



**AZIONE CATTOLICA DI BOLOGNA
SETTORE ADULTI**



Proposta di Momenti di Riflessione per Adulti in Estate (in vacanza o in città)

Questo breve sussidio è composto di:

- 1) una parte tematica
- 2) un'appendice dedicata alla preghiera (con un compendio composto da brevi spunti per momenti in cui pregare alla scuola dei Santi, la cui festa ricorre nel periodo estivo, e nel momento dei pasti)

Il sussidio è pensato per poter essere utilizzato in maniera assolutamente libera a seconda dei tempi che si hanno a disposizione.

PARTE TEMATICA

CHIEDIMI SE SONO FELICE



“Sono una persona felice e lodo questa vita, la lodo proprio, nell’anno del Signore 1942, l’ennesimo anno di guerra” Etty Hillesum.

E noi ? siamo felici ? Cos’è la felicità ? Come si coniuga la ricerca della felicità con la vita adulta, con gli incastri, gli impegni, le mille preoccupazioni che costellano la nostra vita?

1) **Prima riflessione: Cos'è la felicità**

<https://www.youtube.com/watch?v=J2HIYN7bjl8&t=8s>

Con la visione di questo discorso di Roberto Vecchioni sulla felicità vorremmo far partire un dialogo su cosa sia la felicità. Su cosa significhi per ognuno di noi essere felici.

2) **Seconda riflessione: la felicità è meravigliosa, anche se non è la tua**

<https://www.youtube.com/watch?v=GXPcXINwsts>

<https://www.youtube.com/watch?v=cTk7GTjageQ&t=2s>

Di quale felicità mi interessa di più? della mia o delle persone che mi sono accanto? Si può essere felici anche solo perché si sta costruendo la felicità per gli altri?

Per questa riflessione vi proponiamo due video: uno tratto dalla serie After Life ed uno dall'intervento di don Alberto Ravagnani ad un TEDx di un po' di anni fa.

3) **Terza riflessione: sapersi e sentirsi amati**

Lettera di un vescovo ai giovani sulla felicità (Mons. Francesco Lambiasi, Giornata Mondiale Diocesana della Gioventù Rimini, Basilica Cattedrale – 27 marzo 2010)

Cari amici,

qualche giorno fa mi è capitato di leggere un'intervista ad uno scienziato. Faremo la stessa fine dei dinosauri? domanda il giornalista. Forse sì, ma possiamo stare sereni: se succederà, non sarà prima di cento milioni di anni. E nel frattempo? Niente panico. Bastano due misure precauzionali per aumentare le possibilità di una vita lunga e sana: smettere di fumare e allacciare le cinture di sicurezza. Ma una vita lunga e sana non ci basta. Io, tu, tutti vogliamo una vita felice. Quel giovane ricco di cui parla il vangelo e che al Signore chiedeva la formuletta per guadagnarsi nientemeno che "la vita eterna", una felicità intatta e sconfinata, alla fine se ne andò via triste. Tristezza: è ciò che fa più orrore a voi giovani, tanto che per evitarla siete disposti a qualsiasi acrobazia. E allora come si fa a non fare la fine del giovane ricco e infelice?

La felicità è un'illusione?

Il tempo scorre, tutto cambia. Tranne una cosa: costi quel che costi, da quando è comparso sulla faccia della terra, l'homo sapiens è abitato da un sogno che non si spegne più. È il sogno della felicità, e anche quando crediamo che non sia né verosimile né realizzabile, vogliamo però con tutte le forze che lo sia. Nell'antichità, la felicità consisteva nella conoscenza di sé, nel dominio degli istinti, nel fatto di non sentire bisogno di nulla. Alcuni, come molti di noi anche oggi, la identificavano nel benessere psico-fisico. Ma sono talmente tante le difficoltà per raggiungere la

felicità, che viene da chiedersi se non sia un'illusione o uno stato d'animo così effimero e fragile da consumarsi inesorabilmente in un attimo, lasciandoci nella malinconia e in un amaro rimpianto. L'umanità, però, non si è mai rassegnata all'idea che la vita sia una cinica, crudele presa in giro, e che il dolore rappresenti una cieca fatalità a cui sottrarsi è impossibile, e ribellarsi inutile.

Essere felici si deve

Può un desiderio diventare un diritto? La felicità sì. La costituzione americana da più di due secoli continua a proclamare tra i diritti fondamentali dell'individuo anche quello della felicità. Oggi assistiamo a un fenomeno nuovo: quel diritto è diventato un dovere. Viviamo nella società del must: essere felici si deve. Non è un'opportunità: è un obbligo. La felicità è tutta nelle tue mani. E se fai flop, è colpa tua.

Ma dove abita questa felicità tanto sognata e agognata? Abita in... via del Successo. La ricetta è in questo spot: "se sei bravo, avrai successo; se avrai successo, sarai felice". E in nome del successo si impone a ciascun individuo un obiettivo praticamente irraggiungibile: il massimo di riuscita in tutti i campi: vita professionale e familiare, affari e amore. Non è più permesso farne a meno. I deboli e i fragili, i feriti dalla vita sono solo da compiangere. La paura più grande è non essere "nessuno", non emergere, non avere tutto sotto controllo e non poter accedere a tutte le possibilità che la vita ti offre. Le domande qui si fanno fitte: ma è proprio vero che chi è bravo, ha successo? Quanti sono bravi e non hanno successo o hanno successo e non sono bravi?! Ma è proprio vero che chi ha successo, è felice? E se poi il miraggio del successo si trasformasse in incubo e si finisse nello "stress da felicità" o si andasse in depressione? Sulla strada del successo bisogna correre, competere, combattere: e chi resta indietro? E chi penserà a consolare i drop-out? Visto che sulla punta della piramide c'è posto per uno solo, qual è il peso sostenibile per arrivare fin lassù e per rimanerci il più a lungo possibile? I candidati al successo devono disporre di un minimo di equipaggiamento: soldi, talento, fortuna. Ma qual è il minimo indispensabile e quale il massimo necessario per riuscire? E se poi si cade e crolla tutto, senza possibilità di "ripescaggio"? Davvero conta solo il risultato?

Dimmi a che tipo di felicità pensi

Ma la domanda di fondo è un'altra. Di che cosa stiamo parlando? Che idea abbiamo di "felicità"? Per tanta gente oggi la felicità porta un nome magico: emozione. Qualcuno dice che la nostra è una società... "emo-cratica", perché fondata sulle emozioni forti, le sensazioni hard: sport rischiosi, traversate oceaniche in barche a vela, salti nel vuoto garantiti da una corda elastica, campi di sopravvivenza... Come se l'essere umano esistesse solo grazie a ciò che "sente". Forse si dovrebbe cambiare lo slogan di Cartesio: non più "Penso, dunque sono", ma "Sento, dunque sono". L'assuefazione alle emozioni già provate porta a far alzare la colonnina del nostro barometro emotivo: più droga, e droga sempre più forte; drink sempre più eccitanti, spettacoli sempre più spinti... C'è un tetto alla escalation emotiva? L'interrogativo è a monte: visto che prima o poi nella corsa della vita si va a sbattere contro la barriera della sofferenza, come la mettiamo con il "dovere della felicità"?

Per quanto non si riconosca alcun diritto di cittadinanza al dolore, c'è qualche homo sapiens esonerato dal fare i conti con il peso della vita, con i dispiaceri che l'accompagnano, con i fallimenti, gli infortuni, gli imprevisti, i contrattempi, in una parola con la miseria umana? Se la felicità fosse solo l'assenza di preoccupazioni o di dolore, allora saremmo davvero degli illusi. Se si limitasse alle vibrazioni dei nostri sensi, all'appagamento del desiderio, risulteremmo dei condannati a una frustrazione continua. Torna dunque il domandone: cosa cerchiamo davvero quando aspiriamo alla felicità? È un approdo possibile anche in mezzo – e non nonostante – le difficoltà della vita? E qual è la via da seguire perché l'albero della felicità metta stabili radici in noi?

Fatto uomo per la nostra felicità

A giudicare dalle numerose volte in cui Gesù, nei vangeli, allude alla felicità, dovremmo considerare questi libretti delle autentiche mappe per la caccia al tesoro della felicità. Dalla prima all'ultima pagina: dal "Rallègrati!" dell'angelo Gabriele alla Vergine Maria, fino alla "grande gioia" che esplode negli apostoli al vedere il Risorto. Dopo aver disegnato tutto il suo insegnamento sulle note della vera beatitudine, anche alla vigilia della prova più dura, poco prima del suo arresto, il Maestro non ha dubbi: "Voi sarete nella tristezza, ma la vostra tristezza si cambierà in gioia". La nostra felicità sembra addirittura il motivo della sua venuta nel mondo: "...perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena". Al giovane ricco, in cerca della felicità eterna, Gesù indica la strada da percorrere. Ma soprattutto gli chiede di farla insieme a lui: "Vieni e seguimi". Commenta il teologo Von Balthasar: "Solo chi è sicuro di poter rendere felici, può parlare così". Cos'ha, dunque, da dire la fede cristiana sulla questione-felicità? Un semplicissimo annuncio, che il vescovo don Tonino Bello riassume così: "Noi siamo fatti per essere felici. La gioia è la nostra vocazione. È l'unico progetto, dai nettissimi contorni, che Dio ha disegnato per l'uomo".

