



**OREUNDICI**

crescita umana e spirituale nel quotidiano

**AUTORI VARI**

**PREGHIERE**



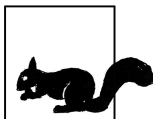
GLI SCOIATTOLI N.02 APRILE 2019 I.R.



# AUTORI VARI

*Inter-rompere,  
è “lo spazio tutto per noi” che,  
nella fatica delle nostre giornate,  
riserviamo alla riflessione,  
alla consapevolezza,  
alla preghiera.*

# PREGHIERE





# INDICE

PRESENTAZIONE	6
PADRE NOSTRO	7
CREDO	13
ALLO SPIRITO	22
PER L'ABBANDONO FIDUCIOSO	28
PER MADRE TERRA	43
SALMI	49
ALTRE PREGHIERE	59
PER MEDITARE	72

# PRESENTAZIONE

*Che cosa possiamo dire di Dio? Nulla.*

*Che cosa possiamo dire a Dio? Nulla.*

*La preghiera è lo spazio che giornalmente ci doniamo per nutrire la nostra interiorità.*

*È molto importante prestare cura affinché il cibo quotidiano dello spirito non sia "tossico", non impedisca subdolamente la nostra crescita.*

*Abbiamo bisogno di uno spazio per fermarci e verificare, nel silenzio e nella riflessione, quanto i nostri comportamenti siano in sintonia con l'abbandono fiducioso al Bene da cui siamo avvolti.*

*In questo numero speciale degli Scoiattoli, proponiamo una edizione aggiornata delle Preghiere.*

*Ne scoprirete alcune elaborate da noi, ma troverete soprattutto quelle pensate da amici, a noi care, per il loro impegno e la loro testimonianza.*

*Sono preghiere che, per la loro ricchezza, non ci stanchiamo di ripetere e che amiamo recitare insieme nei nostri incontri.*

*Don Mario De Maio*

# PADRE NOSTRO

## ■ *PADRE NOSTRO*

che sei in ascolto  
nel silenzio,  
il tuo silenzio diventi  
Parola incarnata  
per rendere a noi  
Santo il tuo Nome  
affinché venga il tuo Regno,  
il Regno dell'Amore  
che tutto trasfigura  
riconciliando nell'unità,  
e si compia  
in ognuno e in tutti  
la tua "volontà di vita".  
Donaci il pane quotidiano  
che ci mantenga in vita,  
donaci di lavorare e lottare  
perché tutti abbiano questo pane  
che ci permetta  
di volere e di scegliere  
il Pane che ci vivifica,

attraverso la morte  
e la risurrezione.  
Perdonaci il nostro disamore  
affinché possiamo  
perdonare i fratelli.  
Non lasciarci soccombere  
alla tentazione di non amare  
come tu hai amato noi.  
E liberaci da questo male  
ch'è il rifiutare  
d'amare.

*don Michele Do*



## ■ PADRE NOSTRO

che dimori, nascosto tra la luce e le tenebre,  
nella parte più nobile del nostro cuore,  
così come nel profondo degli inferi della nostra  
miseria.

Fa' che il tuo nome santo  
si riveli in noi con la pace silenziosa dell'amore e non  
con le vuote parole.

Fa' che, lentamente e con pazienza,  
la vita vinca sulla morte senza farle violenza  
e il bene prevalga sul male, accogliendolo come  
presenza necessaria,  
per trovare il sentiero che porta al tuo regno.

Fa' che la tua volontà trovi spazio nella nostra libertà,  
nelle cose che fanno presente te  
nella nostra vita quotidiana  
dove comunque sei, in modo misterioso e nascosto.

Dacci oggi la capacità di accogliere i doni che per  
vie diverse ci vengono offerti  
e di riconoscerli come tali,  
per poterli a nostra volta ridonare.  
Perdona la nostra incapacità

di vivere pienamente la vita.  
Tu lo sai, siamo prigionieri di comportamenti che ci  
fanno soffrire  
e che ci rendono incapaci di affrancare, a nostra  
volta, chi ci vive accanto,  
da una schiavitù fatta di sottili paure.

Aiutaci a chiederti il dono della misericordia,  
per noi e per gli altri.  
Non permettere che la vita sia un peso che non  
riusciamo a portare  
e salvaci dal sentirci incapaci di amare  
perché prigionieri del male.  
Amen

*Fernando*

## ■ *PADRE NOSTRO*

che sei nei cieli, nella vastità di ciò che ci supera.  
Oltre l'incanto di un cielo stellato,  
lo stupore di un arcobaleno che appare,  
i colori di un tramonto che muta,  
oltre ogni orizzonte che vorremmo afferrare.

Oltre il mistero di ciò che ci accade,  
dolore e timore, paure e angosce,  
oltre ciò che di grande non sappiamo né misurare né  
contenere.

Tu che ci inviti a dilatare lo sguardo  
verso ogni inedito, inatteso e impensato,  
nella logica altra dell'Amore,  
della lode, della gratitudine, del dono, della gratuità.

Padre nostro che sei in terra,  
al cuore del mistero che ci abita,  
nel santuario della nostra strutturale mancanza.  
Aiutaci a far sì che questo posto, al cuore di noi stessi,  
resti il Tuo posto,  
vuoto d'attesa del tuo manifestarti.  
Non riempito dagli idoli delle nostre false sicurezze:

un ridurti ad un dio tappabuchi,  
un nominarti che è renderti umano.

Venga il tuo Regno,  
nella fatica di costruire fraternità:  
nel paziente riconoscimento delle diversità,  
nel sentirci unici e speciali  
frammenti di Bene,  
dono e perdono gli uni per gli altri.  
Amen

*Ore Undici*

# CREDO

## ■ *CREDO IN DIO*

e nell'uomo quale immagine di Dio.  
Credo nello sforzo dell'uomo,  
credo negli uomini, nel loro pensiero,  
nella loro sterminata fatica  
che ha fatto quello che sono.

Credo nella vita,  
non prestito effimero dominato dalla morte,  
ma dono definitivo.

Credo nella vita  
come possibilità illimitata  
di elevazione e di sublimazione.

Credo nella gioia,  
la gioia di ogni stagione, di ogni tappa,  
di ogni aurora, di ogni tramonto, di ogni volto,  
di ogni raggio di luce che parta dal cervello,  
dai sensi, dal cuore.

Credo nella gioia dell'amicizia,  
nella fedeltà e nella parola degli uomini.

Credo in me stesso,  
nelle capacità che Dio mi ha conferito,  
perché posso sperimentare la più grande tra le gioie,  
che è quella del donare e del donarsi.

In questa fede voglio vivere,  
per questa fede voglio lottare  
e con questa fede voglio addormentarmi  
in attesa del grande, gioioso risveglio.  
Amen

*P. Giulio Bevilacqua (1881-1965)  
cardinale, sacerdote dell'ordine di San Filippo Neri*

### ■ *CREDO IN UN SOLO DIO*

che è Padre,  
Fonte sorgiva di ogni vita,  
di ogni bellezza, di ogni bontà  
da Lui vengono e a Lui ascendono tutte le cose.

Credo in Gesù Cristo,  
Figlio di Dio e Figlio dell'uomo,  
immagine visibile e trasparente  
dell'invisibile volto di Dio,  
immagine alta e pura del volto dell'uomo,  
così come lo ha sognato il cuore di Dio.

