

# ***PREGHIERE e PENSIERI***

## ***di MADRE TERESA DI CALCUTTA***



Tieni sempre presente che la pelle fa le rughe,  
i capelli diventano bianchi,  
i giorni si trasformano in anni.

Però ciò che è importante non cambia;  
la tua forza e la tua convinzione non hanno età.  
Il tuo spirito è la colla di qualsiasi tela di ragno.

Dietro ogni linea di arrivo c'è una linea di partenza.  
Dietro ogni successo c'è un'altra delusione.

Fino a quando sei viva, sentiti viva.  
Se ti manca ciò che facevi, torna a farlo.  
Non vivere di foto ingiallite...  
insisti anche se tutti si aspettano che abbandoni.

Non lasciare che si arrugginisca il ferro che c'è in te.  
Fai in modo che invece che compassione, ti portino rispetto.

Quando a causa degli anni  
non potrai correre, cammina veloce.  
Quando non potrai camminare veloce, cammina.  
Quando non potrai camminare, usa il bastone.  
Però non trattenerti mai!

## ***Raggi dell'amore di Dio***

Aiutami a diffondere dovunque il tuo profumo, o Gesù.

Dovunque io vada.

Inonda la mia anima del tuo Spirito e della tua vita.

Diventa padrone del mio essere in modo così completo

che tutta la mia vita sia un'irradiazione della tua.

Perché ogni anima che avvicino possa sentire la tua presenza dentro di me.

Perché guardandomi non veda me, ma Te in me.

Resta in me.

Così splenderò del tuo stesso splendore e potrò essere luce agli altri.

## ***Ventiquattro domande e ventiquattro risposte***

Il giorno più bello? Oggi.

L'ostacolo più grande? La paura.

La cosa più facile? Sbagliarsi.

L'errore più grande? Rinunciare.

La radice di tutti i mali? L'egoismo.

La distrazione migliore? Il lavoro.

La sconfitta peggiore? Lo scoraggiamento.

I migliori professionisti? I bambini.

Il primo bisogno? Comunicare.

La felicità più grande? Essere utili agli altri.

Il mistero più grande? La morte.

Il difetto peggiore? Il malumore.

La persona più pericolosa? Quella che mente.

Il sentimento più brutto? Il rancore.

Il regalo più bello? Il perdono.

Quello indispensabile? La famiglia.

La rotta migliore? La via giusta.

La sensazione più piacevole? La pace interiore.

L'accoglienza migliore? Il sorriso.

La miglior medicina? L'ottimismo.

La soddisfazione più grande? Il dovere compiuto.

La forza più grande? La fede.

Le persone più necessarie? I sacerdoti.

La cosa più bella del mondo? L'amore.

## **Ama**

Ama finchè non ti fa male,  
e se ti fa male,  
proprio per questo sarà meglio.  
Perché lamentarsi?  
Se accetti la sofferenza  
e la offri a Dio, ti darà gioia.  
La sofferenza  
è un grande dono di Dio:  
chi l'accoglie,  
chi ama con tutto il cuore,  
chi offre se stesso  
ne conosce il valore.

## ***Ho sentito il battito del tuo cuore***

Ti ho trovato in tanti posti, Signore.  
Ho sentito il battito del tuo cuore  
nella quiete perfetta dei campi,  
nel tabernacolo oscuro di una cattedrale vuota,  
nell'unità di cuore e di mente  
di un'assemblea di persone che ti amano.  
Ti ho trovato nella gioia,  
dove ti cerco e spesso ti trovo.  
Ma sempre ti trovo nella sofferenza.  
La sofferenza è come il rintocco della campana  
che chiama la sposa di Dio alla preghiera.  
Signore, ti ho trovato nella terribile grandezza  
della sofferenza degli altri.  
Ti ho visto nella sublime accettazione  
e nell'inspiegabile gioia  
di coloro la cui vita è tormentata dal dolore.  
Ma non sono riuscito a trovarti  
nei miei piccoli mali e nei miei banali dispiaceri.  
Nella mia fatica  
ho lasciato passare inutilmente  
il dramma della tua passione redentrice,  
e la vitalità gioiosa della tua Pasqua è soffocata  
dal grigiore della mia autocommiserazione.  
Signore io credo.  
Ma tu aiuta la mia fede.