Esisto, dunque sono... amato

Dio è amante della vita dei suoi figli, se no non li avrebbe creati. Ogni uomo è l'amato-gratuitamente-da-Dio. Gratuitamente: non c'è alcuna dietrologia da decifrare. Non c'è nulla dietro l'amore di Dio: nessun bisogno in lui che ne determini il sorgere. Non c'è nulla davanti a Dio: nessun interesse in lui che ne provochi l'iniziativa, nessun merito nell'uomo che ne solleciti la risposta. Dio non ti ama perché ha bisogno di te; ma ha bisogno di te perché ti ama. Insomma, siamo amati e basta: prima di ogni nostro presunto merito, prima di ogni nostra possibile invocazione. Amati e basta, perché Dio è solo Amore, che ama a fondo perduto, senza alcun tornaconto: ama non per avere qualcosa da ricevere, ma per godere la possibilità di dare tutto quello che è, per provare la gioia di regalare tutto quello che ha. Basterebbe prendere coscienza fino in fondo di questo per allontanare per sempre ogni residuo di timore e angoscia. A questo punto s'impone la domanda: se Dio ci ha amati così, noi che cosa dobbiamo fare? Verrebbe da dire: dobbiamo riamarlo! L'evangelista Giovanni invece tira un'altra conclusione: "Se Dio ci ha amati, anche noi dobbiamo amarci gli uni gli altri". Ma lo stesso apostolo ci ricorda che, prima

ancora di questo e proprio per questo, dobbiamo “credere all’amore che Dio ha per noi”. Prima delle opere della fede, viene l’opera che è la stessa fede: “questa è l’opera di Dio: credere in colui che egli ha mandato”. Se non si crede di essere stati già amati da Dio, non è possibile riamare Dio. Ma noi ci crediamo veramente – senza alcuna riserva mentale – che Dio ci ha già amati e ci ama ancora e ci amerà sempre? Se lo credessimo davvero! E’ più facile credere in un Dio lontano, da temere e da tenere a “rispettosa” distanza, anche per poter poi dire: “Ti ho servito a dovere”. Ma davanti all’Amore, chi può dire: “Ti ho amato abbastanza”? E’ più facile sforzarsi, o illudersi, di amare che credere di essere amati e lasciarsi amare da Dio. Eppure il segreto della felicità è proprio qui. Tutto il resto viene dopo.

La verità rende liberi. E felici

Nel vangelo troviamo la gioia perché troviamo la libertà. La libertà dalla paura, dalla disperazione, dall’egoismo. La libertà di farsi dono. L’illusione egoistica è inesorabile: per essere felici più degli altri, devo arrivare prima degli altri, ma per arrivare prima, devo lottare contro gli altri. In realtà più pensiamo a noi stessi, più siamo tristi; più abbiamo e più vogliamo; più facciamo per noi, più abbiamo sete di qualcosa di più. Ma non si è felici con qualcosa, ma con qualcuno. La felicità non è avere, ma amare e sentirsi amati. Non è una cosa, è una relazione. Non possiamo dimenticare la testimonianza di Madre Teresa di Calcutta: “La gioia è amore, la gioia è preghiera, la gioia è forza. Dio ama chi dona con gioia; se tu dai con gioia, dai sempre di più. Un cuore allegro è il risultato di un cuore ardente d’amore, le opere d’amore sono sempre opere di gioia. Non abbiamo bisogno di cercare la felicità: se possediamo l’amore per gli altri, ci verrà data. È il dono di Dio”. Resta però la minaccia più potente contro la gioia: il dolore. Come può il cristianesimo accreditarsi come la religione della gioia quando al suo centro è piantata una croce? In verità è proprio la croce la prova del nove che il nostro Dio è “amante della vita” e “non turba mai la gioia dei suoi figli se non per prepararne una più certa e più grande”. La croce infatti sta a dire fino a che punto il Padre di Gesù si è compromesso con il nostro dolore: fino al punto da darci il suo bene più caro, la vita di suo Figlio. E questo Figlio è venuto in mezzo a noi non per tenerci un corso di filosofia sulla sofferenza, ma per fare della sofferenza il percorso dell’amore. Cristo in croce ci dice che Dio non sempre ci libera dal male, ma ci libera sempre nel male. E quando non può esaudire i nostri desideri, non manca mai di realizzare le sue promesse.

Essere felici si può

Una splendida testimonianza di come ciò sia possibile è quella offerta da Etty Hillesum, la giovane ebrea olandese che morì ad Auschwitz nel 1943. In mezzo alla crescente tragedia, non manca di annotare nel Diario: “Sono una persona felice e lodo questa vita, la lodo proprio, nell’anno del Signore 1942, l’ennesimo anno di guerra”. E ancora: “Trovo bella la vita, e mi sento libera. I cieli si stendono dentro di me come sopra di me. Credo in Dio e negli uomini e oso dirlo senza falso pudore”. Siamo lontanissimi dal credere ai paradisi terrestri propagandati e costruiti su misura per l’homo technologicus del terzo millennio. Eppure, anche senza dimenticare la

smisurata differenza qualitativa tra la vita presente e quella futura, siamo convinti che la gioia, per il cristiano, non si colloca solo oltre il dolore, oltre questa “valle di lacrime”, ma è possibile già quaggiù, quando tutto, compresa la sofferenza, viene vissuto nella fede e nell’abbandono all’amore invincibile di Dio e nella condivisione del dolore di quanti soffrono più di noi. La speranza cristiana è molto più che desiderare una immensa felicità, collocata in un “oltre” indefinito. Sperare è attendere con illimitata fiducia qualcosa che non comprendiamo appieno, ma che ci viene partecipata da parte di Colui del quale abbiamo conosciuto l’amore. Noi cristiani crediamo che soltanto l’oceano divino sia abbastanza grande da colmare la nostra sete d’amore e da saziarla ben al di là delle nostre attese e dei nostri sogni. Il cielo è già iniziato. Se Dio è con noi, la felicità di Dio è già in mezzo a noi.

E la Pasqua?

Perché prima della Pasqua c’è il Venerdì Santo? Solo quando vedremo davvero che cosa è l’amore di Dio, capiremo che esiste una “felicità che integra la sofferenza”, una felicità che porta in seno la sofferenza per trasformarla in vita, attraverso l’amore. Del resto, cosa avremmo detto noi se Cristo fosse sceso sano e salvo dalla croce? Avremmo detto: Ecco sembrava come noi, ma aveva una uscita di sicurezza. Come potremmo fidarci di un Dio fatto così? Ma se non fosse risorto, avremmo detto: Ecco, neanche lui è riuscito a superare la barriera della morte: Come può sconfiggere la nostra morte, se non è riuscito a sconfiggere la sua? Come può allora farci felici per sempre? Questo è il regalo di Pasqua: è l’amore ricevuto e donato. È l’amore condiviso con quanti ne soffrono la mancanza più di noi. Ed è una Pasqua così che vi auguro di cuore.

4) Quarto momento: Pregare la vita

Canto

Salmo 4

Recitato a cori alterni

Quando ti invoco, rispondimi, Dio, mia giustizia:
dalle angosce mi hai liberato;
pietà di me, ascolta la mia preghiera.

Fino a quando, o uomini, sarete duri di cuore?
Perché amate cose vane e cercate la menzogna?

Sappiate che il Signore fa prodigi per il suo fedele:
il Signore mi ascolta quando lo invoco.

Tremate e non peccate,
sul vostro giaciglio riflettete e placatevi.

Offrite sacrifici di giustizia
e confidate nel Signore.

Molti dicono: «Chi ci farà vedere il bene?».
Risplenda su di noi, Signore, la luce del tuo volto.

Hai messo più gioia nel mio cuore
di quando abbondano vino e frumento.

In pace mi corico e subito mi addormento:
tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare.

Dal Vangelo secondo Matteo 5, 1 – 12

Vedendo le folle, Gesù salì sul monte: si pose a sedere e si avvicinarono a lui i suoi discepoli. Si mise a parlare e insegnava loro dicendo:

“Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli.

Beati quelli che sono nel pianto, perché saranno consolati.

Beati i miti, perché avranno in eredità la terra.

Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati.

Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia.

Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.

Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio.

Beati i perseguitati per la giustizia, perché di essi è il regno dei cieli.

Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli. Così infatti perseguitarono i profeti che furono prima di voi”.

Canto

Altri brani biblici di riferimento

Lc 24, 13 - 53 - *I discepoli di Emmaus*

Mt 19, 16 - 22 - *Il giovane ricco*

2Cor 4,13 - 5,1 - *Le cose visibili e quelle eterne*

Mt 6, 25 - 33 - *Guardate gli uccelli del cielo*

Proposte di film sul tema

- La La Land (2016)
- La ricerca della felicità (2006)
- Mrs. Doubtfire (1993)
- Big Fish (2003)

SCUOLA DI FILOSOFIA

Alcuni brani per la riflessione personale

Da "La cattiva ABITUDINE di essere INFELICI" di Ivan Petrucci

*"Gli uccelli nati in una gabbia,
pensano che volare sia una malattia"*
Alejandro Jodorowsky

"Anche questa volta è un grande tema quello in cui ho avuto l'ardire di cimentarmi, uno dei più ingombranti e impegnativi che oggi siamo chiamati ad affrontare: la mancanza di felicità. Questa dilagante incapacità di sentirci soddisfatti, di noi e della nostra vita, di trovare uno scopo, di individuare una direzione. Questo lancinante senso di incompiuto e di disagio con cui ci muoviamo nel mondo in attesa di un miracolo che cali all'improvviso dall'alto a rimescolare le carte. L'infelicità è una malattia subdola e silenziosa, che curva le spalle e spegne il sorriso, che rende apatici e sonnolenti, cinici e arrabbiati, ma che allo stesso tempo fa sentire protetti, cullati da quella che sembra essere l'unica certezza di questi tempi fragili e faticosi: la cattiva abitudine all'infelicità. Si tratta di una condanna condivisa, che, sebbene con diversi gradi di profondità, ci riguarda tutti, al di là del manicheismo imperante sui social e le barricate che si consumano per le strade, e su cui tutti siamo chiamati a riflettere. La barca è la stessa, le nostre mani sono aggrappate agli stessi remi. Da qui la necessità di trovare una voce narrante che fosse in grado di riflettere la portata di un argomento così universale e il percorso di introspezione che il libro suggerisce, una voce che assomigliasse a un abbraccio e non si facesse veicolo, neppure in modo inconsapevole, di un messaggio di lontananza ed esclusione, o ancor peggio di un atto di accusa verso chi pensa e agisce in modo diverso o si trova in un punto differente del proprio cammino evolutivo."