Credo nello Spirito Santo,  
che vive e opera nelle profondità del nostro cuore,  
per trasformarci tutti a immagine di Cristo.

Credo che da questa fede fluiscono le realtà  
più essenziali e irrinunciabili della nostra vita:  
la comunione dei santi e delle cose sante,  
che è la vera Chiesa,  
la Buona Novella del perdono dei peccati,  
la fede nella Risurrezione  
che ci dona la speranza che nulla va perduto della  
nostra vita:

nessun frammento di bontà e di bellezza,  
nessun sacrificio per quanto nascosto e ignorato,  
nessuna lacrima e nessuna amicizia.

Amen

*don Michele Do (1918-2005)*  
*sacerdote e teologo cattolico*



## ■ CREDO NELLA VITA E IN DIO

come suo autore.

Credo in Lui ogni volta che incontro la Vita nelle sue mille espressioni e sfumature, in quelle che mi riempiono di gioia e di stupore e in quelle che mi interrogano e mi inquietano, mi lasciano attonito di fronte al Mistero.

Credo nella potenza dell'amore come alimento indispensabile per ogni forma di vita. Credo nelle finezze dell'amore che sanno anticipare, interpretare e suscitare il soffio di vita anche quando sta per spegnersi.

Credo nell'unicità e nella diversità della chiamata che ogni vita propone ad ogni uomo.

Credo nella potenza risanatrice della vita che cura tutte le ferite purché le siano offerte le condizioni per esprimersi.

Credo che la vita umiliata offesa offuscata risorgerà a vita nuova e a ricchezze nuove sin da questa terra se irrorata dall'amore.

Credo nella vita latente che si nasconde in ogni difficoltà e problema.

Credo nell'uomo nella sua capacità di essere consapevole di riuscire con la parola a distinguere il bene e il male, se stesso e l'altro

e a veicolare scintille di vita che nascono  
dal suo profondo.

Credo nella potenza della vita.

Credo nell'esistenza silenziosa di Dio là dove  
il limite della ragione urla

il non senso della sofferenza e del gemito dell'uomo.

Credo nella potenza dell'amore che previene,  
accoglie, consola, non giudica e cura:

l'amore delle madri, dei padri, l'amore dell'amico,  
l'amore del povero

che nella sua nudità accoglie briciola di speranza di vita.

Credo che la malattia, la morte, la sofferenza,

la povertà nascondono opportunità di vita inespresa  
latente da scoprire.

## ■ NOI CREDIAMO

nel Dio della pace,  
nel Dio di Abramo, di Isacco, di Giacobbe,  
nel Dio dei Profeti, nel Dio che per noi si è fatto  
povero scegliendo la condizione dei poveri,  
per annunciare la liberazione dei poveri.

Noi crediamo in Gesù Cristo figlio di Dio,  
profeta in parole ed opere, venuto per servire gli uomini.

Noi crediamo nello Spirito Santo,  
Spirito di Pace, di amore, di comunione.  
Lo Spirito che ha parlato per mezzo dei profeti  
e che parla nel cuore di ogni uomo  
giudeo e greco, schiavo e libero, uomo e donna.

Noi crediamo nella chiesa,  
che ha ricevuto il compito di servire gli uomini,  
soprattutto i poveri,  
per condividere le gioie e le speranze, le tristezze e  
le angosce di tutti gli uomini.

Noi crediamo nella pace,  
come prospettiva per tutta l'umanità.  
Noi crediamo nella giustizia per tutti i popoli,  
per gli ultimi, gli stranieri, i perseguitati, gli oppressi  
perché il regno di Dio è regno di giustizia e di pace.

*Comunità della Badia Fiesolana*

■ *CREDO*

che Dio voglia l'uomo felice già sulla terra  
e che viva pienamente la vita che gli è stata affidata.  
Credo che Dio sorrida ogni volta  
che io progetto il mio futuro.  
Credo che tutto il Bene ci sia stato donato e che noi,  
pieni del nostro nulla,  
non abbiamo occhi per vederlo e spazio per accoglierlo.

Credo che le crisi, il disagio, le sofferenze, la povertà  
possano essere vissuti e cambiati,  
se cambia il nostro modo di pensarli e di viverli.

Credo che Dio sia presente in ogni forma di vita,  
in ogni gruppo vitale, in ogni istituzione che ama e  
serve i poveri.

Credo nella potenza della vita  
che si sprigiona ogni volta che facciamo dono  
di noi stessi,  
della preziosità del nulla che noi siamo.  
Amen

*Ore Undici*

## ■ CREDO IN DIO

nel Dio vivente, onnipotente nell'amore,  
amante di ogni uomo e del desiderio di vita  
che intimamente ci abita.

Credo in Gesù,  
testimone fedele dell'amore  
che solo alimenta e nutre l'esistenza di ciascuno.  
Credo nella sua promessa di essere presente  
dove le persone si riuniscono nel suo Nome  
per continuare a vivere i valori  
per cui ha creduto e donato la sua vita.

Credo nella potenza dello Spirito,  
brezza leggera del bene che sempre ci avvolge,  
silenzio sottile dentro i nostri rumori,  
i nostri gemiti, le nostre frantumazioni,  
luce soffusa nelle nostre intuizioni,  
nelle nostre consapevolezze,  
nell'accettazione umile e fiduciosa dei nostri limiti,  
dei nostri sbagli, dei nostri peccati,  
profumo intenso dell'amore condiviso con i più poveri,  
presente in ogni nostro tentativo di amare,  
di lasciarci amare, di perdonare,  
di inizio in inizio, fino all'inizio che non ha fine. Amen

# ALLO SPIRITO

## ■ *VIENI DUNQUE, SPIRITO SANTO*

penetra nella profondità della nostra vita,  
là dove sono accumulati i ricordi,  
quelli buoni e quelli cattivi,  
quelli conservati e quelli che sembrano perduti.

Vieni, o Spirito Santo,  
a purificarci nella memoria,  
a conferirci purezza e santità.  
Senza di Te, o divino Spirito,  
Dio appare lontano,  
Cristo rimane nel passato,  
la Chiesa una semplice organizzazione,  
il Vangelo una lettera morta,  
la missione una propaganda,  
la liturgia un'archeologia.

Sei Tu o Spirito di verità e di amore,  
che nobiliti la creazione,  
rendi presente il Padre,  
metti in mezzo a noi Gesù risorto,

fai della Chiesa una comunione,  
del Vangelo una realtà viva  
e della liturgia un efficace memoriale.  
Amen

*Carlo Maria Martini (1927-2012)*  
*gesuita, cardinale*

### ■ *PREGHIERA DI PENTECOSTE*

Vieni, Spirito di Dio, Madre di tenerezza,  
raccontaci la storia di Dio.

Vieni, Spirito di Dio, Vento di compassione,  
proteggi sotto il tuo mantello i poveri di tutta la terra.

Vieni, Spirito di Dio, Fuoco sempre acceso,  
fa' che tutti i popoli conoscano il gusto del pane,  
lo mangino nella pace, lo condividano nella giustizia.

Vieni, Spirito di Dio, Sguardo di Cristo Risorto,  
fa' che tutte le Chiese, continuino  
in una nuova Pentecoste  
a proclamare la Parola che libera e guarisce.

Vieni, Spirito di Dio,  
Piede di ogni viandante e pellegrino,  
fa' che nessuno si senta più straniero,  
che ogni donna e ogni uomo camminino liberi  
come cercatori dell'Assoluto.  
Amen

*Comunità S. Nicolò all'Arena - Verona*



**■ VIENI**

Spirito del Padre e del Figlio, vieni.

