

Pregghiera in tasca 7



SI CERCA UN UOMO

Si cerca un uomo
capace di rinascere nello spirito ogni giorno.

Si cerca un uomo
senza la paura del domani
senza paura dell'oggi
senza complessi del passato.

Si cerca un uomo
che non abbia paura di cambiare
che non cambi per cambiare
che non parli per parlare.

Si cerca un uomo
capace di vivere insieme agli altri
di lavorare insieme
di ridere insieme
di amare insieme
di sognare insieme.

Si cerca un uomo
capace di perdere senza sentirsi distrutto
di mettere in dubbio senza perdere la fede
di portare la pace dove c'è inquietudine
e inquietudine dove c'è pace.

Si cerca un uomo
che sappia usare le mani
per indicare la strada da seguire.

Si cerca un uomo
senza molti mezzi
ma con tanta voglia di fare
che nella crisi non cerchi un altro lavoro
ma come meglio lavorare.



Si cerca un uomo
che ami la sua libertà
nel vivere e nel servire
non nel fare quello che vuole.
Si cerca un uomo
che abbia nostalgia di Dio,
della gente, della povertà, dell'obbedienza.
Si cerca un uomo
che non confonda la preghiera
con le parole dette per abitudine
la spiritualità col sentimentalismo,
la chiamata con l'interesse
il servizio con la sistemazione.
Si cerca un uomo
capace di morire per una bandiera,
di soffrire per un ideale
capace di parlare con la sua vita.

don Primo Mazzolari

PREGHIERA

Apri i nostri occhi, Signore,
perché possiamo vedere te nei nostri fratelli e sorelle.
Apri le nostre orecchie, Signore, perché possiamo udire
le invocazioni di chi ha fame, freddo, paura.
Apri il nostro cuore, Signore, perché impariamo
ad amarci gli uni gli altri come tu ci ami.
Donaci di nuovo il tuo Spirito, Signore,
perché diventiamo un cuor solo e un'anima sola,
nel tuo nome. Amen.

Santa Teresa di Calcutta



PREGHIERA

Santa Maria, donna del cammino, fa' che i nostri sentieri siano, come lo furono i tuoi, strumento di comunicazione con la gente, e non nastri isolanti entro cui assicuriamo la nostra aristocratica solitudine. Liberaci dall'ansia della metropoli e donaci l'impazienza di Dio. L'impazienza di Dio ci fa allungare il passo per raggiungere i compagni di strada. L'ansia della metropoli invece, ci rende specialisti del sorpasso. Ci fa guadagnare tempo, ma ci fa perdere il fratello che cammina accanto a noi. Ci mette nelle vene la frenesia della velocità, ma svuota di tenerezza i nostri giorni. Ci fa premere sull'acceleratore, ma non dona alla nostra fretta, come alla tua, sapori di carità. Comprime nelle sigle perfino i sentimenti, ma ci priva della gioia di quelle relazioni corte che, per essere veramente umane, hanno bisogno della gioia di cento parole.

don Tonino Bello

FRATELLO ATEO

Fratello ateo, nobilmente pensoso,
alla ricerca di un Dio che non so darti,
attraversiamo insieme il deserto.
Di deserto in deserto andiamo oltre
la foresta delle fedi,
liberi e nudi verso il Nudo Essere
e là
dove la parola muore
abbia fine il nostro cammino.

David Maria Turolfo



PREGHIERA

Signore, quando sono affamato
donami qualcuno che ha bisogno di cibo.
Quando ho sete,
mandami qualcuno che ha bisogno di acqua.
Quando ho freddo,
mandami qualcuno da riscaldare.
Quando sono ferito,
donami qualcuno da consolare.
Quando la mia croce diventa pesante,
dammi la croce di un altro da condividere.
Quando sono povero,
conduci a me qualcuno che è nel bisogno.
Quando non ho tempo,
donami qualcuno che io possa aiutare
almeno un istante.
Quando sono umiliato,
donami qualcuno di cui possa tessere le lodi.
Quando sono scoraggiato,
mandami qualcuno da incoraggiare.
Quando ho bisogno della comprensione degli altri,
donami qualcuno che ha bisogno della mia.
Quando ho bisogno che ci si prenda cura di me,
mandami qualcuno che abbia bisogno
delle mie attenzioni.
E quando non penso che a me,
volgi i miei pensieri verso qualcuno.

*Gruppo di operatori giapponesi
di Santa Teresa di Calcutta*



NON C'E' TEMPO

Non c'è tempo d'amare
non c'è tempo d'allarmarsi
per l'ingiusta sventura altrui.
Non c'è tempo di occuparsi
del moribondo che ti guarda,
affamato, tremante,
e tu sei la sua sola speranza.
E' tardi, è già buio
bisogna che torni a casa in fretta.
E poi quell'uomo non è dei nostri!...
E via di corsa gridandogli:
non ho tempo!
Non c'è tempo di avere pietà
per quella gran parte del mondo
che soffre e sanguina,
mondo ove regnano
il terrore e l'orrore.
E milioni di piccoli innocenti
tendono invano verso noi le braccia
implorando: latte, un po' di latte...
Spiacente: non ho tempo.
Ci siamo incontrati - era primavera-
ci siamo rivisti.
Ci siamo amati di tanto in tanto.
Ci siamo ricordati un po':
non molto
non ne avevamo il tempo.
Ci piacevamo molto. Mi sembra...
Che avevamo potuto, mano nella mano,



percorrere forse un lungo cammino
con un po' di fantasia,
di poesia...
Tentare di sorridere insieme...
Avevamo vent'anni!
Non c'era tempo.
Per guardare questo bel paesaggio
si potrebbe rallentare un attimo;
forse alla prossima svolta,
la morte ci attende...
Tanto peggio: non c'era tempo.