"(...) ma il malessere non se ne va, il disagio se ne resta aggrappato al torace come un koala, l'insonnia continua a bussare alla finestra ogni santa notte. Allora, esausti e sconsolati, approdiamo allo stadio successivo: quello della rinuncia. Appendiamo al chiodo la valigia, i sogni, la spensieratezza, poi piantiamo alla parete un chiodo più grande e appendiamo direttamente noi, che così facciamo prima. Ci raccontiamo che era così che doveva andare, che ormai siamo "grandi" ed è arrivato il momento di guardare in faccia la realtà: vivere è sofferenza, l'infelicità è parte dell'essere umano proprio come un braccio o il lobo di un orecchio. Basta fare i ragazzini con la testa che galleggia tra le nuvole, basta con questi insopportabili piagnistei! È uno schifo per tutti, mica solo per noi, cosa ci fa credere di essere così speciali da meritare il privilegio di essere ritenuti un'eccezione? E quando infine nemmeno la rassegnazione riesce a placare quella malinconia diffusa che ormai ci è diventata fedele compagna, allora non resta che l'ultima spiaggia, il colpo di coda dell'eroe

tragico, il colpo di classe del trasformista: la trasfigurazione. Se non puoi combattere il nemico fattelo amico, non è così che si dice? Diluito nella sedazione del grande inganno collettivo, il malessere a poco a poco viene ammansito, masticato e inglobato. E lentamente, senza quasi rendercene conto, l'anomalia diventa consuetudine, il dolore un'abitudine, l'infelicità il cuscinetto confortevole in cui sprofondare nell'eterno oblio."

"E dire che a vederci da fuori, a fare aperitivo sul lungomare con i nostri sorrisi tirati a lucido pronti per essere immortalati nell'ennesimo selfie, nessuno lo sospetterebbe mai. D'altronde non è certo la prima volta che un vulcano appare quieto anche quando dentro il magma ribolle. Non siamo mai stati così benestanti, così protetti, così pieni di opportunità, eppure non siamo mai stati così infelici e così inconsapevoli di esserlo. Una società di replicanti che camminano con il sorriso congelato e le spalle curve sotto il peso dell'insoddisfazione, la testa così sovraccarica di pensieri da essere diventata impermeabile alla bellezza che la circonda, incapace di distinguere tra ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, tra ciò che vuole e ciò che invece le fa orrore. Schiavi del tempo dal cuore spento abituati ad andare così di fretta da non sapere più scivolare oltre l'apparenza e riconoscere il vuoto che trapela sotto l'acquisto compulsivo e il desiderio effimero. Abbiamo tutto, tranne quello che conta davvero. Manchiamo di lavori dignitosi e appaganti, di giornate lente a misura d'uomo. Di boschi a portata di mano in cui camminare silenziosi e cieli bui tempestati di stelle a cui restare appesi col fiato corto. Siamo orfani di compassione e tenerezza, verso noi stessi e verso gli altri, di parole gentili, di baci scoccati sulla fronte prima di addormentarci. Di quella sottile sensazione di appagamento che nasce dalla consapevolezza di aver vissuto al massimo delle proprie possibilità, di quel sottofondo di serenità che fa respirare lenti e chiudere gli occhi alla sera senza il terrore di riaprirli il mattino successivo. Manchiamo, soprattutto, di noi. Di quello che siamo oltre le barricate che abbiamo innalzato, oltre gli strati di menzogne accumulati per non dover ammettere a noi stessi il nostro fallimento. Abbiamo fallito come individui e come specie, tradendo la nostra missione di creature divine destinate a essere ponti verso l'invisibile e custodi eterni del giardino dell'Eden. La nostra sofferenza ha traciato i margini del corpo fino a infettare tutto quello che ci circonda. Abbiamo reciso il cordone che ci legava alla natura e cominciato a sfruttarla come un oggetto qualunque, a depredarla, a violentarla. Di questa scellerata mutilazione portiamo entrambi addosso devastanti conseguenze, noi condannati a irrigidirci nel nostro inconsolabile disagio esistenziale, la natura costretta a ricercare modalità sempre più estreme per proteggersi dal virus più deleterio che le sia mai capitato in dote: l'essere umano. Perché non esiste creatura più pericolosa di quella che volta gli occhi dall'altra parte e finge di non vedere, che impasta la realtà per cambiarle forma fino a crederci innocente."

Da “Lettera sulla felicità” di Epicuro

Meneceo,

Non si è mai troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità. A qualsiasi età è bello occuparsi del benessere dell'anima. Chi sostiene che non è ancora giunto il momento di dedicarsi alla conoscenza di essa, o che ormai è troppo tardi, è come se andasse dicendo che non è ancora il momento di essere felice, o che ormai è passata l'età. Da giovani come da vecchi è giusto che noi ci dedichiamo a conoscere la felicità. Per sentirci sempre giovani quando saremo avanti con gli anni in virtù del grato ricordo della felicità avuta in passato, e da giovani, irrobustiti in essa, per prepararci a non temere l'avvenire. Cerchiamo di conoscere allora le cose che fanno la felicità, perché quando essa c'è tutto abbiamo, altrimenti tutto facciamo per averla.

(...) Ricordiamoci poi che il futuro non è del tutto nostro, ma neanche del tutto non nostro. Solo così possiamo non aspettarci che assolutamente s'avveri, né allo stesso modo disperare del contrario.

Così pure teniamo presente che per quanto riguarda i desideri, solo alcuni sono naturali, altri sono inutili, e fra i naturali solo alcuni quelli proprio necessari, altri naturali soltanto. Ma fra i necessari certi sono fondamentali per la felicità, altri per il benessere fisico, altri per la stessa vita. Una ferma conoscenza dei desideri fa ricondurre ogni scelta o rifiuto al benessere del corpo e alla perfetta serenità dell'animo, perché questo è il compito della vita felice, a questo noi indirizziamo ogni nostra azione, al fine di allontanarci dalla sofferenza e dall'ansia. Una volta raggiunto questo stato ogni bufera interna cessa, perché il nostro organismo vitale non è più bisognoso di alcuna cosa, altro non deve cercare per il bene dell'animo e del corpo. Infatti proviamo bisogno del piacere quando soffriamo per la mancanza di esso. Quando invece non soffriamo non ne abbiamo bisogno. Per questo noi riteniamo il piacere principio e fine della vita felice, perché lo abbiamo riconosciuto bene primo e a noi congenito. Ad esso ci ispiriamo per ogni atto di scelta o di rifiuto, e scegliamo ogni bene in base al sentimento del piacere e del dolore. È bene primario e naturale per noi, per questo non scegliamo ogni piacere. Talvolta conviene tralasciarne alcuni da cui può venirci più male che bene, e giudicare alcune sofferenze preferibili ai piaceri stessi se un piacere più grande possiamo provare dopo averle sopportate a lungo. Ogni piacere dunque è bene per sua intima natura, ma noi non li scegliamo tutti. Allo stesso modo ogni dolore è male, ma non tutti sono sempre da fuggire. Bisogna giudicare gli uni e gli altri in base alla considerazione degli utili e dei danni. Certe volte sperimentiamo che il bene si rivela per noi un male, invece il male un bene. Consideriamo inoltre una gran cosa l'indipendenza dai bisogni non perché sempre ci si debba accontentare del poco, ma per godere anche di questo poco se ci capita di non avere molto, convinti come siamo che l'abbondanza si gode con più dolcezza se meno da essa dipendiamo. In fondo ciò che veramente serve non è difficile a trovarsi, l'inutile è difficile. I sapori semplici danno lo stesso piacere dei più

raffinati, l'acqua e un pezzo di pane fanno il piacere più pieno a chi ne manca. Saper vivere di poco non solo porta salute e ci fa privi d'apprensione verso i bisogni della vita ma anche, quando ad intervalli ci capita di menare un'esistenza ricca, ci fa apprezzare meglio questa condizione e indifferenti verso gli scherzi della sorte. Quando dunque diciamo che il bene è il piacere, non intendiamo il semplice piacere dei goderecci, come credono coloro che ignorano il nostro pensiero, o lo avversano, o lo interpretano male, ma quanto aiuta il corpo a non soffrire e l'animo a essere sereno. Perché non sono di per sé stessi i banchetti, le feste, il godersi fanciulli e donne, i buoni pesci e tutto quanto può offrire una ricca tavola che fanno la dolcezza della vita felice, ma il lucido esame delle cause di ogni scelta o rifiuto, al fine di respingere i falsi condizionamenti che sono per l'animo causa di immensa sofferenza. Di tutto questo, principio e bene supremo è la saggezza, perciò questa è anche più apprezzabile della stessa filosofia, è madre di tutte le altre virtù. **Essa ci aiuta a comprendere che non si dà vita felice senza che sia saggia, bella e giusta, né vita saggia, bella e giusta priva di felicità, perché le virtù sono connaturate alla felicità e da questa inseparabili.** Chi suscita più ammirazione di colui che ha un'opinione corretta e reverente riguardo agli dei, nessun timore della morte, chiara coscienza del senso della natura, che tutti i beni che realmente servono sono facilmente procacciabili, che i mali se affliggono duramente affliggono per poco, altrimenti se lo fanno a lungo vuol dire che si possono sopportare? Questo genere d'uomo sa anche che è vana opinione credere il fato padrone di tutto, come fanno alcuni, perché le cose accadono o per necessità, o per arbitrio della fortuna, o per arbitrio nostro. La necessità è irresponsabile, la fortuna instabile, invece il nostro arbitrio è libero, per questo può meritarsi biasimo o lode. Piuttosto che essere schiavi del destino dei fisici, era meglio allora credere ai racconti degli dei, che almeno offrono la speranza di placarli con le preghiere, invece dell'atroce, inflessibile necessità. La fortuna per il saggio non è una divinità come per la massa - la divinità non fa nulla a caso - e neppure qualcosa priva di consistenza. Non crede che essa dia agli uomini alcun bene o male determinante per la vita felice, ma sa che può offrire l'avvio a grandi beni o mali. Però è meglio essere senza fortuna ma saggi che fortunati e stolti, e nella pratica è preferibile che un bel progetto non vada in porto piuttosto che abbia successo un progetto dissennato. Medita giorno e notte tutte queste cose e altre congeneri, con te stesso e con chi ti è simile, e mai sarai preda dell'ansia. Vivrai invece come un dio fra gli uomini. Non sembra più nemmeno mortale l'uomo che vive fra beni immortali.

Da "Sulla felicità" di Seneca

Ma anche l'anima - si obietterà - ha la sua parte nei piaceri. E se li prenda, si segga pure a giudice del lusso e di ogni genere di godimenti, si riempia sino alla sazietà di ciò che suole dilettere i sensi, poi si volga al passato e nel ricordo dei piaceri già consumati s'inebri di quel che ha provato e si protenda verso ciò che proverà, programmi le sue attese, e mentre il corpo se ne sta disteso, appesantito dal lauto pasto dell'oggi, spinga avanti il pensiero ai godimenti del domani; ebbene, tutto

questo mi sembrerà ancora più meschino, poiché scegliere il male al posto del bene è pura e semplice follia. Nessuno può essere felice se non è sano di mente, e non è sano di mente colui che invece del meglio cerca ciò che gli nuocerà. In definitiva, è felice colui che giudica rettamente, è felice chi si accontenta della sua condizione, quale che essa sia, e gode di quello che ha, è felice colui che imposta e regola sulla ragione la condotta di tutta la sua vita.

