

11 - 18 agosto 2018

Campo delle Famiglie

Poviglio-Boretto e il resto del mondo



*W La libertà !*

## Viva La Libertà

Jovanotti feat Altomare

Preziosa e fragile  
Instabile e precaria  
Chiara e magnetica  
Leggera come l'aria  
Sempre moderna anche  
quando è fuori moda  
Sempre bellissima  
cammina per la strada  
All'orizzonte, dietro la fronte  
Sul palcoscenico e  
dietro le quinte  
Allenami, insegnami  
a vivere con te  
Viva la libertà (viva)  
Viva la libertà  
Viva la libertà (viva)  
La libertà Viva viva viva viva  
Parola magica, mettila in pratica  
Senti che bella è, quant'è difficile  
E non si ferma mai,  
non si riposa mai  
Ha mille rughe  
ma è sempre giovane  
Ha cicatrici qua, ferite aperte là  
Ma se ti tocca lei ti guarirà  
Ha labbra morbide,  
braccia fortissime  
E se ti abbraccia ti libererà  
Viva la libertà (viva)  
Viva la libertà  
Viva la libertà (viva)  
Viva la libertà Viva la libertà  
Viva la libertà  
Viva la libertà (viva)  
La libertà...

## La ricetta per la libertà

**AMMIRARE** invece di  
spettegolare

**SORRIDERE** invece di  
fare smorfie

**PERSEVERARE** invece di  
rinunciare

**COSTRUIRE** invece di  
distruggere

**AMARE** invece di odiare  
**GUARIRE** invece di  
ferire

**PERDONARE** invece di  
maledire

**DARE** invece di  
prendere

**PREGARE** invece di di-  
sperare

Ognuno scelga un azione  
(ingrediente..) e porti una  
riflessione, un attività, un  
pensiero, una preghiera...  
Puoi scegliere anche altre  
azioni...

## 1° - 2° Giorno: Ammirare invece di spettegolare O guarire invece di ferire

Sabato 11 e  
domenica 12 agosto  
(in preparazione della S. Messa)

Dal Vangelo secondo Giovanni  
(Gv 6, 41-51)

In quel tempo, i Giudei si misero a mormorare contro Gesù perché aveva detto: «Io sono il pane disceso dal cielo». E dicevano: «Costui non è forse Gesù, il figlio di Giuseppe? Di lui non conosciamo il padre e la madre? Come dunque può dire: "Sono disceso dal cielo"?».

Gesù rispose loro: «Non mormorate tra voi. Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Sta scritto nei profeti: "E tutti saranno istruiti da Dio". Chiunque ha ascoltato il Padre e ha imparato da lui, viene a me. Non perché qualcuno abbia visto il Padre; solo colui che viene da Dio ha visto il Padre. In verità, in verità io vi dico: chi crede ha la vita eterna.

Io sono il pane della vita. I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia.

Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo».

## I Gessetti Colorati

Nessuno sapeva quando quell'uomo fosse arrivato in città. Sembrava sempre stato là, sul marciapiede della via più affollata, quella dei negozi, dei ristoranti, dei cinema eleganti, del passeggio serale, degli incontri degli innamorati.

Ginocchioni per terra, con dei gessetti colorati, dipingeva angeli e paesaggi meravigliosi, pieni di sole, bambini felici, ... fiori che sbocciavano e sogni di libertà.

Da tanto tempo, la gente della città si era abituata all'uomo. Qualcuno gettava una moneta sul disegno. Qualche volta si fermavano e gli parlavano. Gli parlavano delle loro

preoccupazioni, delle loro speranze;

gli parlavano dei loro bambini; del più piccolo che voleva ancora dormire nel lettone del più grande che non sapeva che Facoltà scegliere, perché il futuro è difficile da decifrare...

**L'uomo ascoltava. Ascoltava molto e parlava poco.**

Un giorno, l'uomo cominciò a raccogliere le sue cose per andarsene.

Si riunirono tutti intorno a lui e lo guardano. Lo guardavano e aspettavano.

“Lasciaci qualcosa. Per ricordare”. L'uomo mostrava le sue mani vuote; che cosa poteva donare? Ma la gente lo circondava e aspettava.

**Allora l'uomo estrasse dallo zainetto i suoi gessetti di tutti colori, quelli che gli erano serviti per dipingere angeli, fiori e sogni, e li distribuì alla gente.**

**Un pezzo di gessetto colorato ciascuno, poi senza dire una parola se ne andò.**

Che cosa fece la gente dei gessetti colorati? Qualcuno lo mise in cornice, qualcuno lo portò al museo civico di arte moderna, qualcuno lo mise in un cassetto, la maggioranza se ne dimenticò.

**È venuto un Uomo ed ha lasciato anche a te**

**la possibilità di colorare il mondo.**

**Tu che hai fatto dei tuoi gessetti?**

---

### **3° Giorno: Dare invece di prendere o costruire invece di distruggere**

---

**Lunedì 13 agosto**

---

*Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 17, 22-27)*

In quel tempo, mentre si trovavano insieme in Galilea, Gesù disse ai suoi discepoli: «Il Figlio dell'uomo sta per essere consegnato nelle mani degli uomini e lo uccideranno, ma il terzo giorno risorgerà». Ed essi furono molto rattristati.

Quando furono giunti a Cafarnaò, quelli che riscuotevano la tassa per il tempio si avvicinarono a Pietro e gli dissero: «Il vostro maestro non paga la tassa?». Rispose: «Sì».

Mentre entrava in casa, Gesù lo prevenne dicendo: «Che cosa ti

pare, Simone? I re della terra da chi riscuotono le tasse e i tributi? Dai propri figli o dagli estranei?». Rispose: «Dagli estranei».

E Gesù replicò: «Quindi i figli sono liberi. Ma, per evitare di scandalizzarli, va' al mare, getta l'amo e prendi il primo pesce che viene su, aprigli la bocca e vi troverai una moneta d'argento. Prendila e consegnala loro per me e per te».



*Nel momento della sofferenza i discepoli "si trovano insieme" a Gesù: come agisci tu nel dolore, nell'angoscia che a volte ti colpisce? Ti aggrappi al Signore o te ne stai lontano perché pensi che anche lui non possa far nulla per te?*

*Che idea hai tu della libertà tua e degli uomini in genere?*

*La persona umana è oggi libera, soprattutto nel mondo occidentale?*

---

## **L'albero generoso**

---

C'era una volta un albero che amava un bambino. Il bambino veniva a visitarlo tutti i giorni. Raccoglieva le sue foglie con le quali intrecciava delle corone per giocare al re della foresta. Si arrampicava sul suo tronco e dondolava attaccato ai suoi rami. Mangiava i suoi frutti e poi, insieme, giocavano a nascondino.