Roul Follereau

PADRE MIO

Padre mio,
io mi abbandono in Te,
fa' di me ciò che ti piace;
qualunque cosa Tu faccia di me,
ti ringrazio.
Sono pronto a tutto, accetto tutto,
perché la tua volontà si compia in me
e in tutte le tue creature;
non desidero niente altro, mio Dio.
Depongo 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

PREGHIERA DEL CENTRO CULTURALE DON MILANI

O Signore Padre santo, creatore dell'universo, principio e fonte di sapienza, Tu hai posto in ogni cosa il segno del tuo infinito amore e hai donato all'uomo l'intelligenza e il desiderio di conoscere quanto da Te creato. Tu, spirito di sapienza, di intelletto e di scienza che hai ispirato gli uomini affinché attraverso l'arte, le lettere e le scienze conoscessero e facessero conoscere la sublime bellezza e perfezione che regola l'universo, diventando scopritori, cantori e custodi delle tue meraviglie, rendici sempre desiderosi ricercatori della verità attraverso lo studio e la conoscenza della realtà che ci circonda, il dialogo aperto e costruttivo, lo sguardo attento, e al contempo sereno, alle vicende degli uomini e della storia. Fa' che il nostro agire sia volto ad un'autentica condivisione della conoscenza perché la cultura non sia un tesoro da trattenere egoisticamente, ma si trasformi in autentico e prezioso dono per i fratelli perché, realizzando pienamente la loro umanità, giungano ad una più profonda conoscenza di Te.

NOSTRO FRATELLO GIUDA

Gesù chiama "amico" Giuda:
questa parola dice l'infinita tenerezza
della carità del Signore.
Noi possiamo tradire l'amicizia di Cristo,



Cristo non tradisce mai noi, suoi amici!
Anche quando non lo meritiamo,
anche quando ci rivoltiamo contro di lui,
anche quando lo neghiamo.
Davanti ai suoi occhi, davanti al suo cuore
noi siamo sempre gli amici del Signore.
Lasciate che io domandi a Gesù,
a Gesù che è in agonia,
a Gesù che ci accetta come siamo,
lasciate che io gli domandi, come grazia pasquale,
di chiamarmi amico.
Perché la Pasqua è questa parola,
detta a un povero Giuda come me,
detta a dei poveri Giuda come voi.
Questa è la gioia: che Cristo ci ama,
che Cristo ci perdona,
che Cristo non vuole che noi disperiamo.
Per lui, noi saremo sempre gli amici.

don Primo Mazzolari

Il caso ha voluto che fosse l'Africa, dove non volevo andare... poi trovandomi in quel solco ho capito che non ha assolutamente importanza il luogo dove ci si trova. Potevo essere rimasta in Italia o in qualsiasi altro buco del mondo. Non ha assolutamente importanza. Perché veramente ciò che conta è amare: e si può amare nella società più ricca, in quella più retrica e in quella più sviluppata. Si sta nel solco che Dio ci ha dato, e nelle vie misteriose dove ci ha portato, perché ciò che conta è amare.

Annalena Tonelli



SIGNORE TU SEI L'INFINITO AMORE

Signore, tu sei l'infinito amore,
sorgente di ogni vita, di ogni bellezza, di ogni bontà:
da Te vengono e a Te ascendono tutte le cose.

Posa la tua mano sul mio capo, o Dio
Perché il male ed il caos che è in me non mi travolga
e travolga gli altri uscendo da me.

Dacci pace con te, o Dio,
pace con gli uomini,
pace con noi stessi,
e liberaci dalla paura.

O Signore,
Tu che sei al di sopra di noi,
Tu che sei anche in noi,
Tu che io non conosco, ma a cui appartengo.

Tu che io non comprendo,
ma che costruisci il mio destino,
fa che io segua fino in fondo
la via delle tue segnalazioni interiori
in amore e pazienza,
in fedeltà e coraggio,
in rettitudine e umiltà, in quiete.

Fa che io non disperai mai,
perché sotto la tua mano
e in Te è ogni forza e bontà.

Nella tua mano, o Signore,
ogni ora ha senso e grazia
e elevatezza e pace e consistenza.

Dammi puri sensi per vederti,
dammi umili sensi per udirti,



dammi sensi d'amore per servirti,
dammi sensi di fede perché io dimori saldo in Te.
O Signore, Tu che sei al di sopra di noi,
Tu che sei anche in noi
fa che ognuno ti veda anche in me.

Dag Hammarskjöld

VALORE DI UN SORRISO

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 rimane per sempre.
Nessuno è così ricco da poterne fare a meno.
Nessuno è così povero da non poterlo regalare.
Crea felicità in casa;
negli affari è un sostegno;
dell'amicizia è importante segno.
Un sorriso dà riposo nella stanchezza;
nello scoraggiamento rinnova il coraggio;
nella tristezza è consolazione.
Ma è un bene che non si può comprare,
né prestare, né rubare,
poiché ha valore solo dall'istante in cui si regala.
E se incontrerete chi non vi dona l'aspettato sorriso,
siate generosi e dategli il vostro;
perché nessuno ha tanto bisogno di un sorriso
come colui che non sa regalarlo.