Spirito d'amore, Spirito d'infanzia,  
di pace, di confidenza e di gioia, vieni.

Esultanza segreta,  
che brilla attraverso le lacrime del mondo, vieni.  
Vita più forte di ogni nostra morte, vieni.

Padre dei poveri e avvocato degli oppressi, vieni.  
Luce di eterna verità e amore diffuso nei cuori, vieni.

Vieni: rinnova ed estendi la tua visita dentro di noi.  
In te pensiamo la nostra fiducia.

Amiamo te, che sei l'amore.  
In te abbiamo Dio per Padre,  
perché dentro di noi tu gridi:  
"Abba Padre amatissimo".

Dimora in noi,  
non abbandonarci nelle dure lotte della vita,  
quando giungerà il suo termine e noi saremo soli.

Vieni, Spirito Santo.

*Karl Rahner (1904-1984)  
gesuita, teologo*

### ■ SOFFIA IL TUO SPIRITO SIGNORE

Dio, sorgente della vita, manda il tuo Spirito  
soffia il tuo alito sulla creazione,  
fa' che noi uomini e donne  
non dominiamo la terra da padroni,  
ma abbiamo rispetto per gli alberi,  
per gli animali, per l'universo.

Soffia il tuo alito su tutte le religioni e le culture della terra,  
fa' che sappiamo accogliere i frammenti del volto di Dio  
nella vita, nel pensiero, nell'arte,  
nell'umanità di ogni popolo.

Soffia il tuo alito sulle chiese che in percorsi diversi  
vanno cercando il Cristo come Messia e Signore,  
fa' che il cammino di ciascuna  
possa allargare lo sguardo dell'altra.

Soffia il tuo alito sui potenti della terra  
e fa' cadere le armi dalle loro mani,  
smaschera coloro che in nome del progresso e del  
bene comune  
continuano a risolvere i conflitti con la guerra.  
Soffia il tuo alito  
sulle nostre intelligenze,

fa' che non rinunciamo a pensare,  
a progettare e a scegliere  
per non essere servi di nessun potere.

Soffia il tuo alito  
su tutti quelli che sono affaticati ed oppressi,  
asciuga le lacrime, accendi il fuoco della giustizia,  
libera il vento della profezia.

Soffia il tuo alito  
sui nostri cammini di dialogo e di ecumenismo,  
liberaci dal rischio della mediocrità,  
fa' che possiamo vivere da discepoli liberi e fedeli in  
Cristo.

Soffia il tuo alito  
di tenerezza sul nostro volto  
fa' che scopriamo nel volto dell'altro,  
e del più piccolo fra tutti,  
l'infinito orizzonte del tuo Amore.  
Amen

*Comunità S. Nicolò all'Arena - Verona*

# PER L'ABBANDONO FIDUCIOSO

## ■ *SIGNORE, IO SO CHE TU SEI*

nella fede luminosa di una notte stellata,  
di un giorno radioso di azzurro e di sole.  
Io so che sei qui,  
nella speranza gioiosa di un bimbo che viene,  
di una lettera che arriva, di un amico che torna.

Tu sei qui.

Io so che Tu sei nell'amore immenso di mani che  
abbracciano  
e nella pura tenerezza del bacio che mi donano.  
Io so anche che Tu sei  
nella fede spogliata e nuda,  
quando un giorno e poi un altro giorno  
mi parla di routine, di lavoro e di povertà,  
e la mia anima si immerge nella tenebra totale,  
io so che Tu sei qui!

Quando la Speranza è una salita rapida,  
la cima è incerta  
e le mie forze sono poche,

Tu sei qui!

lo so che Tu sei qui,  
quando amare è un solco umile e nascosto  
che invoca il grano  
per essere fecondo e morire in solitudine.

lo so che sei qui!  
Signore, io so e io credo,  
Signore, io so e spero in Te.  
Signore, io so che mi ami.  
lo so che sei qui!  
Amen

*Mauricio Silva (1925-1977)  
piccolo fratello del Vangelo, desaparecido*

■ *PREGHIERA DELL'ABBANDONO*

Padre mio,  
mi abbandono a te,  
fa di me ciò che ti piace.  
Qualunque cosa tu faccia di me, ti ringrazio.  
Sono pronto a tutto, accetto tutto,  
la tua volontà  
si compia in me e in tutte le creature.  
Non desidero altro, mio Dio.

Affido la mia anima alle 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  
e il pormi nelle tue mani, senza misura,  
con un' infinita fiducia,  
perché Tu sei mio Padre.  
Amen

*Charles de Foucauld (1858-1916)  
ispiratore delle fraternità dei Piccoli fratelli*

### ■ *SIGNORE MIO DIO*

Non ho idea di dove sto andando,  
Non vedo il cammino davanti a me.  
Non posso sapere di sicuro dove andrà a finire.  
E neppure conosco veramente me stesso,  
e il fatto che io pensi che sto seguendo la tua volontà  
non significa che io lo stia effettivamente facendo.

Ma credo che il desiderio di farti piacere davvero  
ti piaccia.  
E spero di avere questo desiderio in ogni mia azione.

E so che, se agirò così,  
tu mi guiderai per il giusto cammino,  
anche se posso non saperne nulla.  
Amen

*Thomas Merton (1915- 1968)*  
*monaco trappista*

**■ TRASFORMACI**

Ricevi, o Signore, le nostre paure  
e trasformale in fiducia.

Ricevi la nostra sofferenza  
e trasformala in crescita.

Ricevi le nostre crisi  
e trasformale in preghiera.

Ricevi il nostro scoraggiamento  
e trasformalo in fede.

Ricevi la nostra solitudine  
e trasformala in contemplazione.

Ricevi le nostre attese  
e trasformale in speranza.

Ricevi la nostra morte  
e trasformala in risurrezione.

Amen

*Ganubi*



■ **SIGNORE**

Signore,  
fa' che quando la Vita accade, io non sia altrove.

Signore,  
fa' che quando la morte arriva, mi trovi vivo.

*Donald Winnicott (1896-1971)*  
*Pediatra e psicoanalista*

■ *AL TERMINE DEL GIORNO*

o Sommo Creatore,  
vegliaci nel riposo con amore di Padre.  
Dona salute al corpo e fervore allo spirito,  
la tua luce rischiari le ombre della notte.

Nel sonno delle membra resti fedele il cuore,  
e al ritorno dell'alba intoni la tua lode.  
Sia onore al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo,  
al Dio trino e unico nei secoli sia gloria.  
Amen

*Inno attribuito a S. Ambrogio (339-397)*

### ■ *SIGNORE CHE BUSSI*

alla porta del nostro cuore,  
ma il più delle volte noi non siamo in casa.

Tu ci chiami per nome,  
ma noi non riconosciamo la tua voce.

C'invii i tuoi messaggeri,  
ma noi non prestiamo loro ascolto.

Siamo troppo presi da noi stessi per dare spazio a te.

Eppure, nei momenti difficili della vita,  
non esitiamo a domandare, con durezza: "Dove sei?"

Proprio a te che hai bussato, che hai chiamato,  
che hai inviato qualcuno per incontrarci.

Signore! Perdona la nostra incoerenza,  
il nostro essere duri d'orecchio e di cuore.