Quando era stanco, il bambino si addormentava all'ombra dell'albero, mentre le fronde gli cantavano la ninna nanna. Il bambino amava l'albero con tutto il suo piccolo cuore. E l'albero era felice. Ma il tempo passò e il bambino crebbe.

Ora che il bambino era grande, l'albero rimaneva spesso solo. Un giorno il bambino venne a vedere l'albero e l'albero gli disse: "Avvicinati, bambino mio, arrampicati sul mio tronco e fai l'altalena con i miei rami, mangia i miei frutti, gioca alla mia ombra e sii felice".

"Sono troppo grande ormai per arrampicarmi sugli alberi e per giocare", disse il bambino. "Io voglio comprarmi delle cose e divertirmi. Voglio dei soldi. Puoi darmi dei soldi?".

"Mi dispiace", rispose l'albero "ma io non ho dei soldi. Ho solo foglie e frutti. Prendi i miei frutti, bambino mio, e va' a venderli in città. Così avrai dei soldi e sarai felice".

Allora il bambino si arrampicò sull'albero, raccolse tutti i frutti e li portò via. E l'albero fu felice. Ma il bambino rimase molto tempo senza ritornare... E l'albero divenne triste. Poi un giorno il bambino tornò; l'albero tremò di gioia e disse: "Avvicinati, bambino mio, arrampicati sul mio tronco e fai l'altalena con i miei rami e sii felice".

"Ho troppo da fare e non ho tempo di arrampicarmi sugli alberi", rispose il bambino. "Voglio una casa che mi ripari", continuò. "Voglio una moglie e voglio dei bambini, ho dunque bisogno di una casa. Puoi darmi una casa?".

"Io non ho una casa", disse l'albero. "La mia casa è il bosco, ma tu puoi tagliare i miei rami e costruirti una casa. Allora sarai felice".

Il bambino tagliò tutti i rami e li portò via per costruirsi una casa. E l'albero fu felice.

Per molto tempo il bambino non venne. Quando ritornò, l'albero era così felice che riusciva a malapena a parlare.

"Avvicinati, bambino mio", mormorò "vieni a giocare".

"Sono troppo vecchio e troppo triste per giocare", disse il bambino.

"Voglio una barca per fuggire lontano di qui. Tu puoi darmi una barca?".

"Taglia il mio tronco e fatti una barca", disse l'albero. "Così potrai andartene ed essere felice".

Allora il bambino tagliò il tronco e si fece una barca per fuggire. E l'albero fu felice... ma non del tutto.

Molto molto tempo dopo, il bambino tornò ancora. "Mi dispiace, bambino mio", disse l'albero "ma non resta più niente da donarti... Non ho più frutti".

"I miei denti sono troppo deboli per dei frutti", disse il bambino. "Non ho più rami", continuò l'albero "non puoi più dondolarti".

"Sono troppo vecchio per dondolarmi ai rami", disse il bambino.

"Non ho più il tronco", disse l'albero. "Non puoi più arrampicarti".

"Sono troppo stanco per arrampicarmi", disse il bambino.

"Sono desolato", sospirò l'albero. "Vorrei tanto donarti qualcosa... ma non ho più niente. Sono solo

un vecchio ceppo. Mi rincresce tanto...".

"Non ho più bisogno di molto, ormai", disse il bambino. "Solo un posticino tranquillo per sedermi e riposarmi. Mi sento molto stanco".

"Ebbene", disse l'albero, raddrizzandosi quanto poteva "ebbene, un vecchio ceppo è quel che ci vuole per sedersi e riposarsi. Avvicinati, bambino mio, siediti. Siediti e riposati".

Così fece il bambino. E l'albero fu felice.

(Shel Silverstein)



Questa sera siediti in un angolo tranquillo e aiuta il tuo cuore a ringraziare tutti gli "alberi" della tua vita.

## 4° Giorno: Sorridere invece di fare smorfie

Martedì 14 agosto

*Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 18,1-5.10.12-14)*

In quel momento i discepoli si avvicinarono a Gesù dicendo: «Chi dunque è più grande nel regno dei cieli?».

Allora chiamò a sé un bambino, lo pose in mezzo a loro e disse: «In verità io vi dico: se non vi convertirte e non diventerete come i bambini, non entrerete nel regno dei cieli. Perciò chiunque si farà piccolo come questo bambino, costui è il più grande nel regno dei cieli. E chi accoglierà un solo bambino come questo nel mio nome, accoglie me.

Guardate di non disprezzare uno solo di questi piccoli, perché io vi dico che i loro angeli nei cieli vedono sempre la faccia del Padre mio che è nei cieli.

Che cosa vi pare? Se un uomo ha cento pecore e una di loro si smarrisce, non lascerà le novantanove sui monti e andrà a cercare quella che si è smarrita? In verità io vi dico: se riesce a trovarla, si rallegrerà per quella

più che per le novantanove che non si erano smarrite. Così è volontà del Padre vostro che è nei cieli, che neanche uno di questi piccoli si perda».



## Il diritto di essere bambino

Chiedo un luogo sicuro dove posso giocare, chiedo un sorriso di chi sa amare, chiedo un papà che mi abbracci forte, chiedo un bacio e una carezza di mamma.

Io chiedo il diritto di essere bambino, di essere speranza di un mondo migliore, chiedo di poter crescere come persona.

Sarà che posso contare su di te? Chiedo una scuola dove posso imparare, chiedo il diritto di avere la mia famiglia, chiedo di

poter vivere felice, chiedo la gioia che nasce dalla pace.

Chiedo il diritto di avere un pane, chiedo una mano, che mi indichi il cammino.

**Non sapremo mai quanto bene può fare un semplice sorriso.**

*(Madre Teresa di Calcutta)*

## 5° Giorno: Pregare invece di disperare

**15 agosto: Santa Messa**

*Dal vangelo secondo Luca (Lc 1,39-56)*

In quei giorni, Maria si mise in viaggio verso la montagna e raggiunse in fretta una città di Giuda. Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta.

Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino le sussultò nel grembo. Elisabetta fu piena di Spirito Santo ed esclamò a gran voce: «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! A che debbo che la madre del mio Signore venga a me? Ecco, appena la voce del tuo saluto è giunta ai miei

orecchi, il bambino ha esultato di gioia nel mio grembo. E beata colei che ha creduto nell'adempimento delle parole del Signore».

Allora Maria disse: «L'anima mia magnifica il Signore e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore, perché ha guardato l'umiltà della sua serva. D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata. Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente e Santo è il suo nome: di generazione in generazione la sua misericordia si stende su quelli che lo temono. Ha spiegato la potenza del suo braccio, ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore; ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili; Ha ricolmato di beni gli affamati, ha rimandato a mani vuote i ricchi. Ha soccorso Israele, suo servo, ricordandosi della sua misericordia, come aveva promesso ai nostri padri, ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre».

Maria rimase con lei circa tre mesi, poi tornò a casa sua.