Anonimo



GIORNO DOPO GIORNO SIGNORE DELLA MIA VITA

Giorno dopo giorno, o Signore della mia vita,
sosto davanti a Te, faccia a faccia.
Con le mie mani giunte, sotto il grande cielo,
Signore delle stelle,
in solitudine e silenzio, con umile cuore,
sosto davanti a Te, faccia a faccia.
In questo mondo che è tuo,
o Signore che conosci il soffrire,
nel dolore e nella disperazione,
sosto davanti a Te, faccia a faccia.
In questo mondo operoso,
nel tumulto del lavoro e della lotta
Tra la folla che si agita e si affretta,
sosto davanti a Te, faccia a faccia.
E quando il mio lavoro in questo mondo
sarà terminato, o mio Signore e mio Dio, solo
e senza parole, sosterò davanti a Te, faccia a faccia.

Tagore

PREGHIERA A MARIA

O Maria, piena di grazia
madre di Cristo e madre nostra,
insegnaci il raccoglimento,
il silenzio e la meditazione.
Tu sei stata povera di parole
ma ricca di opere,
povera di cose umane, ma ricca di Dio.



Tu ci inviti ogni giorno
all'ascolto della parola di Dio,
ad accogliere la sua salvezza,
a prendere sul serio la vita,
ad essere coerenti con la fede.

O Maria,
tu che sei la vita di umiltà che piace a Dio,
la via di semplicità che porta a Lui,
la vita di servizio per i fratelli,
guarda il nostro mondo che manca di Dio,
manca di pace, manca di amore;
guarda la nostra povera vita
e assistici sempre con la tua materna protezione.

p. Petru Maior

MANDACI, O DIO, DEI FOLLI

Mandaci, o Dio, dei folli,
quelli che si impegnano a fondo,
che amano sinceramente, non a parole,
e che veramente sanno sacrificarsi sino alla fine.
Abbiamo bisogno di folli
che accettino di perdersi per servire Cristo.
Amanti di una vita semplice,
alieni da ogni compromesso, decisi a non tradire,
pronti a una abnegazione totale,
capaci di accettare qualsiasi compito,
liberi e sottomessi al tempo stesso,
spontanei e tenaci, dolci e forti.

Madeleine Delbrêl



IL TUO SPIRITO ILLUMINI LA NOSTRA MENTE

Il tuo Spirito illumini la nostra mente,
ci renda attenti alla tua parola,
docili alla tua presenza silenziosa
nella profondità del nostro cuore.

La sua presenza ci riveli la verità delle cose
ciò che è effimero e ciò che è eterno,
ciò che è illusorio e ciò che è permanente,
ciò che è insignificante e ciò che è essenziale.

Trasformaci in realtà di comunione,
liberi da durezza e da intolleranze,
liberi da meschinità e paure.

Donaci, o Signore Gesù, il tuo Santo Spirito,
e in lui trovi pace il nostro cuore inquieto e turbato.

Donaci la gioia del cuore, purificato e pacificato,
in pace con l'intero creato.

O Santo Spirito, rivestici del timore di Dio,
insegnaci che il dono del timore non è la paura,
ma l'umile amore e il rispetto
per la santità del Padre che è nei cieli
e per la sacralità di tutte le sue creature.

Vivifica, o Santo Spirito, la tua Chiesa!

Sia più bella di tutti i sogni,
più bella delle lacrime
di chi visse e morì nella notte per costruirla.
Amen.

Giovanni Vannucci



OGNI GIORNO È DA VIVERE

Ogni mattina
è una giornata intera che riceviamo dalle mani di Dio.
Dio ci dà una giornata
da Lui stesso preparata per noi.
Non vi è nulla di troppo e nulla di “non abbastanza”
nulla di indifferente e nulla di inutile.
È un capolavoro di giornata
che viene a chiederci di essere vissuto.
Noi la guardiamo come una pagina d’agenda,
segnata d’una cifra a d’un mese.
La trattiamo alla leggera come un foglio di carta.
Se potessimo frugare il mondo
e vedere questo giorno elaborarsi
e nascere dal fondo dei secoli,
comprenderemmo il valore
di un solo giorno umano.

Madeleine Delbrêl

PADRE DAMMI OGGI IL MIO PANE QUOTIDIANO

Padre, dammi oggi il mio pane quotidiano.
Ma il pane solo non è sufficiente.
Dammi anche un cuore che si contenti
di quello che tu mi dai.
E, più ancora, dammi due mani
che lo spezzino e dividano il pane fra tutti coloro
che non hanno nulla da mangiare.

Pregghiera di un indiano

PERENNE MONITO SULLA CASA DEL FANCIULLO DI CALCUTTA

Trova il tempo di pensare
Trova il tempo di pregare
Trova il tempo di ridere.
È la fonte del potere
È il più grande potere sulla terra
È la musica dell'anima.
Trova il tempo per giocare
Trova il tempo per amare ed essere amato
Trova il tempo di dare.
È il segreto dell'eterna giovinezza
È il privilegio dato da Dio
La giornata è troppo corta per essere egoisti.
Trova il tempo di leggere
Trova il tempo di essere amico
Trova il tempo di lavorare.
È la fonte della saggezza
È la strada della felicità
È il prezzo del successo.
Trova il tempo di fare la carità
È la chiave del Paradiso.

