io lo renda meraviglioso.  
Ma perché diventi super c'è bisogno pure di te.  
La gioia che hai posto in me sia evidente  
e invada chi incontro.  
L'amore che hai messo come seme,  
possa portare frutti che altri possano mangiare.  
La speranza, che come fiamma hai acceso,  
possa illuminare e accendere altre fiammelle,  
perché ogni fiamma salga a te,  
e tutte unite possano  
illuminare la disperazione,  
vincere ogni desolazione,  
sconfiggere lo sconforto  
e ogni genere di abbattimento.  
Tu mi doni forza!  
Aiutami a non sprecarla,  
e a rendermi conto di tutta quella che l'ho.

### **Lettura biblica Prima lettera Corinzi 13, 4 - 8**

L'amore è paziente, è benevolo; l'amore non invidia; l'amore non si vanta, non si gonfia, non si comporta in modo sconveniente, non cerca il proprio interesse, non s'inasprisce, non addebita il male, non gode dell'ingiustizia, ma gioisce con la verità; soffre ogni cosa, crede ogni cosa, spera ogni cosa, sopporta ogni cosa. L'amore non verrà mai meno.

### **Preghiamo con un testimone della fede**

Dio, Padre di bontà e di amore,  
Ti benedico, Ti lodo e Ti ringrazio  
perché per amore mi hai creato,



**Mercoledì mattina**



per bontà mi mantieni in vita.  
Tu che mi conosci per nome,  
volgi il Tuo sguardo sulla mia vita;  
Tu che vedi il mio cuore,  
i miei errori e il mio peccato,  
effondi su di me la grazia del Tuo perdono;  
guarisci la mia anima e dammi un cuore nuovo,  
generoso e pieno di bontà.  
Ti rendo grazie, o Padre,  
per tutto quello che oggi mi dai,  
Ti ringrazio per la fede, l'amore e la speranza  
che ogni giorno metti nel mio cuore.  
Moltiplica, finché Tu vuoi, i miei giorni  
e aiutami a vivere sempre alla tua presenza.

Petru Maior

*Oppure*

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.

Rabindranath Tagore

Fammi comprendere, Signore, che il  
paradiso è nascosto dentro ognuno di  
noi. Che ora, ecco, è qui nascosto anche  
dentro di me e che, se voglio, domani  
stesso per me comincerà realmente e  
durerà tutta la vita.

Fedor Dostoevskij

# Mercoledì mattina





### Un messaggio per te

Smettila di pensare a te stesso.  
Dimentica i tuoi guai.  
Trascura i tuoi fastidi.  
Pensa alla solitudine, alle sofferenze,  
alla tristezza degli altri.  
Occupati dei guai, dei fastidi del tuo prossimo.  
Prendi a cuore gli affanni, le esigenze  
di chi ti sta vicino.  
Regala agli altri la luce che non hai,  
la forza che non possiedi,  
la speranza che senti vacillare in te,  
la fiducia di cui sei privo.  
Illuminali dal tuo buio.  
Arricchiscili con la tua povertà.  
Regala un sorriso quando hai voglia di piangere.  
Produci serenità dalla tempesta che hai dentro.  
**"Ecco, quello che non ho te lo do":**  
sia questo il tuo paradosso.  
Ti accorgerai che la gioia,  
a poco a poco, entrerà in te,  
invaderà tutto il tuo essere,  
diventerà veramente tua,  
**nella misura in cui l'avrai regalata agli altri.**

A. Pronzato

Mercoledì mattina







Donaci coraggio, o Signore.  
Il coraggio dell'iniziativa e il coraggio della disciplina.  
Più amore, Signore, più autenticità.  
Il coraggio di agire e di agire senza timore.  
Più coerenza, Signore, più slancio.  
Il coraggio della continuità  
e il coraggio di un costante adattamento.  
Più generosità, Signore, più comprensione.  
Il coraggio di saper stare spesso soli  
e quello di ricominciare sempre.  
Più sincerità, Signore, più amicizia.  
Il coraggio di non irritarsi  
e rimanere sempre padroni di sé.  
Più delicatezza, Signore, più carità.  
Il coraggio di trovare sempre  
un po' di tempo per meditare e pregare.  
Più fede, Signore, più luce:  
nel desiderio urgente di bontà e giustizia.

Petru Maior

*Oppure*

Dio, dammi la serenità di accettare le cose  
che non posso cambiare,  
il coraggio di cambiare le cose che posso  
e la saggezza per capire la differenza.  
Vivendo ogni giorno la vita, godendo ogni momento,  
accettando la fatica come cammino verso la pace,  
prendendo questo mondo così come è e non come io lo vorrei.  
Credendo che ogni cosa sarà da Te resa giusta  
se mi abbandonerò alla Tua volontà,  
così che io possa vivere ragionevolmente sereno in questa vita,  
e estremamente felice con Te per sempre nella prossima.

Reinhold Niebuhr

# Sosta mattutina






### *Oppure*

Cristo non ha mani ha soltanto le nostre mani  
per fare il suo lavoro oggi.  
Cristo non ha piedi ha soltanto i nostri piedi  
per guidare gli uomini sui suoi sentieri.  
Cristo non ha labbra ha soltanto le nostre labbra  
per raccontare di sé agli uomini d'oggi.  
Cristo non ha mezzi ha soltanto il nostro aiuto  
per condurre gli uomini a sé.  
Noi siamo l'unica Bibbia che i popoli leggono ancora.  
Siamo l'ultimo messaggio di Dio  
scritto in opere e parole.

Raoul Follerau

# Sosta pomeridiana





*E' in Te la sorgente della vita.  
Alla tua luce vediamo la luce.*



### **Preghiera mattutina**

I nervi vogliono distendersi,  
i muscoli ammorbidirsi,  
placido e sereno il corpo  
si vuole immergere nella quiete.  
Quante cose ho fatte  
e quante non sono riuscito a fare.  
Adesso non voglio pensare a null'altro  
che a riposare,  
liberami dai pensieri  
complessi e difficili,  
liberami dal desiderio  
di far ritornare il passato  
per aggiustarlo,  
liberami dai sensi di colpa  
e dal credere che potevo essere migliore.  
Liberami da tutto,  
ma non dalla voglia e dal desiderio  
di donarmi sempre di più.  
E' sera.  
L'orizzonte tinto di rosso prelude al tramonto,  
ma annuncia uno splendido domani.

**Lettura biblica: Giacomo apostolo 4, 17**

**Chi dunque sa fare il bene e non lo fa,  
commette peccato.**

### **Preghiamo con un testimone della fede**

Signore, mio Dio,  
io Ti ringrazio  
perché hai portato a termine questo giorno;  
io Ti ringrazio  
perché hai dato riposo al corpo e all'anima.  
La tua mano era su di me  
e mi ha protetto e difeso.



**Mercoledì sera**



Perdona tutti i momenti di poca fede  
e tutte le ingiustizie di questo giorno  
e aiutami a perdonare  
tutti coloro che sono stati ingiusti.  
Fammi dormire in pace  
sotto la tua protezione  
e preservami dalle insidie delle tenebre.  
Ti affido i miei cari,  
Ti affido questa casa,  
Ti affido il mio corpo e la mia anima.  
Dio, sia lodato il Tuo nome.

Dietrich Bonhoeffer

*Oppure*

Guidami, luce benigna,  
in mezzo al buio che mi avvolge,  
guidami innanzi.  
La notte è oscura ed io sono lontano da casa;  
sorveglia i miei passi.  
Non chiedo di vedere l'orizzonte lontano;  
un solo passo basta per me.  
Non fui sempre così, ne pregavo che Tu mi guidassi.  
Amavo scegliere io stesso e vedere la mia vita;  
amavo scegliere io stesso e vedere la mia via;  
amavo la luce abbagliante e, malgrado i timori,  
l'orgoglio reggeva la mia volontà.  
Non ricordare gli anni trascorsi.  
Per tanti anni la tua potenza mi ha benedetto;  
e certo ancora mi guiderà attraverso le lande e le paludi,  
le rocce e i torrenti,  
finché la notte sarà passata:  
e al mattino mi sorrideranno i volti angelici  
che amai nel passato  
e ho perduto per un istante

John Henry Newman

Mercoledì sera

I nvece di maledire il buio.  
*E' meglio accendere una candela.*

L aози







### Un messaggio per te

Ho perdonato errori quasi imperdonabili, ho provato a sostituire persone insostituibili e dimenticato persone indimenticabili. Ho agito per impulso, sono stato deluso dalle persone **che non pensavo lo potessero fare, ma anch'io ho deluso.** Ho tenuto qualcuno tra le mie braccia per proteggerlo; mi sono fatto amici per **l'eternità. Ho riso quando non era necessario,** ho amato e sono stato riamato, ma sono stato anche respinto. Sono stato amato e non ho saputo ricambiare. Ho gridato e saltato per **tante gioie, tante. Ho vissuto d'amore e fatto promesse di eternità, ma mi sono bruciato il cuore tante volte!** Ho pianto ascoltando la musica o guardando le foto. Ho telefonato solo per ascoltare una voce. Io sono di nuovo innamorato di un sorriso. Ho di nuovo creduto **di morire di nostalgia e... ho avuto paura di perdere qualcuno molto speciale che ho finito per perdere... ma sono sopravvissuto! E vivo ancora! E la vita, non mi stanca... E anche tu non dovrai stancartene. Vivila! E veramente** buono battersi con persuasione, abbracciare la vita e vivere con passione, perdere con classe e vincere osando, perché il mondo appartiene a chi osa! La vita è troppo bella per essere insignificante!