## 6° Giorno: Perdonare invece di maledire

**Giovedì 16 agosto**

*Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 18,21-19,1)*

In quel tempo, Pietro si avvicinò a Gesù e gli disse: «Signore, se mio fratello commette colpe contro di me, quante volte dovrò perdonargli? Fino a sette volte?».

E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette.

Per questo, il regno dei cieli è simile a un re che volle regolare i conti con i suoi servi. Aveva cominciato a regolare i conti, quando gli fu presentato un tale che gli doveva diecimila talenti. Poiché costui non era in grado di restituire, il padrone ordinò che fosse venduto lui con la moglie, i figli e quanto possedeva, e così saldasse il debito. Allora il servo, prostrato a terra, lo supplicava dicendo: «Abbi pazienza con me e ti restituirò ogni cosa». Il padrone ebbe compassione di quel servo, lo lasciò andare e gli condonò il debito.

Appena uscito, quel servo trovò uno dei suoi compagni, che gli doveva cento denari. Lo prese

per il collo e lo soffocava, dicendo: “Restituisci quello che devi!”. Il suo compagno, prostrato a terra, lo pregava dicendo: “Abbi pazienza con me e ti restituirò”. Ma egli non volle, andò e lo fece gettare in prigione, fino a che non avesse pagato il debito.

Visto quello che accadeva, i suoi compagni furono molto dispiaciuti e andarono a riferire al loro padrone tutto l'accaduto. Allora il padrone fece chiamare quell'uomo e gli disse: “Servo malvagio, io ti ho condonato tutto quel debito perché tu mi hai pregato. Non dovevi anche tu aver pietà del tuo compagno, così come io ho avuto pietà di te?”. Sdegnato, il padrone lo diede in mano agli aguzzini, finché non avesse restituito tutto il dovuto.

Così anche il Padre mio celeste farà con voi se non perdonerete di cuore, ciascuno al proprio fratello».

Terminati questi discorsi, Gesù lasciò la Galilea e andò nella regione della Giudea, al di là del Giordano.

## Il segnale

Storie di Bruno Ferrero

Un **giovane** era seduto da solo nell'autobus; teneva lo sguardo fisso fuori del finestrino. Aveva poco più di vent'anni ed era di bell'aspetto, con un viso dai lineamenti delicati.

Una **donna** si sedette accanto a lui. Dopo avere scambiato qualche chiacchiera a proposito del tempo, caldo e primaverile, il giovane disse, inaspettatamente: “Sono stato in **prigione per due anni**. Sono uscito questa mattina e **sto tornando a casa.**”

Le parole gli uscivano come un fiume in piena mentre le raccontava di come fosse cresciuto in una famiglia povera ma onesta e di come la sua attività criminale avesse procurato ai suoi cari vergogna e dolore. In quei due anni non aveva più avuto notizie di loro. Sapeva che i **genitori** erano troppo poveri per affrontare il viaggio fino al carcere dov'era detenuto e che si sentivano troppo ignoranti per scrivergli. Da parte sua, aveva smesso di spedire lettere perché non riceveva risposta.

Tre settimane prima di essere rimesso in libertà, aveva fatto un ultimo, disperato tentativo di mettersi in contatto con il **padre** e la **madre**. Aveva chiesto scusa per averli delusi, implorandone il **perdono**.

Dopo essere stato rilasciato, era salito su quell'autobus che lo avrebbe riportato nella sua città e che passava proprio davanti al giardino della casa dove era cresciuto e dove i suoi genitori continuavano ad abitare.

Nella sua lettera aveva scritto che avrebbe compreso le loro ragioni. Per rendere le cose più semplici, aveva chiesto loro di dargli un segnale che potesse essere visto dall'autobus. Se lo avevano perdonato e lo volevano accogliere di nuovo in casa, avrebbero **legato un nastro bianco** al vecchio melo in giardino. Se il segnale non ci fosse stato, lui sarebbe rimasto sull'autobus e avrebbe lasciato la città, uscendo per sempre dalla loro vita.

Mentre l'automezzo si avvicinava alla sua via, il giovane diventava sempre più nervoso, al punto di aver paura a guardare fuori del finestrino, perché era sicuro che non ci sarebbe stato nessun fiocco.

Dopo aver ascoltato la sua storia, la donna si limitò a

chiedergli: “**Cambia posto con me.** Guarderò io fuori del finestrino.”

L'autobus procedette ancora per qualche isolato e a un certo punto la donna vide l'albero.

Toccò con gentilezza la spalla del giovane e, trattenendo le **lacrime**, mormorò: “Guarda! Guarda! Hanno coperto tutto l'albero di **nastri bianchi.**”



*Siamo più simili a bestie quando uccidiamo.*

*Siamo più simili a uomini quando giudichiamo.*

*Siamo più simili a Dio quando perdoniamo.*

---

## 7° Giorno: Amare invece di odiare o perseverare invece di rinunciare

---

Venerdì 17 agosto

---

In preparazione alla S. Messa di domenica 19 agosto.

*Dal Vangelo secondo Giovanni (Gv 6,51-58)*

In quel tempo, Gesù disse alla folla: «Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo».

Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?».

Gesù disse loro: «In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda.

Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io

in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me.

Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno».



---

### Per dire “sì” non bastano 5 minuti

---

Quanto è durato l'incontro tra l'angelo e Maria? L'evangelista Luca ce lo racconta in modo breve ed essenziale, come dev'essere un racconto scritto o anche cinematografico, dove i dialoghi e gli incontri hanno durate brevi per ovvie esigenze legate al mezzo utilizzato.

Ma in realtà, mi domando,

quanto tempo sarà passato tra le parole di Gabriele e il "sì" di Maria pronunciato alla fine? Quello che l'angelo chiede a Maria non è per nulla facile e di immediata accoglienza. Pensare che Maria non abbia faticato a dare il suo assenso, la trasformerebbe in un essere davvero irreali e disumano.



Quando l'evangelista accenna al suo turbamento iniziale e quando lei stessa mette davanti all'angelo la difficoltà di capire come si possa realizzare quello che le viene detto, in questo ci viene restituita una immagine davvero reale e umana di questa giovane donna. Anche lei davanti alla vita con i suoi imprevisti e difficoltà appare smarrita e dubbiosa, come accade ad ogni essere umano nel cammino di vita. E arrivare a dire "sì" non è mai questione di 5 minuti, a volte ci vogliono anni o persino una vita intera.

**Chiara Corbella ed Enrico Petrillo** sono due giovani sposi ventenni. Si sono conosciuti a Medjugorje e poi sposati nel 2008. La loro vita è quella di

una giovane coppia cristiana, impegnata nella vita ecclesiale e affiatata. Ma la vita mette loro davanti scelte difficili e sì quasi impossibili. Chiara ed Enrico devono scegliere per due volte se mettere al mondo oppure no un figlio che, secondo le diagnosi prima del parto, presenta grossissime malformazioni. Dicono di sì, ma entrambe le gravidanze finiscono con la morte dei nascituri. La terza gravidanza rivela invece che il bambino, Francesco, è sano. Ma purtroppo la mamma, durante questa ultima gravidanza, scopre un tumore che la attacca in modo forte e devastante. Ed ecco ancora il "sì" di Chiara e anche del marito Enrico, a portare avanti la gravidanza nonostante questo comporti la non-cura del tumore fino alla nascita del bambino.