Santa Teresa di Calcutta



IL CRISTIANO DAVANTI A DIO NON È UN PRIVILEGIATO

Il cristiano davanti a Dio non è un "privilegiato", un capitalista di Dio: è lui, anzi, che appartiene a Dio come a tutti gli uomini. Non è neppure un capitalista di virtù umane: molti uomini possono essere umanamente più virtuosi di lui.

Un cristiano è "caricato" - nel senso in cui lo si dice di una pila elettrica - di una vita. Questa vita gli è donata da Dio per il mondo, è un dono fatto da Dio al mondo attraverso di lui.

La redenzione di Cristo non è stata affidata ai cristiani come a persone perfette, ma come a uomini che si sanno peccatori, chiamano il peccato con il suo nome, cercano di evitarlo, ma riconoscono il male che commettono. Sono uomini che, sapendosi contagiati dal male come tutti e come tutti chiamati a guarirne, hanno la consapevolezza che le loro sofferenze portano a compimento nel mondo la redenzione di Cristo e immettono nel mondo la guarigione da lui portata.

I cristiani nel mondo sono "conduttori" - nel senso di un filo elettrico - di ciò che il mondo non può cavar fuori da sé.

E quanto più i cristiani hanno una forte "carica" per il mondo, tanto più sono predestinati al mondo. La loro croce normale è una tensione spinta al massimo tra la loro intima appartenenza al mondo e la loro funzione, che li situa nel cuore del mondo, ma da "stranieri" nel mondo.

Madeleine Delbrêl



O SIGNORE FAMMI STRUMENTO

O Signore,
fa di me uno strumento della tua pace.
Dov'è odio che io porti l'Amore
dov'è offesa che io porti il perdono
dov'è discordia che io porti l'unione
dov'è dubbio che io porti la fede
dov'è errore che io porti la verità
dov'è disperazione che io porti la speranza
dov'è tristezza che io porti la gioia
dov'è tenebra che io porti la luce.
O Maestro, fa' che io non cerchi tanto:
di essere consolato quanto di consolare
di essere compreso quanto di comprendere
di essere amato quanto di amare.
perché è dando che si riceve
perdonando che si è perdonati
morendo che si risuscita a Vita Eterna.

San Francesco d'Assisi

MOSTRATI, SIGNORE

A tutti i cercatori del tuo volto,
mostrati, Signore;
a tutti i pellegrini dell'assoluto,
vieni incontro, Signore;
con quanti si mettono in cammino
e non sanno dove andare
cammina, Signore;
affiancati e cammina con tutti i disperati



sulle strade di Emmaus;
e non offenderti se essi non sanno
che sei tu ad andare con loro,
tu che li rendi inquieti
e incendi i loro cuori;
non sanno che ti portano dentro:
con loro fermati poiché si fa sera
e la notte è buia e lunga, Signore.

David Maria Turolto

PREGHIERA PER RESTARE SVEGLI

O Signore,
che continuamente c'incitasti
a star svegli
a scrutare l'aurora
a tenere i calzari e le pantofole,
fa' che non ci appisoliamo
sulle nostre poltrone
nei nostri anfratti
nelle culle in cui ci dondola
questo mondo di pezza,
ma siamo sempre attenti a percepire
il mormorio della tua Voce,
che continuamente passa
tra fronde della vita
a portare frescura e novità.
Fa' che la nostra sonnolenza
non divenga giaciglio di morte
e - caso mai - dacci Tu un calcio
per star desti e ripartire sempre.

Madeleine Delbrêl

NON NE POSSO PIÙ

Signore, non ne posso più:
la mia resistenza è agli estremi,
la mia fede viene meno
sotto le prove che incalzano.
Non comprendo più niente.
Ma per sostenere in pace
e rimanere vicino a chi soffre
non è necessario comprendere.
Non mi abbandonare, Signore,
tu che mi conosci e sai tutto di me
e di questo mio povero cuore di carne.
Tienimi su il cuore,
e aiutami a superare l'angoscia
che spesso il male mi dà.
Rinsaldami la certezza
che niente va perduto
del nostro patire perché è tuo
e ti appartiene
meglio di qualsiasi cosa nostra.
Aiutami a credere
che la tua misericordia
sta universalmente preparando
una giornata più buona a tutti.

don Primo Mazzolari



NELLE TUE MANI, O DIO

Mi abbandonano, o Dio, nelle tue mani,
gira e rigira quest'argilla,
come creta nelle mani del vasaio.
Dalle una forma e poi spezzala, se vuoi.
Domanda, ordina, che cosa vuoi che io faccia?
Innalzato, umiliato, perseguitato, incompreso,
calunniato, sconsolato, sofferente, inutile a tutto,
non mi resta che dire, sull'esempio di tua madre:
"Sia fatto di me secondo la tua parola".
Dammi l'amore per eccellenza,
l'amore della croce,
ma non delle croci eroiche
che potrebbero nutrire l'amor proprio,
ma di quelle croci volgari
che purtroppo porto con ripugnanza...
Di quelle croci che si incontrano ogni giorno
nella contraddizione, nell'insuccesso,
nei falsi giudizi, nella freddezza,
nel rifiuto e nel disprezzo degli altri,
nel malessere e nei difetti del corpo,
nelle tenebre della mente e
nel silenzio e aridità del cuore.
Allora solamente tu saprai che ti amo,
anche se non lo saprò io,
ma questo mi basta.