Anche quelli che fanno consistere la felicità nei godimenti sopra accennati riconoscono di collocarla in un posto quanto mai vergognoso, per cui cercano di conciliare le cose, dicendo che il piacere va a braccetto con la virtù e che non si può vivere una vita onesta che non sia contemporaneamente amabile, e viceversa. Io non vedo come si possano accoppiare delle cose tanto diverse fra loro. Ditemi, per favore, per quale motivo non si può separare il piacere dalla virtù? Se è in questa che si trova l'origine di tutti i beni, com'è possibile che da quelle stesse radici provengano anche i piaceri, quei piaceri che voi, spinti dal desiderio, cercate con tanta insistenza? Se la virtù e il piacere non fossero distinti, come faremmo a vedere che alcune cose sono piacevoli ma non oneste, altre invece onestissime ma dure e conseguibili solo attraverso la sofferenza? Per non dire che il piacere può accompagnarsi anche alla più ignobile condotta, mentre la virtù non ammette una vita disonesta, e che alcuni sono infelici non perché senza piaceri ma proprio per via dei piaceri, il che non accadrebbe se il piacere fosse mescolato alla virtù, la quale, quando quello non c'è, non ne sente per questo alcun bisogno. Perché, dunque, volete mettere insieme cose diverse o addirittura contrarie fra loro? La virtù è un che di alto e profondo, un che di eccelso e regale, d'invincibile e d'instancabile, il piacere invece è meschino, servile, debole, caduco, staziona e alloggia nei bordelli e nelle osterie. La virtù la incontrerai nell'interno di un tempio, nel foro, in senato, a guardia delle mura, ricoperta di polvere, accaldata o con i calli alle mani, il piacere lo vedrai perlopiù nascosto o in cerca del buio, presso i bagni e le terme, o nei luoghi che temono la polizia, lo vedrai fiacco, snervato, imbevuto di vino e di unguenti, pallido o imbellettato, imbalsamato come un cadavere. Il sommo bene è immortale, non sfugge, non dà sazietà né rimorsi, giacché una mente retta non muta, non odia se stessa e non cede di un passo da quella sua condizione, che è la migliore; il piacere, invece, finisce nel momento stesso in cui giunge al suo culmine, ha uno spazio ristretto e perciò ben presto ci sazia e ci dà nausea, e già nel suo primo slancio s'infiacchisce. Non c'è nulla di stabile e di certo in ciò che per sua natura è soggetto a movimento, né può avere alcuna consistenza ciò che viene e se ne va in un baleno, destinato a perire nel medesimo istante in cui si consuma; tende infatti colà dov'è condannato a morire, e nel suo stesso principio ha già presente la fine.

Quanto poi al fatto che il piacere si trova sia nei buoni che nei cattivi e che gli scellerati godono della propria infamia non meno di quanto gli onesti si compiacciono del loro retto operare, dirò che - come gli antichi ci hanno insegnato - dobbiamo seguire la vita migliore, non la più dilettevole, e che il piacere non dev'essere guida ma soltanto compagno del buono e del giusto volere. Il nostro maestro è la natura, è

lei che la ragione guarda e consulta. Perciò vivere felici e vivere secondo natura sono la medesima cosa, e dirò subito perché: se conserveremo le qualità fisiche e le inclinazioni naturali con cura e con serenità, nella consapevolezza che sono beni destinati a perire, se non ne subiremo la schiavitù e non ci lasceremo possedere dal mondo esterno, se le occasionali soddisfazioni del nostro corpo conteranno per noi come le truppe ausiliarie e i soldati armati alla leggera (che hanno il compito di servire, non di comandare), solo così tutto questo potrà essere utile alla nostra mente. Non dobbiamo lasciarci corrompere né dominare dal mondo che ci circonda, dobbiamo fare assegnazione solo su noi stessi, affidarci alle nostre personali capacità, risoluti sia nella fortuna che nella malasorte; dobbiamo, insomma, essere noi gli artefici della nostra vita e della nostra condotta. E però quella fede deve accompagnarsi alla scienza, ad un sapere saldo e costante, sì che quando abbiamo preso delle decisioni queste rimangano stabili e certe, senza riserve o cancellature di sorta. Va da sé - né c'è bisogno ch'io mi dilunghi in questo discorso - che se ci atterremo a tali principi saremo equilibrati e ordinati, generosi ed affabili in ogni nostra azione. La ragione parta pure dai sensi nel fare le sue ricerche (i sensi, infatti, hanno il compito di stimolarla, né da altro essa può muovere nel suo slancio verso la verità), ma, una volta preso l'avvio, rientri subito in sé, come del resto fanno l'universo intero, che tutto abbraccia, e Dio stesso che lo governa, i quali, pur tendendo verso l'esterno, tornano poi, da ogni parte, nella loro intima essenza.

Da “Discorso sulla felicità” di Émilie De Chatelet

“Uno dei grandi segreti della felicità è moderare i desideri e amare ciò che già si possiede. La natura, che per scopo ha sempre la nostra felicità, ci dà sempre dei desideri che sono conformi al nostro stato e che noi cerchiamo di realizzare man mano: un capitano di fanteria desidera naturalmente essere colonnello ma non è infelice perché non comanda un battaglione, sebbene creda di esserne capace. Sta alla nostra capacità di giudizio fortificare questa saggia sobrietà della natura. Si è felici soltanto per i desideri appagati e dunque dobbiamo desiderare solo ciò che si può ottenere con poco sforzo e con poco impegno; e questo è un punto sul quale possiamo intervenire molto per la nostra felicità. Amare ciò che si ha, saperne gioire, godere dei privilegi del proprio stato, non invidiare coloro che ci sembrano più felici di noi, applicarsi per perfezionare noi stessi e per ricavare i maggiori vantaggi dai nostri comportamenti, ecco ciò che si chiama felicità. Credo di affermare una cosa giusta dicendo che il più felice degli uomini è colui che non desidera il minimo cambiamento della sua condizione. Per gioire di questa felicità è necessario prevenire il manifestarsi o guarire da una malattia particolare, molto diversa dalle altre, ma notevolmente diffusa, purtroppo: l'inquietudine. Questa disposizione di spirito si oppone a qualunque godimento, e quindi a qualunque forma di felicità. La sana filosofia, cioè la ferma persuasione di essere al mondo per essere felici, è senz'altro un rimedio a questa malattia, tanto è vero che gli uomini di buona volontà, che sono capaci d'avere dei principi e di assumersi le conseguenze, non sono colpiti dall'inquietudine.”

“Cerchiamo di star bene in salute, di non avere pregiudizi, di provare delle passioni e di ricavarne felicità, di sostituire gli ardori con le inclinazioni, di conservare le nostre illusioni, di essere virtuosi e di non pentirci mai, di allontanare le idee triste e di non permettere mai al nostro cuore di conservare una sola fiammella di piacere per qualcuno il cui piacere è diminuito e che ha smesso di amarci. Dovremo pur lasciarlo, un giorno, questo amore, anche se non saremo già vecchi, e questo giorno sia quello in cui esso cessa di renderci felici.

Coltiviamo seriamente l'amore per lo studio, amore che fa dipendere la nostra felicità solo da noi stessi. Preserviamoci dall'ambizione ma sforziamo di sapere bene quello che vogliamo essere: decidiamo la strada da seguire nella nostra vita, e cerchiamo di cospargerla di fiori.”

La felicità non deriva dal possesso (brano estratto da “Il Piccolo Principe”)

Il quarto pianeta era abitato da un uomo d'affari. Questo uomo era così occupato che non alzò neppure la testa all'arrivo del piccolo principe. «Buon giorno», gli disse questi. «La vostra sigaretta è spenta». «Tre più due fa cinque. Cinque più sette: dodici. Dodici più tre: quindici. Buon giorno. Quindici più sette fa ventidue. Ventidue più sei: ventotto. Non ho tempo per riaccenderla. Ventisei più cinque trentuno. Ouf! Dunque, fa cinquecento e un milione seicento ventiduemila settecento trentuno». «Cinquecento milioni di che?» «Hem! Sei sempre lì? Cinquecento e un milione di... non lo so più. Ho talmente da fare! Sono un uomo serio, io, non mi diverto con delle frottole! Due più cinque: sette...» «Cinquecento e un milione di che?» ripeté il piccolo principe che mai aveva rinunciato a una domanda una volta che l'aveva espressa. L'uomo d'affari alzò la testa: «Da cinquantaquattro anni che abito in questo pianeta non sono stato disturbato che tre volte. La prima volta è stato ventidue anni fa, da una melolonta che era caduta chissà da dove. Faceva un rumore spaventoso e ho fatto quattro errori in una addizione. La seconda volta è stato undici anni fa per una crisi di reumatismi. Non mi muovo mai, non ho il tempo di girandolare. Sono un uomo serio, io. La terza volta... eccolo! Dicevo dunque cinquecento e un milione». «Milioni di che?» L'uomo d'affari capi che non c'era speranza di pace. 45 «Milioni di quelle piccole cose che si vedono qualche volta nel cielo». «Di mosche?» «Ma no, di piccole cose che brillano». «Di api?» «Ma no. Di quelle piccole cose dorate che fanno fantasticare i poltroni. Ma sono un uomo serio, io! Non ho il tempo di fantasticare». «Ah! di stelle?» «Eccoci. Di stelle». «E che ne fai di cinquecento milioni di stelle?» «Cinquecento e un milione seicento ventiduemila settecento trentuno. Sono un uomo serio io, sono un uomo preciso». «E che te ne fai di queste stelle?» «Che cosa me ne faccio?» «Sì» «Niente. Le possiedo». «Tu possiedi le stelle?» «Sì» 46 «Ma ho già veduto un re che...» «I re non possiedono. Ci regnano sopra. È molto diverso». «E a che ti serve possedere le stelle?» «Mi serve ad essere ricco». «E a che ti serve essere ricco?» «A comperare delle altre stelle, se qualcuno ne trova». Questo qui, si disse il piccolo principe, ragiona un po' come il mio

