

# Lettera a un adolescente

A photograph of a person's hand reaching upwards towards a bright sunset. The hand is positioned in the lower-left foreground, with the fingers slightly spread. The background is a vast, calm sea meeting a sky filled with soft, pastel-colored clouds. The sun is low on the horizon, its light reflected in the water and creating a series of bright, glowing circular bokeh patterns that follow the curve of the hand.

Maurizio Gasperi



© Copyright 2025

Tutti i diritti sono riservati

*Nessuna parte di questa pubblicazione può essere tradotta, ristampata o riprodotta, in tutto o in parte, con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico o altro senza autorizzazione dell'autore.*

Impaginato e stampato presso CAPUTO GRAFICHE - Borgo Celano (FG), nel mese di giugno 2025.

## LETTERA A UN ADOLESCENTE

Sei un giovane che sta crescendo, hai il compito di preparare il tuo avvenire, stai affrontando una tappa importante della tua vita che ti chiede di:

- renderti indipendente dai tuoi genitori
- gestire la trasformazione fisica data dall' età
- assumere un ruolo riconosciuto nella società

Per quanto riguarda la necessità di **staccarti dai genitori**, fino a oggi la tua famiglia è stata quella presenza fedele che ti ha fatto crescere. La famiglia è la prima sede dove si comprende il significato dell'esistenza: nella famiglia la vita è preziosa, nasce e si spegne avvolta nel mistero, trascorre tra la premura per la salute, la consolazione nella prova, l'ardore della conquista.

Nella famiglia tutto è messo in comune, ci si siede alla stessa tavola, si riposa sotto lo stesso tetto, la casa è gestita insieme, si dialoga e si tace, si condividono gioie e speranze, tristezze e angosce, si sentono addosso le colpe di chi sbaglia, si portano i pesi gli uni degli altri,

gli adulti sono la guida del presente, i nonni sono la memoria del passato, i giovani sono la speranza del futuro.

Nella famiglia amare costa, ha il prezzo elevato più delle cose che valgono. Costa mantenere la pazienza e dare fiducia. Costa dire: Perdonami, e anche: Ti perdonano. Costa ammettere: È colpa mia e ricominciare. Costa fare ciò che non piace ma che l'altro vuole. Costa trattenere le lacrime quando piange il cuore. Costa sorridere quando l'umore è a terra. Costa a volte impuntarsi e volte cedere. Costa confidarsi e ricevere confidenze. Costa condividere i dolori e sopportare i difetti. Costa cancellare le piccole ombre. Costa lo stare insieme ma anche la lontananza. Costa avere opinioni differenti ma anche dire: Si". Eppure a questo prezzo si genera l'amore. Gli spiccioli non servono. Ci vuole un legno pesante come la croce, quando rivolgi lo sguardo alla vita, le più grandi gioie sono quelle della famiglia.

Forte di questa esperienza ora prepara la tua strada ma da adulto non abbandonare i tuoi genitori, anche se i tuoi impegni saranno numerosi.

Non pensare che da solo puoi trovare la forza per prendere le decisioni sulle tue scelte, e le risorse per realizzarle, se per qualsiasi motivo domani sarai nel bisogno, per mancanza di salute, difficoltà economiche..., non pensare di contare su amici e conoscenti, tutti ti abbandoneranno, solo nei tuoi genitori troverai un aiuto.

Alla tua età si è portati a vedere i difetti dei genitori, ma il bene che ti hanno dato non conta forse di più?  
Anche se poteva essere migliore il modo di accompa-

gnarti considera che il bene ricevuto da loro è stato comunque tanto ed è costato sacrificio. Quando sarai tu genitore, credi che sarai perfetto?

Alla tua età ci si sente infastiditi dei consigli perché ci si crede capaci di arrangiarsi, invece si è ancora inesperti. Rendere partecipi i tuoi genitori sui passi che pensi di fare è segno di saggezza, ti aiuterà a evitare dispiaceri e a fare scelte ponderate.

Abbi sempre per loro una grande stima, quando avrai una tua famiglia saprai donare ad essa l'amore che oggi sai dare ai tuoi genitori.

---

Per quanto riguarda la **trasformazione fisica** che c'è alla tua età, è motivo per imparare a distinguere l'amore vero da quello che viene presentato dalla pubblicità, dai film. L'amore vero sa attendere, sa rispettare, non pretende, sa affrontare sacrifici per il bene e la felicità dell'altro, sente la responsabilità di dare continuità nel tempo a un clima di comunione e di condivisione, non è incostante, sa controllare il modo di esprimersi per non rattristare e mantenere la stima, la fiducia. Una conoscenza diventa amore con il tempo, dopo un cammino fatto insieme, dopo aver affrontato delle difficoltà che ti permettono di verificare quanto il tuo amore è sincero e autentico. Devi mettere alla prova i tuoi sentimenti e non cercare un loro appagamento immediato, il voler bruciare le tappe è segno di irresponsabilità, cioè di immaturità.

L'amore autentico ti dà l'assennatezza di preparare una condizione di stabilità che ti permetterà di accogliere

adeguatamente le responsabilità che scaturiranno dalle tue scelte affettive. La fretta di proporre all'inizio della conoscenza reciproca atteggiamenti che sono propri di un sentimento che è maturato nel tempo è mancanza di prudenza, e diventa motivo di sofferenza se poi si decide di non frequentarsi più, il sentimento verso una persona va prima coltivato lasciando agli avvenimenti la possibilità di creare un filo conduttore, con la dimostrazione della nostra sincerità, che porrà le basi per una conoscenza che si dimostrerà degna di fiducia, il tutto e subito porta a frequenti delusioni. Suscitare delle aspettative in una persona e poi deluderla è una esperienza il cui ricordo ti peserà nel cuore.

Ci vuole una volontà irremovibile nel mantenere le condizioni che ti permettono di stare aderente alla strada che merita di essere percorsa: quello che desideri ha forti conseguenze sul tuo comportamento, devi esser tu a guidare le tue emozioni e i tuoi sentimenti e non devono essere essi a condizionarti. Se sei convinto che le caricature dell'amore sono illusioni che poi ti lasceranno la bocca amara, il saperle respingere verrà come conseguenza.

---

Per quanto riguarda il dover **assumere un ruolo riconosciuto dalla società**, una autonomia economica, sappi affrontare la vita con una grande onestà, non fare scelte di comodo per ottenere più facilmente quello che vuoi a scapito di altre persone, quello che vuoi costruire affrontalo senza rubare, senza danneggiare altri.

Conosci la storia della cicala e della formica? Se il tuo atteggiamento prevalente è quello di divertirti non andrai

lontano, cerca di assumere delle competenze per prepararti una professione. Non progredire è retrocedere.

Guarda avanti e prevedi le conseguenze delle tue scelte: non metterti nella condizione di cambiare spesso lavoro, poi ti ritrovi senza avere un mestiere e a una certa età non ti prende più nessuno.

Quando ti presenti in un posto di lavoro mostrati volenteroso, parla il meno possibile di cose che non riguardano il compito che devi svolgere, non ridere, non scherzare, per evitare di sembrare uno che prende le cose alla leggera, renditi credibile e meritevole di fiducia con la tua serietà e il tuo compito fatto bene; il giusto modo di gestire le incomprensioni è quello di saper trovare il tempo e il modo appropriati per esprimere il proprio punto di vista senza pretese, il modo di dire le cose è fondamentale. Se il capo ti dà un ordine con un tono sgradevole non mostrarti risentito, obbedisci senza perdere la tua serietà, gli mostrerai così di essere affidabile, col tempo prenderà fiducia di te. Sul lavoro le cose si basano su quello che dimostriamo di fare, siamo pagati, quello che facciamo è dovuto, sta a noi renderci amabili con chi ci dà la possibilità di lavorare. Quando vogliamo cambiare posto di lavoro il nuovo datore può informarsi da quello che intendiamo lasciare su come ci ha valutato e se sente un giudizio negativo non ci assumerà, questo dobbiamo tenerlo presente quando lavoriamo. Non avere paura del sacrificio, tieni presente che dal nulla viene il nulla.