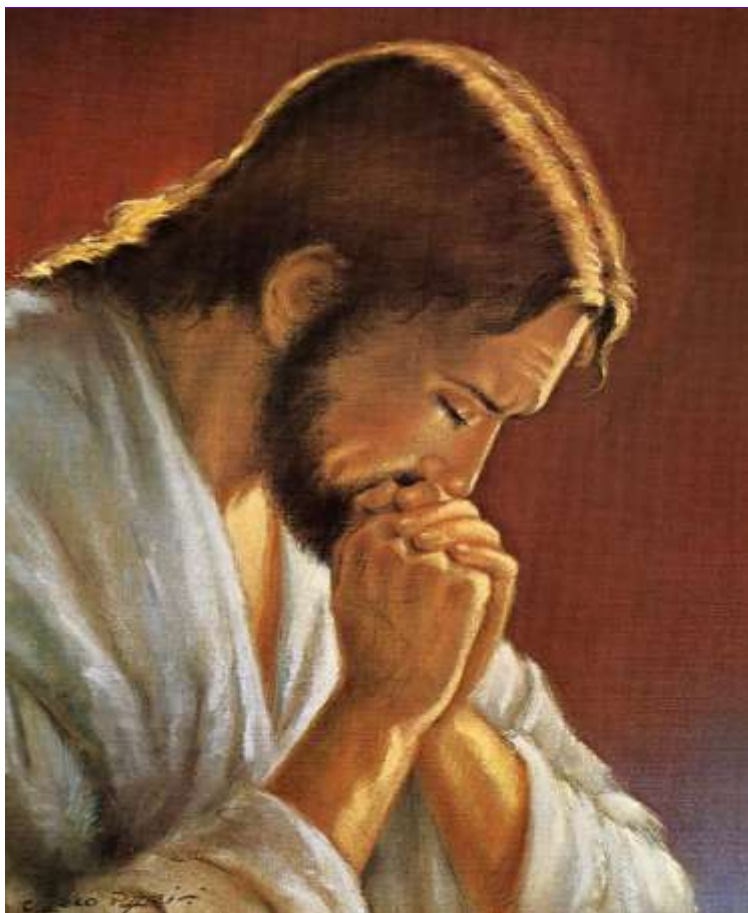
Charlie Chaplin

Benedizione di Aronne: Nm 6, 24-26

Il Signore vi benedica e vi protegga.  
Faccia risplendere il suo volto su di voi  
e vi doni la sua pace.  
Rivolga su di voi il suo sguardo  
e vi doni la sua pace.  
Rivolga verso di te il suo sguardo  
e ti dia pace.

Mercoledì sera





# Giovedì

Voglio te soltanto  
il mio cuore  
lo ripeta senza fine.  
Sono finti e vuoti  
alla radice  
tutti i desideri che,  
comunque,  
giorno e notte  
mi distolgono da te.  
Come il buio  
cela la sete della luce,  
così nel più profondo  
del mio inconscio

risuona intanto  
il grido di  
“Voglio te, te soltanto”.  
Come il turbine  
che cerca la sua morte  
nella pace,  
mentre la combatte  
con tutta la sua furia,  
così la mia rivolta  
pur lottando  
contro il Tuo amore  
urla frattanto:  
“Voglio te, te soltanto”.

Rabindranath Tagore



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

### **Preghiera mattutina**

Tu sei grande, Signore, nostro Dio.  
Grande, perché immenso e infinito,  
grande, perché quando pensiamo che tutto sia finito,  
ecco l'inizio.  
Quando il buio sembra far da padrone, ecco una luce.  
Quando sembra che tutto vada storto,  
ecco la possibilità di riaggiustare tutto.  
Sei grande, perché insuperabile nell'amore.  
Sei grande, perché non ti arrendi alle nostre meschinità,  
e sempre ci cerchi, sempre ci rincorri,  
non ti rassegni al nostro male, alle nostre paure,  
alle nostre sconfitte, ai nostri "se" e "ma"  
e alle mille giustificazioni  
che affiorano sulle nostre labbra.  
Sei grande, perché non ti lamenti quando sbagliamo,  
non ti arrabbi se ti abbandoniamo,  
non mugugni se non capiamo.  
Sei grande perché sei Tu,  
donami di essere un po' come te.  
Senza pretendere di essere te.

### **Lettura biblica: Salmo 114**

**Io ti celebrerò, perché sono stato fatto in  
modo stupendo. Meravigliose sono le tue  
opere, e l'anima mia lo sa molto bene.**

### **Preghiamo con un testimone della fede**

Fin dal primo mattino a Te, o Padre, ci rivolgiamo,  
perché sei l'unico nostro sostegno:  
in Te solo trova ristoro la nostra sete infinita;  
guida i nostri passi con la luce della tua verità  
fino a che potremo vedere in pienezza il tuo volto.  
Dio, che sei e che eri, e sarai,  
per Te la terra continua a fiorire e a sperare;

**Giovedì mattina**





per Te fiorisce anche il diritto e la giustizia:  
e cioè, il Tuo Figlio continua a venire,  
il suo nome sorpassi ogni tempo  
e risplenda più a lungo del sole.  
A Te, Padre, la gloria,  
a Te, Figlio, l'amore, a Te, Spirito, il canto.

Davide Maria Turollo

*Oppure*

Signore è l'alba.  
Fa' che io vada incontro nella pace  
a tutto ciò che mi porterà questo giorno.  
Fa' che io mi consegna totalmente  
alla tua santa volontà.  
Donami in ogni momento la tua luce e la tua forza.  
Qualunque notizia io riceva oggi,  
insegnami ad accettarla nella quiete,  
e nella fede salda che nulla può accadere  
se Tu non lo permetti.  
In ogni mia azione e parola  
dirigi i miei pensieri e i miei sentimenti.  
In tutti gli eventi inattesi,  
non farmi dimenticare che ogni cosa proviene da te!  
Insegnami ad agire con apertura e intelligenza  
verso tutti i miei fratelli e le mie sorelle  
e verso tutti gli uomini,  
senza mortificare o contristare nessuno.  
Signore, donami la forza di portare  
la fatica del giorno che si avvicina,  
e di tutti gli eventi inclusi nel suo corso.  
Guida la mia volontà,  
insegnami a pregare, a credere,  
a perseverare, a soffrire, a perdonare... e ad amare!

Uno starec del monastero di Optina

Giovedì mattina

Essere buoni è qualcosa,  
Fare il bene è molto meglio.

R. Baden-Powell



39





## Un messaggio per te

**"...La vita è una corsa.**

Forza che ce la fai!!!

Anche se sei stanco e sfinito,  
non ti riposare.

Non abbandonare la lotta solitaria:  
continua,  
non ti riposare.

Batterai sentieri incerti e aggrovigliati,  
non salverai, forse, che poche vite,  
ma non perdere la fede, non ti riposare.

La tua vita si consumerà e sarà ferita,  
crescenti ostacoli sorgeranno  
sul tuo cammino:

caricati di questi pesi, non ti riposare.

**Vn' al di là delle pene e degli affanni**  
che sembrano montagne.

E anche se non intravedi  
che campi aridi e sterili,  
ora questi campi,  
non ti riposare.

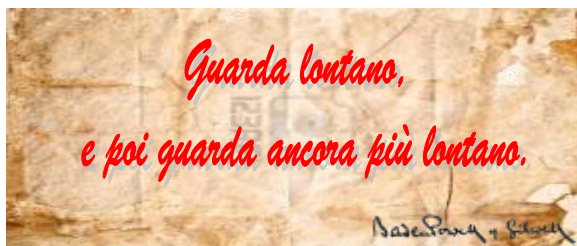
Il mondo sarà avvolto nelle tenebre:  
sarai tu a gettarvi luce,  
disperderai l'oscurità che lo circonda.

Non riposare mai...

**...dona riposo agli altri..."**

*Tuoi gujarati che Ghandi si fece recitare all'incontro  
di preghiera dell'ultimo giorno della sua vita.*

Giovedì mattina





Padre mio, io mi abbandono a te fa' di me ciò che ti piace;  
qualunque cosa Tu faccia in me ti ringrazio.

Sono pronto a tutto, accetto tutto purché la tua volontà  
si compia in me e in tutte le tue creature  
non desidero niente altro, mio Dio.

Rimetto la mia anima nelle tue mani, te la dono,  
mio Dio, con tutto l'amore del mio cuore, perché ti amo.

Ed è per me un'esigenza d'amore il donarmi  
il rimettermi nelle tue mani senza misura  
con una confidenza infinita poiché Tu sei il Padre mio.

Charles De Foucauld

*Oppure*

Donami, Dio, una buona digestione e anche qualcosa da digerire.

Donami la salute del corpo

e il buon umore necessa-rio per mantenerla.

Donami, Signore, un'anima semplice

che sappia far tesoro di tutto ciò che è buono

e non si spaventi alla vista del male,

ma piuttosto trovi sempre il modo di rimetter le cose a po-sto.

Dammi un'anima che non conosca la noia, i brontolamenti,

i so-spiri, i lamenti e non permettere che mi crucci troppo

per quella cosa troppo ingombrante che si chiama "io".

Dammi, Signore, il senso del buon umore.

Concedimi la grazia di comprendere uno scherzo

per scoprire nella vita un po' di gioia e farne parte anche agli altri

San Tommaso Moro



Sosta mattutina





Signore, benedici le mie mani perché siano delicate  
e sappiano afferrare senza imprigionare mai  
e sappiano dare senza calcolo  
e abbiano in sé la forza di consolare e benedire.  
Signore, benedici i miei occhi perché sappiano vedere il bisogno  
e non ignorino ciò che è poco appariscente  
e vedano oltre la superficie  
perché gli altri si sentano a proprio agio sotto il mio sguardo.  
Signore, benedici le mie orecchie perché riescano a udire la tua voce  
e avvertano all'istante la voce di chi è in angustie  
e sappiano essere sorde ai rumori e alle chiacchiere inutili,  
*ma non alle voci che invocano un po' di ascolto e di comprensione,*  
anche se turbano le mie comodità.  
Signore, benedici la mia bocca perché Ti renda testimonianza  
e non dica nulla mai che ferisca o distrugga  
e perché pronunci soltanto parole risanatrici  
e non tradisca le confidenze e i segreti,  
ma faccia sbocciare il sorriso.  
Signore, benedici il mio cuore  
perché sia il tempio vivo del Tuo Spirito  
e sappia dar calore e rifugio  
e sia ricco di comprensione e di perdono  
e sappia condividere il dolore con la gioia e con amore.  
Fa', o Signore, che Tu possa disporre di me  
con tutto ciò che ho e sono.