Sii paziente con noi,  
non stancarti di bussare alla nostra porta.

Non cessare di chiamarci per nome.

Insegnaci mediante il tuo Spirito,  
a riconoscere il tuo tocco, la tua voce e coloro che c'invii.

Aiutaci a comprendere la nostra vocazione,  
a rispondere alla tua chiamata.

Fa' che anche noi impariamo a dirti:

"Eccoci Signore, facci strumento del tuo Amore" Amen

*Almsen Garant*

■ **PREGHIERA DELLA SERA**

Dimora con noi, o Signore,  
mentre il giorno svanisce e si fa tardi.  
Tu che sei pace,  
rifugio e consolazione dei cuori tormentati!

Dimora con noi,  
per paura che la nostra carità si raffreddi,  
che la nostra luce si estingua nella notte:  
poiché il giorno tramonta e si fa tardi!

Rimetto il mio spirito nelle tue mani:  
in Te solo è la mia salvezza,  
verso Te solo si alza il mio sguardo.  
Dimora con noi.  
Amen

*San Bernardo di Chiaravalle (1090-1153)*

### ■ SEQUENZA ALLO SPIRITO SANTO

Vieni, Santo Spirito,  
manda a noi dal cielo  
un raggio della tua luce.

Vieni, padre dei poveri,  
vieni, datore dei doni,  
vieni, luce dei cuori.

Consolatore perfetto,  
ospite dolce dell'anima,  
dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo,  
nella calura, riparo,  
nel pianto, conforto.

O luce beatissima,  
invadi nell'intimo  
il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza,  
nulla è nell'uomo,  
nulla senza colpa.  
Lava ciò che è sordido,

bagna ciò che è arido,  
sana ciò che sanguina.

Piega ciò che è rigido,  
scalda ciò che è gelido,  
drizza ciò che è sviato.

Dona ai tuoi fedeli,  
che solo in te confidano  
i tuoi santi doni.

Dona virtù e premio,  
dona morte santa,  
dona gioia eterna.  
Amen

### ■ *PREGHIERA SEMPLICE*

Signore, fa' di me uno strumento della Tua Pace:  
dove c'è odio, ch'io porti l'Amore,  
dove è offesa, ch'io porti il Perdono,  
dove è discordia, ch'io porti l'Unione,  
dove è dubbio, ch'io porti la Fede,  
dove è errore, ch'io porti la Verità,  
dove è disperazione, ch'io porti la Speranza  
dove è tristezza, ch'io porti la Gioia,  
dove sono le tenebre, ch'io porti la Luce.

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.

Poiché è dando che si riceve;  
perdonando che si è perdonati;  
morendo che si risuscita a Vita Eterna.  
Amen

*San Francesco d'Assisi (1182-1226)*

■ *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.

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 uno di noi, Tu che sei anche in noi,  
fa' che possano tutti vedere Te, anche in noi.

Tienici nel tuo Amore,  
come Tu vuoi che tutti dimorino nel nostro.  
Che possiamo prepararti la strada,  
che possiamo ringraziarti per tutto ciò che ci accade.

Che possiamo seguirti  
in amore e fede, in giustizia e umiltà.  
Che possiamo seguirti con generosità,  
lealtà e coraggio e incontrarti in quiete.

Dacci un cuore puro, per poterti vedere,  
dacci un cuore umile, per poterti udire,  
dacci un cuore d'amore per poterti servire,  
dacci un cuore di fede che ci faccia dimorare in  
Te, Signore. Amen

*Dag Hammarskjold (1905-1961)*  
*Segretario generale dell'ONU*



■ *O DIO, APRI I MIEI OCCHI*

affinché possa vedere il bisogno degli altri,  
apri le mie orecchie, affinché possa sentire le loro grida,  
apri il mio cuore, affinché non debbano rimanere  
senza soccorso.

Fa' che la rabbia dei forti non mi spaventi  
dal difendere i deboli  
e che la rabbia dei ricchi non mi spaventi  
dal difendere i poveri.

Fammi vedere dove c'è bisogno di amore,  
di speranza e di fede  
e fammi diventare un tuo strumento  
per portarli in quei luoghi.  
Apri i miei occhi e le mie orecchie,  
affinché in questa giornata che viene  
io possa fare un'opera di pace per te.  
Amen

*Preghiera Shona  
Zimbabwe*

**■ *SIGNORE, DAMMI IL TORMENTO DELLA PACE***

la certezza che la pace è possibile,  
il coraggio di volere la pace.

Signore, liberami dalla rassegnazione  
che accetta per gli altri ciò che non voglio per me.  
Signore, fammi sincero e libero,  
perseverante nei miei sogni di pace,  
instancabile nel realizzarli.

Signore, apri il mio cuore  
ad amare sempre e tutti senza eccezioni,  
senza aspettare nessuna risposta.  
Signore, liberami dall'invidia,  
dalla gelosia e dalla sfiducia  
inutili scuse al mio egoismo.  
Signore, aiutami ad attraversare ostacoli e difficoltà,  
insuccessi e delusioni,  
perché non generino scelte violente.

Signore, Tu hai conquistato la pace  
con il dono della tua Vita  
e l'hai messa nelle mie mani.  
Insegnami a custodire il tuo dono,  
a viverlo e a offrirlo al mondo,  
perché creda che Tu sei e rimani con noi. Amen

*Anonimo*

# PER MADRE TERRA

## ■ DIO DELL' UNIVERSO

che dall'oscurità e silenzio dei tempi  
hai promosso l'evolversi di stelle e galassie  
perchè potessero intraprendere il loro corso,  
noi ti ringraziamo della luce  
che inonda tutti i giorni ogni piccolo angolo della terra.

Dio della vita,  
dalla perenne effusiva energia creatrice  
instillata nel germe di ogni cosa vivente,  
che in ogni stagione è in continuo divenire,  
noi ti ringraziamo dello stupore che ci crea  
nel vedere sempre rinnovarsi la bellezza.

Dio dell'amore,  
fonte e sostegno di chi ti accoglie come dono  
che affratella tutte le persone senza distinzioni  
e anticipa la felicità del grande compimento,  
noi ti ringraziamo perchè non ci lasci mai soli  
nel nostro vacillare e ci accompagni nella gioia. Amen

*Piero Martinengo*

### ■ *PREGHIERA PER LA NOSTRA TERRA*

Dio onnipotente, che sei presente in tutto l'universo  
e nella più piccola delle tue creature,  
Tu che circondi con la tua tenerezza  
tutto quanto esiste,  
riversa in noi la forza del tuo amore  
affinché ci prendiamo cura della vita e della bellezza.

Inondaci di pace,  
perché viviamo come fratelli e sorelle  
senza nuocere a nessuno.

O Dio dei poveri,  
aiutaci a riscattare gli abbandonati e i dimenticati di  
questa terra  
che tanto valgono ai tuoi occhi.

Risana la nostra vita,  
affinché proteggiamo il mondo e non lo deprediamo,  
affinché seminiamo bellezza  
e non inquinamento e distruzione.  
Tocca i cuori di quanti cercano solo vantaggi  
a spese dei poveri e della terra.  
Insegnaci a scoprire il valore di ogni cosa,

a contemplare con stupore,  
a riconoscere che siamo profondamente uniti con tutte  
le creature  
nel nostro cammino verso la tua luce infinita.