John Kennedy



CHI SONO?

Chi sono? Mi dicono spesso
che dalla mia cella esco
sciolto e sereno e sicuro
come un signore dal suo castello.

Chi sono? Mi dicono spesso
che parlo con i sorveglianti
libero e cordiale e franco
come se fossi io a comandare.

Chi sono? Mi dicono anche
che i giorni della disgrazia sopporto
imperturbabile, sorridente e fiero,
come uno abituato a vincere.

Sono veramente quello che gli altri dicono di me?

Oppure soltanto quello che io so di essere?

Inquieto, nostalgico, malato,
come un uccello in gabbia,
lottando per un soffio di vita,
come se qualcuno mi serrasse la gola,
assetato di colori, di fiori, di voci di uccelli,
assetato di buone parole, di calore umano,
tremante d'ira d'innanzi all'arbitrio
e all'ingiuria più meschina,
roso dall'attesa di grandi cose,
anelando impotente per amici infinitamente lontani,
stanco e vuoto per pregare, per pensare, per creare,
esausto e disposto a prendere congedo da tutto?

Chi sono? Questo o quello?

Oggi sono questo e domani un altro?

L'uno e l'altro contemporaneamente?



Un ipocrita dinanzi agli uomini
e dinanzi a me stesso un disprezzabile,
compassionevole rottame?
Oppure ciò che ancora c'è in me somiglia
a un esercito sconfitto,
che si ritira in disordine davanti ad una vittoria
già conquistata?
Chi sono? L'interrogativo solitario si prende gioco di me.
Chiunque io sia, Tu mi conosci, sono tuo, o Dio!

Dietrich Bonhoeffer

LA GIOIA DI CREDERE

Poiché le parole non sono fatte
per rimanere inerti nei nostri libri,
ma per prenderci e correre il mondo in noi, lascia,
o Signore, che di quella lezione di felicità, di quel fuoco
di gioia che accendesti un giorno sul monte,
alcune scintille ci tocchino, ci mordano,
c'investano, ci invadano.
Fa' che da essi penetrati come "faville nelle stoppie"
noi corriamo le strade di città
accompagnando l'onda delle folle
contagiosi di beatitudine, contagiosi di gioia.
Perché ne abbiamo veramente abbastanza
di tutti i banditori di cattive notizie, di tristi notizie:
essi fan talmente rumore
che la tua parola non risuona più.
Fa' esplodere nel loro frastuono il nostro silenzio
che palpita del tuo messaggio.

Madeleine Delbrêl



IL PADRE NOSTRO DEI POPOLI

Non sei tu il nostro Padre?

Ascoltaci, Signore dell'universo,
ascoltaci dall'altezza del cielo,
dalle profondità dei mari, dove Tu abiti.
O creatore del mondo,
autore degli uomini, Signore dei Signori.

(Preghiera Incas - Perù)

sia santificato il tuo nome

Amore e simpatia regna nel cielo per Te
La Tua bontà conquista i cuori,
e il Tuo amore disarmo le braccia.
Salute a Te che tutto hai creato.

(Inno ad Amon - Egitto)

venga il tuo regno

O Tu, simile al sole, che brilli eternamente,
la cui gloria nessuna potenza può contrastare,
O Tu, simile al sole nel suo corso di grazia,
effondi la Tua luce su tutta la terra...

(Preghiera al Dio Kwan - Giappone)

sia fatta la tua volontà

Creatore, Tu sei il custode di tutto;
custode della foresta, custode degli alberi,
custode delle creature.
Tu sei il custode e noi siamo tuoi servi:
parlaci e ascolteremo, invitaci e ubbidiremo,
oh creatore!

(Canto dei Pigmei - Africa)

come in cielo così in terra

A Te l'universo intero che ruota attorno alla terra,
obbedisce e va ovunque lo spingi.
Spontaneamente da Te viene tratto
e senza di Te, o Dio, nulla avviene sulla terra.

(Canto ateniese - Grecia)

dacci il nostro pane quotidiano

Noi siamo tuoi figli, non guardi tu alla nostra fame?
Donaci da mangiare!
Padre io vengo a Te, sospiro a Te.
Donaci il cibo e le cose onde possiamo vivere!

(Canto dei Boscimani - Africa)

rimetti a noi i nostri debiti

come noi li rimettiamo ai nostri debitori
Non guardare, o Signore, ai nostri peccati!
Ci purifichi il Tuo soffio, come Tu vuoi!
Che io senta amore per tutti gli esseri,
compassione per gli afflitti della terra,
che degli erranti sempre io mi occupi!
Questo degnati di concedermi, o Signore!

(Preghiera Indù - Asia)



SIGNORE INSEGNAMI LA STRADA

Signore, insegnami la strada:
l'attenzione alle piccole cose
spesso nascoste e ignorate,
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 di vivere,
per indovinare la tristezza
ed avvicinarmi in punta di piedi,
per cercare insieme la direzione
anche nei momenti difficili.