S. Naegeli



Sosta pomeridiana





*E' in Te la sorgente della vita.  
Alla tua luce vediamo la luce.*



### **Preghiera mattutina**

Cosa dire ?

Le parole sembrano vuote  
e non riescono ad esprimere ciò che sento,  
ma in silenzio non posso stare.  
I gesti sembrano inadeguati, ma non posso star fermo,  
vorrei solo abbandonarmi a te, vivere in te.  
Sono scarico, Signore,  
sono stanco e distrutto,  
ma ho ancora voglia di guardarti, di ringraziarti,  
di dirti che ti voglio bene.

### **Lettura biblica Apocalisse 3, 15 - 16. 19**

**Conosco le tue opere: tu non sei né freddo né caldo. Magari tu fossi freddo o caldo! Ma poiché sei tiepido, non sei cioè né freddo né caldo, sto per vomitarti dalla mia bocca. Io, tutti quelli che amo, li rimprovero e li educo. Sii dunque zelante e convertiti.**

### **Preghiamo con un testimone della fede**

Signore, ora che le mie attività si stanno riducendo,  
fa' che il mio cuore non cada mai nella grettezza  
e che l'amore per gli altri rimanga illimitato  
e illimitati siano anche  
i modi di viverlo e di testimoniare.  
Signore, ho pensato a quel povero mattone  
che sta sepolto al buio nelle fondamenta:  
nessuno lo vede,  
eppure svolge bene la sua funzione.  
Che importa ch'io sia sul tetto o nelle fondamenta  
purché rimanga fedelmente al mio posto,  
contribuendo con l'ottimismo alla gioia  
di chi inizia ad avere responsabilità.

**Giovedì sera**







Mi accorgo che la sola cosa che mi riempie le mani  
non è quanto ho avuto, ma quanto ho donato.  
Signore, per ciò che è accaduto il mio grazie,  
per ciò che accadrà il mio sì.  
Mi hai donato  
Tu questa lunga giornata e sono felice di viverla  
c'è tanta luce e il tramonto non potrà essere che sereno.

Petru Maio

*Oppure*

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

Due strade trovai nel bosco ed io scelsi  
quella meno battuta. Ed è per questo che  
sono diverso. Andai nei boschi perché volli  
vivere in saggezza, volli vivere in profon-  
dità, e succhiare tutto il midollo della vita,  
per sbaragliare tutto ciò che non era vita e  
non dover scoprire, in punto di morte, che  
non ero vissuto.

Robert Frost

Giovedì sera



44



### Un messaggio per te

L a perla di grande valore  
è nascosta profondamente.  
Come un pescatore di perle, o anima mia,  
tuffati.  
Tuffati nel profondo,  
tuffati ancora più giù, e cerca!  
Forse non troverai nulla la prima volta.  
Come un pescatore di perle, o anima mia,  
senza stancarti, persisti e persisti ancora,  
tuffati nel profondo, sempre più giù, e cerca!  
Quelli che non sanno il segreto  
si burleranno di te,  
e tu ne sarai rattristato,  
ma non perdere il coraggio,  
pescatore di perle, o anima mia!  
L a perla di gran valore  
è proprio là nascosta,  
nascosta proprio in fondo.  
E' la tua fede che ti aiuterà a trovar il tesoro  
ed è essa che permetterà  
che quello che era nascosto  
sia infine rivelato.  
Tuffati nel profondo, tuffati ancora più giù,  
come un pescatore di perla, o anima mia.  
E cerca, cerca senza stancarti.

Swami Paramananda

### Benedizione Gaellica

Che tu possa avere dei muri per il vento,  
un tetto per la pioggia,  
una tazza di the davanti al fuoco,  
risate per rallegrarti, quelli che ami accanto,  
**e tutto ciò che il tuo cuore desidera.**

Giovedì sera



45



# Venerdi

Chi mi è accanto  
 stia pur vicino;  
 non possono sapere essi  
 che Tu sei più vicino di loro  
 dentro il mio cuore.  
 Chi vuol parlare parli,  
 non chiuderò loro gli orecchi;  
 essi non sanno  
 che il mio animo è pieno  
 delle tue parole segrete.  
 Te ne stai sempre dentro  
 il mio cuore, in silenzio.  
 Non dirò mai a nessuno,  
 o Signore,  
 di lasciare la strada

che conduce a Te.  
 Tutti gli amori  
 mi porteranno verso di Te.  
 Il Tuo amore sta nell'amore  
 di tutti, nel mio cuore.  
 La mia preghiera  
 è di poter sempre vedere  
 i vincoli che ti legano a tutti,  
 in spirito possa portare,  
 insieme a tutti,  
 la tua adorazione.  
 Si risvegli in cuor mio  
 la tua unione nell'unione  
 di tutti.

Rabindranath Tagore



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

### **Preghiera mattutina**

L'amore che vince l'indifferenza,  
la verità che abbatte il muro dell'ipocrisia,  
la libertà che domina condizionamenti e dipendenze,  
la vita che supera ogni stanchezza, ogni noia,  
si sono affacciati nella mia vita quest'oggi  
e mi spingono come un pungolo,  
perché io mi doni senza riserve e senza paure.  
Che giornata che mi aspetta.  
Il grigiore è solo illusione,  
la difficoltà è solo immaginazione,  
non voglio evadere, nè arrendermi,  
non sono stanco, ma solo estenuato,  
non sono distrutto, ma solo scocciato, e allora,  
vita che superi ogni vita, fuoco che accendi ogni cosa,  
acqua che disseti ogni arsura,  
speranza che dissolvi ogni paura,  
fiducia che annienti ogni sospetto  
forza che domini ogni sconfitta,  
siate il mio scudo e le mie armi in questo giorno,  
così bello, perché ci sono anch'io in questo mondo.

### **Lettura biblica Seconda Timoteo 3, 14 - 14**

Non lasciarti vincere dal male, ma vinci  
il male con il bene.

### **Preghiamo con un testimone della fede**

Tu sei, Signore, luce alle tenebre,  
creatore di tutte le cose, perdono alle colpe  
la tua misericordia è grande,  
con coloro che Ti cercano con tutto il cuore.  
Ascoltaci in questo giorno,  
e cancella i nostri peccati che non Ti sono nascosti.  
Tu che vivi nei secoli.

Venerdì mattina







Tu sei la speranza e la salvezza, sei la vita e la forza.

Sei un aiuto nelle difficoltà,

sei il difensore delle nostre anime

Dio d'Israele per ciascuno di noi.

Tu che vivi nei secoli.

Signore Santo, luce e salvezza vera di chi crede in Te,

speranza pasquale sempre nuova,

illumina il nostro cuore:

perché conoscendo Te,

meritiamo di essere figli della luce

membra di Cristo e tempio dello Spirito Santo.

Tu che vivi nei secoli.

Sii propizio a noi in questo giorno,

Signore Santo, Padre onnipotente, eterno Dio,

misericordioso e pietoso, difensore e guida,

luce ai nostri cuori.

Custodisci i nostri pensieri, le parole, le azioni,

perché possiamo piacere al Tuo cospetto e

compiere la tua volontà,

e camminare in una via retta

per tutto il tempo della nostra vita.

Antifonario di Bēghor

*Oppure*

Altissimo, glorioso Dio

illumina le tenebre de lo core mio.

E damme fede dritta,

speranza certa e caritate perfetta,

senno e cognoscimento, Signore,

che faccia lo Tuo santo e verace comandamento.

Amen.

San Francesco

# Venerdì mattina

Se non ora... Quando?

***Se non qui... Dove?***

***Se non io... Chi?***

Talmud





### Un messaggio per te

Se sei stanco e la strada ti sembra lunga,  
se ti accorgi che hai sbagliato strada,  
non lasciarti portare dai giorni e dai tempi,  
ricomincia.

Se la vita ti sembra troppo assurda,  
se sei deluso da troppe cose e da troppe persone  
non cercare di capire il perché,  
ricomincia.

Se hai provato ad amare ed essere utile,  
re hai conosciuto la povertà dei tuoi limiti,  
non lasciar là un impegno assolto a metà,  
ricomincia.

Se gli altri ti guardano con rimprovero,  
se sono delusi di te, irritati,  
non ribellarti, non domandar loro nulla,  
ricomincia.

Perché l'albero germoglia di nuovo  
dimenticando l'inverno,  
il ramo fiorisce senza domandare perché,  
e l'uccello fa il suo nido  
senza pensare all'autunno,  
perché la vita è speranza  
e sempre ricomincia.

A nonimo

Venerdì mattina

*Cercate di lasciare questo mondo  
un po' migliore  
di quanto non l'avete trovato*

*Marcel Schwob*



49



Chiesi a Dio di essere forte per eseguire progetti grandiosi:  
Egli mi rese debole per conservarmi nell'umiltà.  
Domandai a Dio che mi desse la salute  
per realizzare grandi imprese:  
egli mi ha dato il dolore per comprenderla meglio.  
Gli domandai la ricchezza per possedere tutto:  
mi ha fatto povero per non essere egoista.  
Gli domandai il potere perché gli uomini avessero bisogno di me:  
egli mi ha dato l'umiliazione perché io avessi bisogno di loro.  
Domandai a Dio tutto per godere la vita:  
mi ha lasciato la vita perché potessi apprezzare tutto.  
Signore, non ho ricevuto niente di quello che chiedevo,  
ma mi hai dato tutto quello di cui avevo bisogno  
e quasi contro la mia volontà.  
Le preghiere che non feci furono esaudite.  
Sii lodato; o mio Signore, fra tutti gli uomini  
nessuno possiede quello che ho io!