Grazie perché sei con noi tutti i giorni.  
Sostienici, per favore, nella nostra lotta  
per la giustizia, l'amore e la pace.  
Amen

*Papa Francesco  
Enciclica Laudato Si'*

### ■ *TI LODIAMO PADRE*

con tutte le tue creature,  
che sono uscite dalla tua mano potente.  
Sono tue e sono colme della tua presenza  
e della tua tenerezza.  
Laudato sii!

Figlio di Dio, Gesù,  
da te sono state create tutte le cose.  
Hai preso forma nel seno materno di Maria,  
ti sei fatto parte di questa terra  
e hai guardato questo mondo con occhi umani.  
Oggi sei vivo in ogni creatura con la tua gloria di risorto.  
Laudato sii !

Spirito Santo,  
che con la tua luce orienti questo mondo  
verso l'amore del Padre  
e accompagni il gemito della creazione,  
tu pure vivi nei nostri cuori per spingerci al bene.  
Laudato sii !

Signore Dio, Uno e Trino,  
comunità stupenda di amore infinito,  
insegnaci a contemplarti nella bellezza dell'universo,

dove tutto ci parla di te.  
Risveglia la nostra lode e la nostra gratitudine  
per ogni essere che hai creato.  
Donaci la grazia di sentirci intimamente uniti con tutto  
ciò che esiste.  
Dio d'amore,  
mostraci il nostro posto in questo mondo  
come strumenti del tuo affetto  
per tutti gli esseri di questa terra,  
perché nemmeno uno di essi è dimenticato da te.

Illumina i padroni del potere e del denaro  
perché non cadano nel peccato dell'indifferenza,  
amino il bene comune, promuovano i deboli  
e abbiano cura di questo mondo che abitiamo.  
I poveri e la terra stanno gridando:  
Signore, prendi noi col tuo potere e la tua luce,  
per proteggere ogni vita,  
per preparare un futuro migliore,  
affinché venga il tuo Regno  
di giustizia, di pace, di amore e di bellezza.  
Laudato sii!

*Papa Francesco  
Enciclica Laudato Si'*

## ■ DIO AL CENTRO DELL 'UNIVERSO

Dio nostro,

tu sei al centro di tutto e tutto circonda.

Tutto si curva al tuo passaggio:

gioie, progressi, dolori, fallimenti, errori,

opere, preghiere, bellezze,

potenze del cielo, della terra e degli inferi.

Tutto mette la propria energia

a servizio del tuo spazio divino

e da esso tutto è pervaso con potenza.

Tu non distruggi le cose e neppure le forze:

le liberi, le orienti, le trasfiguri, le animi.

Non le abbandoni, ma ti appoggi su di loro

e avanzi trascinando con te ciò che in loro è santo.

Donaci la purezza di cuore, la fede, la fedeltà,

perché con questi doni si costruisce la nuova terra

e si vince il mondo in Gesù Cristo,

nostro Signore. Amen

*Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955)  
gesuita, filosofo e paleontologo*



# SALMI

## ■ SALMO 8

O Signore, nostro Dio,  
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra:  
sopra i cieli si innalza la tua magnificenza.  
Con la bocca dei bimbi e dei lattanti  
afferma la tua potenza contro i tuoi avversari,  
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

Se guardo il tuo cielo, opera delle tue dita,  
la luna e le stelle che tu hai fissate,  
che cosa è l'uomo perché te ne ricordi  
e il figlio dell'uomo perché te ne curi?  
Eppure l'hai fatto poco meno degli angeli,  
di gloria e di onore lo hai coronato:  
gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,  
tutto hai posto sotto i suoi piedi;  
tutti i greggi e gli armenti,  
tutte le bestie della campagna;  
gli uccelli del cielo e i pesci del mare,  
che percorrono le vie del mare.

O Signore, nostro Dio,  
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra.

**■ SALMO 15**

Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.  
Ho detto a Dio: «Sei tu il mio Signore,  
senza di te non ho alcun bene».

Per i santi, che sono sulla terra,  
uomini nobili, è tutto il mio amore.

Si affrettino altri a costruire idoli:  
io non spanderò le loro libazioni di sangue  
né pronunzierò con le mie labbra i loro nomi.

Il Signore è mia parte di eredità e mio calice:  
nelle tue mani è la mia vita.

Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi,  
è magnifica la mia eredità.

Benedico il Signore che mi ha dato consiglio;  
anche di notte il mio cuore mi istruisce.

lo pongo sempre innanzi a me il Signore,  
sta alla mia destra, non posso vacillare.

Di questo gioisce il mio cuore,  
esulta la mia anima;

anche il mio corpo riposa al sicuro,  
perché non abbandonerai la mia vita nel sepolcro,  
né lascerai che il tuo santo veda la corruzione.

Mi indicherai il sentiero della vita,  
gioia piena nella tua presenza,  
dolcezza senza fine alla tua destra.

### ■ SALMO 83

Signore, quanto sono amabili le tue dimore!  
L'anima mia languisce  
e brama gli atri del Signore.  
Il mio cuore e la mia carne  
esultano nel Dio vivente.  
Anche il passero trova la casa,  
la rondine il nido,  
dove porre i suoi piccoli,  
presso i tuoi altari,  
Signore, mio re e mio Dio.

Beato chi abita la tua casa:  
sempre canta le tue lodi!  
Beato chi trova in te la sua forza  
e decide nel suo cuore il santo viaggio.  
Passando per la valle del pianto  
la cambia in una sorgente,  
anche la prima pioggia  
l'ammanta di benedizioni.  
Cresce lungo il cammino il suo vigore,  
finché compare davanti a Dio in Sion.  
Signore, ascolta la mia preghiera,  
porgi l'orecchio, Dio di Giacobbe.  
Vedi, Dio, nostro scudo,  
guarda il volto del tuo consacrato.

Per me un giorno nei tuoi atri  
è più che mille altrove,  
stare sulla soglia della casa del mio Dio  
è meglio che abitare nelle tende degli empi.

Poiché sole e scudo è il Signore Dio;  
il Signore concede grazia e gloria,  
non rifiuta il bene  
a chi cammina con rettitudine.  
Signore, beato l'uomo che in te confida.

## ■ SALMO 121

Quale gioia, quando mi dissero:  
«Andremo alla casa del Signore».

E ora i nostri piedi si fermano  
alle tue porte, Gerusalemme!

Gerusalemme è costruita  
come città salda e compatta.

Là salgono insieme le tribù,  
le tribù del Signore,  
secondo la legge di Israele,  
per lodare il nome del Signore.

Là sono posti i seggi del giudizio,  
i seggi della casa di Davide.

Domandate pace per Gerusalemme:  
sia pace a coloro che ti amano,  
sia pace sulle tue mura,  
sicurezza nei tuoi baluardi.

Per i miei fratelli e i miei amici  
io dirò: «Su di te sia pace!».

Per la casa del Signore nostro Dio,  
chiederò per te il bene.

**■ SALMO 130**

Signore, non si inorgoglisce il mio cuore  
e non si leva con superbia il mio sguardo;  
non vado in cerca di cose grandi,  
superiori alle mie forze.

Io sono tranquillo e sereno  
come bimbo svezzato in braccio a sua madre,  
come un bimbo svezzato è l'anima mia.  
Speri Israele nel Signore,  
ora e sempre.