ubriacone. Ma pure domandò ancora: «Come si può possedere le stelle?» «Di chi sono?» rispose facendo stridere i denti l'uomo d'affari. «Non lo so, di nessuno». «Allora sono mie che vi ho pensato per il primo». «E questo basta?» «Certo. Quando trovi un diamante che non è di nessuno, è tuo. Quando trovi un'isola che non è di nessuno, è tua. Quando tu hai un'idea per primo, la fai brevettare, ed è tua. E io possiedo le stelle, perché mai nessuno prima di me si è sognato di possederle». «Questo è vero», disse il piccolo principe. «Che te ne fai?» «Le amministro. Le conto e le riconto», disse l'uomo d'affari. «È una cosa difficile, ma io sono un uomo serio!» Il piccolo principe non era ancora soddisfatto. «Io, se possiedo un fazzoletto di seta, posso metterlo intorno al collo e portarmelo via. Se possiedo un fiore, posso cogliere il mio fiore e portarlo con me. Ma tu non puoi cogliere le stelle». «No, ma posso depositarle alla banca». «Che cosa vuol dire?» «Vuol dire che scrivo su un pezzetto di carta il numero delle mie stelle e poi chiudo a chiave questo pezzetto di carta in un cassetto». «Tutto qui?» «È sufficiente». È divertente, pensò il piccolo principe, e abbastanza poetico. Ma non è molto serio. Il piccolo principe aveva sulle cose serie delle idee molto diverse da quelle dei grandi.

«Io», disse il piccolo principe, «possiedo un fiore che innaffio tutti i giorni. Possiedo tre vulcani dei quali spazzo il camino tutte le settimane. Perché spazzo il camino anche di quello spento. Non si sa mai. È utile ai miei vulcani, ed è utile al mio fiore che io li possegga. Ma tu non sei utile alle stelle...» L'uomo d'affari aprì la bocca ma non trovò niente da rispondere e il piccolo principe se ne andò. Decisamente i grandi sono proprio straordinari, si disse semplicemente durante il viaggio.

La felicità e il tempo (brano estratto da “Il Piccolo Principe”)

«Buon giorno», disse il piccolo principe. «Buon giorno», disse il mercante. Era un mercante di pillole perfezionate che calmavano la sete. Se ne inghiottiva una alla settimana e non si sentiva più il bisogno di bere. «Perché vendi questa roba?» disse il piccolo principe. «È una grossa economia di tempo», disse il mercante. «Gli esperti hanno fatto dei calcoli. Si risparmiano cinquantatré minuti alla settimana». «E che cosa se ne fa di questi cinquantatré minuti?» «Se ne fa quel che si vuole...» «Io», disse il piccolo principe, «se avessi cinquantatré minuti da spendere, camminerei adagio adagio verso una fontana...»

La felicità che nasce dai legami e dal prendersi cura (brano estratto da “Il Piccolo Principe”)

In quel momento apparve la volpe. «Buon giorno» disse la volpe. «Buon giorno» rispose gentilmente il piccolo principe voltandosi: ma non vide nessuno. «Sono qui» disse la voce, «sotto al melo...» «Chi sei?» domandò il piccolo principe. «Sei molto carino...» «Sono una volpe» disse la volpe. «Vieni a giocare con me» le propose il piccolo principe, «sono così triste...» «Non posso giocare con te» disse la volpe, «non sono addomesticata.» «Ah! scusa» fece il piccolo principe. Ma dopo un momento di riflessione soggiunse: «Che cosa vuol dire “addomesticare”?». «Non sei

di queste parti, tu» disse la volpe. «Che cosa cerchi?» «Cerco gli uomini» disse il piccolo principe. «Che cosa vuol dire “addomesticare”?» «Gli uomini» disse la volpe «hanno dei fucili e cacciano. È molto noioso! Allevano anche delle galline. È il loro solo interesse. Tu cerchi delle galline?» «No», disse il piccolo principe. «Cerco degli amici. Che cosa vuol dire “addomesticare”?» «È una cosa da molto dimenticata. Vuol dire “creare dei legami” ...» «Creare dei legami?» «Certo» disse la volpe. «Tu, fino a ora, per me, non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini. E non ho bisogno di te. E neppure tu hai bisogno di me. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi. Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno l'uno dell'altro. Tu sarai per me unico al mondo, e io sarò per te unica al mondo.» «Comincio a capire» disse il piccolo principe. «C'è un fiore... credo che mi abbia addomesticato...» «È possibile» disse la volpe. «Capita di tutto sulla Terra...» «Oh! non è sulla Terra» disse il piccolo principe. La volpe sembrò perplessa: «Su un altro pianeta?». «Sì.» «Ci sono dei cacciatori su questo pianeta?» «No.» «Questo mi interessa! E delle galline?» «No.» «Non c'è niente di perfetto» sospirò la volpe. «No», disse il piccolo principe. «Cerco degli amici. Che cosa vuol dire “addomesticare”?» «È una cosa da molto dimenticata. Vuol dire “creare dei legami” ...» «Creare dei legami?» «Certo» disse la volpe. «Tu, fino a ora, per me, non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini. E non ho bisogno di te. E neppure tu hai bisogno di me. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi. Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno l'uno dell'altro. Tu sarai per me unico al mondo, e io sarò per te unica al mondo.» «Comincio a capire» disse il piccolo principe. «C'è un fiore... credo che mi abbia addomesticato...» «È possibile» disse la volpe. «Capita di tutto sulla Terra...» «Oh! non è sulla Terra» disse il piccolo principe. La volpe sembrò perplessa: «Su un altro pianeta?». «Sì.» «Ci sono dei cacciatori su questo pianeta?» «No.» «Questo mi interessa! E delle galline?» «No.» «Non c'è niente di perfetto» sospirò la volpe. Ma la volpe ritornò alla sua idea: «La mia vita è monotona. Io do la caccia alle galline, e gli uomini danno la caccia a me. Tutte le galline si assomigliano, e tutti gli uomini si assomigliano. E io mi annoio perciò. Ma se tu mi addomestichi, la mia vita sarà come illuminata. Conoscerò un rumore di passi che sarà diverso da tutti gli altri. Gli altri passi mi fanno nascondere sottoterra. Il tuo mi farà uscire dalla tana, come una musica. E poi, guarda! Vedi, laggiù in fondo, dei campi di grano? Io non mangio il pane e il grano, per me è inutile. I campi di grano non mi ricordano nulla. E questo è triste! Ma tu hai dei capelli color dell'oro. Allora sarà meraviglioso quando mi avrai addomesticato. Il grano, che è dorato, mi farà pensare a te. E amerò il rumore del vento nel grano...». La volpe tacque e guardò a lungo il piccolo principe: «Per favore... addomesticami» disse. «Volentieri» rispose il piccolo principe, «ma non ho molto tempo, però. Ho da scoprire degli amici, e da conoscere molte cose.» «Non si conoscono che le cose che si addomesticano» disse la volpe. «Gli uomini non hanno più tempo per conoscere nulla. Comprano dai mercanti le cose già fatte. Ma siccome non esistono mercanti di amici, gli uomini non hanno più amici. Se tu vuoi un amico addomesticami!» «Che bisogna fare?» domandò il piccolo principe. «Bisogna essere molto pazienti» rispose la volpe. «In

principio tu ti siederai un po' lontano da me, così, nell'erba. Io ti guarderò con la coda dell'occhio e tu non dirai nulla. Le parole sono una fonte di malintesi. Ma ogni giorno tu potrai sederti un po' più vicino...» Il piccolo principe ritornò l'indomani. «Sarebbe stato meglio ritornare alla stessa ora» disse la volpe. «Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò a essere felice. Col passare dell'ora aumenterà la mia felicità. Quando saranno le quattro, incomincerò ad agitarmi e a inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore... Ci vogliono i riti.» «Che cos'è un rito?» disse il piccolo principe. «Anche questa è una cosa da tempo dimenticata» disse la volpe. «È quello che fa un giorno diverso dagli altri giorni, un'ora dalle altre ore. C'è un rito, per esempio, presso i miei cacciatori. Il giovedì ballano con le ragazze del villaggio.

Allora il giovedì è un giorno meraviglioso! Io mi spingo sino alla vigna. Se i cacciatori ballassero in un giorno qualsiasi, i giorni si assomiglierebbero tutti, e non avrei mai vacanza.» Così il piccolo principe addomesticò la volpe. E quando l'ora della partenza fu vicina: «Ah!» disse la volpe, «...piangerò». «La colpa è tua» disse il piccolo principe, «io non ti volevo far del male, ma tu hai voluto che ti addomesticassi...» «È vero» disse la volpe. «Ma piangerai!» disse il piccolo principe. «È certo» disse la volpe. «Ma allora che ci guadagni?» «Ci guadagno» disse la volpe «il colore del grano.» Poi soggiunse: «Va' a rivedere le rose. Capirai che la tua è unica al mondo. Quando ritornerai a dirmi addio, ti regalerò un segreto». Il piccolo principe se ne andò a rivedere le rose. «Voi non siete per niente simili alla mia rosa, voi non siete ancora niente» disse. «Nessuno

vi ha addomesticato, e voi non avete addomesticato nessuno. Voi siete come era la mia volpe. Non era che una volpe uguale a centomila altre. Ma ne ho fatto il mio amico ed ora è per me unica al mondo.» E le rose erano a disagio. «Voi siete belle, ma siete vuote» disse ancora. «Non si può morire per voi. Certamente, un qualsiasi passante crederebbe che la mia rosa vi rassomigli, ma lei, lei sola, è più importante di tutte voi,

perché è lei che ho innaffiata. Perché è lei che ho messa sotto la campana di vetro¹. Perché è lei che ho riparata col paravento. Perché su di lei ho ucciso i bruchi (salvo i due o tre per le farfalle). Perché è lei che ho ascoltato lamentarsi o vantarsi, o anche qualche volta tacere. Perché è la mia rosa.» E ritornò dalla volpe. «Addio» disse. «Addio» disse la volpe. «Ecco il mio segreto. È molto semplice: non si vede bene che

col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi.» «L'essenziale è invisibile agli occhi» ripeté il piccolo principe, per ricordarselo. «È il tempo che tu hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante.» «È il tempo che ho perduto per la mia rosa...» sussurrò il piccolo principe per ricordarselo. «Gli uomini hanno dimenticato questa verità. Ma tu non la devi dimenticare. Tu diventi responsabile per sempre di quello che hai addomesticato. Tu sei responsabile della tua rosa...» «Io sono responsabile della mia rosa...» ripeté il piccolo principe per ricordarselo.