Kirk Kilgour

*Oppure*

Niente ti turbi, niente ti spaventi.  
Tutto passa, solo Dio non cambia. La pazienza ottiene tutto.  
Chi ha Dio non manca di nulla: solo Dio basta!  
Il tuo desiderio sia vedere Dio, il tuo timore, perderlo,  
il tuo dolore, non possederlo,  
la tua gioia sia ciò che può portarti verso di lui  
e vivrai in una grande pace.

Santa Teresa



Sosta mattutina



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.

Severino Falvo

*Oppure*

Mio piccolo Signore,  
fà' che tutto sia bello sul mio cammino.  
Tutto bello dietro di me, sul mio cammino.  
Tutto bello dinanzi a me, sul mio cammino.  
Tutto bello intorno a me, sul mio cammino.  
Grazie, o mio piccolo Signore!

Preghiera dei Navajos



Sosta pomeridiana







*E' in Te la sorgente della vita.  
Alla tua luce vediamo la luce.*

### **Preghiera mattutina**

Un altro giorno è andato via,  
nelle mani non mi rimane che il niente,  
sembra che tutto sia andato nel dimenticatoio,  
che tutto sia divenuto spazzatura,  
eppure l'ho vissuto questo giorno, o almeno credo...  
come vorrei... come vorrei... e ogni sera così!  
come siamo severi, come vediamo sbagliato  
come non siamo obiettivi!  
L'erba del vicino sembra sempre più verde,  
gli altri ci sembrano sempre più fortunati,  
e noi i più meschini, i peggio adattati.  
Illumina questa notte con la luce della tua verità  
perché io non mi consideri di più,  
ma nemmeno di meno.

### **Lettura biblica Galati 6, 6 - 9**

Chi viene istruito nella parola faccia parte di  
tutti i suoi beni a chi lo istruisce.

Non vi ingannate; non ci si può beffare di Dio;  
perché quello che l'uomo avrà seminato, quello  
pure mieterà. Perché chi semina per la sua carne,  
mieterà corruzione dalla carne; ma chi semina  
per lo Spirito mieterà dallo Spirito vita eterna.  
Non ci scoraggiamo di fare il bene

### **Preghiamo con un testimone della fede**

Signore,  
lasciami esprimere questa sera tutta la mia stanchezza  
tutto il mio desiderio di evasione.  
A chi lo esprimerò se non a Te?  
Nessuno mi capirebbe.  
Tutti direbbero: "Di che si lamenta?".  
E, in un certo senso, avrebbero ragione.  
Nella mia situazione non c'è nulla

**Venerdì sera**





che non sia normale:  
un uomo che fa il suo lavoro.  
Così, non ne parlerò che a Te.  
Signore, non Ti chiedo di mutare qualcosa.  
No. Non occorre cambiare la mia vita.  
Sono io che dovrei essere cambiato.  
Aiutami a guardarmi meno.  
Aiutami a vedere che ci sono degli altri uomini,  
diversi da me.  
Anche per loro è tutti i giorni la stessa cosa.

Lucien Jerphagnon

*Oppure*

Signore, fammi buon amico di tutti.  
Fa' che la mia persona ispiri fiducia:  
a chi soffre e si lamenta,  
a chi cerca luce lontano da Te,  
a chi vorrebbe cominciare e non sa come,  
a chi vorrebbe confidarsi e non se ne sente capace.  
Signore aiutami,  
perché non passi accanto a nessuno  
con il volto indifferente,  
con il cuore chiuso, con il passo affrettato.  
Signore, aiutami ad accorgermi subito:  
di quelli che mi stanno accanto,  
di quelli che sono preoccupati e disorientati,  
di quelli che soffrono senza mostrarlo,  
di quelli che si sentono isolati senza volerlo.  
Signore, dammi una sensibilità  
che sappia andare incontro ai cuori.  
Signore, liberami dall'egoismo,  
perché Ti possa servire, perché Ti possa amare,  
perché Ti possa ascoltare in ogni fratello  
che mi fai incontrare.

San Vincenzo De Paoli

Venerdì sera

Mentre ti guardo io non so più  
dove finisco io e inizi tu.

Renato Zero





## Un messaggio per te

- L a vita è un'opportunità, coglila.
- L a vita è bellezza, ammirala.
- L a vita è beatitudine, assaporala.
- L a vita è un sogno, fanne una realtà.
- L a vita è una sfida, affrontala.
- L a vita è un dovere, compilo.
- L a vita è un gioco, giocalo.
- L a vita è preziosa, abbine cura.
- L a vita è una ricchezza, conservala.
- L a vita è amore, godine.
- L a vita è un mistero, scopriilo.
- L a vita è promessa, adempila.
- L a vita è tristezza, superala.
- L a vita è un inno, cantalo.
- L a vita è una lotta, accettala.
- L a vita è un'avventura, rischiala.
- L a vita è felicità, meritata.
- L a vita è la vita, difendila.

Madre Teresa di Calcutta

Venerdì sera

### BENEDIZIONE DI SAN FRANCESCO

Il Signore

ti benedica e ti custodisca,  
mostri a te il suo volto e abbia  
misericordia di te.

Rivolga verso di te il suo sguardo  
e ti dia pace.





Sabato

Gli uomini condannano l'ingiustizia perché temono di poterne essere vittima, non perché aborrano di commetterla.

Platone





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



### **Preghiera mattutina**

Ed è di nuovo giorno!

Nuovamente mi proponi di spiccare il volo,  
ancora una volta mi inviti ad essere nuovo.

Vorrei passare come una brezza soave,  
che alleggerisce i pesi di chi si sente sfinito,  
dona refrigerio a chi si sente esausto,  
solleva chi si sente stanco.

Vorrei essere vento forte di tramontana,  
che spazza le paure, annienta gli arroganti,  
spezza i prepotenti, con tenerezza,  
ma anche con vigore e forza.

Ma sono solo io, povero di tante ricchezze inutili,  
incapace, di tante illusioni statiche,  
desideroso di un po' di bene,  
ma non impotente nel realizzarlo.

La luce che ha vinto la notte,  
mi sia compagna per essere me stesso,  
donando amore, trasformandomi in calore,  
offrendo tenerezza.

**Sabato mattina**

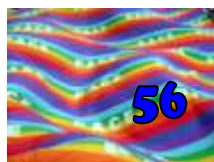
#### **Lettura biblica Seconda Timoteo 3, 14 - 14**

**Conosci le sacre Scritture queste possono istruirti per la salvezza, che si ottiene mediante la fede in Cristo Gesù. Tutta la Scrittura, ispirata da Dio, è anche utile per insegnare, convincere, correggere ed educare nella giustizia, perché l'uomo di Dio sia completo e ben preparato per ogni opera buona.**

### **Preghiamo con un testimone della fede**

Signore nostro Dio!

Così grande è la tua bontà incomprensibile  
che Tu ci permetti di invocarti





come nostro Dio, nostro Creatore,  
nostro Padre, nostro Salvatore;  
che Tu ci conosci tutti, ci ami tutti  
e che Tu vuoi essere conosciuto e amato da noi tutti,  
che tutte le nostre vie sono davanti a Te e dirette a Te  
che noi veniamo da Te e possiamo andare a Te.  
Noi deponiamo di fronte a Te  
ogni nostra preoccupazione,  
affinché Tu Te ne prenda cura;  
la nostra inquietudine, affinché Tu la plachi;  
le nostre speranze, affinché sia fatta la tua volontà  
i nostri peccati affinché Tu li perdoni;  
i nostri pensieri e i nostri desideri affinché Tu li purifichi;  
tutta la nostra vita terrestre  
affinché Tu la conduca alla risurrezione  
di ogni carne e alla vita eterna.

Karl Barth

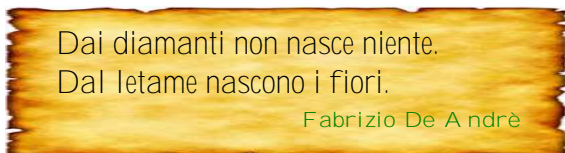
*Oppure*

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.

Ernesto Olivero

Dai diamanti non nasce niente.  
Dal letame nascono i fiori.

Fabrizio De Andrè



Sabato mattina

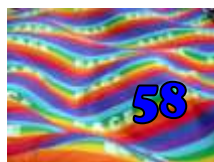


### Un messaggio per te

L a vita tu la prenderai sul serio  
come fa uno scoiattolo, per esempio,  
senza aspettarsi niente di fuori e d'aldilà.  
N on dovrai fare nient'altro che vivere.  
L a vita non è uno scherzo,  
la prenderai sul serio,  
ma sul serio a tal punto,  
che addossato al muro, per esempio,  
con le mani legate, o in un laboratorio,  
con grandi occhiali,  
tu morirai perché vivano gli uomini,  
gli uomini di cui non avrai  
neppure visto il viso  
e morirai, pur sapendo  
che niente è più bello,  
niente è più vero che la vita.  
T u la prenderai sul serio,  
ma sul serio a tal punto  
che a settanta anni, per esempio,  
planterai degli ulivi,  
non perché restino ai tuoi figli,  
ma perché non crederai alla morte,  
pur temendola,  
ma perché la vita  
peserà più forte sulla bilancia.