Affronta la tua crescita con idee chiare, per non andare incontro al tuo avvenire in modo impreparato, assumi dei valori che ti guideranno, per non affrontare con leg-

gerezza la crescita a causa della distrazione che viene offerta dalla società di oggi.

Ragazzi e giovani sono inondati da informazioni, attrazioni, conoscenze che portano l'attenzione in mille direzioni, per cui possono essere condizionati ad agire senza considerare cosa sia davvero importante. Tutto si percepisce allo stesso livello e passa subito: il creato, la guerra, la moda, lo sport ...

Questo clima sociale in cui sembra che una persona conta per quello che possiede, o per quello che appare agli occhi degli altri, ci influenza molto, può portarci preoccupazioni che rischiano di fuorviarci o di immobilizzarci in scelte che ci fanno cercare un eterno e illusorio presente.

Vige perciò, talvolta, un certo spontaneismo da cui consegue la mancanza di autocontrollo, di criteri di giudizio, la mancanza di senso della vita come progetto, di capacità di relazione, ancor più quando non si impara a rispettare gli altri.

Uno scenario che si fa più grave quando si dà spazio all'uso sregolato di cellulari e social. L'altro viene inteso più come un contatto digitale che una persona. Penso alla messaggistica esasperante che è confusa con la comunicazione interpersonale dove l'esaltazione dell'io allontana il noi, sino a rinchiudere ciascuno nel suo mondo virtuale. Di qui quella precarietà vissuta dalle nuove generazioni: l'onnipotenza infantile si sente sfidata e non vuole perdere nulla, per restare, paradossalmente, senza nulla. Per non parlare di imprese da incoscienti,

fenomeni estremi di cui parlano le cronache, risultato di un'istintualità senza raziocinio né coscienza.

L'individualismo promuove l'indifferenza, sminuendo l'impegno della partecipazione e solidarietà. Per crescere, invece, dobbiamo valorizzare il senso della dignità di sé e degli altri, la capacità di stare in relazione con rispetto e attenzione, la disponibilità all'incontro e alla collaborazione, dobbiamo capire che la vita non è consumo e divertimento, buttare il tempo e spassarsela, approfittare di tutto e di tutti senza rispettare niente e nessuno: questo è sprecare la vita, non è solo ignoranza, rozzezza e volgarità, ma disprezzo della propria e altrui dignità umana.

Risvegliamo l'esercizio della gentilezza nei rapporti interpersonali. La persona che possiede questa qualità rende la sua esistenza e quella degli altri più amabile. Educhiamoci a trattare gli altri con la gentilezza nel tratto, l'attenzione a non ferire con parole violente, imprese irragionevoli e gesti aggressivi. Piuttosto esprimiamoci con parole di incoraggiamento che danno forza, che consolano e non parole che umiliano, rattristano, irritano e disprezzano. Regalare un sorriso, dire una parola di speranza e di fiducia in mezzo a tanta indifferenza trasforma profondamente i rapporti sociali e crea autentiche e profonde relazioni interpersonali.

Nel cuore di ciascuno passa il confine tra il bene e il male, nessuno deve sentirsi in diritto di giudicare gli altri ma piuttosto ciascuno deve avvertire il dovere di migliorare sé stesso, per non essere solo spettatore ma attore responsabile.

## PRENDI COSCIENZA:

- Della fragilità della nostra condizione: abbiamo bisogno di tutto e di tutti, possiamo essere tutti utili ma nessuno è indispensabile, i nostri bisogni ci condizionano fortemente da poterci indurre ad agire in modo ingiusto per soddisfarli.

Fragilità significa che la nostra mente limitata rischia di accontentarsi di guardare poco al di là del naso e di scegliere le soluzioni più comode per rispondere ai nostri bisogni, rinunciando allo sforzo richiesto per crescere nella conoscenza, per cercare il significato della nostra vita che va al di là delle necessità di oggi, se non vogliamo rimanere intrappolati dal male e fare invece le scelte migliori, se non vogliamo trovarci a scoprire troppo tardi che le nostre scelte comode ci hanno portato a una condizione deludente.

L' esuberanza della energia che si ha alla tua età rende più difficile il percepire la precarietà delle nostre sicurezze, dipendiamo anche da avvenimenti al di fuori del nostro controllo, basta un incidente o una malattia per sradicarci dai nostri progetti.

Tenere conto della mia fragilità mi porta ad agire con prudenza per evitare di percorrere una direzione infruttuosa, mi porta alla consapevolezza di quanto il male influisce su di me con attrattive facili e comode e alla determinazione di evitarlo per dare invece la mia attenzione a quello che mi mantiene aderente al mio progetto di vita.

*(Proverbi 14,16: Il saggio teme e sta lontano dal male, lo*

*stolto invece ci si lancia dentro e si crede sicuro).*

Ancora la consapevolezza della mia fragilità mi renderà capace di porre un limite alle sregolate richieste dei miei bisogni e desideri per non perdere la moderazione necessaria a conoscere i frutti ai quali si può giungere attraverso questa fortezza: la serenità nel cuore e una vita che parlerà con l'esempio.

- Della necessità di prepararti ad affrontare gli intoppi che la vita presenta senza scoraggiarti e senza reagire con comportamenti impulsivi. Nelle situazioni difficili, quando non vedi una soluzione ai problemi, non pensare che sarà sempre così, credi nel valore della pazienza che serve per affrontarli, credi nel valore di ogni passo che fai giorno dopo giorno, anche se non ti sembra risolutivo, perché mattone su mattone viene su la casa. Non decidere da solo prima di esserti confidato con un adulto che ti può aiutare a guardare il problema con occhi nuovi e a valutare le scelte da fare, che tu, da solo, a causa della tua inesperienza, potresti non considerare.

Ti voglio fare un esempio: ho conosciuto un giovane che aveva trovato un lavoro in regola con la assicurazione, a tempo indeterminato. La ditta che lo ha assunto però si approfittava dei giovani che assumeva, una volta finito il periodo iniziale li metteva in condizione di licenziarsi per poter avere sempre giovani in prova e risparmiare così sugli obblighi di legge. Questo giovane ha fatto il suo lavoro con tutto l'impegno ma il datore di lavoro, agendo dishonestamente per i suoi interessi, lo accusava ingiustamente di imprecisione, poi gli ha detto che la condizione per poter proseguire a lavorare lì

era accettare uno stipendio inferiore a quello che aveva ricevuto fino ad allora, al che il giovane si è licenziato senza avere un lavoro alternativo, è scappato davanti a una difficoltà reagendo impulsivamente. Con l'aiuto di un confronto invece avrebbe potuto considerare che è segno di maturità saper sopportare una situazione pesante per conservare il vantaggio di un posto assicurato e un introito sicuro, e che attraverso quella prova poteva dimostrare al datore di lavoro il suo valore di persona impegnata e onesta e poteva dimostrare a sé stesso di aver le spalle abbastanza larghe da saper affrontare una difficoltà e risolverla nel migliore dei modi, finché avesse trovato un altro lavoro.

Il confidare le tue esperienze a una persona di fiducia ti facilita nel saperle affrontare nel migliore dei modi, nel saperne trarre insegnamenti per evitare di andare avanti ripetendo gli stessi errori, per trovare energie che non avresti diversamente, per uscire da circoli viziosi dai quali da solo a fatica potresti liberarti.