APPENDICI per la PREGHIERA

PICCOLO SANTORALE ESTIVO

CORPUS DOMINI

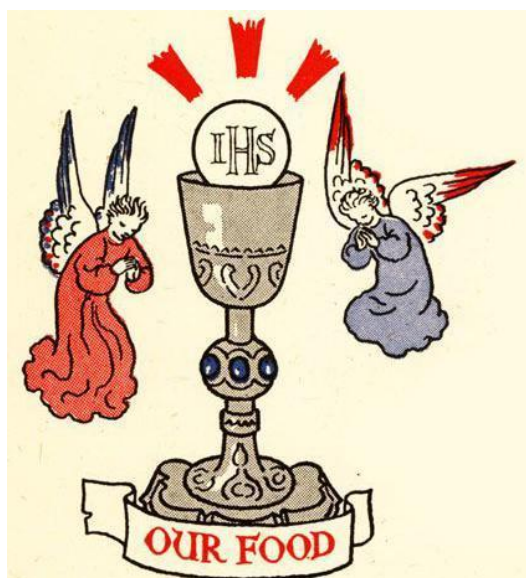
Da «Adoro Te devote» di San Tommaso d'Aquino

Adoro Te devotamente, oh Deità che Ti nascondi,
Che sotto queste apparenze Ti celi veramente:
A te tutto il mio cuore si abbandona,
Perché, contemplandoTi, tutto vien meno.

La vista, il tatto, il gusto, in Te si ingannano
Ma solo con l'udito si crede con sicurezza:
Credo tutto ciò che disse il Figlio di Dio,
Nulla è più vero di questa parola di verità.

...

Oh memoriale della morte del Signore,
Pane vivo, che dai vita all'uomo,
Concedi al mio spirito di vivere di Te,
E di gustarTi in questo modo sempre dolcemente.



21 giugno - SAN LUIGI GONZAGA

Dalla «Lettera alla madre» di San Luigi Gonzaga

O illustrissima signora, guardati dall'offendere l'infinita bontà divina, piangendo come morto chi vive al cospetto di Dio e che con la Sua intercessione può venire incontro alle tue necessità molto più che in questa vita.

La separazione non sarà lunga. Ci rivedremo in cielo e insieme uniti all'autore della nostra salvezza godremo gioie immortali, lodandolo con tutta la capacità dell'anima e cantando senza fine le Sue grazie. Egli ci toglie quello che prima ci aveva dato solo per riporlo in un luogo più sicuro e inviolabile e per ornarci di quei beni che noi stessi sceglieremmo.

22 giugno - SAN TOMMASO MORO

Dalla «Lettera» di Tommaso Moro, scritta in carcere alla figlia

Dubitare di Lui, mia piccola Margherita, io non posso e non voglio, sebbene mi senta tanto debole. E quand'anche io dovessi sentire paura al punto da essere sopraffatto, allora mi ricorderei di San Pietro, che per la sua poca fede cominciò ad affondare nel lago al primo colpo di vento, e farei come fece lui, invocherei cioè Cristo e lo pregherei di aiutarmi. Senza dubbio allora Egli mi porgerebbe la Sua santa mano per impedirmi di annegare nel mare tempestoso. Se poi Egli dovesse permettere che imiti ancora in peggio San Pietro, nel cedere, giurare e spergiurare (me ne scampi e liberi Nostro Signore nella Sua amorosissima

passione, e piuttosto mi faccia perdere, che vincere a prezzo di tanta bassezza), anche in questo caso non cesserei di confidare nella Sua bontà, sicuro che Egli porrebbe su di me il Suo pietosissimo occhio, come fece con San Pietro, e mi aiuterebbe a rialzarmi e confessare nuovamente la verità, che sento nella mia coscienza.

24 giugno - NATIVITÀ DI GIOVANNI BATTISTA

Dai «Discorsi» di Sant'Agostino

Sembra che Giovanni sia posto come un confine fra due Testamenti, l'Antico e il Nuovo. Infatti che egli sia, in certo qual modo, un limite lo dichiara lo stesso Signore quando afferma: «La Legge e i Profeti fino a Giovanni». Rappresenta dunque in sé la parte dell'Antico e l'annuncio del Nuovo. Infatti, per quanto riguarda l'Antico, nasce da due vecchi. Per quanto riguarda il Nuovo, viene proclamato profeta già nel grembo della madre. Prima ancora di nascere, Giovanni esultò nel seno della madre all'arrivo di Maria. Già da allora aveva avuto la nomina, prima di venire alla luce. Viene indicato già di Chi sarà precursore, prima ancora di essere da Lui visto.



29 giugno - SANTI PIETRO E PAOLO

Dai «Discorsi» di Sant'Agostino

Il martirio dei Santi Apostoli Pietro e Paolo ha reso sacro per noi questo giorno. Noi non parliamo di martiri poco conosciuti; infatti «per tutta la terra si diffonde la loro voce e ai confini del mondo la loro parola». Questi martiri hanno visto ciò che hanno predicato. Hanno seguito la giustizia. Hanno testimoniato la verità e sono morti per essa...

Un solo giorno è consacrato alla festa dei due apostoli. Ma anch'essi erano una cosa sola. Benché siano stati martirizzati in giorni diversi, erano una cosa sola. Pietro precedette, Paolo seguì. Celebriamo perciò questo giorno di festa, consacrato per noi dal sangue degli Apostoli. Amiamone la fede, la vita, le fatiche, le sofferenze, le testimonianze e la predicazione.

3 luglio - SAN TOMMASO APOSTOLO

Dall'Udienza generale di Papa Benedetto XVI del 20 settembre 2006

Notissima, e persino proverbiale, è la scena di Tommaso incredulo, avvenuta otto giorni dopo la Pasqua. In un primo tempo, egli non aveva creduto a Gesù apparso in sua assenza, e aveva detto: "Se non vedo nelle sue mani il segno dei chiodi e non metto il dito nel posto dei chiodi e non metto la mia mano nel suo costato, non crederò!" (Gv 20, 25). In fondo, da queste parole emerge la convinzione che Gesù sia ormai riconoscibile non tanto dal viso quanto dalle piaghe. Tommaso ritiene che segni qualificanti dell'identità di Gesù siano ora soprattutto le piaghe, nelle quali si rivela fino a che punto Egli ci ha amati. In questo l'Apostolo non si sbaglia. Come sappiamo, otto giorni dopo Gesù ricompare in mezzo ai suoi discepoli, e questa volta Tommaso è presente. E Gesù lo interpella: "Metti qua il tuo dito e guarda le mie mani; stendi la mano e mettila nel mio costato; e non essere più incredulo, ma credente" (Gv 20, 27). Tommaso reagisce con la più splendida professione di fede di tutto il Nuovo Testamento: "Mio Signore e mio Dio!" (Gv 20, 28)... Il caso dell'apostolo Tommaso è importante per noi per almeno tre motivi: primo, perché ci conforta nelle nostre insicurezze; secondo, perché ci dimostra che ogni dubbio può approdare a un esito luminoso oltre ogni incertezza; e, infine, perché le parole rivolte a lui da Gesù ci ricordano il vero senso della fede matura e ci incoraggiano a proseguire, nonostante la difficoltà, sul nostro cammino di adesione a Lui.

11 luglio - SAN BENEDETTO

Dalla «Regola» di San Benedetto

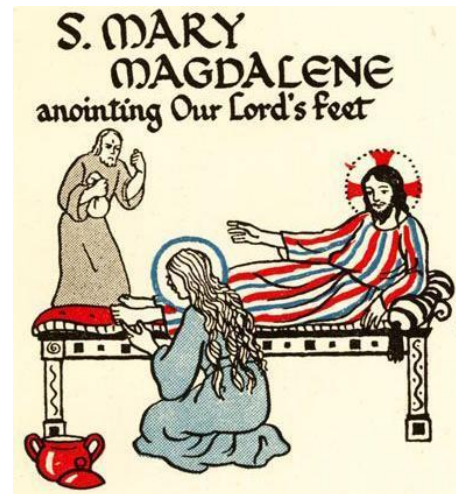
Destiamoci, dunque, una buona volta al richiamo della Scrittura che dice: È tempo ormai di levarci dal sonno. Apriamo gli occhi alla luce divina, ascoltiamo attentamente la voce ammonitrice che Dio ci rivolge ogni giorno: «Oggi se udite la sua voce non indurite i vostri cuori». E ancora: «Chi ha orecchi ascolti ciò che lo Spirito dice alle chiese». E che cosa dice? Venite, figli, ascoltate, vi insegnerò il timore del Signore. Camminate mentre avete la luce della vita, perché non vi sorprendano le tenebre della morte. Il Signore cerca nella moltitudine del popolo il suo operaio e dice: C'è qualcuno che desidera la vita e brama trascorrere giorni felici? Se tu all'udire queste parole rispondi: Io lo voglio! Iddio ti dice: Se vuoi possedere la vera e perpetua vita, preserva la lingua dal male e le tue labbra non pronunzino menzogna: fuggi il male e fa' il bene: cerca la pace e seguila.

22 luglio - SANTA MARIA MADDALENA

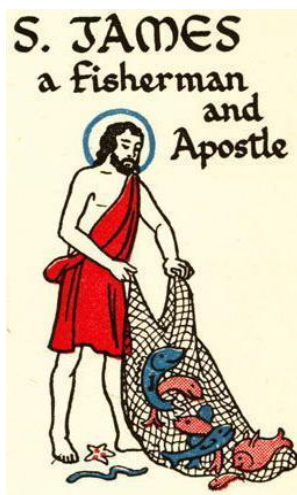
Dall'Udienza generale di Papa Francesco del 17 maggio 2017

E' mentre sta china vicino alla tomba, con gli occhi pieni di lacrime, che Dio la sorprende nella maniera più inaspettata. L'Evangelista Giovanni sottolinea quanto sia persistente la sua cecità: non si accorge della presenza di due angeli che la interrogano, e nemmeno s'insospettisce vedendo l'uomo alle sue spalle, che lei pensa sia il custode del giardino. E invece scopre l'avvenimento più sconvolgente della storia umana quando finalmente viene chiamata per nome: «Maria!».