Nazim Hikmet

Sabato mattina





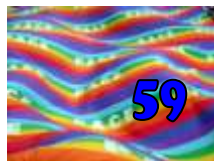
Signore, insegnami ad essere generoso,  
a dare senza calcoli, a rendere bene per male,  
a servire senza aspettare ricompensa,  
ad avvicinarmi a ciò che meno mi piace,  
a fare del bene a chi non può ricompensarmi,  
ad amare sempre gratuitamente,  
a lavorare senza preoccuparmi del riposo,  
e, non avendo altra cosa che il dare,  
a donarmi in tutto ed in ogni cosa sempre di più  
a chi ha bisogno di me,  
aspettando soltanto da Te la ricompensa.  
O meglio: aspettando che Tu stesso sia la ricompensa.

I gnacio L arranaga

### *Oppure*

Ho camminato. Ero bambino e camminavo.  
Strade nuove, mai percorse.  
Sono diventato grande, ho continuato a camminare.  
Ho incontrato dubbi e certezze,  
atroci sofferenze, successi da capogiro  
ma non mi sono fermato un attimo.  
Anche il riposo è un cammino,  
la preghiera è un cammino.  
Mai mete, sempre in viaggio.  
Solo se Tu mi fissi io mi fermo  
e il mio cammino prosegue in Te.

Ernesto Olivero



# Sosta mattutina





Dammi, nel frastuono della mia giornata,  
la calma delle eterne vette.  
Allenta la tensione dei miei nervi e dei miei muscoli,  
così che io possa ascoltare nella mia memoria  
la musica dolce del mormorante ruscello.  
Aiutami a riscoprire il magico ristoro del sonno.  
Insegnami l'arte di sostare un poco a guardare un fiore,  
a chiacchierare con un amico, a carezzare un cane,  
a leggere poche righe da un buon libro.  
Rendimi più sereno, Signore,  
e ispirami affinché io sappia affondare le mie radici  
nel terreno degli eterni valori della vita  
e possa innalzarmi verso le stelle del mio più grande destino.

*W. E. Sangster*

#### *Oppure*

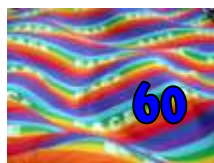
Rendici uomini dal corpo puro e forte,  
dalla volontà ferma, dai limpidi pensieri,  
rendici cristiani che sanno e vogliono l'unico necessario.  
Rendici uomini decisi,  
avversari del compromesso e delle reticenze,  
che giungano al termine di ogni strada intrapresa,  
rendici cristiani nei quali lo 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*



Sosta pomeridiana



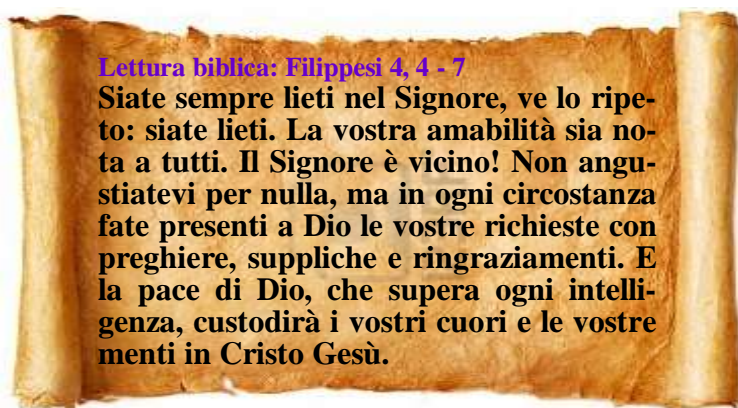


*E' in Te la sorgente della vita.  
Alla tua luce vediamo la luce.*



### **Preghiera mattutina**

Stanco, esausto, spossato vengo a te.  
Il mio pensiero, la mia mente mi portano lontano  
verso mari inesplorati, posti sognati e terre agognate.  
Quanta miseria nella mia vita, quanta inutilità.  
Ora che tutto tace e il silenzio mi avvolge,  
vorrei coinvolgerti in un gioco d'amore.  
Tu mi ami, ma io non mi amo.  
Tu mi stimi, ma io no.  
Tu mi credi un prodigio e io mi lamento di me.  
Tu mi inviti a guardare il bene che c'è in me e negli altri,  
e io noto i difetti ed esalto i problemi.  
Se sono grande per te,  
perché non riesco ad esserlo per me ?  
Il riposo di questa notte mi doni ristoro,  
e il ristoro la forza e l'orgoglio di credere in me,  
perché insieme a te possa vivere alla grande.

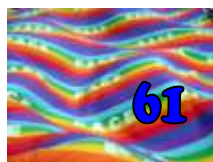


**Lettura biblica: Filippesi 4, 4 - 7**

**Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti. La vostra amabilità sia nota a tutti. Il Signore è vicino! Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti. E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù.**

### **Preghiamo con un testimone della fede**

In quest'ora, o Signore,  
in cui il giorno ha termine e la notte incomincia,  
a Te eleviamo un inno di grazie  
implorando il tuo aiuto.  
Non raccolti in Te, abbiamo lavorato senza sentire  
la nobiltà cristiana del nostro lavoro,



**Sabato sera**



abbiamo lasciato andare il nostro spirito  
nella dissipazione, nell'insincerità,  
nella mormorazione.

Così la giornata ci è passata in poco amore verso di Te  
e in poca carità verso il prossimo.

Perdona, o Signore, ancora una volta,  
perdona, e raccogli tutti nella tua misericordia!  
La tua benedizione trovi i nostri cuori ben disposti,  
ci renda più fedeli alle promesse battesimali,  
e ci restituisca domani più buoni  
alla famiglia, al lavoro, alla vita  
di ogni giorno e di ogni ora.

Scenda abbondante, dolce e serena agli infermi,  
sulle nostre famiglie, su tutti gli uomini.

Sia luce agli erranti, pace per coloro che soffrono,  
giustizia per i poveri e gli oppressi.

Scenda in modo speciale ai nostri defunti.

Primo Mazzolari

*Oppure*

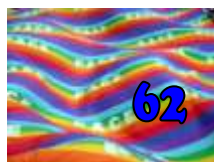
Donami, mio Dio, di saperti portare  
come segreto d'amore che illumina tutta la vita.  
Donami di saperti rivelare,  
affinché tutte le creature benedicano il tuo nome.  
Tu sei il mio compagno di viaggio;  
Tu dai senso al mio cammino.  
Fa' che sappia affidarmi alla tua mano  
mentre mi conduci nella notte, verso il mattino di luce.  
Tu sei grande, Signore,  
e nulla trascuri della mia piccolezza,  
non un gesto d'offerta, non un soffio di preghiera;  
e, mettendo in me il tuo mistero,  
mi rendi per il mondosegno luminoso  
della tua presenza di salvezza.

Petru Maior

Sabato sera

Non permettere mai che qualcuno  
venga a te e vada via senza essere  
Migliore e più contento.

Madre Teresa di Calcutta





## Un messaggio per te

Se fai il bene, ti attribuiranno

secondi fini egoistici

non importa, fa' il bene.

Se realizzi i tuoi obiettivi,

troverai falsi amici e veri nemici

non importa realizzali.

I l bene che fai verrà domani

dimenticato.

N on importa fa' il bene

L 'onestà e la sincerità ti

rendono vulnerabile

non importa, sii franco

e onesto.

D à al mondo il meglio di te, e ti

prenderanno a calci.

N on importa, dà il meglio di te

Madre Teresa di Calcutta

## BENEDIZIONE IRLANDESE

Possa la strada venirti incontro

possa il vento sospingerti dolcemente,

e la rugiada bagni l'erba su cui poggi i passi.

possa il mare lambire la tua terra,

e il cielo coprirti di benedizioni.

Possa il sole illuminare il tuo volto

e la pioggia scendere lieve sul tuo tempo,

E il sorriso brilli sul tuo volto

e il cielo ti copra di benedizioni.

Possa una mano amica

tergere le tue lacrime

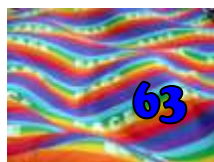
nel momento del dolore.

possa Iddio

tenerti sul palmo della sua mano,

fino al nostro prossimo incontro.

Sabato sera







# Brevemente

Concedi ch'io possa sedere  
per un momento  
al tuo fianco.  
Le opere  
cui sto attendendo  
potrò finirle più tardi.  
Lontano dalla vista  
del tuo volto  
non conosco  
né tregua né riposo  
e il mio lavoro  
diventa  
una pena senza fine  
in un mare sconfinato  
di dolori.

Oggi l'estate è venuta  
alla mia finestra  
con i suoi sussurri e sospiri,  
le api fanno i menestrelli  
alla corte del boschetto  
in fiore.  
Ora è tempo di sedere  
tranquilli  
a faccia a faccia con te  
e di cantare  
la consacrazione  
della mia vita  
in questa calma  
straripante e silenziosa.

Rabindranath Tagore



## Domenica Mattina

Tutto il creato Ti canta, ogni creatura Ti loda,  
o Signore nostro Dio.  
Tu solo sei veramente buono e fonte di vita e di gioia.  
Solo in Te  
l'uomo trova riposo, conforto, rifugio e ristoro.  
Tu solo doni serenità in un mondo di agitazione,  
Tu solo ci doni ciò di cui abbiamo bisogno.  
La tua potenza e la tua bellezza  
si estendono su tutto il creato e su ogni creatura.  
L'uomo si illude, però, di poter fare da solo,  
vuole abbandonare la strada faticosa della vita  
per buttarsi nella strada polverosa  
della meschinità e della contraddizione  
e per questo tutto il creato è danneggiato  
e ogni creatura ne soffre.  
Ma Tu ci vieni in aiuto,  
ci doni forza e immaginazione  
per non arrenderci di fronte alle difficoltà,  
ci proponi modelli sempre nuovi perché la tua presenza  
si radichi sulla terra, e in Maria, tua Madre,  
colei che ha partorito Gesù,  
ci offri il modello più concreto di vita cristiana  
perché anche noi, in ogni azione,  
possiamo partorire Gesù.