Francesco nasce, ma Chiara purtroppo dopo qualche tempo (12 giugno 2012) muore perché il tumore è troppo avanzato per una possibile cura. Il funerale di Chiara diventa la sua consacrazione finale a Dio, insieme a quella di suo marito con il quale ha preso queste decisioni così importanti e difficili.

Non è stato certo questione di 5

minuti dire "eccomi..." come Maria, davanti a così tante chiamate ad essere testimoni di fede. Penso che Chiara e Enrico hanno testimoniato che dire di "sì" a Dio non è impossibile e non toglie spazio alla vita, quella vera, che va anche oltre la morte e che rende il mondo un luogo di amore.

La storia di Chiara Corbella Petrillo e di suo marito Enrico con Francesco richiama altre storie passate (pensiamo alla beata Gianna Beretta Molla) e anche attuali e vicine a noi, storie che mostrano come la storia di Maria e la sua chiamata a far vincere la vita anche quando sembra impossibile, non è solo un racconto letterario. Penso alla storia che molto ha scosso il nostro paese poco tempo fa, ed è quella di Sabina e Zeno che durante l'attesa della nascita di Riccardo scoprono un tumore che sta consumando Sabina. La scelta di rinunciare alle cure contro il tumore per far nascere il figlio non è una scelta facile e porta gravi conseguenze. Riccardo nasce bello e sano, ma sua madre lo gode per poco tempo. La morte ha vinto? Il dolore è davvero tanto e difficile da contenere, ma alla fine vince la fede nella vita che rende questa famiglia viva, nonostante la malattia e la morte di Sabina.

## Preghiere

### Preghiera per i migranti (Papa Francesco)

Dio di misericordia, Ti preghiamo per tutti gli uomini, le donne e i bambini, che sono morti dopo aver lasciato le loro terre in cerca di una vita migliore.

Benché molte delle loro tombe non abbiano nome, da Te ognuno è conosciuto, amato e prediletto. Che mai siano da noi dimenticati, ma che possiamo onorare il loro sacrificio con le opere più che con le parole.

Ti affidiamo tutti coloro che hanno compiuto questo viaggio, sopportando paura, incertezza e umiliazione, al fine di raggiungere un luogo di sicurezza e di speranza. Come Tu non hai abbandonato il tuo Figlio quando fu condotto in un luogo sicuro da Maria e Giuseppe, così ora sii vicino a questi tuoi figli e figlie attraverso la nostra tenerezza e protezione.

Fa' che, prendendoci cura di loro, possiamo promuovere un mondo dove nessuno sia costretto a lasciare la propria casa e dove tutti possano vivere in libertà, dignità e pace.

Dio di misericordia e Padre di tutti, destaci dal sonno

dell'indifferenza, apri i nostri occhi alle loro sofferenze e liberaci dall'insensibilità, frutto del benessere mondano e del ripiegamento su sé stessi.

Ispira tutti noi, nazioni, comunità e singoli individui, a riconoscere che quanti raggiungono le nostre coste sono nostri fratelli e sorelle.

Aiutaci a condividere con loro le benedizioni che abbiamo ricevuto dalle tue mani e riconoscere che insieme, come un'unica famiglia umana, siamo tutti migranti, viaggiatori di speranza verso di Te, che sei la nostra vera casa, là dove ogni lacrima sarà tersa, dove saremo nella pace, al sicuro nel tuo abbraccio.

**Amen**

### Preghiera Semplice (San Francesco d'Assisi)

Oh! Signore, fa di me uno strumento della tua pace: dove è odio, fa ch'io porti amore, dove è offesa, ch'io porti il perdono, dove è discordia, ch'io porti la fede, dove è l'errore, ch'io porti la Verità, dove è la disperazione, ch'io porti la speranza. Dove è tristezza, ch'io porti la gioia, dove sono le tenebre, ch'io porti

la luce.

Oh! Maestro, fa che io non cerchi tanto: ad essere compreso, quanto a comprendere. Ad essere amato, quanto ad amare.

Poiché: se è dando: che si riceve, perdonando: che si è perdonati; morendo che si risuscita a Vita Eterna.

**Amen**

### Grazie per le montagne Signore!

Gli scarponi ai piedi, lo zaino sulle spalle. Si parte.

Pochi viveri e tanti sogni. Ogni volta è così.

Il respiro si fa presto più breve. Fatica e sudore, metafora della vita.

Sotto i piedi erba, sassi, roccia, acqua, neve, ghiaie, secondo il mutare dei sentieri e delle stagioni.

Negli occhi colori, fiori, insetti, vette, croci, orizzonti che si perdono lontano, e il cielo che si fa sempre più vicino.

Tra i sassi migliaia di stelle, riflesso di quelle che riempiono il cielo.

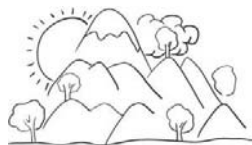
Occhi di creature invisibili mi accompagnano, pare vogliano



custodirmi anche loro lungo il cammino.

È qui, o Signore, che riesco a percepire meglio la tua presenza, la grandezza di questo tuo creato, così perfetto, così meraviglioso.

E la realtà, a volte così stretta per me, svanisce improvvisamente e tutto è libertà, leggerezza, soffio di vento leggero.



#### Preghiera

Mi riempio della tua forza. E posso riprendere con gioia il mio posto nel mondo.

Grazie, o Signore, per questo corpo che mi hai donato: per le gambe che mi portano in alto, vicino a te, per gli occhi che possono godere di tutta questa Bellezza, e per il cuore, che può farsi casa per tante emozioni.

Rendimi capace, Signore, di condividere sempre con gli altri tutti questi doni, e nella tua grande bontà, concedimi, alla fine di questo tempo che hai preparato per me, di poter godere di un Paradiso così, fatto di cime e di libertà e di amici da incontrare.

Amen

#### Beati noi (Paolo VI)

Beati noi, se, poveri nello spirito, sappiamo liberarci dalla fallace fiducia nei beni economici e collocare i nostri primi desideri nei beni spirituali e religiosi; e abbiamo per i poveri riverenza ed amore, come fratelli e immagini viventi del Cristo.

Beati noi, se, formati alla dolcezza dei forti, sappiamo rinunciare alla potenza funesta dell'odio e della vendetta e abbiamo la sapienza di preferire al timore che incutono le armi la generosità e il perdono, l'accordo nella libertà e nel lavoro, la conquista della bontà e della pace.