Com'è bello pensare che la prima apparizione del Risorto – secondo i Vangeli – sia avvenuta in un modo così personale! Che c'è qualcuno che ci conosce, che vede la nostra sofferenza e delusione, e che si commuove per noi, e ci chiama per nome. È una legge che troviamo scolpita in molte pagine del Vangelo. Intorno a Gesù ci sono tante persone che cercano Dio; ma la realtà più prodigiosa è che, molto prima, c'è anzitutto Dio che si preoccupa per la nostra vita, che la vuole risollevarsi, e per fare questo ci chiama per nome, riconoscendo il volto personale di ciascuno. Ogni uomo è una storia di amore che Dio scrive su questa terra. Ognuno di noi è una storia di amore di Dio. Ognuno di noi Dio chiama con il proprio nome: ci conosce per nome, ci guarda, ci aspetta, ci perdona, ha pazienza con noi. E' vero o non è vero? Ognuno di noi fa questa esperienza.



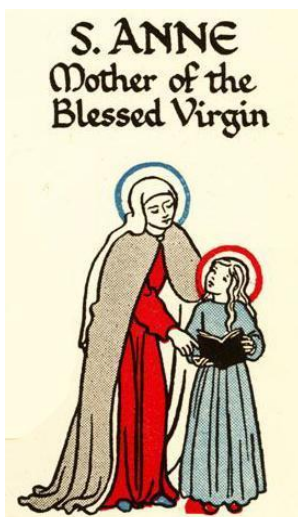
25 luglio - SAN GIACOMO



Dall'Udienza generale di Papa Benedetto XVI del 21 giugno 2006

Da San Giacomo, dunque, possiamo imparare molte cose: la prontezza ad accogliere la chiamata del Signore anche quando ci chiede di lasciare la “barca” delle nostre sicurezze umane, l'entusiasmo nel seguirlo sulle strade che Egli ci indica al di là di ogni nostra illusoria presunzione, la disponibilità a testimoniare con coraggio, se necessario, fino al sacrificio supremo della vita. Così Giacomo il Maggiore si pone davanti a noi come esempio eloquente di generosa adesione a Cristo. Egli, che inizialmente aveva chiesto, tramite sua madre, di sedere con il fratello accanto al Maestro nel suo Regno, fu proprio il primo a bere il calice della passione, a condividere con gli Apostoli il martirio.

26 luglio - SANTI ANNA E GIOACCHINO

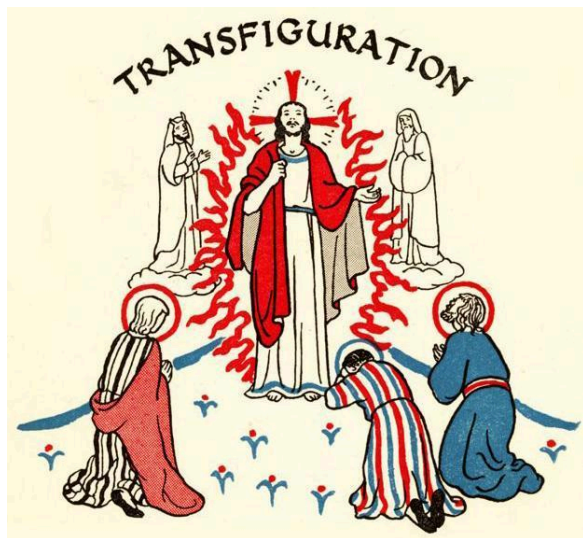


Dall'Angelus di Papa Francesco del 26 luglio 2013

Oggi la Chiesa celebra i genitori della Vergine Maria, i nonni di Gesù: i santi Gioacchino e Anna. Nella loro casa è venuta al mondo Maria, portando con sé quello straordinario mistero dell'Immacolata Concezione; nella loro casa è cresciuta accompagnata dal loro amore e dalla loro fede; nella loro casa ha imparato ad ascoltare il Signore e a seguire la sua volontà. I santi Gioacchino ed Anna fanno parte di una lunga catena che ha trasmesso la fede e l'amore per Dio, nel calore della famiglia, fino a Maria che ha accolto nel suo grembo il Figlio di Dio e lo ha donato al mondo, lo ha donato a noi. Il valore prezioso della famiglia come luogo privilegiato per trasmettere la fede!

6 agosto - TRASFIGURAZIONE DEL SIGNORE

Dal «Discorso nel giorno della Trasfigurazione del Signore» da Anastasio sinaita



Il mistero della Trasfigurazione Gesù lo manifestò ai suoi discepoli sul monte Tabor. Egli aveva parlato loro del Regno di Dio e della sua seconda venuta nella gloria. Ma ciò forse non aveva avuto per loro una sufficiente forza di persuasione. E allora il Signore, per rendere la loro fede ferma e profonda e perché, attraverso i fatti presenti, arrivassero alla certezza degli eventi futuri, volle mostrare il fulgore della sua divinità e così offrire loro un'immagine prefigurativa del regno dei cieli... Per penetrare il contenuto intimo di questi ineffabili e sacri misteri insieme con i discepoli scelti e illuminati

da Cristo, ascoltiamo Dio che con la sua misteriosa voce ci chiama e sé insistentemente dall'alto. Portiamoci là sollecitamente. Anzi, oserei dire, andiamoci come Gesù, che ora dal cielo si fa nostra guida e battistrada. Con lui saremo circondati di quella luce che solo l'occhio della fede può vedere. La nostra fisionomia spirituale si trasformerà e si modellerà sulla sua. Come lui entreremo in una condizione stabile di trasfigurazione, perché saremo partecipi della divina natura e verremo preparati alla vita beata.

8 agosto - SAN DOMENICO

Dalla «Storia dell'Ordine dei Predicatori»

Domenico era dotato di grande santità ed era sostenuto sempre da un intenso impeto di fervore divino. Bastava vederlo per rendersi conto di essere di fronte a un privilegiato dalla grazia. V'era in lui un'ammirabile inalterabilità di carattere, che si turbava solo per solidarietà col dolore altrui. E poiché il cuore gioioso rende sereno il volto, tradiva la placida compostezza dell'uomo interiore con la bontà esterna e la giovialità dell'aspetto. Si dimostrava dappertutto uomo secondo il Vangelo, nelle parole e nelle opere. Durante il giorno nessuno era più socievole, nessuno più affabile con i fratelli e con gli altri. Di notte nessuno era più assiduo e più impegnato nel vegliare e nel pregare. Era assai parco di parole e, se apriva la bocca, era o per parlare con



Dio nella preghiera o per parlare di Dio. Questa era la norma che seguiva e questa pure raccomandava ai fratelli.

9 agosto - SANTA TERESA BENEDETTA DELLA CROCE

Da "Scientia Crucis" di Santa Teresa Benedetta della Croce

Cristo si era addossato lui stesso il giogo della legge, osservandola ed adempiendola perfettamente, tanto da morire per la legge e vittima della legge. Nello stesso tempo, tuttavia, egli ha esonerato dalla legge tutti quelli che avrebbero accettato la vita da lui. I quali però avrebbero potuto riceverla solo disfacciandosi della propria. Infatti « quanti sono stati battezzati in Cristo, sono stati battezzati nella sua morte ». Essi si immergono nella sua vita per divenire membra del suo corpo, e sotto questa qualifica soffrire e morire con lui; ma anche per risuscitare con lui alla eterna vita divina. Questa vita sorgerà per noi nella sua pienezza soltanto nel giorno della glorificazione. Tuttavia, sin da ora « nella carne » noi vi partecipiamo, in quanto crediamo: crediamo che Cristo è morto per noi, per dare la vita a noi. Ed è proprio questa fede che ci fa diventare un tutto unico con lui, membra collegate al capo, rendendoci permeabili alle effusioni della sua vita. Così la fede nel Crocifisso - la fede viva, accompagnata dalla dedizione amorosa - è per noi la porta di accesso alla vita e l'inizio della futura gloria. Per di più, la croce è il nostro unico vanto...

10 agosto - SAN LORENZO



Dai «Discorsi» di Sant'Agostino

San Lorenzo era diacono della chiesa di Roma. Ivi era ministro del sangue di Cristo e là, per il nome di Cristo, versò il suo sangue. Il beato apostolo Giovanni espose chiaramente il mistero della morte del Signore, dicendo: « Come Cristo ha dato la sua vita per noi, così anche noi dobbiamo dare la vita per i fratelli ». Lorenzo, fratelli, ha compreso tutto questo. L'ha compreso e messo in pratica. E davvero contraccambiò quanto aveva ricevuto in tale mensa. Amò Cristo nella sua vita, lo imitò nella sua morte. Anche noi, fratelli, se davvero amiamo, imitiamo. Non potremmo, infatti, dare in cambio un frutto più squisito del nostro amore di quello consistente nell'imitazione di Cristo, che « patì per noi, lasciandoci un

esempio, perché ne seguiamo le orme»... Il bel giardino del Signore, o fratelli, possiede non solo le rose dei martiri, ma anche i gigli dei vergini, l'edera di quelli che vivono nel matrimonio, le viole delle vedove. Nessuna persona deve dubitare della propria chiamata: Cristo ha sofferto per tutti. Con tutta verità fu scritto di lui: «Egli vuole che tutti gli uomini siano salvati, e arrivino alla conoscenza della verità».

11 agosto - SANTA CHIARA D'ASSISI

Dalla «Lettera seconda» di Santa Chiara a Sant'Agnese di Praga

Memore del tuo proposito, come un'altra Rachele, abbi sempre davanti agli occhi il punto di partenza. I risultati raggiunti tienili stretti; ciò che fai, fallo bene; non arrestarti; ma anzi, con corsa veloce e passo leggero, con piede sicuro, così che il tuo camminare nemmeno raccolga la polvere, avanza confidente e lieta nella via della beatitudine.

Dalla «Lettera terza» di Santa Chiara a Sant'Agnese di Praga

Colloca i tuoi occhi davanti allo specchio dell'eternità, colloca la tua anima nello splendore della gloria, colloca il tuo cuore in Colui che è figura della divina sostanza, e trasformati interamente, per mezzo della contemplazione, nell'immagine della divinità di Lui.

