

# 1. LA CURA DI SÉ



*Sud Sudan, Child soldier*  
*Photo: Andreea Campeanu*

*La vita sussiste dove c'è legame, comunione, fratellanza; ed è una vita più forte della morte quando è costruita su relazioni vere e legami di fedeltà. Al contrario, non c'è vita dove si ha la pretesa di appartenere solo a sé stessi e di vivere come isole: in questi atteggiamenti prevale la morte.*

*(Papa Francesco, Fratelli Tutti, 87)*

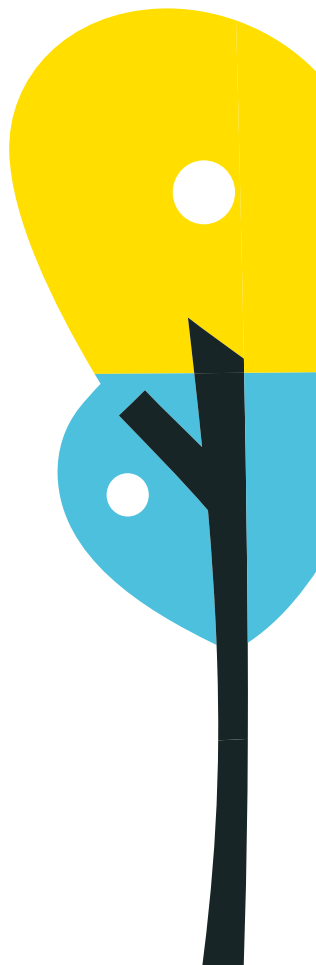
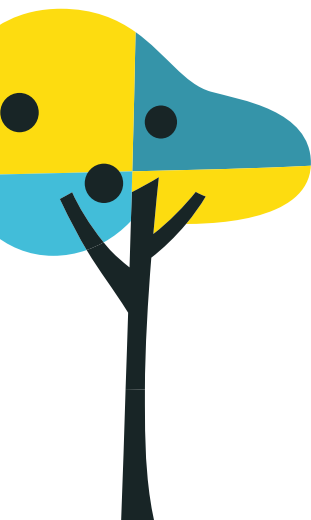
## **DAL VANGELO SECONDO LUCA (1,38.2,19)**

Allora Maria disse [all'angelo]: “Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola”. E l'angelo si allontanò da lei. [...] Maria, da parte sua, serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore.

***Prenditi del tempo calmo e disteso  
per lasciarti provocare dal gesto e dalle domande suggerite.***

### **PREGHIERA DA RECITARE INSIEME CON LE PAROLE USATE DA CHIARA E IL MARITO ENRICO**

O Vergine Maria, tu che sei mia Madre,  
che tanto mi ami da parte di Dio  
accogli oggi il mio desiderio di consacrarmi a te.  
Ti dono tutta la mia persona e la mia vita,  
ti dono il mio corpo, i miei pensieri e affetti,  
la mia capacità profonda di amare e di conoscere il vero.  
Tutto ciò che è mio è tuo e ti appartiene.  
Te lo dono per poter così appartenere totalmente a Cristo,  
vita della mia vita.  
Con fiducia e amore ti ripeto:  
Stella del Mattino che mi porti a Gesù,  
Totus Tuus.



## 2. CURA DELL'ALTRO



*Gaza, 2015, Bathtub after Israeli airstrike  
Photo: Wissam Nassar*

*In questi momenti, nei quali tutto sembra dissolversi e perdere consistenza, ci fa bene appellarci alla solidarietà che deriva dal saperci responsabili della fragilità degli altri cercando un destino comune. La solidarietà si esprime concretamente nel servizio, che può assumere forme molto diverse nel modo di farsi carico degli altri.*