Amen

#### Preghiera per il Dono della vita (don Tonino Bello)

Voglio ringraziarti, Signore per il dono della vita;

ho letto da qualche parte che gli uomini hanno un'ala soltanto: possono volare solo rimanendo abbracciati.

A volte, nei momenti di confidenza, oso pensare, Signore, che tu abbia un'ala soltanto, l'altra la tieni nascosta,

forse per farmi capire che tu non vuoi volare senza di me; per questo mi hai dato la vita: perché io fossi tuo compagno di volo.

Insegnami, allora, a librarmi con Te, perché vivere non è trascinare la vita, non è strapparla, non è rosicchiarla, vivere è abbandonarsi come un gabbiano all'ebbrezza del vento.

Vivere è assaporare l'avventura della libertà.

Vivere è stendere l'ala, l'unica ala, con la fiducia di chi sa di avere nel volo un partner grande come Te.

Ma non basta saper volare con Te, Signore.

Tu mi hai dato il compito di abbracciare anche il fratello e aiutarlo a volare.

Ti chiedo perdono, perciò, per tutte le ali che non ho aiutato a distendersi.

Non farmi più passare indifferente vicino al fratello che è rimasto con l'ala, l'unica ala inesorabilmente impigliata nella rete della miseria e della solitudine e si è ormai persuaso di non essere più degno di volare con Te; soprattutto per questo fratello sfortunato, dammi, o Signore, un'ala di riserva.

Amen

#### In cerca di pane (don Primo Mazzolari)

Cristo, oggi sono in cerca di pane, il mio pane quotidiano, quello che serve per la fame di oggi, per passare di là oggi, per avere la forza di remare sotto la tempesta di oggi.

Il pane che non ha profumo se non di sudore, il pane che non ha gusto, se non di vita, il pane che fa stare in piedi, che serve a camminare, a remare, a vangare, a combattere con fede, a morire in pace.

... "in principio era la Parola"

e la parola è il pane quotidiano per ogni uomo che viene al mondo.

Amen



## Scritti e citazioni

### Don Lorenzo e il primato della coscienza

A Norimberga e a Gerusalemme son stati condannati uomini che avevano obbedito. L'umanità intera consente che essi non dovevano obbedire, perché c'è una legge che gli uomini non hanno forse ancora ben scritta nei loro codici, ma che è scritta nel loro cuore.

Una gran parte dell'umanità la chiama legge di Dio, l'altra parte la chiama legge della Coscienza. Quelli che non credono né nell'una né nell'altra non sono che un'infima minoranza malata. Sono i cultori dell'obbedienza cieca.

Invece bisogna dir loro che Claude Eatherly, il pilota di Hiroshima, che vede ogni notte donne e bambini che bruciano e si fondono come candele, rifiuta di prender tranquillanti, non vuol dormire, non vuol dimenticare quello che ha fatto quand'era "un bravo ragazzo, un soldato disciplinato" (secondo la definizione dei suoi superiori), "un povero imbecille irresponsabile" (secondo la definizione che dà lui di sé ora).

(carteggio di Claude Eatherly e Gunter Anders - Einaudi 1962).

Dobbiamo avere il coraggio di dire ai giovani che essi sono tutti sovrani, per cui l'obbedienza non è ormai più una virtù, ma la più subdola delle tentazioni, che non credano di potersene far scudo né davanti agli uomini né davanti a Dio, che bisogna che si sentano ognuno l'unico responsabile di tutto.

A questo patto l'umanità potrà dire di aver avuto in questo secolo un progresso morale parallelo e proporzionale al suo progresso tecnico.

Dobbiamo insegnare come il cittadino reagisce all'ingiustizia. Come ha libertà di parola e di stampa. Come il cristiano reagisce anche al sacerdote e perfino al vescovo che erra. Come ognuno deve sentirsi responsabile di tutto.

Su una parete della nostra scuola c'è scritto grande "I care". È il motto in traducibile dei giovani americani migliori. "Me ne importa, mi sta a cuore". È il contrario esatto del motto fascista "Me ne frego".

(L. Milani, dal libro  
"L'obbedienza non è più una  
virtù")

### Dieci ladri della tua energia (Dalai Lama)

**1.** Lascia andare le persone che solo condividono lamentele, problemi, storie disastrose, paura e giudizio sugli altri. Se qualcuno cerca un cestino per buttare la sua immondizia, fa sì che non sia la tua mente.

**2.** Paga i tuoi debiti in tempo. Nel contempo fai pagare a chi ti deve o scegli di lasciarlo andare, se ormai non lo può fare.

**3.** Mantieni le tue promesse. Se non l'hai fatto, domandati perché fai fatica. Hai sempre il diritto di cambiare opinione, scusarti, compensare, rinegoziare e offrire un'alternativa ad una promessa non mantenuta; ma non farlo diventare un'abitudine. Il modo più semplice di evitare di non fare una cosa che prometti di fare e dire NO subito.

**4.** Elimina nel possibile e delega i compiti che preferisci non fare e dedica il tuo tempo a fare quelli che ti piacciono.

**5.** Permettiti di riposare quando ti serve e dati il permesso di agire se hai un'occasione buona.

**6.** Butta, raccogli e organizza, niente ti prende più energia di uno spazio disordinato e pieno di cose del passato che ormai non ti servono più.

**7.** Dà priorità alla tua salute, senza il macchinario del tuo corpo lavorando al massimo, non puoi fare molto. Fai delle pause.

**8.** Affronta le situazioni tossiche che stai tollerando, da riscattare un amico o un familiare, fino a tollerare azioni negative di un compagno o un gruppo; prendi l'azione necessaria.

**9.** Accetta. Non per rassegnazione, ma niente ti fa perdere più energia di litigare con una situazione che non puoi cambiare.

**10.** Perdona, lascia andare una situazione che è causa di dolore, puoi sempre scegliere di lasciare il dolore del ricordo.



Se ci accorgiamo d'aver ferito qualcuno sarebbe bello poter mettere subito un bel cerotto, ma spesso questo non lo facciamo e ci trasciniamo nell'incomprensione, costruendo solo granitici muri, invece di "sani" ponti che ci possano riavvicinare.

### Impegnarsi (don Primo Mazzolari)

Il mondo si muove se noi ci muoviamo, muta se noi mutiamo, si fa nuovo se qualcuno si fa nuova creatura.

La primavera incomincia con il primo fiore, la notte con la prima stella, il fiume con la prima goccia d'acqua l'amore col primo pegno.