## ***In un momento di onestà***

Signore, quando credo  
che il mio cuore sia straripante d'amore  
e mi accorgo, in un momento di onestà,  
di amare me stesso nella persona amata,  
liberami da me stesso.

Signore, quando credo  
di aver dato tutto quello che ho da dare  
e mi accorgo, in un momento di onestà,  
che sono io a ricevere,  
liberami da me stesso.

Signore, quando mi sono convinto  
di essere povero  
e mi accorgo, in un momento di onestà,  
di essere ricco di orgoglio e di invidia,  
liberami da me stesso.

E, Signore, quando il Regno dei cieli  
si confonde falsamente  
con i regni di questo mondo,  
fa' che io trovi felicità e conforto solo in Te.

## ***Insegnami l'amore***

Signore, insegnami a non parlare  
come un bronzo risonante  
o un cembalo squillante,  
ma con amore.

Rendimi capace di comprendere  
e dammi la fede che muove le montagne,  
ma con l'amore.

Insegnami quell'amore che è sempre paziente  
e sempre gentile;  
mai geloso, presuntuoso, egoista o permaloso;  
l'amore che prova gioia nella verità,  
sempre pronto a perdonare,  
a credere, a sperare e a sopportare.

Infine, quando tutte le cose finite  
si dissolveranno  
e tutto sarà chiaro,  
che io possa essere stato il debole ma costante  
riflesso del tuo amore perfetto.

## ***La bontà***

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

Sii l'espressione  
della bontà di Dio.  
Bontà sul tuo volto  
e nei tuoi occhi,  
bontà nel tuo sorriso  
e nel tuo saluto.

Ai bambini, ai poveri  
e a tutti coloro che soffrono  
nella carne e nello spirito  
offri sempre un sorriso gioioso.

Dai a loro  
non solo le tue cure  
ma anche il tuo cuore.

## ***Vuoi le mie mani?***

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 è un uomo?  
Signore, oggi ti do il mio cuore.

## ***Mandami qualcuno da amare***

Signore, quando ho fame,  
dammi qualcuno che ha bisogno di cibo;  
quando ho sete,  
mandami qualcuno che ha bisogno di una bevanda;  
quando ho freddo,  
mandami qualcuno da scaldare;  
quando ho un dispiacere,  
offrimi qualcuno da consolare;  
quando la mia croce diventa pesante,  
fammi condividere la croce di un altro;  
quando sono povero,  
guidami da qualcuno nel bisogno;  
quando non ho tempo,  
dammi qualcuno che io possa aiutare per qualche momento;  
quando sono umiliato,  
fa' che io abbia qualcuno da lodare;  
quando sono scoraggiato,  
mandami qualcuno da incoraggiare;  
quando ho bisogno della comprensione degli altri,  
dammi qualcuno che ha bisogno della mia;  
quando ho bisogno che ci si occupi di me,  
mandami qualcuno di cui occuparmi;  
quando penso solo a me stesso,  
attira la mia attenzione su un'altra persona.

## ***Apri i nostri occhi***

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

## ***Inno alla vita***

La vita è un'opportunità, coglila.  
La vita è bellezza, ammirala.  
La vita è beatitudine, assaporala.  
La vita è un sogno, fanne una realtà.  
La vita è una sfida, affrontala.  
La vita è un dovere, compilo.  
La vita è un gioco, giocalo.  
La vita è preziosa, conservala.  
La vita è una ricchezza, conservala.  
La vita è amore, godine.  
La vita è un mistero, scopriilo.  
La vita è promessa, adempila.  
La vita è tristezza, superala.  
La vita è un inno, cantalo.  
La vita è una lotta, vivila.  
La vita è una gioia, gustala.  
La vita è una croce, abbracciala.  
La vita è un'avventura, rischiala.  
La vita è pace, costruiscila.  
La vita è felicità, meritatala.  
La vita è vita, difendila.