*(Papa Francesco, Fratelli Tutti, 115)*

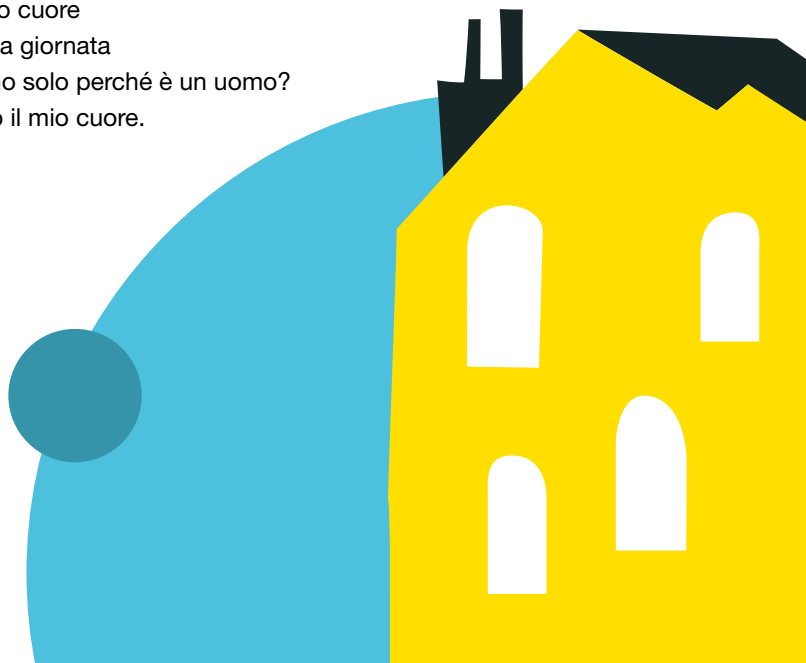
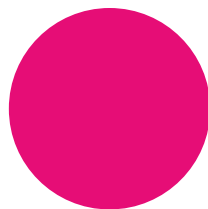
### **DAL VANGELO SECONDO MATTEO (8,2-3)**

Ed ecco, si avvicinò un lebbroso, si prostrò davanti a lui e disse: “Signore, se vuoi, puoi purificarmi”. Tese la mano e lo toccò dicendo: “Lo voglio: sii purificato!”. E subito la sua lebbra fu guarita.

***Prenditi del tempo calmo e disteso  
per lasciarti provocare dal gesto e dalle domande suggerite.***

### **PREGHIERA DA RECITARE INSIEME DALLE PAROLE DI MADRE TERESA**

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.



### 3. CURA DELLA COMUNITÀ



*Repubblica Democratica del Congo, 2012, Refugee camp  
Photo: Marco Gualazzini*

*L'amore, pieno di piccoli gesti di cura reciproca, è anche civile e politico, e si manifesta in tutte le azioni che cercano di costruire un mondo migliore. L'amore per la società e l'impegno per il bene comune sono una forma eminente di carità, che riguarda non solo le relazioni tra gli individui, ma anche «macro-relazioni, rapporti sociali, economici, politici».*

*(Papa Francesco, Laudato Si, 231)*

## **DAL VANGELO SECONDO LUCA (9,23-24,51)**

Poi, a tutti, Gesù diceva: "Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua. Chi vuole salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per causa mia, la salverà". [...] Mentre stavano compiendosi i giorni in cui sarebbe stato elevato in alto, egli prese la ferma decisione di mettersi in cammino verso Gerusalemme.

***Prenditi del tempo calmo e disteso  
per lasciarti provocare dal gesto e dalle domande suggerite.***

## **PREGHIERA DA RECITARE INSIEME DALLE PAROLE DI DON PRIMO MAZZOLARI**

Ci impegniamo noi e non gli altri,  
unicamente noi e non gli altri,  
né chi sta in alto, né chi sta in basso,  
né chi crede, né chi non crede.

Ci impegniamo  
senza pretendere che altri s'impegnino,  
con noi o per suo conto,  
come noi o in altro modo.

Ci impegniamo  
senza giudicare chi non s'impegna,  
senza accusare chi non s'impegna,  
senza condannare chi non s'impegna,  
senza disimpegnarci perché altri non  
s'impegna.

Ci impegniamo  
perché non potremmo non impegnarci.  
C'è qualcuno o qualche cosa in noi,  
un istinto, una ragione, una vocazione,  
una grazia,  
più forte di noi stessi.

Ci interessa perderci  
per qualche cosa o per qualcuno  
che rimarrà anche dopo che noi  
saremo passati  
e che costituisce la ragione  
del nostro ritrovarci.

Ci impegniamo  
a portare un destino eterno nel tempo,  
a sentirci responsabili di tutto e di tutti,  
ad avviarci, sia pure attraverso  
un lungo errare,

verso l'amore.

Ci impegniamo  
non per riordinare il mondo,  
non per rifarlo su misura,  
ma per amarlo;  
per amare  
anche quello  
che non possiamo accettare,  
anche quello che non è amabile,  
anche quello che pare rifiutarsi  
all'amore,  
poiché dietro ogni volto  
e sotto ogni cuore  
c'è insieme a una grande sete d'amore,  
il volto e il cuore dell'amore.

