

## Chiesa è: Coraggio - in allenamento



### **Dal Vangelo secondo Matteo**

In quel tempo, Gesù disse: «Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per le vostre anime. Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero».

### **Salmo**

Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu sai quando seggo e quando mi alzo.  
Penetri da lontano i miei pensieri,  
mi scruti quando cammino e quando riposo.

Ti sono note tutte le mie vie.  
la mia parola non è ancora sulla lingua  
e tu, Signore, già la conosci tutta.

Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.  
Stupenda per me la tua saggezza,  
troppo alta, e io non la comprendo.

Dove andare lontano dal tuo spirito,  
dove fuggire dalla tua presenza?  
Se salgo in cielo, là tu sei,  
se scendo negli inferi, eccoti.

Se prendo le ali dell'aurora  
per abitare all'estremità del mare,  
anche là mi guida la tua mano  
e mi afferra la tua destra.



### **Preghiera insieme**

O Signore,  
tu ci hai insegnato che l'amore più grande  
è dare la vita per i propri amici.  
Aiutaci a scoprire nel nostro impegno l'opportunità di incontrare  
non solo la sofferenza umana, ma di vivere l'amore.  
Apri i nostri occhi a riconoscere in ogni uomo  
il tuo volto e la tua presenza.  
Apri le nostre menti a valorizzare  
l'unicità di ogni persona con la sua storia e cultura.  
Apri i nostri orecchi ad accogliere con gentilezza le voci che chiedono ascolto.  
Apri i nostri cuori a offrire speranza dove c'è paura,  
solidarietà dove c'è solitudine, conforto dove c'è tristezza.  
Aiutaci, o Signore, a testimoniare il Vangelo  
con un sorriso, una parola, un gesto di affetto.  
Donaci l'umiltà di riconoscere che noi non siamo la luce,  
ma strumenti della tua luce,  
non siamo l'amore, ma espressioni del tuo amore.  
Amen.

## Chiesa è: Coraggio - in allenamento



### **Dal Vangelo secondo Matteo**

In quel tempo, Gesù disse: «Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per le vostre anime. Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero».

### **Salmo**

Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu sai quando seggo e quando mi alzo.  
Penetri da lontano i miei pensieri,  
mi scruti quando cammino e quando riposo.

Ti sono note tutte le mie vie.  
la mia parola non è ancora sulla lingua  
e tu, Signore, già la conosci tutta.

Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.  
Stupenda per me la tua saggezza,  
troppo alta, e io non la comprendo.

Dove andare lontano dal tuo spirito,  
dove fuggire dalla tua presenza?  
Se salgo in cielo, là tu sei,  
se scendo negli inferi, eccoti.

Se prendo le ali dell'aurora  
per abitare all'estremità del mare,  
anche là mi guida la tua mano  
e mi afferra la tua destra.



### **Preghiera insieme**

O Signore,  
tu ci hai insegnato che l'amore più grande  
è dare la vita per i propri amici.  
Aiutaci a scoprire nel nostro impegno l'opportunità di incontrare  
non solo la sofferenza umana, ma di vivere l'amore.  
Apri i nostri occhi a riconoscere in ogni uomo  
il tuo volto e la tua presenza.  
Apri le nostre menti a valorizzare  
l'unicità di ogni persona con la sua storia e cultura.  
Apri i nostri orecchi ad accogliere con gentilezza le voci che chiedono ascolto.  
Apri i nostri cuori a offrire speranza dove c'è paura,  
solidarietà dove c'è solitudine, conforto dove c'è tristezza.  
Aiutaci, o Signore, a testimoniare il Vangelo  
con un sorriso, una parola, un gesto di affetto.  
Donaci l'umiltà di riconoscere che noi non siamo la luce,  
ma strumenti della tua luce,  
non siamo l'amore, ma espressioni del tuo amore.  
Amen.