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

### Lettera al "fratello marocchino" (don Tonino Bello)

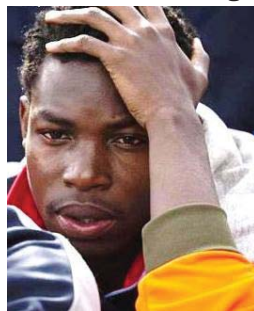
Fratello marocchino. Perdonami se ti chiamo così, anche se col Marocco non hai nulla da spartire. Ma tu sai che qui da noi, verniciandolo di disprezzo, diamo il nome di marocchino a tutti gli infelici come te, che vanno in giro per le strade, coperti di stuoie e di tappeti, lanciando ogni tanto quel grido, non si sa bene se di richiamo o di sofferenza: tapis!

La gente non conosce nulla della tua terra. Poco le importa se sei della Somalia o

dell'Eritrea, dell'Etiopia o di Capo Verde. A che serve? Il mondo ti è indifferente.

Dimmi marocchino. Ma sotto quella pelle scura hai un'anima pure tu? Quando rannicchiato nella tua macchina consumi un pasto veloce, qualche volta versi anche tu lacrime amare nella scodella? Conti anche tu i soldi la sera come facevano un tempo i nostri emigranti? E a fine mese mandi a casa pure tu i poveri risparmi, immaginandoti la gioia di chi li riceverà? E' viva tua madre? La sera dice anche lei le orazioni per il figlio lontano e invoca Allah, guardando i minareti del villaggio addormentato? Scrivi anche tu lettere d'amore? Dici anche tu alla tua donna che sei stanco, ma che un giorno tornerai e le costruirai un tukul tutto per lei, ai margini del deserto o a ridosso della brugheria?

Mio caro fratello, perdonaci. Anche a nome di tutti gli emigrati clandestini come te, che sono penetrati in Italia, con le astuzie della dis-



perazione, e ora sopravvivono adattandosi ai lavori più umili. Sfruttati, sottopagati, ricattati, sono costretti al silenzio sotto la minaccia di improvvise denunce, che farebbero immediatamente scattare il "foglio di via" obbligatorio.

Perdonaci, fratello marocchino, se noi cristiani non ti diamo neppure l'ospitalità della soglia. Se nei giorni di festa, non ti abbiamo braccato per condurti a mensa con noi. Se a mezzogiorno ti abbiamo lasciato sulla piazza, deserta dopo la fiera, a mangiare in solitudine le olive nere della tua miseria.

Perdona soprattutto me che non ti ho fermato per chiederti come stai. Se leggi fedelmente il Corano. Se osservi scrupolosamente le norme di Maometto. Se hai bisogno di un luogo dove poter riassaporare, con i tuoi fratelli di fede e di sventura, i silenzi misteriosi della tua moschea. Perdonaci, fratello marocchino. Un giorno, quando nel cielo incontreremo il nostro Dio, questo infaticabile viandante sulle strade della terra, ci accorgeremo con sorpresa che egli ha... il colore della tua pelle.

### Dalla parte degli ultimi (don Lorenzo Milani)

Se voi però avete diritto di dividere il mondo in italiani e stranieri allora vi dirò che, nel vostro senso, io non ho Patria e reclamo il diritto di dividere il mondo in diseredati e oppressi da un lato, privilegiati e oppressori dall'altro. Gli uni sono la mia Patria, gli altri i miei stranieri.

## Canzoni

### Affermativo (Jovanotti)

Mi ricordo il rumore del vento  
Che muoveva la plastica del mio giubbotto  
E lo sporco di olio e di merda nel pavimento là sotto  
Mi ricordo, pensavo "Finisce, tra poco è finita  
Poi sarà solo un racconto  
Una storia da dire di sera"  
Mi ricordo lo stomaco a pezzi e i capelli salati  
Le grida feroci, le spinte  
Gli sguardi terrorizzati  
Mi ricordo la lingua incendiata  
Il cartoccio dei soldi bagnati  
Mi ricordo il deserto di notte

L'assurdo spettacolo di un cielo  
muto  
E qualcuno che è stato fratello  
strappato alla vita  
E neanche un saluto  
Mi ricordo di quando il futuro è  
passato  
Non si può vivere in un mondo  
senza cielo  
Non si può vivere in un mondo  
chiuso  
Non si può vivere in un mondo  
senza cielo  
Non si può vivere in un mondo  
chiuso  
Le vetrine di Zara e Foot Locker  
Ancora più lucide e piene di roba  
E kebab e gli hotel extralusso e  
McDonald  
E gli anfibì puliti e i soldati col  
mitra  
E fari di notte e il mare in salita  
Il mare in salita, il mare in salita  
E le chiazze di vomito  
multicolore  
La faccia di chi ti sta contro  
E le macchine in fila che  
pompano trap  
Lo sento il sospetto  
Che come un specchio riflesso  
La notte mi accendo  
Mi rigiro sul letto  
Le tag che circondano i  
bancomat  
Con quella voce elettronica per  
le istruzioni  
Che non dice mai niente dei miei  
genitori  
Mi ricordo il riflesso del Sahara

Dentro un paraurti cromato  
Poi al largo le sirene impazzite  
E un lenzuolo dorato che  
sembrava un DJ da lontano  
Se non fosse stato per  
quell'espressione  
Da campioni sconfitti in finale  
A un torneo di pazzia generale  
Immerso nella nuvola  
Di vita e di morte delle persone  
Dentro la propria sorte  
Affermativo e unico anche se nel  
marasma  
Esisto, sono qui, non sono un  
fantasma  
Non si può vivere in un mondo  
senza cielo  
Non si può vivere in un mondo  
chiuso  
Non si può vivere in un mondo  
senza cielo  
Non si può vivere in un mondo  
chiuso  
Affermativo affermativo  
Qui ce n'è uno, vivo  
Affermativo affermativo  
Qui ce n'è uno, vivo  
Affermativo affermativo  
Qui ce n'è uno, vivo  
Affermativo affermativo  
Qui ce n'è uno, vivo  
Affermativo affermativo  
Qui ce n'è uno, vivo  
Affermativo affermativo  
Voglio le strade illuminate per  
me  
Tutte le strade illuminate per me  
Che ho vissuto due vite  
Domani farò diciotto anni  
Tutte le strade illuminate per me  
Voglio le strade illuminate per  
me  
Tutte le strade illuminate per me

Che ho vissuto due vite  
Domani farò diciotto anni  
Voglio le strade illuminate per  
me  
Non si può vivere in un mondo  
senza cielo  
Non si può vivere in un mondo  
chiuso  
Non si può vivere in un mondo  
senza cielo  
Non si può vivere in un mondo  
chiuso  
Affermativo affermativo  
Qui ce n'è uno, vivo  
Affermativo affermativo  
Qui ce n'è uno, vivo  
Affermativo affermativo  
Qui ce n'è uno, vivo  
Affermativo affermativo  
Qui ce n'è uno, vivo  
Affermativo affermativo  
Qui ce n'è uno, vivo  
Affermativo affermativo  
Qui ce n'è uno, vivo  
Affermativo affermativo  
Qui ce n'è uno, vivo  
Affermativo affermativo  
Qui ce n'è uno, vivo  
Affermativo affermativo  
Affermativo e unico  
Anche se nel marasma  
Esisto, sono qui, non sono un  
fantasma