Signore, insegnami la strada:
la strada su cui camminare gli uni con gli altri,
nella semplicità di essere quello che si è,
grati di aver ricevuto tutto dal tuo amore
che ogni giorno ci sorprende.

Signore, insegnami la strada,
tu che sei la strada e la nostra gioia.
Partire Signore è un'avventura appassionante.
Ho voglia di vivere... Ma spesso ho paura.
Sì, ho paura, Signore,
ho il coraggio d'ammetterlo
e il coraggio di dirtelo.

Aiutami a non sciupare mai la vita, a non tenere stretta
la mia vita con la paura che altri me la rubino (...)
Perché la vita è davanti a me
ma Tu insieme con me cammini.

Michel Quoist

IO NON PREGO PERCHÉ DIO INTERVENGA

Io non prego perché Dio intervenga. Chiedo la forza di capire, di accettare, di sperare. Io prego perché Dio mi dia la forza di sopportare il dolore e di far fronte anche alla morte con la stessa forza di Cristo. Io non prego perché cambi Dio, io prego per caricarmi di Dio e possibilmente cambiare io stesso, cioè noi, tutti insieme, le cose. Infatti se, diversamente, Dio dovesse intervenire, perché dovrebbe intervenire solo per me, guarire solo me, e non guarire il bambino handicappato, il fratello che magari è in uno stato di sofferenza e di disperazione peggiore del mio? Perché Dio dovrebbe fare queste preferenze? Perché dire: Dio mi ha voluto bene, il cancro non ha colpito me ma il mio vicino! E allora: era un Dio che non voleva bene al mio vicino? E se Dio intervenisse per tutti e sempre, non sarebbe un por fine al libero gioco delle forze e dell'ordine della creazione? Per questo per me Dio non è mai colpevole. Egli non può e non deve intervenire. Diversamente, se potendo non intervenisse, sarebbe un Dio che si diverte davanti a troppe sofferenze incredibili e inammissibili. Ecco perché, come dicevo prima, il dramma della malattia, della sofferenza e della morte è anche il dramma di Dio.

David Maria Turollo



SOLO DIO PUO' DARE LA FEDE

Solo Dio può dare la fede,
ma tu puoi dare la testimonianza.
Solo Dio può dare la speranza,
ma tu puoi ridare fiducia ai fratelli.
Solo Dio può dare l'amore,
ma tu puoi insegnare all'altro ad amare.
Solo Dio può dare la pace,
ma tu puoi salvare l'unione.
Solo Dio può dare la forza,
ma tu puoi sostenere uno sfiduciato.
Solo Dio è la luce,
ma tu puoi farla brillare agli occhi di tutti.
Solo Dio è la vita,
ma tu puoi restituire agli altri il desiderio di vivere.
Solo Dio può fare ciò che è impossibile,
ma tu potrai fare il possibile.
Solo Dio basta a se stesso,
ma egli preferisce contare su di te.

Comunità di Clarisse in Brasile

LA CARITÀ

Chi ha poca carità vede pochi poveri;
chi ha molta carità vede molti poveri;
chi non ha carità non vede nessuno.

don Primo Mazzolari



VIENI, SIGNORE

Vieni di notte,
ma nel nostro cuore è sempre notte:
e, dunque, vieni sempre, Signore.
Vieni in silenzio,
noi non sappiamo più cosa dirci:
e, dunque, vieni sempre, Signore.
Vieni in solitudine,
ma ognuno di noi è sempre più solo:
e, dunque, vieni sempre, Signore.
Vieni, figlio della pace,
noi ignoriamo cosa sia la pace:
e, dunque, vieni sempre, Signore.
Vieni a liberarci,
noi siamo sempre più schiavi:
e, dunque, vieni sempre, Signore.
Vieni a consolarci,
noi siamo sempre più tristi:
e, dunque, vieni sempre, Signore.
Vieni a cercarci,
noi siamo sempre più perduti:
e, dunque, vieni sempre, Signore,
Vieni, Tu che ci ami:
nessuno è in comunione col fratello
se prima non è con Te, o Signore.
Noi siamo lontani, smarriti,
né sappiamo chi siamo, cosa vogliamo:
vieni, Signore,
vieni sempre, Signore.

David Maria Turolto



PREGHIERA PER RISCHIARE LA PROPRIA VITA

Signore, io vorrei essere tra quelli
che rischiano la propria vita.
Signore, tu sei nato durante un viaggio
e sei morto come un malfattore,
dopo aver percorso, senza soldi, tutte le strade:
quelle dell'esilio, quelle dei pellegrinaggi
e delle predicazioni itineranti.
Fammi uscire dal mio egoismo e dalla mia comodità
perché, segnato dalla tua Croce,
io non tema la vita difficile
e i momenti in cui si rischia la propria vita,
i momenti in cui si è impegnati
con la propria responsabilità.
Rendimi disponibile per la bella avventura
a cui tu mi chiami.
Ho impegnato la mia vita, o Signore, sulla tua Parola.
Ho giocato la mia vita, o Signore, sul tuo amore.
Gli altri possono bene essere saggi,
tu mi hai detto che bisogna essere pazzi.
Altri credono all'ordine,
tu mi hai detto di credere all'amore.
Altri pensano che bisogna conservare,
tu mi hai detto di sognare.
Altri si sistemano, tu mi hai detto di camminare
e di essere pronto alla gioia e al dolore,
alle sconfitte e ai successi.
Di non porre fiducia in me, ma in te;
di giocare il gioco senza paura delle conseguenze
e alla fine di rischiare la mia vita
contando sul tuo Amore.