## Domenica sera

Padre mio,  
ora che le voci tacciono e i clamori sono spenti,  
qui, ai piedi del letto,  
la mia anima si eleva fino a Te per dirti:  
credo in Te, spero in Te, ti amo con tutte le mie forze.  
Gloria a Te, Signore.  
Metto, nelle tue mani la fatica e la lotta,  
la gioia e le delusioni del giorno che è passato.  
Se i nervi mi tradirono,  
se gli impulsi egoisti mi dominarono,  
se diedi possibilità al rancore o alla tristezza,  
perdono, Signore! Abbi pietà di me.  
Se sono stato infedele, se ho pronunciato parole vane,  
se mi sono lasciato trascinare dall'impazienza,  
se sono stato spina per qualcuno, perdono, Signore!

Brevemente





Non voglio lasciarmi andare al sonno questa notte  
senza sentire nella mia anima  
la sicurezza della tua misericordia,  
la tua dolce misericordia completamente gratuita.  
Ti ringrazio, Padre mio, perché sei stata fresca ombra  
che mi ha coperto durante tutto il giorno.  
Ti ringrazio perché, invisibile, affettuoso, avvolgente,  
mi hai assistito come una madre, durante queste ore.  
Signore, intorno a me è già tutto silenzio e tranquillità.  
Manda l'angelo della Pace in questa casa.  
Rilassa i miei nervi, calma il mio spirito,  
sciogli le mie tensioni,  
inonda il mio essere di silenzio e di serenità.  
Veglia su di me, Padre amato,  
mentre mi affido fiducioso al sonno,  
come un bambino che dorme felice fra le tue braccia.  
Nel tuo nome, Signore, riposerò tranquillo.

## LUNEDÌ MATTINA

Mettere.

## LUNEDÌ SERA

Signore, fa' che la tua Parola  
non sia acqua che scivola su di noi,  
ma acqua che ci purifica  
da tutto ciò che è superfluo e vano,  
acqua in cui possano affogare egoismo e odio  
e acqua che porti a galla la nostra parte più vera,  
acqua che plachi la sete di futilità e accessorietà,  
e acqua che accenda in noi una sete più grande  
quella sete di vita che solo Tu  
puoi far nascere e placare pienamente.

Cinzia delli Carri

## MARTEDÌ MATTINA

Signore, Ti ringrazio  
per tutto ciò che continuamente mi doni  
e rinnovo davanti a Te  
il mio impegno affinché io possa essere luce  
per tutti coloro che ancora non ti conoscono.  
Mi impegnerò a non offuscare o spegnere

Brevemente





le piccole luci degli altri,  
ma a formare una luce unica e più immensa,  
come è tale la fonte da cui proviene.



Cinzia delli Carri

## MARTEDÌ SERA

O Dio,  
in un mondo dove tutti dormono, ma nessuno sogna  
mi chiami alla responsabilità  
perché risponda e sia risposta ai tuoi appelli d'amore  
e agli smarrimenti e interrogativi della gente  
In un mondo dove tutti sono estemporanei,  
ma senza fantasia ed entusiasmo,  
mi chiami a tenere i piedi a terra  
e a volare con il cuore per arrivare a tutti  
e non dimenticare nessuno.  
Ove tutti sono romantici, ma pochi amano veramente  
donami la capacità e la caparbietà di essere luce,  
non solo per illuminare,  
ma per accendere nel cuore dell'uomo  
un po' di speranza.

## MERCOLEDÌ MATTINA

Un nuovo giorno mi consegna,  
perché io lo viva, lo trasformi e lo doni a Te,  
aiutami ad essere come Tu dici: "luce del mondo";  
perché sappia portare luce, nelle menti confuse e stanche,  
sappia illuminare gli altri  
con la luce della gioia, della comprensione,  
dell'affetto e della simpatia.  
perché ognuno incontrandomi,  
diventi più buono e gentile.  
Aiutami ad essere luce nelle mie scelte,  
per non cadere nell'agitazione e nella contraddizione.  
Aiutami ad essere: "città sul monte";  
capace di assumermi le mie responsabilità,  
e assumermi i miei impegni di uscire dalla massa  
per saper andare anche controcorrente,  
di non accettare tutto passivamente  
o con pura rassegnazione;  
donami la capacità di stare in alto  
per allargare i miei orizzonti,

Breve  
mente







ma mai per guardare gli altri dall'alto in basso.  
Aiutami ad essere: "lievito nella massa";  
per vincere l'acquiescenza e la stanchezza,  
per essere sprone e locomotiva,  
per non lasciarmi trascinare  
da situazioni passive e negligenti.  
Aiutami ad essere: "sale della terra";  
sale che conserva,  
sale che brucia,  
sale che dà sapore,  
sapore di Te in un mondo senza profumo.  
Aiutami ad essere felice, a donare gioia,  
a portare entusiasmo e voglia di vivere.

## MERCOLEDÌ SERA

Nel ringraziarti di questo giorno,  
Ti chiedo perdono, Signore,  
non solo per tutto il male che ho commesso,  
ma principalmente per tutto il bene che non ho fatto.  
Ti lodo per le gioie che mi hai dato,  
per le persone che ho incontrato  
e per tutto ciò che ho vissuto,  
e allo stesso tempo  
Ti chiedo scusa se non ho dato il meglio di me  
a tutti e in ogni situazione.  
Ti offro lo stesso questa mia giornata,  
sarai Tu a trasformare il male in bene  
e il bene in meglio;  
dona riposo, in questa notte,  
a tutti gli affaticati e gli oppressi della vita,  
dona ristoro a tutte le persone stanche e sfiduciate  
e rinfranca tutti in modo che ognuno,  
svegliandosi domattina,  
trovi la forza di realizzare ciò che Tu vuoi.

## GIOVEDÌ MATTINA

Signore, cosa mai posso offrirti, cosa posso donarti  
quando tutto ciò che c'è di più bello già proviene da  
Te,  
quando l'umanità intera ed io stessa  
sono già un tuo dono?  
Avrebbe forse senso restituirti

Brevemente





ciò che Tu stesso hai dato a noi  
portare a Te qualcosa di materiale  
che l'uomo ha costruito?

No, non credo.

L'unica cosa che, per ora, posso offrirti  
è il mio impegno quotidiano  
come segno di ringraziamento per il solo fatto che esisto.  
Un giorno, e solamente quando Tu vorrai,  
Ti restituirò la mia vita  
sperando però di averla vissuta  
come veramente Tu desideri,  
perché di una cosa sono certa:  
l'unico dono che sia degno della vita che mi dai  
è amare e vivere alla luce dei tuoi insegnamenti.

Cinzia delli Carri

## GIOVEDÌ SERA

Vorrei udire il silenzio, perdermi in esso,  
entrare in punta di piedi per contemplarlo.  
Ascoltare la sua dolce armonia di suoni  
che si fondono in una sinfonia senza limite.  
Ascoltando il silenzio, imparo cosa sia l'essenziale,  
colgo il valore delle cose,  
contemplo la meraviglia del creato,  
mi perdo nell'ammirare il tuo capolavoro: l'uomo.  
Nel silenzio, sento il bisbigliare del vento,  
avverto il profumo delle cose,  
assaporo la dolcezza della vita.  
E in esso ritrovo me stesso, scopro la mia chiamata,  
mi apro a un impegno serio ed efficace,  
mi lancio nell'amare Te, il mio Creatore,  
e l'uomo, oggetto e soggetto del tuo amore.  
Nel silenzio e in silenzio  
elevo a Te il mio canto di gratitudine.

## VENERDÌ MATTINA

Elevo a Te il mio canto, la mia gratitudine, me stesso.  
In questo viaggio meraviglioso,  
in questo cammino difficile, ma affascinante,  
in questo volo impegnativo, ma realizzante,  
in questa mia storia,  
fatta di tristezza e incomprensioni,

Brevemente





ma anche di gioie incommensurabili,  
in questa esistenza vissuta quotidianamente  
tra grigiori e colori,  
tra momenti esaltanti e cupe situazioni,  
in questa storia, la mia storia,  
Ti riconosco come Signore della vita,  
e riconosco la mia vita come dono all'umanità,  
come risposta alla mentalità di morte.  
Che la mia esistenza  
sia sempre un coraggio da infondere,  
una risposta alle sollecitudini dell'umanità,  
una carezza per chi si sente sconfitto,  
un fuoco per chi è spento,  
una forza da comunicare,  
un amore che invada la vita degli uomini  
e illumini sempre più la strada.

## VENERDÌ SERA

Ti adoro, o infinità Bontà,  
distendi i miei nervi, calma la mia agitazione,  
trasforma i miei affanni e la mia stanchezza,  
muta il mio nervosismo e il mio stress,  
ristora le stanche membra del mio corpo.  
Tu sei la nostalgia del mio passato,  
la certezza del presente, la speranza del futuro.  
Nella mia corsa quotidiana mi fermo per adorarti.  
Inondami di Te, riempimi della tua serenità,  
colmami della tua pazienza, ma quella vera,  
non la semplice rassegnazione  
ma il coraggio di saper attendere.  
Scuotimi e schiaffeggiami  
per essere meno pigro e più volitivo.  
Inondami di desiderio  
di ardere per chi mi viene incontro  
senza consumarlo,  
di esigere senza pretendere.  
Sono perso in Te, o Dio della vita,  
che mi inviti a vivere.  
Ti adoro  
e mentre credo di farti mio mi fai tuo.