Inoltre cerca di guadagnare con il tuo impegno le cose che vuoi, capita spesso che quello che riceviamo gratuitamente non venga apprezzato nel suo valore e che ci si riveli incapaci di custodirlo.

- Sii convinto che le scelte fatte in gioventù preparano e fondano il cammino di tutta la vita.
- Considera la differenza di energia e di carattere con la quale un giovane che vive la purezza di cuore sa affrontare il cammino, merita di ricevere fiducia, rispetto a un giovane che rimane indebolito dai vizi.

- Non dimenticare che la salute è un bene da custodire, se non stai attento, perdendo la salute ti puoi rovinare la vita. Parlo per esempio di tabacco e di droga. E poi: ti senti uomo perché hai la sigaretta in mano? O piuttosto la maturità la dimostri nell'essere paziente, rispettoso? Per sentirti uomo ti basta l'appagamento dato dall'immagine esteriore di te che presenti agli altri con la sigaretta in mano? O è meglio cercare una maturità che si esprime con la coerenza a dei valori, anche se non fa colpo? Oppure la droga: è una fuga dalla realtà nel cercare un piacere immediato, dopo il quale ti senti fiacco o stordito, senza aver mosso un dito per costruire il tuo avvenire. Quello che vale non è mai facile, comodo, a portata di mano come uno sballo. Certi stili di vita più che danneggiarti la salute non ti ottengono un gran guadagno. Tra l'altro in diversi ambienti di lavoro ci sono degli esami da superare per essere assunti, tra questi quelli che evidenziano se fai uso di droga.

Ci saranno situazioni nelle quali le lusinghe del mondo sembreranno la via più facile e comoda, altre nelle quali gli impegni ti sembreranno superiori alle tue possibilità, nelle quali i tuoi sforzi non verranno approvati, sperimenterai la tua piccolezza di fronte alla vita, ma davanti all'impegno che la crescita comporta sii fiducioso, Dio ti guida, si rende presente nelle persone che ti vogliono bene, non temere, affidati a lui che ti accompagna e ti sostiene. Con il suo aiuto procederai sereno, la grazia di Dio sarà la tua forza.

Prepara il tuo avvenire senza dimenticarti anche di essere dono per chi incontri, non vivere solo per te stesso,

per i tuoi progetti. Quando si è giovani la vita sembra interminabile, ma vola, e quando tiri le somme ti accorgi che conta il bene che si è fatto.

Il nostro cuore è come un campo, se non te ne curi crescono spine e ortiche ma se vuoi che porti buoni frutti lo devi coltivare, così alla base del nostro agire devono esserci valori guida, perché senza di essi la nostra vita manca dei binari che ci mantengono sulla via del bene e verificare con quale coerenza li viviamo è un esercizio fruttuoso, è bene riflettere sulle conseguenze delle nostre azioni e chiederci perché le cose sono andate così, per vedere come avremmo potuto agire diversamente in ordine all'ottenimento di un risultato migliore, per capire cosa conta davvero, per evitare di ripetere gli errori, per prendere le conseguenti decisioni necessarie.

Se abbiamo fatto scelte sbagliate per rispondere ai nostri bisogni, ci può essere nel nostro cuore preoccupazione, o irrequietezza, o insoddisfazione, o tristezza, ma se siamo capaci di ascolto, di riflettere sulla nostra esperienza, ci renderemo consapevoli dell'amarezza che ci portano come segnale che siamo fuori strada. Per procedere abbiamo invece bisogno di serenità e fiducia,

che scaturiranno dalla volontà di agire senza tradire i valori della giustizia e della onestà, vivendo i quali eviteremo vie illusorie e deludenti e ci dimostreremo persone mature, realizzeremo la nostra vita e lasceremo il mondo migliore di come lo abbiamo trovato.

La strada per realizzare i nostri ideali richiede lavoro e pazienza, deve essere costruita gradualmente a piccoli passi, mossi i quali è necessario perseverare e attendere che il frutto maturi, se tu tiri un filo d'erba per farlo crescere, lo strappi. Non devi avere la pretesa che le cose si pieghino alle tue aspettative, ma sii sicuro che il tuo impegno ti manterrà sulla via giusta, l'unica che renderà possibile arrivare in modo duraturo a quello che desideri. Se sei impaziente di vedere soddisfatte le tue attese ti sentirai spinto a seguire la via più comoda e facile per compierle, tale via però si rivelerà poi deludente perché otterrà solo un'ombra di quello che cerchi e non ti realizzerà, avrai sprecato tempo ed energie senza progredire nel costruire la tua vita. Convinciamoci che quello che vale non è mai facile, comodo, a portata di mano senza sacrifici.

Ora, dove cercare i valori che guidano la nostra vita? Per il cristiano battezzato la persona di Gesù, vero Dio e vero uomo, è il modello da seguire per avere quella luce di cui abbiamo bisogno, è la strada che compie le aspettative del nostro cuore.

**GESÙ MERITA LA NOSTRA FIDUCIA  
PERCHÉ È RISORTO, PERCHÉ È DIO,  
LUI SOLO HA POTUTO DIRE:**

*Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; chiunque vive e crede in me, non morrà in eterno.*  
**(Giovanni 11, 25-26)**

Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete.  
**(Giovanni 6, 35)**

*Chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna.*

**(Giovanni 4, 13-14)**

Chi ha sete venga a me e beva, dal seno di chi crede in me scaturiranno fiumi di acqua viva.  
**(Giovanni 7, 37-39)**

*Io sono la luce del mondo; chi segue me, non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita.*

**(Giovanni 8,12)**

Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me e io in lui, fa molto frutto, perché senza di me non potete far nulla.  
**(Giovanni 15, 5)**

## **DIO CI INSEGNA A RIFLETTERE PER NON CADERE NEL MALE E PER CERCARE INVECE IL VERO:**

*Sia ognuno pronto ad ascoltare, lento a parlare.*  
**(Giacomo 1,19)**

Il Signore Dio ... ogni mattina fa attento il mio orecchio perché io ascolti come gli iniziati.  
**(Isaia 50,4)**

*Custodisci il tuo cuore più di ogni altra cosa, poiché da esso provengono le sorgenti della vita.*

**(Proverbi 4, 23)**

## **DIO CI INSEGNA AD AFFRONTARE IL SACRIFICIO CHE PREPARA LA SUA RICOMPENSA**

*Entrate per la porta stretta, perché larga è la porta e spaziosa la via che conduce alla perdizione, e molti sono quelli che entrano per essa; quanto stretta invece è la porta e angusta la via che conduce alla vita, e quanto pochi sono quelli che la trovano!*

**(Matteo 7, 13-14)**

Se qualcuno vuol venire dietro di me rinneghi sé stesso, prenda la sua croce e mi segua. Perché chi vorrà salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia e del vangelo, la salverà.

**(Marco 8:34-35)**

*Se il chicco di grano, caduto in terra, non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto.*

**(Giovanni 12, 24-26)**

Prima che tu cada, umiliati.

**(Siracide 8,2)**

*Quanto più sei grande, tanto più umiliati; così troverai grazia davanti al Signore; perché grande è la potenza del Signore e dagli umili egli è glorificato.*

**(Siracide 3:18)**

Non ti abbandonare alla tua passione, perché non ti strazi come un toro furioso; divorerà le tue foglie e tu

perderai i tuoi frutti, sì da renderti come un legno secco. Figlio, sin dalla giovinezza medita la disciplina, conseguirai la sapienza fino alla canizie.