**■ SALMO 138**

Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu sai quando sedgo e quando mi alzo.  
Penetri da lontano i miei pensieri,  
mi scruti quando cammino e quando riposo.  
Ti sono note tutte le mie vie;  
la mia parola non è ancora sulla lingua  
e tu, Signore, già la conosci tutta.  
Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.  
Stupenda per me la tua saggezza,  
troppo alta, e io non la comprendo.  
Dove andare lontano dal tuo spirito,  
dove fuggire dalla tua presenza?  
Se salgo in cielo, là tu sei,  
se scendo negli inferi, eccoti.  
Se prendo le ali dell'aurora  
per abitare all'estremità del mare,  
anche là mi guida la tua mano  
e mi afferra la tua destra.  
Se dico: «Almeno l'oscurità mi copra  
e intorno a me sia la notte»;  
nemmeno le tenebre per te sono oscure,  
e la notte è chiara come il giorno;  
per te le tenebre sono come luce.

Sei tu che hai creato le mie viscere  
e mi hai tessuto nel seno di mia madre.  
Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio;  
sono stupende le tue opere,  
tu mi conosci fino in fondo.  
Non ti erano nascoste le mie ossa  
quando venivo formato nel segreto,  
intessuto nelle profondità della terra.  
Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi  
e tutto era scritto nel tuo libro;  
i miei giorni erano fissati,  
quando ancora non ne esisteva uno.

Quanto profondi per me i tuoi pensieri,  
quanto grande il loro numero, o Dio;  
se li conto sono più della sabbia,  
se li credo finiti, con te sono ancora.  
Scrutami, Dio, e conosci il mio cuore,  
provami e conosci i miei pensieri:  
vedi se percorro una via di menzogna  
e guidami sulla via della vita.



## ■ SALMO 145

Loda il Signore, anima mia:  
loderò il Signore per tutta la mia vita,  
finché vivo canterò inni al mio Dio.  
Non confidate nei potenti,  
in un uomo che non può salvare.  
Esala lo spirito e ritorna alla terra;  
in quel giorno svaniscono tutti i suoi disegni.  
Beato chi ha per aiuto il Dio di Giacobbe,  
chi spera nel Signore suo Dio,  
creatore del cielo e della terra,  
del mare e di quanto contiene.

Egli è fedele per sempre,  
rende giustizia agli oppressi,  
dà il pane agli affamati.  
Il Signore libera i prigionieri,  
il Signore ridona la vista ai ciechi,  
il Signore rialza chi è caduto,  
il Signore ama i giusti,  
il Signore protegge lo straniero,  
egli sostiene l'orfano e la vedova,  
ma sconvolge le vie degli empi.  
Il Signore regna per sempre,  
il tuo Dio, o Sion, per ogni generazione.

## ■ SALMO 146

Lodate il Signore:  
è bello cantare al nostro Dio,  
dolce è lodarlo come a lui conviene.  
Il Signore ricostruisce Gerusalemme,  
raduna i dispersi d'Israele.

Risana i cuori affranti  
e fascia le loro ferite;  
egli conta il numero delle stelle  
e chiama ciascuna per nome.  
Grande è il Signore, onnipotente,  
la sua sapienza non ha confini.  
Il Signore sostiene gli umili,  
ma abbassa fino a terra gli empì.

Cantate al Signore un canto di grazie,  
intonate sulla cetra inni al nostro Dio.  
Egli copre il cielo di nubi,  
prepara la pioggia per la terra,  
fa germogliare l'erba sui monti.  
Provvede il cibo al bestiame,  
ai piccoli del corvo che gridano a lui.  
Non fa conto del vigore del cavallo,  
non apprezza l'agile corsa dell'uomo.  
Il Signore si compiace di chi lo teme,  
di chi spera nella sua grazia.

# ALTRE PREGHIERE

## ■ *DA' IL TUO PARADISO A CHI VUOI*

○ Signore,

tu sai che per me il paradiso  
vale meno dell'ala di un moscerino.

Mi basta che tu mi resti amico,

che pensi a me

e mi sostenga col tuo amore:

poi da' pure il tuo paradiso a chi vuoi!

*Ibn Adham (sec. VII)  
Preghiera musulmana*

■ *PREGHIERA DEI BAMBINI DI CIVITELLA*

Signore,

Tu sei l'Amore più grande di tutti,

Tu vivi nel mistero, oltre l'Orizzonte.

Dacci un cuore limpido, per poterti vedere,

dacci un cuore attento, per poterti udire,

dacci un cuore grande, per diventare amici,

dacci un cuore pieno di fiducia,

che ci faccia trovare casa in Te.

Amen

### ■ *DIO DEI VIVENTI*

Silenzioso Iddio, Dio dei muti miei morti,  
vivente Dio dei viventi.

Tu, la voce del silenzio,  
Dio di quelli che col silenzio  
mi vogliono chiamare nella tua vita,  
fa' che io non dimentichi i miei morti, i miei viventi.

L'amore mio e la fedeltà ai miei morti  
siano prova della mia fede in te,  
Dio della Vita eterna.

Che non sfugga il loro silenzio al mio orecchio,  
il silenzio che è l'intima parola del loro amore.  
Resti con me la loro parola,  
perché il loro amore, entrando in te,  
mi diventi tanto più vicino.

Anima mia non dimenticare i morti. Essi vivono.  
Vivono senza velo nella luce eterna  
la vera vita tua, che m'è nascosta ancora.

I tuoi viventi, Dio dei viventi,  
non mi dimentichino qui nella morte.  
Concedi loro anche questo,  
tu che hai già loro concesso tutto te stesso,

che il loro silenzio diventi la fortissima parola del loro amore per me,  
la parola che riconduca in patria anche il mio amore,  
nella loro vita, nella loro luce.

E questa mia vita,  
che diventa sempre più un vivere con i morti che mi sono andati avanti nel buio della morte,  
dove nessuno può più operare,  
diventi sempre più vita di fede nella tua luce,  
mentre dura la notte di questa terra.  
Allora vivrò con i viventi  
che nel segno della fede mi hanno preceduto  
nel giorno chiaro della vita,  
dove nulla più resta da fare,  
perché quel giorno sei Tu, pienezza di ogni realtà,  
Dio dei viventi.

E quando io prego  
"L'eterno riposo dona loro o Signore  
splenda ad essi la luce perpetua",  
sia la mia parola solo l'eco della parola d'amore  
che essi nella pace dell'eternità, ripetono per me:  
"Dona a lui, che noi, Signore,  
amiamo nel tuo amore come non mai,

dona a lui, dopo la lotta della vita,  
l'eterno riposo e splenda anche a lui la luce perpetua,  
che ha accolto noi."

Anima mia, non dimenticare i morti.

Dio dei viventi,

non dimenticarmi qui nella morte,

venga il giorno nel quale Tu sia la mia Vita. Amen

*Karl Rahner (1904-1984)*  
*gesuita, teologo*

## ■ *PREGHIERA DELLA DOMENICA MATTINA*

Mio Dio, sono tempi tanto angosciosi.

Stanotte per la prima volta ero sveglia al buio  
con gli occhi che mi bruciavano,  
davanti a me passavano immagini su immagini  
di dolore umano.

Ti prometto una cosa, Dio, soltanto una piccola cosa:  
cercherò di non appesantire l'oggi

con i pesi delle mie preoccupazioni per il domani,  
ma anche questo richiede una certa esperienza.

Ogni giorno ha già la sua parte.

Cercherò di aiutarti

affinché tu non venga distrutto dentro di me,  
ma a priori non posso prometterti nulla.