## Sabato Mattina

Brevemente





Non spostare, Dio, la montagna,  
dammi la forza per la scalarla.  
Non smuovere per favore questo ostacolo,  
fammelo facilmente superare.  
Non sarà facile la mia vita,  
del resto non me l'hai promesso, mai.  
Ma quando la tribolazione si fa presente,  
non permettere che mi allontani da te.  
Quando il peso si fa greve,  
tanto greve da essere insopportabile,  
non voglio allora arrendermi,  
perché mi promettesti d'incontrarmi  
all'altare della preghiera.  
Non spostare Dio la montagna.  
Assieme ai miei fratelli  
troverò la forza di scalarla.

## Sabato sera

Vengo ad esprimerti la mia gioia di esistere,  
o Signore della vita.  
Con una lieve carezza e pieno di tenerezza  
sei entrato nella mia vita, perché io potessi  
cantare la meraviglia, annunciare lo stupore,  
danzare sulle ali della felicità.  
Tu vuoi che tutti gli uomini siano persone nuove,  
uomini e donne capaci di camminare nella storia  
e dare un contributo perché il mondo sia migliore.  
Sostieni tutti, trasforma ogni persona  
da cattiva in buona, da buona in migliore.  
Rendici uomini e donne,  
che sappiano testimoniare con coraggio  
la delicatezza e la dolcezza della vita.  
Rendici uomini e donne  
che con premura e vigore,  
riescano a penetrare nel cuore dell'uomo  
per donargli un po' di riposo, un po' ristoro.  
Rendici uomini e donne che con forza e delicatezza  
riescano a entrare nella mente delle persone  
per rompere il muro della mediocrità  
e insegnare a librarsi in volo verso grandi traguardi.  
Rendici uomini e donne che con amore e discrezione,  
ma anche con decisione e risoluzione,

Brevemente







sappiano entrare nelle persone  
per donargli calore, distruggere il dolore,  
ammansire la sofferenza, illuminargli la vita.  
Perché ogni esistenza, ogni persona  
sia una preghiera che si eleva a Te.



# Brevemente

E' molto facile essere buoni,  
difficile è essere giusti.

Victor Hugo





## Sosta Mattutina

Se ti occorrono delle vergini, Signore,  
se ti servono dei coraggiosi, dei gagliardi sotto i tuoi stendardi,  
se ci sono uomini ai quali  
per essere cristiani le sole parole non bastano,  
se ci sono uomini che hanno saputo seguirti  
anche a costo della vita,  
ecco Domenico e Francesco, Signore, ecco Lorenzo e Cecilia!  
Ma se per caso avessi bisogno di un pigro e di un imbecille,  
se ti occorressero un ingrato e un impuro,  
un uomo il cui cuore è chiuso, e il cui viso è duro  
perché non sei venuto a salvare i giusti, ma proprio questi tipi qui,  
allora, se proprio non ne trovassi in giro,  
ti resterò pur sempre io, Signore... allora ti servirò...

Paul Claudel

## Sosta pomeridiana

Io sono creato per agire e per essere qualcuno  
per cui nessun altro è creato.  
Io occupo un posto mio nei consigli di Dio, nel mondo di Dio:  
un posto da nessun altro occupato.  
Poco importa che io sia ricco, povero  
disprezzato o stimato dagli uomini:  
Dio mi conosce e mi chiama per nome.  
Egli mi ha affidato un lavoro  
che non ha affidato a nessun altro.  
Io ho la mia missione.  
In qualche modo sono necessario ai suoi intenti  
tanto necessario al posto mio quanto un arcangelo al suo.  
Egli non ha creato me inutilmente.  
Io farò del bene, farò il suo lavoro.  
Sarò un angelo di pace, un predicatore della verità  
nel posto che egli mi ha assegnato anche senza che io lo sappia,  
purché io segua i suoi comandamenti  
e lo serva nella mia vocazione.

John Henry Newman

Breve  
mente





### Un messaggio per te

Accetta ogni nuovo giorno  
Come un dono e, se possibile come una festa.  
Non alzarti troppo tardi la mattina,  
Guardati allo specchio,  
sorridi alla tua immagine  
e dì a te stesso: "Buongiorno",  
così sarai allenato per dirlo agli altri.  
Se conosci gli ingredienti del sole,  
puoi prepararlo tu stesso,  
proprio come il pranzo quotidiano.  
Prendi una dose abbondante di bontà,  
aggiungi una bella presa di pazienza,  
pazienza con te stesso e con gli altri.  
Non dimenticare un pizzico di umorismo,  
per digerire gli insuccessi.  
Mescolaci una buona quantità  
di voglia di lavorare,  
versa su tutto un grosso sorriso  
e avrai ogni giorno il sole.

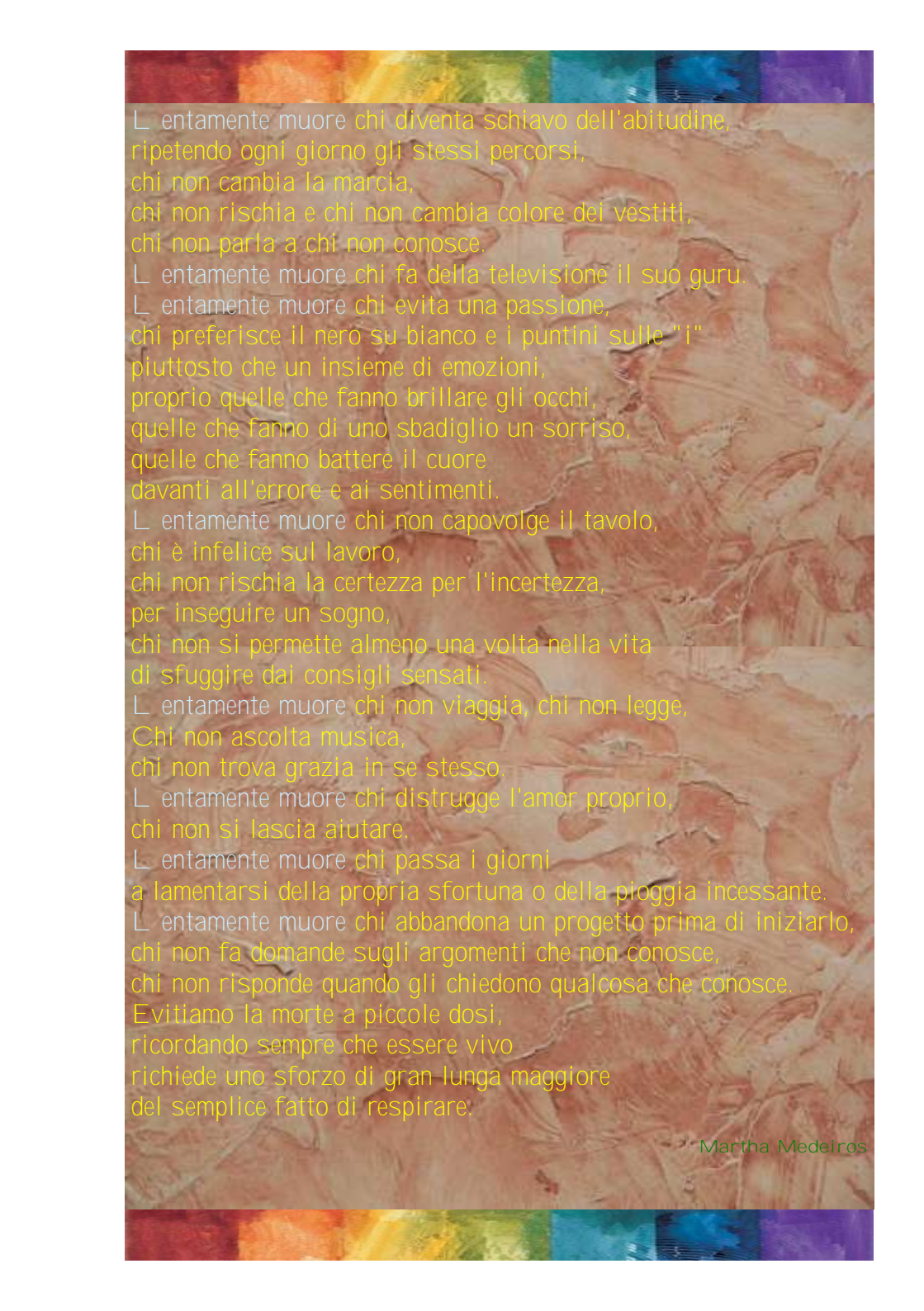
Phil Bosmans

### BENEDIZIONE DI SOLENNE

Dio, sorgente e principio di ogni benedizione,  
effonda su di voi la sua grazia  
e vi doni per tutto l'anno vita e salute.  
Vi custodisca integri nella fede,  
pazienti nella speranza,  
**perseveranti nella carità.**  
Dio disponga opere e giorni nella sua pace,  
ascolti ora e sempre le vostre preghiere  
**e vi conduca alla felicità eterna.**  
e ti dia pace.

# Brevemente





L'entamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine,  
ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi,  
chi non cambia la marcia,  
chi non rischia e chi non cambia colore dei vestiti,  
chi non parla a chi non conosce.

L'entamente muore chi fa della televisione il suo guru.

L'entamente muore chi evita una passione,  
chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle "i"  
piuttosto che un insieme di emozioni,  
proprio quelle che fanno brillare gli occhi,  
quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso,  
quelle che fanno battere il cuore  
davanti all'errore e ai sentimenti.

L'entamente muore chi non capovolge il tavolo,  
chi è infelice sul lavoro,  
chi non rischia la certezza per l'incertezza,  
per inseguire un sogno,  
chi non si permette almeno una volta nella vita  
di sfuggire dai consigli sensati.

L'entamente muore chi non viaggia, chi non legge,  
Chi non ascolta musica,  
chi non trova grazia in se stesso.

L'entamente muore chi distrugge l'amor proprio,  
chi non si lascia aiutare.