**(Siracide 6:2,3)**

*Noi, che già siamo morti al peccato, come potremo ancora vivere in esso? O non sapete che quanti siamo stati battezzati in Cristo Gesù, siamo stati battezzati nella sua morte? Per mezzo del battesimo dunque siamo stati sepolti insieme a lui nella morte affinché, come Cristo fu risuscitato dai morti per mezzo della gloria del Padre, così anche noi possiamo camminare in una vita nuova. Se infatti siamo stati intimamente uniti a lui a somiglianza della sua morte, lo saremo anche a somiglianza della sua risurrezione.*

**(Romani 6, 2-5)**

Dio salverà chi va con gli occhi a terra.

**(Giobbe 22,29)**

**IL SACRIFICIO CHE DIO CI CHIEDE  
È FINALIZZATO A TOGLIERE IL MALE  
DAL NOSTRO CUORE PER FAR SPAZIO  
AL BENE CHE RENDE BELLA LA NOSTRA VITA:**

Tutte le cose dunque che voi volete che gli uomini vi facciano, fatele anche voi a loro, perché questa è la legge ed i profeti.

**(Matteo 7:12)**

*Il preceitto: Non commettere adulterio, non uccidere, non rubare, non desiderare e qualsiasi altro comandamento, si riassume in queste parole: Amerai il prossimo tuo come te stesso.*

*L'amore non fa nessun male al prossimo: pieno compimento della legge è l'amore.*

**(Romani 13,8-10)**

Carissimi, amiamoci gli uni gli altri, perché l'amore è da Dio: chiunque ama è generato da Dio e conosce Dio. Chi non ama non ha conosciuto Dio, perché Dio è amore.

**(1 Giovanni 4, 7-8)**

### **DIO CI ASSICURA IL SUO AIUTO**

Io in persona verrò con te e ti darò riposo.

**(Esodo 33,14)**

*Il Signore è il mio pastore; non manco di nulla: su pascoli erbosi mi fa riposare, ad acque tranquille mi conduce. Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino, per amore del suo nome.*

**(Salmo 22: 1-3)**

Io sono con te sempre, tu mi hai preso per la mano destra. Mi guiderai con il tuo consiglio e poi mi accoglierai nella tua gloria. Chi altri avrò per me in cielo? Fuori di te nulla bramo sulla terra.

**(Salmo 72: 23-25)**

*Il Signore stesso cammina davanti a te; egli sarà con te, non ti lascerà e non ti abbandonerà; non temere e non ti perdere d'animo!*

**(Deuteronomio 31: 8)**

Vi lascio la pace, vi do la mia pace. Non come la dà il mondo, io la do a voi. Non sia turbato il vostro cuore e non abbia timore.

**(Giovanni 14,27)**

*Il Signore mi libererà da ogni male e mi condurrà nel suo regno celeste.*

**(2 Timoteo 4,18)**

Se dunque il Figlio vi farà liberi, sarete liberi davvero.  
**(Giovanni 8,36)**

Alla fine, di fronte alle tante possibili scelte per impostare la propria vita: chi vive nell'indifferenza, nel consumismo, chi ascolta filosofie umane, chi considera solo la scienza e la tecnica... come non scegliere la via migliore che è quella di credere in Gesù e aderire a lui con tutto il cuore?

Se vogliamo seguire Gesù, una regola di vita è un passo importante da compiere per assumere un atteggiamento di apertura e disponibilità a Lui, e questo è il frutto maturo di una persona che tiene desta la memoria del bene che ha scelto: Cristo che dà veramente la pace nel cuore e rivela quanto è grande la nostra dignità di figli di Dio, collaboratori all'opera della redenzione.

Si tratta di avere dei riferimenti che ci aiutano a camminare nella giusta direzione:

## LA PREGHIERA

Il tempo migliore della giornata è quello della preghiera, almeno al mattino e alla sera, perché la contemplazione fonda l'azione. La preghiera sia fatta in atteggiamento composto, senza fretta, con il cuore, perché la presenza di Dio ci accompagni poi anche negli avvenimenti della giornata, nei quali possiamo rinnovare la nostra offerta. Sii attento a ciò che stai facendo, crescerà in te

una pace profonda, riuscirai a rivolgerti al Signore con fiducia e adesione alla sua volontà che si manifesta momento per momento per un grande progetto di amore per te e per tutti gli uomini.

## **LA PAROLA DI DIO**

Dio si è rivelato in Cristo attraverso la storia della salvezza e ci ha lasciato nella Bibbia la sua parola che ci indica il cammino da percorrere interpellandoci nella nostra libertà. L'ascolto perseverante della parola di Dio sostiene il dialogo della fede, ci orienta nelle scelte di vita, ci apre a ringraziare Dio per i suoi doni, ci fa riconoscere nel pentimento i peccati, ci fa rinnovare il nostro sì alla sua chiamata. “Come la pioggia scende dal cielo e feconda la terra, così la mia parola non ritornerà a me senza aver operato ciò per cui l'ho mandata” (Isaia 55, 10-11). Dopo la lettura si medita, si contempla, si vive ciò che si è ascoltato.

## **I SACRAMENTI**

Vissuti nella fede sono segni che rendono efficace l'azione di Dio, l'essere cristiani è un cammino di conversione e di conformazione a Cristo, i sacramenti la realizzano. La santa Comunione mi unisce a Cristo, la coscienza che lui vive nel mio cuore mi rafforza nel vivere giorno dopo giorno con coerenza i valori che lui ci ha additato, nella Riconciliazione ci incontriamo con lui consegnandogli la nostra povertà, è un incontro liberante e trasformante.

La verifica di questa regola di vita è l'amore che hai per il prossimo, la capacità di comprensione, di perdono, di oblazione; alla fine della vita saremo giudicati sull'amore e il grado di carità che avremo sarà l'unico tesoro che troveremo intatto nel regno dei cieli. Scopriamo nel cuore di ogni uomo quello di Cristo che ci chiede di amarlo, "Ogni volta che avete fatto queste cose a uno di questi miei fratelli più piccoli l'avete fatta a me" (Matteo 25,40). Quanto più cresci in intimità con Dio tanto più si crea uno spazio per il servizio agli uomini.



# **SCRITTI**

Parole che presentano la bellezza e il valore della vita  
di cui a volte non ci accorgiamo

• • • • •

Figlio mio, ti vidi appena nato  
con la lingua penzoloni. La diagnosi fu  
pesante come un macigno.

Al Signore dissi: Tu dai e tu togli.

Riprendilo ora. È inutile la sua vita.

Perdonami, figlio mio. Tu sei come tutti,  
con problemi solo diversi.

Quando dicesti: mamma, piansi di gioia,  
anche se avevi tre anni...

Inutile la tua vita?

No Tu mi insegnasti la pazienza.

Quando a quell'epoca nessuno ti voleva,  
a scuola e in società, imparai a essere  
gentile affinché qualcuno ti facesse  
una carezza... Inutile la tua vita?

No Tu mi insegnasti a lottare.

Mentre le altre madri sognavano  
per i propri figli i primi posti, io mi  
accontentavo di cogliere con prontezza  
i tuoi piccoli progressi.

Tu mi insegnasti  
a desiderare la felicità  
e non il successo. Alla morte di papà  
tornai dal cimitero disperata.  
Trovai te, e con te cercai di non  
arrendermi. Ora tu, figlio mio,  
sei la mia compagnia.

Se ricevo un abbraccio o una gentilezza,  
li ricevo da te.  
Con te, a cui basta poco per sorridere,  
riesco a dare felicità.  
Ora tu, figlio mio,  
sei la mia compagnia.

• • • • • • •

## CONVERSIONE SINCERA

*Guarire dalla malattia  
è un prodigo impagabile.  
La conversione della vita  
è un miracolo ancora più grande.  
Correggi oggi i tuoi difetti e i tuoi errori  
e non attendere domani.  
Non aspettare il tempo,  
poiché il tempo non aspetta te.  
Molti cominciano bene,  
ma pochi sono quelli  
che continuano.  
Sii costante nel bene,  
poiché la tua perseveranza  
sarà ricompensata.*

• • • • • • •

## CRISTO È TUTTO PER NOI

Se desideri medicare le tue ferite,  
egli è medico.