Una cosa, però, diventa sempre più evidente per me  
e cioè che tu non puoi aiutare noi,  
ma che siamo noi a dover aiutare te  
e in questo modo aiutiamo noi stessi.

L'unica cosa che possiamo salvare in questi tempi  
e anche l'unica che veramente conti,

è un piccolo pezzetto di te in noi stessi, mio Dio.

E forse possiamo anche contribuire a disseppellirti  
dai cuori devastati di altri uomini.



Si, mio Dio, sembra che tu non possa far molto  
per modificare le circostanze attuali  
ma anch'esse fanno parte di questa vita.  
Io non chiamo in causa la tua responsabilità,  
più tardi sarai tu a dichiarare responsabili noi.  
E quasi a ogni battito del mio cuore,  
cresce la mia certezza:  
tu non puoi aiutarci, ma tocca a noi aiutare te,  
difendere fino all'ultimo la tua casa in noi.

Esistono persone che all'ultimo momento  
si preoccupano di mettere in salvo  
aspira polveri, forchette e cucchiari d'argento,  
invece di salvare te, mio Dio.  
E altre persone,  
che sono oramai ridotte a semplici ricettacoli  
di innumerevoli paure e amarezze,  
vogliono a tutti i costi salvare il proprio corpo.  
Dicono: non mi prenderanno.  
Dimenticano che non si può essere nelle grinfie di nessuno  
se si è nelle tue braccia.

Comincio a sentirmi un po' più tranquilla,  
mio Dio, dopo questa conversazione con te.  
Discorrerò con te molto spesso,

d'ora innanzi e in questo modo ti impedirò  
di abbandonarmi.

Con me vivrai anche tempi magri, mio Dio,  
tempi scarsamente alimentati dalla mia povera fiducia;  
ma credimi, io continuerò a lavorare per te  
e a esserti fedele e non ti caccerò via dal mio territorio.

Per il dolore grande ed eroico  
ho abbastanza forza, mio Dio,  
ma sono piuttosto le mille piccole preoccupazioni  
quotidiane a saltarmi addosso  
e a mordermi come altrettanti parassiti.

Be, allora mi gratto disperatamente per un po'  
e ripeto ogni giorno: per oggi sei a posto,  
le pareti protettive di una casa ospitale  
ti scivolano sulle spalle

come un abito che hai portato spesso

e che ti è diventato familiare,

anche di cibo ce n'è a sufficienza per oggi,

e il tuo letto con le lenzuola bianche

e con le sue calde coperte è ancora lì,

pronto per la notte e dunque,

oggi non hai diritto di perdere neanche un attimo

della tua energia in piccole preoccupazioni materiali.

Usa e impiega bene ogni minuto di questa giornata

e rendila fruttuosa, fanne un'altra salda pietra

su cui possa ancora reggersi  
il nostro povero e angoscioso futuro.  
Il gelsomino dietro casa è completamente sciupato  
dalla pioggia e dalle tempeste di questi ultimi giorni,  
i suoi fiori bianchi galleggiano qua e là  
sulle pozzanghere scure e melmose  
che si sono formate sul tetto basso del garage.  
Ma da qualche parte dentro di me  
esso continua a fiorire indisturbato,  
esuberante e tenero come sempre  
e spande il suo profumo tutt'intorno alla tua casa, mio Dio.  
Vedi come ti tratto bene.  
Non ti porto soltanto le mie lacrime e le mie paure,  
ma ti porto persino in questa domenica mattina  
grigia e tempestosa, un gelsomino profumato.  
Ti porterò tutti i fiori che incontro sul mio cammino  
e sono veramente tanti.  
Voglio che tu stia bene con me.  
E tanto per fare un esempio:  
se io mi ritrovassi rinchiusa in una cella stretta  
e vedessi passare una nuvola  
davanti alla piccola inferriata,  
allora ti porterei quella nuvola, mio Dio.

*Etty Hillesum (1914-1943)  
ebrea olandese, morta ad Auschwitz*

**■ PREGHIERA SUL PATTO DELLE CATAcombe**

Signore, donaci una casa semplice,  
non una reggia, non un palazzo,  
perché il più povero  
non abbia vergogna di sedere alla nostra mensa.  
Signore, donaci vestiti semplici fatti di fiori e di foglie,  
per avere la dolce dignità degli alberi  
e gli uccelli non abbiano paura  
di farsi un nido sui nostri rami.  
Signore, donaci la sedia dei poveri,  
quella che sta sulla porta di casa,  
sulla strada dove passa la vita.  
Il trono di Costantino ci ha resi servi del potere  
e i poveri arrossiscono per noi.

Signore, donaci nomi semplici,  
stacca da noi i titoli  
come i quadri da una parete ammuffita.  
Apri la finestra affinché entri il sole della giustizia.  
Signore, fa' che non siamo in compagnia dei ricchi e  
dei potenti, per essere ricchi e potenti come loro,  
ma compagni di strada dei poveri  
per diventare, con la tua grazia, poveri anche noi.  
Signore aiutaci a non difendere la dottrina  
se questa garantisce solo i nostri privilegi

i nostri pregiudizi sacri,  
le nostre piccole invidie quotidiane,  
ma aiutaci a raccontare ogni giorno il Vangelo,  
nello stupore, nella pace, nell'amore.

Signore fa' che non siamo mai più complici  
della economia che uccide,  
della politica dell'esclusione  
ma rendici invece banchetto conviviale,  
casa di amicizia, spazio della danza.

Donaci la laicità del tuo figlio  
perché non facciamo della religione  
un potere che esclude ed umilia.

Non più nelle catacombe, ma al sole,  
nelle strade, sulle piazze,  
in mezzo al mare, come migranti  
a dire a tutti, a raccontare,  
a cantare l'amore che non muore.  
Donaci Signore il vestito della gioia  
semplice come la veste di Dom Helder Camara  
e due occhi grandi come i suoi,  
e le sue mani come rami protesi verso il sole.

Che riconoscano che siamo tuoi,  
da come ci ameremo,  
da come andremo per via,  
da come difenderemo la vedova,  
l'orfano, lo straniero.

Che il nostro volto  
sia simile a quello del tuo figlio risorto  
dove si specchia senza vergogna la luna  
insieme al volto di una donna,  
di un povero, di un bambino.  
Amen

*Don Marco Campedelli*

■ *LAUDATO SII*

Laudato sii o mi Signore  
per nostra sora panchina,  
che te l'è dura et rigida  
ma le nostre membra amorevolmente accoglie.

Laudato sii o mi Signore  
per nostro frate cartone e nostra sora coperta,  
che se li demoni de lu freddo non sconfiggono,  
più lontani li tengono.

Laudato sii o mi Signore  
per nostra sora fontanella,  
con la sua acqua così chiara fresca e bella.

Laudato sii o mi Signore  
per nostro frate pane,  
anche solo un pezzo, per la sua fragranza e il suo ristoro.

Laudato sii o mi Signore  
per sora notte d'estate con le sue stelle e luna piena.

Laudato sii o mi Signore  
per nostro frate sole e per nostra sora luce,  
che al nostro risveglio ci ricorda che siamo ancora vivi.

*Mauro  
clochard a Milano*

# PER MEDITARE

## ■ *VOGLIO RINGRAZIARTI,*

Signore, per il dono della vita,  
Ho letto da qualche parte che gli uomini sono angeli  
con un'ala soltanto:

possono volare solo rimanendo abbracciati.