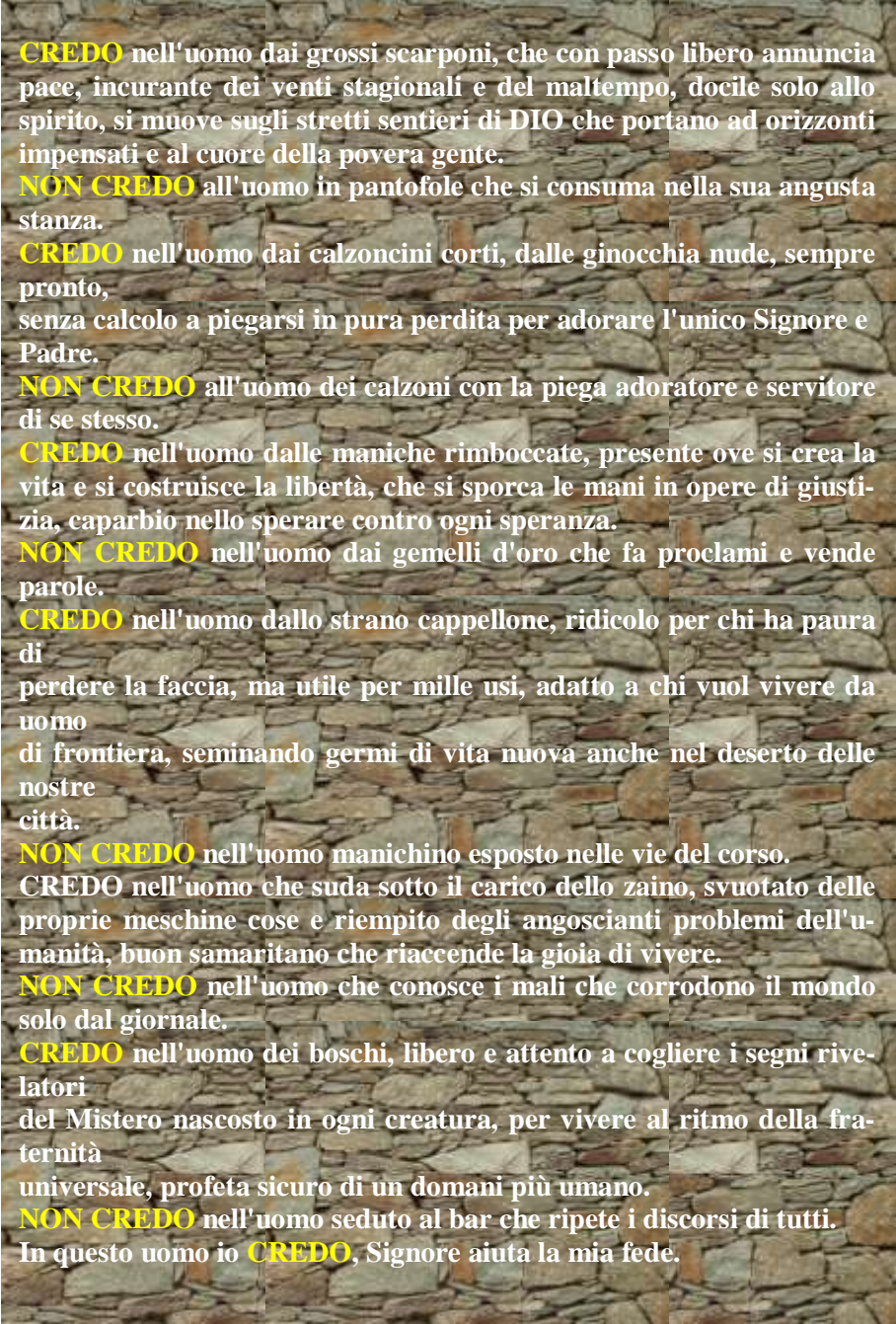

L'entamente muore chi passa i giorni  
a lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia incessante.

L'entamente muore chi abbandona un progetto prima di iniziarlo,  
chi non fa domande sugli argomenti che non conosce,  
chi non risponde quando gli chiedono qualcosa che conosce.

Evitiamo la morte a piccole dosi,  
ricordando sempre che essere vivo  
richiede uno sforzo di gran lunga maggiore  
del semplice fatto di respirare.

Martha Medeiros





**CREDO** nell'uomo dai grossi scarponi, che con passo libero annuncia pace, incurante dei venti stagionali e del maltempo, docile solo allo spirito, si muove sugli stretti sentieri di DIO che portano ad orizzonti impensati e al cuore della povera gente.

**NON CREDO** all'uomo in pantofole che si consuma nella sua angusta stanza.

**CREDO** nell'uomo dai calzoncini corti, dalle ginocchia nude, sempre pronto, senza calcolo a piegarsi in pura perdita per adorare l'unico Signore e Padre.

**NON CREDO** all'uomo dei calzon con la piega adoratore e servitore di se stesso.

**CREDO** nell'uomo dalle maniche rimboccate, presente ove si crea la vita e si costruisce la libertà, che si sporca le mani in opere di giustizia, caparbio nello sperare contro ogni speranza.

**NON CREDO** nell'uomo dai gemelli d'oro che fa proclami e vende parole.

**CREDO** nell'uomo dallo strano cappellone, ridicolo per chi ha paura di perdere la faccia, ma utile per mille usi, adatto a chi vuol vivere da uomo di frontiera, seminando germi di vita nuova anche nel deserto delle nostre città.

**NON CREDO** nell'uomo manichino esposto nelle vie del corso.

**CREDO** nell'uomo che suda sotto il carico dello zaino, svuotato delle proprie meschine cose e riempito degli angoscianti problemi dell'umanità, buon samaritano che riaccende la gioia di vivere.


**NON CREDO** nell'uomo che conosce i mali che corrodono il mondo solo dal giornale.

**CREDO** nell'uomo dei boschi, libero e attento a cogliere i segni rivelatori del Mistero nascosto in ogni creatura, per vivere al ritmo della fraternità universale, profeta sicuro di un domani più umano.

**NON CREDO** nell'uomo seduto al bar che ripete i discorsi di tutti.

In questo uomo io **CREDO**, Signore aiuta la mia fede.





**C**ari scout, se avete visto la commedia Peter Pan vi ricorderete che il capo dei pirati ripeteva ad ogni occasione il suo ultimo discorso, per paura di non avere il tempo di farlo quando fosse giunto per lui il momento di morire davvero.

**S**uccede press'a poco lo stesso anche a me, e per quanto non sia ancora in punto **di morte quel momento verrà, un giorno o l'altro; così desidero mandarvi un ultimo saluto, prima che ci separiamo per sempre.**

**R**icordate che sono le ultime parole che udirete da me: meditatele. Io ho trascorso una vita felicissima e desidero che ciascuno di voi abbia una vita altrettanto felice.

**C**redo che il Signore ci abbia messo in questo mondo meraviglioso per essere felici e godere la vita.

**L**a felicità non dipende dalle ricchezze né dal successo nella carriera, né dal cedere alle nostre voglie.

**U**n passo verso la felicità lo farete conquistandovi salute e robustezza finché siete ragazzi, per poter essere utili e godere la vita pienamente una volta fatti uomini.

**L**o studio della natura vi mostrerà di quante cose belle e meravigliose Dio ha riempito il mondo per la vostra felicità.

**C**ontentatevi di quello che avete e cercate di trarne tutto il profitto che potete.


**G**uardate al lato bello delle cose e non al lato brutto.

**M**a il vero modo di essere felici è quello di procurare felicità agli altri. Procurate di lasciare questo mondo un po' migliore di quanto non l'avete trovato e, quando suonerà la vostra ora di morire, potrete morire felici nella coscienza di non aver sprecato il vostro tempo, ma di avere "fatto del vostro meglio".

**S**iate preparati così, a vivere felici e a morire felici: mantenete la vostra promessa di Esploratori, anche quando non sarete più ragazzi, e Dio vi aiuti in questo.

**I**l vostro amico

*Robert Baden-Powell & Gilwell*



Il bambino guardava la nonna che stava scrivendo una lettera. Ad un certo punto, le domandò: "Stai scrivendo una storia che è capitata a noi? E che magari parla di me?".

La nonna interruppe la scrittura, sorrise e disse al nipote: "E' vero, sto scrivendo qualcosa di te. Tuttavia, più importante delle parole, è la matita con la quale scrivo. Vorrei la usassi tu, quando sarai cresciuto".

Incuriosito, il bimbo guardò la matita, senza trovarvi nulla di speciale. "Ma è uguale a tutte le altre matite che ho visto nella mia vita!".

"Dipende tutto dal modo in cui guardi le cose. Questa matita possiede cinque qualità: se riuscirai a trasporle nell'esistenza, sarai sempre una persona in pace con il mondo.

**Prima qualità:** puoi fare grandi cose, ma non devi mai dimenticare che esiste una Mano che guida i tuoi passi. "Dio": ecco come chiamiamo questa mano! Egli deve condurti sempre verso la Sua volontà.

**Seconda qualità:** di tanto in tanto, devo interrompere la scrittura e usare il temperino. E' un'azione che provoca una certa sofferenza alla matita ma, alla fine, essa risulta più appuntita. Ecco perchè devi imparare a sopportare alcuni dolori: ti faranno diventare un uomo migliore.

**Terza qualità:** il tratto della matita ci permette di usare una gomma per cancellare ciò che è sbagliato. Correggere un'azione o un comportamento non è necessariamente qualcosa di negativo: anzi, è importante per riuscire a mantenere la retta via della giustizia.

**Quarta qualità:** ciò che è realmente importante nella matita non è il legno o la sua forma esteriore, bensì la grafite della mina racchiusa in essa. Dunque, presta sempre attenzione a quello che accade dentro di te.

Ecco la **quinta qualità** della matita: essa lascia sempre un segno. Allo stesso modo, tutto ciò che farai nella vita lascerà una traccia: di conseguenza, impegnati per avere piena coscienza di ogni tua azione".