Se sei oppresso dalla colpa,  
egli è giustizia.

Se hai bisogno di aiuto,  
egli è la forza.

Se temi la morte, egli è la vita.

Se desideri il cielo, egli è la via.

Se fuggi le tenebre, egli è la luce.

Se cerchi il cibo, egli è il nutrimento.  
Gustate, dunque, e vedete quanto  
è buono il Signore.

Felice l'uomo che spera in lui.

• • • • • • • •

## DONO DI SE'

*Su questi passi fatti con loro,  
brilla la luce del sole,  
che fa chiaro  
anche dove  
tutto sembra immerso  
nella notte.*

• • • • • • • •



La pace tornerà se credi che il sorriso  
è più di un'arma, che quanto unisce  
è più di quanto divide, che la diversità  
è un arricchimento.

La pace tornerà se preferisci  
la speranza al sospetto,  
se fai tu il primo passo verso l'altro,  
se ti ralleghi per la gioia del vicino.

La pace tronerà se stai dalla parte  
del povero e dell'oppresso,  
se l'ingiustizia che colpisce questi  
ti ferisce quanto quella che subisci tu.

La pace tornerà se sai donare con amore  
un po' del tuo tempo, accettare il  
servizio che l'altro ti offre,  
condividere con cuore il tuo pane.

La pace tornerà se rifiuti di battere la  
tua colpa sul petto degli altri,  
se accetti la critica e ne trai profitto:  
se valorizzi l'opinione diversa dalla tua.

La pace tornerà se ritieni la collera  
una debolezza e non una forza:  
se vedi nell'altro anzitutto un fratello.  
Se credi che la pace è possibile.

...Allora la pace tornerà.



*Dio solo può dare speranza:  
tu però puoi dare fiducia.*

*Dio solo può dare l'amore:  
tu però puoi insegnare ad amare.*

*Dio solo può dare la pace:  
tu però puoi seminare l'unione.*

*Dio solo può dare la forza:  
tu però puoi dare una mano.*

*Dio solo è la via:  
tu però puoi indicarla agli altri.*

*Dio solo è la luce:  
tu però puoi farla brillare.*

*Dio solo è la vita:  
tu però puoi aiutare a vivere.*

*Dio solo può perdonare i peccati:  
tu però puoi pentirti di averli fatti.*

*Dio solo può fare l'impossibile,  
tu però puoi fare tutto il possibile.*

*Dio solo è eterno:  
tu però sei immortale.*

*Dio solo basta a sé stesso,  
tu però puoi contare su di lui.*

• • • • • • • • •



## ENTRI PER PREGARE, ESCI PER AMARE.



*L'agire deve derivare dall'essere.*

*Non è attraverso le nostre  
azioni che saremo salvati,  
ma attraverso il nostro essere.*



## SENTO DI AVER ANCORA QUALCOSA DA DARE



Se tu rallenti, essi si arrestano.

Se tu cedi, essi indietreggiano.

Se tu siedi, essi si sdraianno.

Se tu dubiti, essi disperano.

Se tu critichi, essi demoliscono.

Se tu cammini davanti,  
essi ti supereranno.

Se tu dai la tua mano,  
essi daranno la loro pelle.

E se tu preghi, allora,  
essi saranno santi.

• • • • • • •

LA NOSTRA VITA  
È IN CERCA DELLA PAROLA  
CHE LE DIA UN SENSO:  
L' UNICO ASCOLTO CHE  
PUÒ COLMARE LA SOLITUDINE  
DEL NOSTRO CUORE.

• • • • • • •

### NOTTE OSCURA

*Orientarsi all'amato  
anche la notte,  
con la sola bussola  
del cuore.*

• • • • • • •

*In qual maniera t'amo?  
Ch'io ti enumeri i modi.*

*T'amo fino al sommo e all'imo,  
fino alla latitudine  
più estrema ove inoltrarsi può l'anima  
mia quando si senta giunta oltre ogni vista,  
verso i confini dell'Ente e della grazia.*

*T'amo al livello della quotidiana  
calma necessità.*

*T'amo nel sole e t'amo al lume  
della pia candela.*

*T'amo liberamente,  
come l'uomo lotta pel buon diritto,  
e puramente t'amo come  
chi fugga dalla lode.*

*T'amo con la passione che ponevo  
nei miei dolori antichi,  
e con la fede della mia infanzia.*

*T'amo d' un amore che credevo smarrito  
con la fede dei miei santi perduti:  
col respiro, le lagrime,  
i sorrisi di tutta la mia vita!*

*E, voglia Iddio,  
meglio ancor t'amerò dopo la morte.*

• • • • • • • •

Quando l'amore vi chiama,  
seguitelo, anche se ha vie ripide e dure.

E quando dalle ali ne sarete avvolti,  
abbandonatevi a lui, anche se,  
chiussa tra le penne, la lama vi potrà ferire.

E quando vi parla credete in lui,  
anche se la sua voce può disperdervi i sogni come il  
vento del nord devasta il giardino.

Poiché, come l'amore vi incorona, così vi crocifigge, e come vi matura, così vi poterà.

Come sale sulla vostra cima e accarezza i rami che fremono più teneri al sole, così discenderà alle vostre radici, e laggiù le scuoterà dove più forti aderiscono alla terra.

Vi accoglie in sé, covoni di grano, vi batte finché non siate spogli, vi staccia per liberarvi dalle reste.

Vi macina per farvi neve, vi plasma finché non siate cedevoli alle mani, e vi consegna al suo sacro fuoco, perché voi siate il pane sacro della mensa di Dio.

In voi tutto ciò compie l'amore, affinché conosciate il segreto del vostro cuore e possiate farvi frammenti del cuore della vita.

• • • • • • • •

*O Cristo, mite e umile di cuore,  
esaudiscimi: liberami dal desiderio  
di essere stimato, amato, liberami dal timore  
di essere rifiutato, dimenticato.*

*Dammi la grazia di volere che gli altri siano  
più di me amati, concedimi la conoscenza  
e l'amore del mio nulla, l'aborrimento  
di ogni vanità, concedimi il vero  
spinto di compunzione,  
la prontezza del perdono delle offese.*

*Concedimi la pace e la carità con tutti.*

*O Maria, regina, madre, maestra degli umili,  
prega per me.*

*O giusti tutti, santificati specialmente per lo spirito  
di umiltà, pregate per me.*

*O Dio, che resisti ai superbi e dai grazia agli umili,  
concedimi la grazia della vera umiltà  
di cui Cristo mostrò l'esempio.*

• • • • • • • •

### **AI PADRI PUTATIVI**

Innanzi a te, padre putativo,  
m'inchino col cuore trabocante  
di riconoscenti pensieri accesi  
dal tuo accogliente nido domestico.

Novello, piccolo Mosè errava sul Nilo  
dei giorni entro il canestro della speranza  
e tu, d'intesa con chi teco divide gioie e pene,  
della speme festi realtà.

Ora "Emmanuele" sorride a te,  
ricambiando affetto al dono della tua ospitalità.



## INNO ALL'AMORE

*Chi ama è paziente e premuroso.*

*Chi ama non è geloso, non si vanta,  
non si gonfia di orgoglio.*

*Chi ama è rispettoso, non va  
in cerca del proprio interesse,  
non conosce la collera, dimentica i torti.*

*Chi ama rifiuta l'ingiustizia:  
la verità è la sua gioia.*

*Chi ama scusa tutto, di tutti ha fiducia,  
tutto sopporta, non perde mai la speranza.*

*L'amore mai tramonterà!*



## IL SILENZIO È MITEZZA

Quando non rispondi alle offese, quando non reclami i tuoi diritti, quando lasci a Dio la difesa del tuo onore, il silenzio è mitezza.