Paul Joly

LODI DI DIO ALTISSIMO

Tu sei santo, Signore Iddio unico,
che fai cose stupende.

Tu sei forte. Tu sei grande. Tu sei l'Altissimo.

Tu sei il Re onnipotente. Tu sei il Padre santo,
Re del cielo e della terra.

Tu sei trino e uno, Signore Iddio degli dèi.

Tu sei il bene, tutto il bene, il sommo bene,
Signore Iddio vivo e vero.

Tu sei amore, carità. Tu sei sapienza. Tu sei umiltà.

Tu sei pazienza. Tu sei bellezza. Tu sei sicurezza.

Tu sei la pace.

Tu sei gaudio e letizia. Tu sei la nostra speranza.

Tu sei giustizia. Tu sei temperanza.

Tu sei ogni nostra ricchezza.

Tu sei bellezza. Tu sei mitezza.

Tu sei il protettore.

Tu sei il custode e il difensore nostro.

Tu sei forza. Tu sei rifugio.

Tu sei la nostra speranza. Tu sei la nostra fede.

Tu sei la nostra carità. Tu sei tutta la nostra dolcezza.

Tu sei la nostra vita eterna,

grande e ammirabile Signore,

Dio onnipotente, misericordioso Salvatore.

San Francesco d'Assisi



LE GRU

Quando le gru vogliono raggiungere una determinata località, volano altissime, onde scorgere dall'alto le terre che cercano. Un'esperta precede lo stormo viaggiatore, punendo le ritardatarie e tenendo unita la schiera con strida.

Se la guida diventa rauca, un'altra prende il suo posto. Concorde è poi la cura per le compagne prostrate dalla fatica; se infatti qualcuna viene meno, tutte concorrono a sorreggerla, e la portano finché non abbia recuperato le forze.

Quando sono a terra, non è minore la loro solidarietà. Di notte, una ogni dieci fa da sentinella, strillano se c'è qualche pericolo.

Anche noi siamo solidali! Nelle altezze di una vita santa, badiamo a noi e agli altri; facciamoci guide a chi non conosce la via; stimoliamo i pigri e i tiepidi col nostro zelo; distribuiamoci la fatica, perché senza il dovuto riposo non si può durare nel lavoro; sulle nostre spalle carichiamo gli infermi e gli sfiniti, perché non vengano meno lungo il cammino; vigiliamo nella notte pregando e contemplando, come sentinelle di Dio; aggrappiamoci alla povertà, all'umiltà, all'amarezza della passione del Signore; e subito diamo l'allarme, se fra noi stia per introdursi qualcosa di immondo; soprattutto, fuggiamo la cieca vanità del mondo.

Sant'Antonio di Padova



PER STARE CON SÈ E CON DIO

Se desideri ritagliarti un tempo e uno spazio per stare in silenzio e pregare, riflettere da solo o confrontarti con qualcuno, ti suggeriamo alcuni monasteri e conventi che possono accoglierti.

MONASTERO SERVE DI S.MARIA

Arco

tel. 0464/516128

www.monasteroarco.it

MONASTERO SAN DAMIANO DELLE CLARISSE

Borgo Valsugana

tel. 0461/754168

www.monasteroclarisseborgo.com

SANTUARIO DI SAN ROMEDIO

Sanzeno

tel. 0463/434134

www.santimartiri.org

COMUNITÀ MONASTICA PICCOLA FRATERNITÀ DI GESÙ

Loc. Pian del Levro (Trambileno)

tel. 0464/865015

mail: piandellevro@virgilio.it

EREMO DI SAN GIORGIO

Bardolino

tel. 045/7211390

www.eremosangiorgio.it



SALMO 130 (129):
De Profundis

Dal profondo a te grido, o Signore;
Signore, ascolta la mia voce.
Siano i tuoi orecchi attenti
alla voce della mia supplica.
Se consideri le colpe, Signore,
Signore, chi ti può resistere?
Ma con te è il perdono:
così avremo il tuo timore.
Io spero, Signore.
Spera l'anima mia,
attendo la sua parola.
L'anima mia è rivolta al Signore
più che le sentinelle all'aurora.
Più che le sentinelle l'aurora,
Israele attenda il Signore,
perché con il Signore è la misericordia
e grande è con lui la redenzione.
Egli redimerà Israele
da tutte le sue colpe.



SALMO 117 (116):

Invito alla lode

Genti tutte, lodate il Signore,
popoli tutti, cantate la sua lode,
perché forte è il suo amore per noi
e la fedeltà del Signore dura per sempre. Alleluia.

SALMO 67 (66):

Pregghiera dopo il raccolto annuale

Dio abbia pietà di noi e ci benedica,
su di noi faccia splendere il suo volto;
perché si conosca sulla terra la tua via,
la tua salvezza fra tutte le genti.
Ti lodino i popoli, o Dio,
ti lodino i popoli tutti.
Gioiscano le nazioni e si rallegrino,
perché tu giudichi i popoli con rettitudine,
governi le nazioni sulla terra.
Ti lodino i popoli, o Dio,
ti lodino i popoli tutti.
La terra ha dato il suo frutto.
Ci benedica Dio, il nostro Dio,
ci benedica Dio e lo temano
tutti i confini della terra.