15 agosto - ASSUNZIONE DI MARIA AL CIELO

«Madre di gloria» di David Maria Turollo

La palma tu sei di Cades, Maria,
orto cintato, o santa dimora,
carica sempre del frutto tuo santo,
ora trasvola radiosa sul mondo.

Tu cattedrale del grande silenzio,
anello d'oro tra noi e l'Eterno,
invalicabili spazi congiungi
e un ponte inarchi sul nostro esilio.

Madre di gloria, ora sei la figura
di come un giorno sarà la sua chiesa:
la sposa ornata e pronta alle nozze,
la città santa che scende dal cielo.

Ma dal tuo trono discendi ancora
e torna ovunque a donarci il Figlio
perché da soli noi siamo perduti
e non abbiamo più un senso per vivere.



O Trinità, misteriosa e beata,
noi ti lodiamo perché ci donasti
la nuova aurora che annuncia il tuo giorno
Cristo, la gloria di tutto il creato.
Amen.

17 agosto - SANTA CHIARA DA MONTEFALCO

“La vita dell'anima è l'amore di Dio.

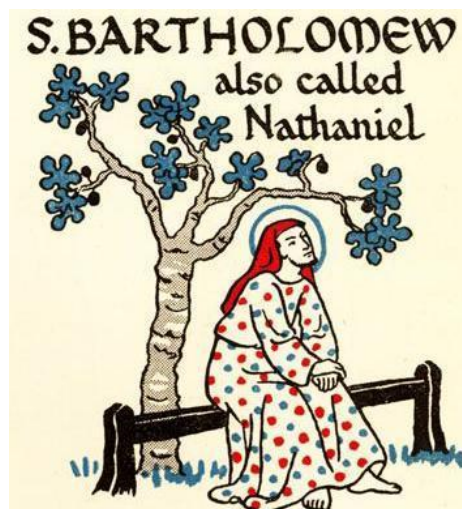
Dall'amore l'anima viene unita a Dio e diventa una cosa sola con lui, e tanta è l'amicizia di Dio all'anima e dell'anima a Dio che ciò che vuole Dio lo vuole Dio lo vuole anche l'anima, e ciò che vuole una tale anima lo vuole Dio stesso”.

Santa Chiara da Montefalco

24 agosto - SAN BARTOLOMEO

Dall'Udienza generale di Papa Benedetto XVI del 4 ottobre 2006

Di Bartolomeo non abbiamo notizie di rilievo; infatti, il suo nome ricorre sempre e soltanto all'interno delle liste dei Dodici citate sopra e, quindi, non si trova mai al centro di nessuna narrazione. Tradizionalmente, però, egli viene identificato con Natanaele: un nome che significa "Dio ha dato"... L'evangelista ci riferisce che, quando Gesù vede Natanaele avvicinarsi esclama: "Ecco davvero un Israelita, in cui non c'è falsità" (Gv 1, 47). Si tratta di un elogio che richiama il testo di un Salmo: "Beato l'uomo ... nel cui spirito non c'è inganno" (Sal 32, 2), ma che suscita la curiosità di Natanaele, il quale replica con stupore: "Come mi conosci?" (Gv 1, 48a). La risposta di Gesù non è immediatamente comprensibile. Egli dice: "Prima che Filippo ti chiamasse, io ti ho visto quando eri sotto il fico" (Gv 1, 48b). Non sappiamo che cosa fosse successo sotto questo fico. È evidente che si tratta di un momento decisivo nella vita di Natanaele. Da queste parole di Gesù egli si sente toccato nel cuore, si sente compreso e capisce: quest'uomo sa tutto di me, Lui sa e conosce la strada della vita, a quest'uomo posso realmente affidarmi. E così risponde con una confessione di fede limpida e bella, dicendo: "Rabbi, tu sei il Figlio di Dio, tu sei il re d'Israele" (Gv 1, 49)... Le parole di Natanaele pongono in luce un doppio complementare aspetto dell'identità di Gesù: Egli è riconosciuto sia nel suo rapporto speciale con Dio Padre, di cui è Figlio unigenito, sia in quello con il popolo d'Israele, di cui è dichiarato re, qualifica propria del Messia atteso.



28 agosto - SANT'AGOSTINO

Dalle «Confessioni» di Sant'Agostino

Conoscerò te, o mio conoscitore, ti conoscerò come anch'io sono conosciuto. Forza della mia anima, entra in essa e uniscila a te, per averla e possederla «senza macchia né ruga»... «Ma tu vuoi la sincerità del cuore», poiché chi la realizza, viene alla luce. Voglio quindi realizzarla nel mio cuore davanti a te nella mia confessione e nel mio scritto davanti a molti testimoni. Davanti a te, o Signore, è scoperto l'abisso dell'umana coscienza: può esserti nascosto qualcosa in me, anche se m'impegnassi di non confessartelo? Se mi comportassi così, io nasconderei te a me, anziché me a te. Ma ora il mio gemito manifesta che io dispiaccio a me stesso, e che tu rifulgi e piaci e meriti di essere amato e desiderato, al punto che arrossisco di me e rifiuto me per scegliere te, e non bramo di piacere né a te né a me, se non in te.

8 settembre - NATIVITÀ DI MARIA

Dai «Discorsi» di Sant'Andrea di Creta

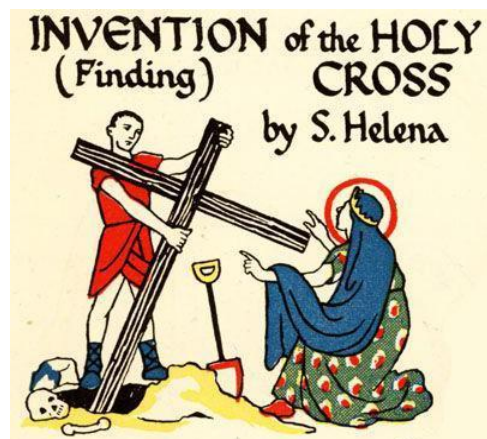
La beata Vergine Maria ci fa godere di un duplice beneficio: ci innalza alla conoscenza della verità, e ci libera dal dominio della lettera, esonerandoci dal suo servizio. In che modo e a quale condizione? L'ombra della notte si ritira all'appressarsi della luce del giorno, e la grazia ci reca la libertà in luogo della schiavitù della legge. La presente festa... mostra come ai simboli e alle figure succeda la verità, e come alla prima alleanza succeda la nuova. Tutta la creazione dunque canti di gioia, esulti e partecipi alla letizia di questo giorno. Angeli e uomini si uniscano insieme per prender parte all'odierna liturgia. Insieme la festeggino coloro che vivono sulla terra e quelli che si trovano nei cieli. Questo infatti è il giorno in cui il Creatore dell'universo ha costruito il Suo tempio, oggi il giorno in cui, per un progetto stupendo, la creatura diventa la dimora prescelta del Creatore.



14 settembre - ESALTAZIONE DELLA SANTA CROCE

*Pregiera di San Francesco d'Assisi
davanti al Crocifisso di San Damiano*

O alto e glorioso Dio,
illumina le tenebre del cuore mio.
Dammi una fede retta,
speranza certa,
carità perfetta
e umiltà profonda.
Dammi, Signore, senno e discernimento
per compiere la tua vera e santa volontà. Amen.



PREGHIERE PER I PASTI

DOMENICA

Benedetto sei Tu, Signore, Dio del cielo e della terra
che ci riunisci attorno alla tavola in questo giorno di festa.
Il cibo che stiamo per prendere ci aiuti a vivere insieme nell'amore.
Rendici capaci di portarlo agli altri condividendo i tuoi doni.
Per Cristo nostro Signore. Amen



LUNEDÌ

Si ringraziamo, Padre buono, per questo cibo che prendiamo insieme.
Aiutaci a riceverlo dalle tue mani con gratitudine,
ad accogliere gli altri e a condividere con gioia
ogni giorno di questa nuova settimana.
Per Cristo nostro Signore. Amen



MARTEDÌ

Si ringraziamo e ti lodiamo, Signore, per questo cibo
e per l'amore che hai verso ogni creatura.
Prenditi cura di ciascuno di noi e insegnaci ad avere anche noi cura
di tutto ciò che ci doni con tanta generosità.
Aiutaci ad essere a nostra volta generosi come Te. Amen



MERCOLEDÌ

Si ringraziamo, Padre buono, per il sole, per la pioggia,
e per tutte le cose belle della natura.
Insegnaci a rispettare e a guardare con stupore tutto ciò che hai creato.
Donaci di gustare, con questo cibo, anche il sapore dell'amore fraterno.
Per Cristo nostro Signore. Amen



GIOVEDÌ

Signore Gesù, che ti sei donato a noi nel segno del pane,
ti ringraziamo per questo cibo che riceviamo dalla tua bontà.
Danne anche a chi non ne ha. Aiutaci a non dimenticare
chi è più povero e a essere buoni con tutti.
Per Cristo nostro Signore. Amen

VENERDÌ

Grazie, Signore, per questo cibo, per questa settimana
che abbiamo trascorso, per le persone che abbiamo incontrato.
Perdonaci se non abbiamo vissuto ogni cosa con gioia e riconoscenza.
Insegnaci ad amare come Tu ci ami.
Per Cristo nostro Signore. Amen

SABATO

Benedici, Signore, il cibo che stiamo per prendere.
Sii presente alla nostra tavola,
dona a tutti gli uomini il pane quotidiano
e la gioia di essere tuoi amici.
Per Cristo nostro Signore. Amen



PREGHIERA MARIANA PER IL 15 AGOSTO

Si ringraziamo, o Padre, per questo cibo
che prendiamo insieme
nella festa di Maria Regina del Cielo,
Madre di Gesù e Madre nostra.
Colei che ha portato la gioia al banchetto di Cana
doni a tutti noi la pace del cuore.
Per Cristo nostro Signore. Amen



IN GITA O AD UN PICNIC

Grazie, Signore, perché ci raduni intorno a questo cibo
nel tempo delle vacanze.
Insegnaci a gustare tutte le cose belle che abbiamo intorno
e a vivere in armonia tra noi,
con gli altri e nella natura.
Per Cristo nostro Signore. Amen