Il silenzio è misericordia.

Quando non rivelhi le colpe dei fratelli,  
quando perdoni senza indagare nel passato,  
quando non condanni ma intercedi nell'intimo,  
il silenzio è misericordia.

Il silenzio è pazienza.

Quando soffri senza lamentarti,  
quando non cerchi consolazione dagli uomini,  
quando non intervieni ma attendi che il seme  
germogli lentamente, il silenzio è pazienza.

Il silenzio è umiltà.

Quando taci per lasciar emergere i fratelli,  
quando celi nel riserbo i doni di Dio, quando lasci  
che il tuo agire sia interpretato male, quando lasci  
ad altri la gloria dell'impresa, il silenzio è umiltà.

Il silenzio è fede.

Quando taci perché è Lui che agisce,  
quando rinunci ai suoni e alle voci del mondo  
per stare alla sua presenza, quando non cerchi  
comprensione perché ti basta essere conosciuto  
da Lui, il silenzio è fede.

Il silenzio è adorazione.

Quando abbracci la croce senza chiedere: perché?  
Il silenzio è adorazione.

• • • • • • •

## PREGHIERA DELLA CASALINGA

*Signore, padrone delle pentole, dei piatti  
e delle casseruole tra cui passo la mia giornata  
assai lunga, io non posso essere la santa  
che medita ai piedi del maestro.  
Bisogna che io diventi una santa qui, in cucina.*

*Fa in modo che ti piaccia con il grembiule  
e le maniche rimboccate, quando accendo*

*la stufa e sorveglio la minestra sul fuoco,  
quando pulisco le stoviglie e strofino il pavimento.*

*Signore,  
scusami se non ho il tempo di pregare a lungo.*

*Riscalda la mia casa con il tuo cuore  
e non lasciarmi sola quando sono triste.  
Con pazienza ascoltami se qualche volta,  
stanca, mi lamento.*

*Sulla montagna e sulle rive del lago  
Tu nutristi con premura chi ti seguiva,  
provvedi ora alla mia famiglia:  
è la mia gioia e insieme il mio peso.*

*Quando metto in tavola il pranzo che sto preparando,  
accettalo anche Tu perché in ognuno dei miei cari  
io servo Te, Signore!*

• • • • • • •

## IL MIO CANTO D'OGGI

La mia vita è un istante, un'ora che passa,  
un momento che mi sfugge e se ne va.  
Tu lo sai, mio Dio, che per amarti sulla terra,  
non ho altro che l'oggi.

Ti amo Gesù. Tende a te la mia anima...  
Sii tu il mio dolce sostegno. Regna nel mio cuore.  
Donami il tuo sorriso, per un giorno solo.  
Per oggi, per oggi.

Che importa, Signore, se l'avvenire è oscuro...

No, io non posso pregarti per il domani...  
Mantieni puro il mio cuore, coprimi con  
la tua ombra. E non sia che per l'oggi.

Temo la mia incostanza, se penso al domani.  
E sento nascermi in cuore, noia e tristezza.  
Ciò che voglio, mio Dio, è la prova, la sofferenza.  
E che sia per l'oggi.

Dovrò ben vederti, tra poco, sulla riva eterna,  
o Pilota divino, mano che mi conduci!  
Guida la mia navicella in pace  
fra le onde in tempesta. E che sia per oggi.

Lascia, o Signore, che mi nasconda nel tuo Volto.  
Lì il chiasso del mondo sarà spento per me.  
Dammi il tuo amore, conservami la tua grazia.  
E sia per oggi.

Presso il divino tuo cuore,  
nell'oblio di ciò che passa, non temo più il nemico.  
Gesù, donami un posto nel tuo cuore.  
Per oggi, per oggi.

Pane di vita e del cielo, divina Eucaristia,  
o mistero insondabile, frutto dell'amore, vieni,  
scendi nel mio cuore, Gesù. E sia per oggi.

Santa, sacratissima Vite, degnati di unirti a me.  
E il mio debole tralcio ti darà i suoi frutti.  
Potrò offrirti, Signore, un grappolo dorato.  
Fino da oggi,

Io non ho che quest'oggi mio fuggitivo  
per darti un frutto d'amore, questo grappolo  
di cui ogni chicco è un'anima. Donami tu, Gesù,  
il fuoco di un apostolo. E sia per oggi.

Vergine Immacolata, dolce stella  
che irraggi Gesù e che mi unisci a lui, Madre,  
lascia che io mi nasconda sotto il tuo velo.  
E sia per oggi.

Angelo Custode, coprimi con le tue ali,  
rischiarami con la tua luce.

Dolce amico, guida dei miei passi,  
vieni, ti chiamo, aiutami. E sia per oggi.

Voglio vedere Gesù,  
fuori di ogni nube e di ogni velo.  
Eppure quaggiù, gli sono tanto vicina...  
Il suo amabile volto non mi sarà nascosto  
che per oggi.

Ben presto volerò a dir le sue lodi.

Un giorno senza tramonto  
splenderà sulla mia anima.

Allora canterò sulla cetra degli Angeli.  
Canterò l'oggi eterno.

• • • • • • •

*Sono un camminatore, nessuno mi fermerà,  
illusioni sono le gioie e i dolori,  
senza casa io camminerò, la zavorra che mi spinge  
in basso cadrà dispersa a terra.*

*Sono un camminatore, nessuno mi fermerà,  
per strada canto a piena voce, a cuore aperto,  
libero da catene, camminerò fra gli uomini.*

*Sono un camminatore, nessuno mi fermerà,  
un canto sconosciuto dal cielo lontano mi chiama,  
una dolce voce di flauto mattina e sera  
incanta l'anima.*

*Sono un camminatore, nessuno mi fermerà,  
un mattino sono uscito a notte ancora,  
prima del canto degli uccelli, sopra l'oscura,  
immobile, vegliava una pupilla.*

*Sono un camminatore, nessuno mi fermerà,  
una sera arriverò dove brillano le stelle,  
dove si diffonde un nuovo profumo,  
dove due occhi sempre mi guardano dolcemente,  
dove due occhi sempre mi guardano dolcemente.*

• • • • • • •

## PREGHIERA DELL'ANZIANO

*Signore, vieni a mettere in me  
qualcosa di nuovo al posto  
di quanto a poco a poco vien meno  
con il passare degli anni:  
ho perso entusiasmo,  
donami al suo posto un sorriso di bontà,  
sono poco efficiente, in compenso  
rendi efficace la mia presenza.*

*Signore, metti i me un amore più grande,  
una semplicità più serena,  
una delicatezza più profonda,  
aiutami ad essere una luce discreta  
che illumina e non una nuvola nera  
che rattrista chi sta con me.*

*Signore, fa che la mia memoria  
ricordi le cose belle e buone che ci sono nella vita,  
che la mia intelligenza riconosca umilmente  
di sentirsi meno attiva e brillante,  
che il mio cuore sappia comunicare e gioire con tutti,  
che la mia volontà accetti i giusti desideri  
di chi mi sta accanto.*

*Signore, fa che la mia fede non venga meno  
e s'irradi con la testimonianza, che la mia anima  
cerchi Te e si prepari all'eternità  
in cui spero con ardore.*

• • • • • • • •

Signore, vuoi le mie mani  
per passare questa giornata aiutando  
i poveri e i malati che ne hanno bisogno?

Signore, oggi ti do le mie mani.

Signore, vuoi i miei piedi  
per passare questa giornata visitando  
coloro che hanno bisogno di un amico?