### Nella mia ora di libertà (Fabrizio De André)

Di respirare la stessa aria  
di un secondino non mi va  
perciò ho deciso di rinunciare  
alla mia ora di libertà  
se c'è qualcosa da spartire  
tra un prigioniero e il suo  
piantone  
che non sia l'aria di quel cortile  
voglio soltanto che sia prigioniero.  
È cominciata un'ora prima  
e un'ora dopo era già finita  
ho visto gente venire sola  
e poi insieme verso l'uscita  
non mi aspettavo un vostro  
errore  
uomini e donne di tribunale  
se fossi stato al vostro posto...  
ma al vostro posto non ci so  
stare.  
Fuori dell'aula sulla strada  
ma in mezzo al fuori anche fuori  
di là  
ho chiesto al meglio della mia  
faccia  
una polemica di dignità  
tante le grinte, le ghigne, i musì,  
vagli a spiegare che è primavera  
e poi lo fanno ma preferiscono  
vederla togliere a chi va in  
galera.  
Tante le grinte, le ghigne, i musì,  
poche le facce, tra loro lei,  
si sta chiedendo tutto in un  
giorno  
si suggerisce, ci giurerei

quel che dirà di me alla gente  
 quel che dirà ve lo dico io  
 da un po' di tempo era un po'  
 cambiato  
 ma non nel dirmi amore mio.  
 Certo bisogna farne di strada  
 da una ginnastica d'obbedienza  
 fino ad un gesto molto più  
 umano  
 che ti dia il senso della violenza  
 però bisogna farne altrettanta  
 per diventare così coglioni  
 da non riuscire più a capire  
 che non ci sono poteri buoni.  
 E adesso imparo un sacco di  
 cose  
 in mezzo agli altri vestiti uguali  
 tranne qual è il crimine giusto  
 per non passare da criminali.  
 Ci hanno insegnato la meraviglia  
 verso la gente che ruba il pane  
 ora sappiamo che è un delitto  
 il non rubare quando si ha fame.  
 Di respirare la stessa aria  
 dei secondini non ci va  
 e abbiam deciso di imprigionarli  
 durante l'ora di libertà  
 venite adesso alla prigione  
 state a sentire sulla porta  
 la nostra ultima canzone  
 che vi ripete un'altra volta  
 per quanto voi vi crediate assolti  
 siete per sempre coinvolti.

### Oltre l'orizzonte (da "Oceania")

L'acqua segna un confine  
 nascosto  
 Oltre cui non mi spingo  
 Il mio mondo è tutto qua  
 In me c'è una figlia premurosa  
 Ma vorrei più di ogni cosa  
 Avere la libertà  
 Di fuggire via, di esplorare il  
 mare  
 Non succede mai, nulla può  
 cambiare  
 Ma mi fermerò quando troverò  
 Il posto adatto a me  
 L'acqua sembra chiamarmi a sé  
 per nome  
 Ed io non so dov'è che andrò  
 Anche il vento mi sfiora e  
 continua ad attrarmi  
 Lo seguirò  
 È un lungo viaggio quello che  
 affronterò  
 Però tutti paiono felici  
 Qui non cambiano mai niente  
 Penso ti ci abituerai  
 Hanno quei bei volti sorridenti  
 Sono sempre contenti  
 Ed appartengo a loro ormai  
 Posso comandare lo dimostrerò  
 Mi saprò adattare se  
 m'impegnerò  
 Ma la voce dentro che grida  
 "no!"  
 Cresce forte in me  
 Credo che quella luce potrà  
 guidarmi  
 Stavolta no, non mi opporrò

Sembra quasi che spero anche  
 lei di trovarmi  
 La cercherò, cosa ci sarà che mi  
 attende là?  
 L'orizzonte mi chiama a sé per  
 nome  
 Ed io non so dov'è che andrò  
 Anche il vento mi sfiora e  
 continua ad attrarmi  
 Lo seguirò, ce la farò

## Canti liturgici

### Andate per le strade

Intro: **Si- Fa##+ Si-**

**Re Sol**  
 Andate per le strade in tutto  
**La Fa##+ Si-**  
 il mondo chiamate i miei amici  
**Sol Re Fa##+**  
 per far festa c'è un posto  
**Sol La Si-**  
 per ciascuno alla mia mensa.

**Re Sol La**  
 Nel vostro cammino annunciate  
**Re Si- Mi-**  
 il Vangelo dicendo è vicino il  
**Fa##+ Si- Sol Mi-**  
 Regno dei cieli. Guarite i malati

**La Re Si-**  
 mondate i lebbrosi rendete la  
**Fa#- Do##+ Fa##+ Si-**  
 vita a chi l'ha perduta. Rit.

Vi è stato donato con amore  
 gratuito, ugualmente donate con  
 gioia e per amore; con voi non  
 prendete ne oro né argento  
 perché l'operaio ha diritto al suo  
 cibo. Rit.

Entrando in una casa donatele  
 la pace, se c'è chi vi rifiuta e non  
 accoglie il dono; la pace torni a  
 voi e uscite dalla casa  
 scuotendo la polvere dai vostri  
 calzari. Rit.

Ecco io vi mando come agnelli in  
 mezzo ai lupi, siate dunque  
 avveduti come sono i serpenti,  
 ma liberi e chiari come le  
 colombe, dovrete sopportare  
 prigionie e tribunali. Rit.

Nessuno è più grande del  
 proprio maestro, né il servo più  
 importante del suo padrone, se  
 hanno odiato me odieranno  
 anche voi, ma voi non temete lo  
 non vi lascio soli. Rit.



## In un mondo di maschere

Intro: **Do Sol7**

**Do Sol**  
In un mondo di maschere,  
**La- Mi-**  
dove sembra impossibile  
**Fa Do**  
riuscire a sconfiggere  
**Re- Sol4 Sol7**  
tutto ciò che annienta l'uomo;  
**Do Sol**  
il potere la falsità,  
**La- Mi-**  
la ricchezza l'avidità,  
**Fa Do**  
sono mostri da abbattere,  
**Re- Sol4 Sol7**  
noi però non siamo soli.

**Do Sol**  
Canta con noi, batti le mani  
**La-**  
alzale in alto,  
**Mi- Sol4 Sol7**  
muovile al ritmo del canto;  
**Do Sol**  
stringi la mano del tuo vicino  
**La-**  
e scoprirai  
**Mi- Sol4 Sol7 Do**  
che è meno duro il cammino così.

Ci hai promesso il tuo Spirito,  
lo sentiamo in mezzo a noi  
e così possiamo credere  
che ogni cosa può cambiare;  
non possiamo più assistere  
impotenti ed attoniti  
perché siamo responsabili  
della vita intorno a noi.