## ***Preghiera a Maria***

Maria, madre di Gesù,  
dammi il tuo cuore,  
così bello,  
così puro,  
così immacolato,  
così pieno d'amore e umiltà:  
rendimi capace di ricevere Gesù  
nel pane della vita,  
amarlo come lo amasti  
e servirlo sotto le povere spoglie  
del più povero tra i poveri.  
Amen

## ***Chi è Gesù per me***

Il Verbo fatto carne.

Il pane di vita.

La vittima che si offre sulla croce per i nostri peccati.

Il sacrificio offerto nella santa messa  
per i peccati del mondo e miei personali.

La parola che devo dire.

Il cammino che devo seguire.

La luce che devo accendere.

La vita che devo vivere.

L'amore che deve essere amato.

La gioia che dobbiamo condividere.

Il sacrificio che dobbiamo offrire.

La pace che dobbiamo seminare.

Il pane di vita che dobbiamo mangiare.

L'affamato che dobbiamo sfamare.

L'assetato che dobbiamo dissetare.

Il nudo che dobbiamo vestire.

Il senzatetto al quale dobbiamo offrire riparo.

Il solitario al quale dobbiamo far compagnia.

L'inatteso che dobbiamo accogliere.

Il lebbroso le cui ferite dobbiamo lavare.

Il mendicante che dobbiamo soccorrere.

L'alcolizzato che dobbiamo ascoltare.

Il disabile che dobbiamo aiutare.

Il neonato che dobbiamo accogliere.

Il cieco che dobbiamo guidare.

Il muto a cui dobbiamo prestare la nostra voce.

Lo storpio che dobbiamo aiutare a camminare.

La prostituta che dobbiamo allontanare dal pericolo  
e colmare della nostra amicizia.

Il detenuto che dobbiamo visitare.

L'anziano che dobbiamo servire.

Gesù è il mio Dio.

Gesù è il mio sposo.

Gesù è la mia vita.

Gesù è il mio unico amore.

Gesù è tutto per me.

Gesù, per me, è l'unico.



## ***Invito alla santità***

L'uomo è irragionevole, egocentrico:  
non importa, amalo!  
Se fai il bene ti attribuiranno secondi fini egoistici:  
non importa, fa' il bene!  
Se realizzi i tuoi obiettivi troverai falsi amici e veri nemici:  
non importa, realizzali!  
Il bene che fai verrà domani dimenticato:  
non importa, fa' il bene!  
L'onestà e la sincerità ti rendono in qualche modo vulnerabile:  
non importa, sii sempre e comunque franco e onesto!  
Quello che per anni hai costruito può essere distrutto in un attimo:  
non importa, costruisci!  
Se aiuti la gente, se ne risentirà:  
non importa, aiutala!  
Dai al mondo il meglio di te e ti prenderanno a calci:  
non importa, continua!

## ***Trova il tempo***

Trova il tempo di pensare,  
trova il tempo di pregare,  
trova il tempo di ridere:  
è la fonte del potere,  
è il più grande potere sulla Terra,  
è la musica dell'anima.

Trova il tempo per giocare,  
trova il tempo per amare ed essere amato,  
trova il tempo di dare:  
è il segreto dell'eterna giovinezza,  
è il privilegio dato da Dio;  
la giornata è troppo corta per essere egoisti.

Trova il tempo di leggere,  
trova il tempo di essere amico,  
trova il tempo di lavorare:  
è la fonte della saggezza,  
è la strada della felicità,  
è il prezzo del successo.

Trova il tempo di fare la carità:  
è la chiave del Paradiso.