Ci impegniamo  
perché noi crediamo all'amore,  
la sola certezza che non teme confronti,  
la sola che basta per impegnarci  
perpetuamente.



## 4. CURA DEL CREATO



*Around the world, 9 out of every 10 people breathe unclear air.  
Information via @sdgaction*

*La sfida urgente di proteggere la nostra casa comune comprende la preoccupazione di unire tutta la famiglia umana nella ricerca di uno sviluppo sostenibile e integrale, poiché sappiamo che le cose possono cambiare.*

*(Papa Francesco, Laudato Si, 12)*

## **DAL LIBRO DELLA GENESI (1,31.2,8,15)**

Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona. E fu sera e fu mattina: sesto giorno. [...] Poi il Signore Dio piantò un giardino in Eden, a oriente, e vi collocò l'uomo che aveva plasmato. Il Signore Dio prese l'uomo e lo pose nel giardino di Eden, perché lo coltivasse e lo custodisse.

***Prenditi del tempo calmo e disteso  
per lasciarti provocare dal gesto e dalle domande suggerite.***

## **PREGHIERA DA RECITARE INSIEME DALLE PAROLE DI PAPA FRANCESCO**

Dio Onnipotente, che sei presente in tutto l'universo  
e nella più piccola delle tue creature,  
Tu che circondi con la tua tenerezza tutto quanto esiste,  
riversa in noi la forza del tuo amore  
affinché ci prendiamo cura della vita e della bellezza.  
Inondaci di pace, perché viviamo come fratelli e sorelle  
senza nuocere a nessuno.

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

Risana la nostra vita,  
affinché proteggiamo il mondo e non lo deprediamo,  
affinché seminiamo bellezza  
e non inquinamento e distruzione.

Tocca i cuori di quanti cercano solo vantaggi  
a spese dei poveri e della terra.

Insegnaci a scoprire il valore di ogni cosa,  
a contemplare con stupore,  
a riconoscere che siamo profondamente uniti  
con tutte le creature

nel nostro cammino verso la tua luce infinita.

Grazie perché sei con noi tutti i giorni.

Sostienici, per favore, nella nostra lotta  
per la giustizia, l'amore e la pace.





## 5. CURA DELLA MONDIALITÀ'



*Mar Mediterraneo, Refugees and migrants, after leaving Lybia*  
*Photo: Felipe Dana*

*Bisogna rafforzare la consapevolezza che siamo una sola famiglia umana. Non ci sono frontiere e barriere politiche o sociali che ci permettano di isolarci, e per ciò stesso non c'è nemmeno spazio per la globalizzazione dell'indifferenza.*

*(Papa Francesco, Laudato Sì, 52)*

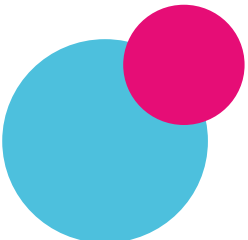


## **DAGLI ATTI DEGLI APOSTOLI (1,8)**

Riceverete la forza dallo Spirito Santo che scenderà su di voi, e di me sarete testimoni a Gerusalemme, in tutta la Giudea e la Samaria e fino ai confini della terra.

***Prenditi del tempo calmo e disteso  
per lasciarti provocare dal gesto e dalle domande suggerite.***

## **PREGHIERA DA RECITARE INSIEME DALLE PAROLE DI SAN PAOLO VI**



Fa', o Signore,  
che il tuo Spirito informi  
e trasformi la nostra vita,  
e ci dia il gaudio della fratellanza sincera,  
la virtù del generoso servizio,  
l'ansia dell'apostolato.  
Fa', o Signore,  
che sempre più ardente e operoso  
diventi il nostro amore  
verso tutti i fratelli in Cristo  
per collaborare sempre più intensamente con loro  
nell'edificazione del Regno di Dio.  
Fa' ancora, o Signore,  
che sappiamo meglio unire i nostri sforzi  
con tutti gli uomini di buona volontà,  
per realizzare pienamente  
il bene dell'umanità nella verità,  
nella libertà, nella giustizia e nell'amore.  
Per te noi così ti preghiamo, o Cristo,  
che col Padre e con lo Spirito Santo  
vivi e regni, Dio, nei secoli eterni.  
Amen.