## Danza la vita

Intro: **Re Sol Re Sol**

**Re Sol Re Sol**  
Canta con la voce e con il cuore,  
**Re Sol Re Sol**  
con la bocca e con la vita,  
**Re Sol Re Sol**  
canta senza stonature,  
**Re Sol Re Sol**  
la verità del cuore  
**Re Sol Re Sol**  
canta come cantano i viandanti  
*Canta come cantano i viandanti*  
**Re Sol Re Sol**  
Non solo per riempire il tempo  
*Non solo per riempire il tempo*  
**Re Sol Re Sol**  
Ma per sostenere lo sforzo  
*Ma per sostenere lo sforzo*  
**Re Sol Re Sol**  
Canta e cammina  
**Re Sol Re Sol**  
Canta e cammina

**La Si-**  
Se poi, credi non possa bastare  
**Mi+ Sol La**  
segui il tempo, stai pronto e

**Re Sol La Re**  
Danza la vita, al ritmo dello Spirito  
*Oh Spirito che riempi i nostri cuori*  
**Si- Sol La Re**  
Danza, danza al ritmo che c'è in te  
*Danza assieme a noi.*

(2 volte)

Cammina sulle orme del Signore,  
non solo con i piedi  
ma usa soprattutto il cuore.  
Ama...chi è con te.  
Cammina con lo zaino sulle spalle  
*Cammina con lo zaino sulle spalle*  
La fatica aiuta a crescere  
*La fatica aiuta a crescere*  
Nella condivisione  
*Nella condivisione*  
Canta e cammina  
*Canta e cammina*

Se poi, credi non possa bastare  
segui il tempo, stai pronto e

**Danza la vita, al ritmo dello Spirito**  
*Oh Spirito che riempi i nostri cuori*  
**Danza, danza al ritmo che c'è in te**  
*Danza assieme a noi.*

(2 volte)

## Ave Maria

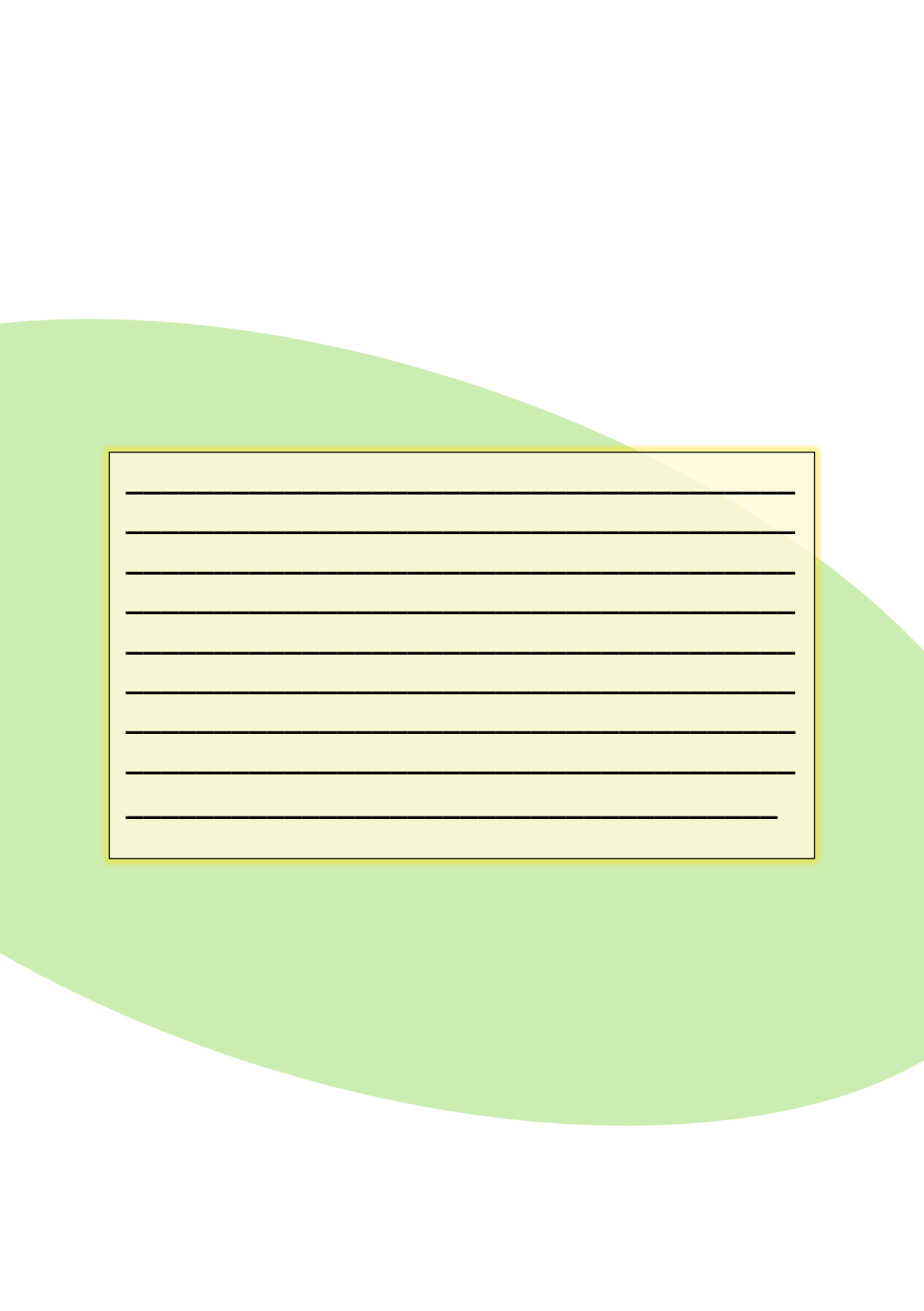
(Balduzzi)

Intro: **Re La Si- Sol Re La Mi- Sol La**

**Re La Si- Sol Re La Mi- Sol**  
A - ve Ma-ri-i-a, a - a - ave,  
**Re La Si- Sol Re La Re4 Re**  
A - ve Ma-ri-i-a, a - a - ave.

**Re Si-**  
Donna dell'attesa e madre di  
**La Sol**  
speranza, ora pro nobis,  
**Re Si-**  
donna del sorriso e madre del  
**Sol La**  
silenzio, ora pro nobis,  
**Re La**  
donna di frontiera e madre  
**Si- Sol**  
dell'ardore, ora pro nobis,  
**Re La**  
donna del riposo e madre  
**Sol La**  
del sentiero, ora pro nobis. **Rit.**

Donna del deserto e madre  
del respiro, ora pro nobis,  
donna della sera e madre  
del ricordo, ora pro nobis,  
donna del presente e madre  
del ritorno, ora pro nobis,  
donna della terra e madre  
dell'amore, ora pro nobis. **Rit.**



A light green abstract background with a central yellow rectangular box containing ten horizontal lines for writing.