A volte, nei momenti di confidenza, oso pensare,  
che Tu abbia un'ala soltanto. L'altra la tieni nascosta:  
per farmi capire che Tu non vuoi volare senza di me.  
Tu che mi hai dato la vita: perché io fossi tuo  
compagno di volo.

Insegnami, allora, a librarmi con Te:  
vivere è abbandonarsi, come un gabbiano,  
all'ebbrezza del vento,  
è assaporare l'avventura della libertà,  
è stendere l'ala, l'unica ala,  
con la fiducia di chi sa di avere nel volo  
un compagno grande come Te, Signore.

Tu mi hai dato il compito  
di abbracciare anche il fratello e aiutarlo a volare.  
Ti chiedo perdono, perciò,



per tutte le ali che non ho aiutato a distendersi.  
Aiutami a non farmi passare indifferente  
vicino al fratello che è rimasto con l'ala impigliata  
nella rete della miseria e della solitudine  
e si è ormai persuaso di non essere più degno  
di volare con Te.  
Soprattutto per questo fratello sfortunato  
dammi, Signore, un'ala di riserva.

*don Tonino Bello*

■ *PREGHIERA DI UN ATEO*

Ti supplico, mio Dio,  
cerca di esistere, almeno un poco, per me,  
apri i tuoi occhi, ti supplico!

Non avrai da fare nient'altro che questo,  
seguire ciò che succede: è ben poco!  
Ma, o Signore, sforzati di vedere, te ne prego!  
Vivere senza testimoni, quale inferno!  
Per questo, forzando la mia voce,  
io grido, io urlo:  
Padre mio,  
ti supplico e piango: esisti!".

*Aleksandr Zinovyev*

**■ PREGHIERA DEL PELLEGRINO ALLA MECCA**

Mio Dio, fammi uscire dalle tenebre verso la luce.

Rischiara il mio cuore con la conoscenza.

Dammi la luce dalla quale saremo guidati verso di Te.

Mio Dio, metti luce nel mio cuore,

luce nelle mie orecchie,

luce nei miei occhi,

luce sulla mia bocca,

luce alla mia destra,

luce alla mia sinistra,

luce sopra e sotto di noi,

luce davanti a me,

luce dietro di me.

Metti luce nell'anima mia;

inondami di luce,

dilata il mio cuore

e aiutami a vivere bene.

Mio Dio, ti prego, metti luce nella nostra vita,

luce nella nostra morte:

che vi sia luce nelle nostre tenebre,

e nel giorno della Risurrezione.

Amen.

## Ore undici

L'**associazione** è nata a Frascati una trentina di anni fa, su iniziativa di un gruppo di persone che si incontravano per la messa delle ore 11 celebrata da don Mario De Maio. Oggi siamo una rete di amici, sparsi in tutta Italia, accomunati dalla passione di coniugare la ricchezza del Vangelo con il difficile vivere quotidiano.

Desideriamo alimentare e assecondare i processi della vita in tutte le sue espressioni. Ci interessano in particolare tre ambiti tematici:

*il semplicemente vivere,*

*il difficile amore,*

*l'esperienza di Dio.*

**In Brasile** lavoriamo con i ragazzi svantaggiati delle favelas: abbiamo realizzato un'azienda agricola biologica e solidale, un agriturismo responsabile, una scuola di falegnameria.

**In Italia** organizziamo convegni, incontri, esercizi spirituali, laboratori esperienziali, e realizziamo i quaderni mensili. La domenica a Civitella San Paolo manteniamo la tradizione di incontrarci e celebrare la Messa alle ore 11.

# Quaderni e Scoiattoli

I **quaderni mensili** e **gli scoiattoli bimestrali** sono lo strumento di collegamento e informazione con la comunità di amici e lettori che seguono la ricerca e le attività dell'associazione.

**Le quote associative 2019** sono:

€ 70 ordinaria: 11 Quaderni e 6 Scoiattoli su carta

€ 40 online: 11 Quaderni e 6 Scoiattoli su internet

**Associazione Ore undici onlus**

Via Civitellese km 9,6 - 00060 Civitella San Paolo (RM)  
oreundici@oreundici.org - www.oreundici.org

**Per versare la quota associativa 2018**

c.c.p. 25317165 intestato a Associazione Ore undici onlus  
bonifico: iban IT52C0569603220000002233X03

# Indice Scoiattoli

AUTORI vari, *Laudato si' – commenti*

**AUTORI vari, *Preghiere (nuova edizione)***

AUTORI vari, *Teologia del popolo*

Giuseppe BARBAGLIO, *Le immagini di Dio*

Tonino BELLO, *Gesù e i piccoli*

Frei BETTO, *Fede e politica le sfide del tempo presente*

Angelo CASATI, *Ascolto e preghiera*

Luigi CIOTTI, *I giovani e le periferie*

Nicola COLAIANNI, *Libertà di religione tra mito e diritto*

Filippo GENTILONI, *Politica per vivere*

Rita GIARETTA, *La voce delle periferie*

Isabella GUANZINI, *Tenerezza per un mondo nuovo*

Raniero LA VALLE, *L'amore come risposta alla crisi*

Giulia LO PORTO, *I volti di Dio in Gesù*

Alberto MAGGI e Roberto MANCINI, *Verso nuove umanità*

Roberto MANCINI, *La gestazione di un mondo nuovo*

Roberto MANCINI, *La scoperta della misericordia*

Carlo MOLARI, *Il difficile cammino della fede*

Carlo MOLARI, *In cammino verso la Pasqua*

Carlo MOLARI, *La Chiesa e il grido dell'altro*

Carlo MOLARI, *La creazione non è finita*

Dalmazio MONGILLO, *Il Silenzio*

Agnese MORO, *I sentieri dell'incontro*  
Stefano NASTASI, *Il cuore di Lampedusa*  
ORE UNDICI, *Parole per vivere*  
Arturo PAOLI, *Enrique Angelelli. Il pastore martire*  
Arturo PAOLI, *Il sogno di Dio*  
Arturo PAOLI, *La radice dell'uomo*  
Arturo PAOLI e Michele DO', *L' Uomo – Dio – La vita*  
Arturo PAOLI e Vito MANCUSO, *La forza che spinge ad amare*  
Pia PERA e Arturo PAOLI, *Il sogno del nonno – L'amore condiviso*  
Paolo RICCA, *La donna nelle chiese*  
Felice SCALIA, *Il Dio in cui non credo*  
Odile VAN DETH, *Credere nell'altro*

*Chi lo desidera può richiedere copia degli Scoiattoli all'associazione.*

### **Gli scoiattoli di Ore undici – Aprile 2019**

Direttore editoriale: Mario De Maio

Progetto grafico: Enzo Meroni

Redazione: Ore undici

Correzione bozze: Pierina Secondin

Impaginazione: Silvia Pettiti

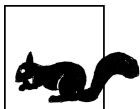


# **PREGHIERE**

**AUTORI VARI**

*Abbiamo bisogno di uno spazio per fermarci e verificare, nel silenzio e nella riflessione, quanto i nostri comportamenti siano in sintonia con l'abbandono fiducioso al Bene da cui siamo avvolti.*

*In questo numero speciale degli Scoiattoli, presentiamo una edizione aggiornata delle Preghiere.*



 **OREUNDICI**  
GLI SCOIATTOLI