Signore, oggi ti do i miei piedi.

Signore, vuoi la mia voce  
per passare questa giornata parlando  
con quelli che hanno bisogno di parole d' amore?

Signore, oggi ti do la mia voce.

Signore, vuoi il mio cuore  
per passare questa giornata amando  
ogni uomo solo perché é un uomo?

Signore, oggi ti do il mio cuore.

• • • • • • •

**POSSO DIRE:  
CRISTO VIVE IN ME, QUANDO...**

*Quando sono crocifisso con Cristo,  
non vivo più io, il mio io è morto.*

*Quando il giudizio di condanna  
o di pettegolezzo è spento sulle mie labbra.*

*Quando, senza pretese, vivo di dono.*

*Quando, limpido come un bambino,  
domino la mia carne e ogni concupiscenza.*

*Quando in realtà stimo gli altri migliori di me.*

*Quando al male rispondo con il bene.*

*Quando prendo il male altrui su di me.*

*Quando non mi difendo ma ringrazio,  
benedico e valorizzo le critiche che ricevo.*

*Quando sono libero da cose e affetti.*

*Quando mi dimentico totalmente di me.*

*Quando non ho più paure perché amo  
e sono diventato amore.*

• • • • • • • •

Padre, grazie!

Sono contento perché sono uomo,  
sono fortunato perché sono figlio,  
sono beato perché sono pacifico.

Padre, grazie!

Mi hai pensato simile a te,  
mi hai voluto pari a tuo Figlio,  
mi hai donato molti fratelli.

Padre, grazie!

Ho le membra fragili ma sono forte,  
sento il male ma ho germi di vita,  
cammino nel tempo e sono per l'eternità.

Padre, grazie!

La speranza non delude,  
il bene vice il male,  
la mia vita è Cristo.

• • • • • • • •

*La parola è una grazia, Signore,  
e non ho il diritto di tacere per orgoglio,  
viltà, negligenza o paura dello sforzo.  
Gli altri hanno diritto alla mia parola,  
alla mia anima, perché ho un messaggio  
da trasmettere loro da parte tua  
e nessuno altro che me, Signore,  
sarebbe in grado di dirlo loro.*

*Ho una frase da pronunciare, breve forse,  
ma piena della mia vita,  
non mi posso sottrarre.*

*Ma le parole che lanciai devono essere parole vere,  
sarebbe abuso di fiducia captare  
l'attenzione altrui se sotto la scorza delle parole  
non dessi la verità dell'anima.*

*Le parole che spando devono essere parole vive,  
ricche di quanto la mia anima unica  
colto del mistero del mondo  
e del mistero dell'uomo.*

*Le parole che dono devono essere portatrici di Dio,  
perché le labbra che mi hai donato,  
Signore,  
sono fatte per dire la mia anima  
e la mia anima ti conosce  
e ti tiene avvinto.*

• • • • • • • •

Gesù nasce anche oggi:  
nei tuguri, nelle baracche,  
nei dormitori pubblici.

Gesù nasce nel povero, nel piccolo ignorante,  
nel detenuto, nell'esule,  
nel torturato, nell'oppresso.

Gesù nasce nel disoccupato, nel malato,  
nel minorato, nello sconosciuto trascurato da tutti,  
nell'umile onesto che ancora fa il suo dovere.

Gesù nasce lì dove c'è bisogno di lui,  
dove si cerca giustizia e amore,  
dove si soffre e si aspetta,  
dove si costruisce un mondo più giusto.

Se qui nasce Gesù questo è il presepe: qui bisogna  
venire per incontrarLo, per fare Natale con lui.

• • • • • • •

*Come un granellino, come una parola,  
come un sorriso, come una carezza, come...*

*La più piccola cosa, fatta in Dio,  
è sorgente incommensurabile di vita,  
e di speranza, perché questo è il suo segreto:  
far fiorire dalle piccole cose le grandi cose!*

*È la forza di Dio: da ciò che è nulla crea tutte le cose!*

*Nelle piccole cose, se le fai con amore,  
sei anche tu un po' creatore!*

• • • • • • •

L'altro è colui che tu incontri sul tuo cammino...

Lavora, gioisce, piange, ama o odia accanto a te.  
Colui del quale dici: ne ho fin sopra i capelli...  
colui del quale non dici nulla,  
perché tu passi senza guardare e non lo vedi.

L'altro è colui al quale devi unirti per  
diventare l'uomo che realizza veramente sé stesso,  
colui al quale devi unirti per la tua riuscita  
e insieme salvarti con tutta l'umanità.

L'altro è il tuo prossimo,  
colui che devi amare con tutto il cuore...

L'altro e colui alla cui presenza sarai giudicato,  
l'altro è colui che ti accresce...  
l'altro è colui per mezzo del quale Dio  
si esprime, per mezzo del quale Dio ci chiama.

• • • • • • •

*Beati quelli che sanno farmi vivere,  
evocandoli, i ricordi del bel tempo passato.*

*Beati quelli che si accorgono che la mia vista  
si annebbia e che il mio pensiero cammina a rilento.*

*Beati quelli che capiscono lo sforzo del mio orecchio  
per cogliere le loro parole.*

*Beati quelli che mi stanno accanto e mi ricordano*

*che sono sempre vivo, che sono stato amato,  
e che c'è ancora qualcuno che mi pensa.*

*Beati quelli che bussano alla mia porta  
nella solitudine dell'ospizio.*

*Beata te, sorella, che per il mio compleanno  
mi hai portato un fiore.*

*E beati voi che dalla sponda della vita  
mandate a noi, che passiamo all'altra riva, un  
saluto, un gesto di riconoscenza  
e di pietà, forse un... bacio.*

• • • • • • •

## IL MEGLIO DI TE

L'uomo è irragionevole, illogico, egocentrico:  
non importa, amalo.

Se fai il bene, diranno che lo fai per secondi fini  
egoistici: non importa, fa il bene.

Se realizzi i tuoi obiettivi,  
incontrerai chi ti ostacola:  
non importa, realizzali.

Il bene che fai forse domani verrà dimenticato:  
non importa, fa il bene.

L'onestà e la sincerità ti rendono vulnerabile,  
non importa, sii onesto e sincero.

Quello che hai costruito può essere distrutto:  
non importa, costruisci.

La gente che hai aiutato, forse non te ne sarà grata:  
non importa, aiutala.

Dà al mondo il meglio di te, e forse sarai preso a  
pedate: non importa, dà il meglio dite.

• • • • • • •

*Nei dubbi ripeti:  
S. Cuore di Gesù confido in te! Troverai la luce.*

*Nella solitudine, quando gli altri ti dimenticheranno ripeti:  
S. Cuore di Gesù confido in te! Ti sentirai Gesù vicino.*

*Nella lotta contro le tentazioni ripeti:  
S. Cuore di Gesù confido in te! Troverai la vittoria.*

*Nello scoraggiamento ripeti:  
S. Cuore di Gesù confido in te! Ti sentirai sollevato.*

*Nell'angoscia e nel timore ripeti:  
S. Cuore di Gesù confido in te! Sarai consolato.*

*In ogni difficoltà che ti si presenta ripeti:  
Cuore di Gesù confido in te! Troverai la forza per vincerla.*

*Nell'ansietà per i tuoi cari ripeti:  
S. Cuore di Gesù confido in te! Saranno protetti.*

• • • • • • •

OGNI NOTTE HA LA SUA STELLA,  
OGNI DESERTO IL SUO FIORE.

SE UNA STILLA LO RAVVIVA  
E UN RAGGIO LO RISCALDA  
GERMINERÀ.

• • • • • • •

### **CALMATI**

Se la tua fede vacilla, calmati:  
Dio ti guarda.