SALMO 25 (24): **Preghieria nel pericolo**

A te, Signore, innalzo l'anima mia,
mio Dio, in te confido:
che io non resti deluso!
Non trionfino su di me i miei nemici!
Chiunque in te spera non resti deluso;
sia deluso chi tradisce senza motivo.
Fammi conoscere, Signore, le tue vie,
insegnami i tuoi sentieri.
Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi,
perché sei tu il Dio della mia salvezza;
io spero in te tutto il giorno.
Ricòrdati, Signore, della tua misericordia
e del tuo amore, che è da sempre.
I peccati della mia giovinezza
e le mie ribellioni, non li ricordare:
ricòrdati di me nella tua misericordia,
per la tua bontà, Signore.



LA PAROLA IN PILLOLE

- ✓ **Senti il bisogno di ringraziare?**
Leggi: Sal 116 (114-115)
- ✓ **Hai voglia di lasciarti andare?**
Leggi: Fil 4,4-9
- ✓ **Fai fatica a perdonare?**
Leggi: Mt 18,15-35
- ✓ **Ti scandalizza la prova?**
Leggi: Sir 2,1-11
- ✓ **Non sai come pregare?**
Leggi: Mt 6,5-15
- ✓ **Ti senti scoraggiato?**
Leggi: Mt 26,69-75 o Sal 130 (129) o Ez 37,1-14
- ✓ **Hai paura del futuro?**
Leggi: Mt 6,25-34
- ✓ **Sei arrabbiato per l'ingiustizia?**
Leggi: Sal 73 (72)
- ✓ **Non hai pazienza?**
Leggi: Gc 5,7-11
- ✓ **Cerchi l'amore vero?**
Leggi: 1Gv 4,7-21
- ✓ **Vorresti essere libero?**
Leggi: Gal 5,13-26 o Rom 8,14-17
- ✓ **Hai perso la fiducia in te stesso?**
Leggi: Is 43,1-5
- ✓ **Ti affascina la bellezza del creato?**
Leggi: Dn 3,52-90 o Sal 8



AL MATTINO

BENEDICTUS (Lc 1, 68-79)

Benedetto il Signore Dio d'Israele,
perché ha visitato e redento il suo popolo,
e ha suscitato per noi una salvezza potente
nella casa di Davide, suo servo,
come aveva promesso
per bocca dei suoi santi profeti d'un tempo:
salvezza dei nostri nemici,
e dalle mani di quanti ci odiano.
Così egli ha concesso misericordia ai nostri padri
e si è ricordato della sua santa alleanza,
del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre,
di concederci, liberati dalle mani dei nemici,
di servirlo senza timore, in santità e giustizia
al suo cospetto, per tutti i nostri giorni.
E tu, bambino, sarai chiamato profeta dell'Altissimo
perché andrai innanzi al Signore
a preparargli le strade,
per dare al suo popolo la conoscenza della salvezza
nella remissione dei suoi peccati,
grazie alla bontà misericordiosa del nostro Dio,
per cui verrà a visitarci dall'alto un sole che sorge,
per rischiarare quelli che stanno nelle tenebre
e nell'ombra della morte
e dirigere i nostri passi
sulla via della pace.
Gloria al Padre...

A METÀ DEL GIORNO

ANGELUS

L'angelo del Signore portò l'annuncio a Maria.

Ed ella concepì per opera dello Spirito Santo.

Ave Maria...

Ecco , sono la serva del Signore.

Sia fatto a me secondo la tua parola.

Ave Maria...

E il verbo si è fatto carne

e venne ad abitare in mezzo a noi.

Ave Maria...

Prega per noi Santa Madre di Dio;

e saremo degni delle promesse di Cristo.

Preghiamo.

Infondi o Padre nel nostro spirito la tua grazia,

Tu che all'annuncio dell'Angelo

ci hai rivelato l'incarnazione del tuo figlio,

per la sua passione e la sua Croce

guidaci alla gloria della resurrezione.

Per Cristo nostro Signore.

Amen.



ALLA SERA

MAGNIFICAT (Lc 1, 46-55)

L'anima mia magnifica il Signore
e il mio spirito esulta in Dio mio salvatore,
perché ha guardato l'umiltà della sua serva.
D'ora in poi tutte le generazioni
mi chiameranno beata.
Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente
e Santo è il suo nome:
di generazione in generazione la sua misericordia
si stende su quelli che lo temono.
Ha spiegato la potenza del suo braccio,
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;
ha rovesciato i potenti dai troni,
ha innalzato gli umili;
ha ricolmato di beni gli affamati,
ha rimandato i ricchi a mani vuote.
Ha soccorso Israele, suo servo,
ricordandosi della sua misericordia,
come aveva promesso ai nostri padri,
ad Abramo e alla sua discendenza per sempre.
Gloria al Padre...



Impaginazione - Vita Trentina Editrice sc - Trento
Via S. G. Bosco, 5 - 38122 Trento
edizioni@vitatrentina.it - www.vitatrentina.it