Se tutto sembra finire, calmati:  
Dio rimane.

Se sei nella tristezza, calmati:  
Dio è la consolazione.

Se il peccato ti opprime, calmati:  
Dio perdonà.

Se hai i nervi tesi, calmati:  
Dio è pazienza.

Se nessuno ti comprende, calmati:  
Dio ti conosce.

Se urgono scelte importanti, calmati:  
Dio ti guida.

Se sei smarrito, calmati:  
Dio ti vede.

Se sei in difficoltà, calmati:  
Dio è provvidente.

Se la malattia ti logora, calmati:  
Dio guarisce.

Se la croce è pesante, calmati:  
Dio ti sostiene.

Se la morte ti spaventa, calmati:  
Dio è risurrezione.

Dio è sempre con noi,  
ci ama e ci ascolta.

• • • • • • •

INSEGNAMI AD AMARE,  
O DIO CHE TUTTO MI DONI,  
E AVRÒ SEMPRE TRA LE MANI  
IL FIORE DELLA GIOIA

• • • • • • •

*È buio dentro di me,  
ma presso di te c'è la luce.  
Sono solo,  
ma tu non mi abbandoni.  
Sono impaurito  
ma presso di te c'è l'aiuto.  
Sono inquieto,  
ma presso di te c'è la pace,  
in me c'è amarezza,  
ma presso di te c'è la pazienza.  
io non comprendo le tue vie,*

*ma la mia via tu la conosci.*

• • • • • • • •

Conducimi, o Luce,  
attraverso il buio  
che mi circonda,  
conducimi avanti.

La notte è nera,  
io sono lontano da casa,  
conducimi avanti.

Guida i miei passi,  
io non chiedo di vedere  
il lontano orizzonte,  
un passo è abbastanza per me.

• • • • • • • •

*Donami la memoria,  
e la speranza,  
perché possa abitare l'oggi nella libertà,  
nella fiducia.  
nella decisione,  
nel dono.*

*E fa che ti riconosca come il mio oggi,  
senza aspettare altro.*

*E nel tuo Spirito,  
sulla tua Parola,  
mi metta in cammino con te,*

*e ti segua fino in fondo.*

• • • • • • •

NOI NON POSSIAMO  
FARE GRANDI COSE,  
MA SOLTANTO  
PICCOLE COSE  
CON GRANDE AMORE

• • • • • • •

AMARE SEMPRE,  
A OGNI COSTO,  
PER PRIMO

• • • • • • •

VIVERE  
È UN CONTINUO MORIRE.  
MORIRE  
È UN CONTINUO SALVARE.

• • • • • • •

LA FIDUCIA  
E LA GIOIA  
ACCOMPAGNINO  
IL TUO CAMMINO

• • • • •

NON CONTA CIÒ CHE DAI,  
QUEL CHE IMPORTA  
È L'AMORE CON CUI DAI.

• • • • •

LA VITA È BELLEZZA, AMMIRALA!  
LA VITA È PREZIOSA, ABBINE CURA!  
LA VITA È AMORE, GIOISCI!  
LA VITA È PROMESSA, ADEMPILA!

• • • • •

L'ESSENZIALITÀ  
È LA CONDIZIONE PER AMARE.  
LIBERATO DALLA PAURA  
DEL FUTURO POSSO VIVERE  
CON GIOIA IL PRESENTE  
SENZA L'AFFANNO DEL POSSESSO.

• • • • •

NEL CAMMINO DELLA VITA  
NON PROGREDIRE È RETROCEDERE.  
CAMMINARE, AVANZARE,  
TENDERE COSTANTEMENTE VERSO  
QUALCOSA DI MEGLIO!



## TRE GENNAIO

La luna piena di dicembre  
s'è già sbriciolata, ma anche l'anno.  
E pare già così breve.



## VITA ALL'EREMO

Uscirne levigato, alfine, e chiaro.  
Ciottolo di fiume  
smosso da profondità  
trasparenti.



## VESPERO

*Sono rami fragili  
le ore,  
le giornate  
frutti immaturi.*



## LECTIO DIVINA

O fuoco, che ardi sotto la cenere, avvampa!  
Al tuo crepitare dolce, or l'anima attende.  
O fuoco, che ardi sotto la cenere, avvampa!



## IN SILENZIO

In silenzio,  
protesi all' astro nascente,  
dal grembo oscuro della notte  
scrutiamo l'invisibile sponda luminosa,  
fattosi immemore  
d' ogni angoscia il cuore.



## ORA SESTA

*Nel sole il tempo si ferma,  
il ramo ha finito di crescere,  
il desiderio s' incanta,  
l'ombra affilata s' insinua  
come serpe solitaria  
nella crepa del muro.*



## MATTINO DI PASQUA

Solo amorose parole, fratelli,  
solchino oggi i cieli della nostra solitudine,  
come rondini di nuova stagione.



NON DIRE  
MAI NULLA,  
CERCA SOLO  
DI ESSERE.

• • • • • • •

## STRADE NUOVE

*Cercatore verace di Dio  
è solo chi inciampa  
su una stella,  
scambia incenso e oro  
con ridente cuore  
di bimbo,  
e tentando strade nuove  
si smarrisce nel pulviscolo  
magico del deserto...*

• • • • • • •

## UN SORRISO

Un sorriso non costa nulla ma vale molto.  
Arricchisce chi lo riceve e 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.

In casa porta felicità,  
nella fatica infonde coraggio.

Un sorriso è un segno di amicizia,  
bene che non si può comprare ma solo donare.

Se voi incontrate chi un sorriso non sa dare,  
donatelo voi,  
perché nessuno ha tanto bisogno di sorriso  
come colui che ad altri darlo non sa.

• • • • • • •

A VOLTE ABBIAMO  
BISOGNO SOLO DI UN  
GESTO IMPERCETTIBILE,  
UNO SGUARDO O UN SORRISO,  
QUALCOSA CHE SAPPIA ANCORA  
FARCI TREMARE IL CUORE.

• • • • • • •

Solo quando avremo tacito noi,  
Dio potrà parlare.  
Comunicherà a noi  
solo sulle sabbie del deserto.

Nel silenzio maturano le grandi cose della vita:  
la conversione, l'amore, il sacrificio.

• • • • • • •

*Il pellegrinaggio più faticoso  
è quello che porta l'uomo dalla periferia  
al centro del proprio cuore.*

*Il più lungo è quello che conduce  
alla casa di fronte.*

*Il più serio è quello che porta  
all'incontro con Dio.*

• • • • • • •

La vita giocatevela bene,  
non perché la si vive una volta soltanto  
ma perché si corre il rischio,  
in questa smania di libertà,  
di grandezza di orizzonti larghi,  
che invece di raggiungere gli orizzonti  
larghi vi incastriate in una strada senza uscita.

• • • • • • •

*Il Signore è difficile vederlo  
ma non è impossibile sentirlo,  
e io vi auguro che ne sentiate la presenza,  
oltre che nella riscoperta  
di un rapporto più personale con lui,  
anche nel calore di una solidarietà nuova.*

• • • • • • •

Papini lo diceva:  
quando sarete vecchi vi scalderete  
alla cenere della brace che è divampata  
nella vostra giovinezza.

Allora quando sarete vecchi andrete  
a trovare qualche pezzo di carbone rovente  
dell'incendio che è divampato alla vostra età,  
vi rimarrà solo quel carboncino  
e vi scalderete a quello.  
Non abbiate paura quindi  
di innamorarvi adesso,  
di incantarvi adesso,  
di essere stupiti adesso,  
di entusiasmarvi adesso.

• • • • • • •

DIO TI DA QUELLO CHE NON HAI:  
IL CORAGGIO DI SOGNARE.