

CAI

## Pensieri di Buon Natale Milano



### Buon Natale da Mahatma Gandhi

#### Scopri l'amore:

- 1) Prendi un sorriso  
regalalo a chi non l'ha mai avuto.
- 2) Prendi un raggio di sole  
fallo volare là dove regna la notte.
- 3) Scopri una sorgente  
fa bagnare chi vive nel fango.

4) Prendi una lacrima  
posala sul volto di chi non ha mai pianto.

5) Prendi il coraggio  
mettilo nell'animo di chi non sa lottare.

6) Scopri la vita  
raccontala a chi non sa capirla.

7) Prendi la speranza  
e vivi nella sua luce.

8) Prendi la bontà  
e donala a chi non sa donare.

9) Scopri l'amore  
e fallo conoscere al mondo.

#### **Atre citazioni di Mahatma Gandhi**

10) Un uomo è ricco in proporzione alle cose di cui riesce a fare a meno.

11) Il sentiero della nonviolenza richiede più coraggio di quello della violenza.

12) Vivi come se dovessi morire domani. Impara come se dovessi vivere per sempre

13) Più si è vuoti e più si ama emergere, come recipienti pieni di niente, che galleggiano sulla superficie dell'acqua.

14) Quando la mia intelligenza si sarà affinata e quando avrò letto di più, capirò meglio

#### **Buon Natale da San Matteo**

##### **Il discorso della montagna:**

Vedendo le folle, Gesù salì su una montagna e, messosi a sedere, Gli si avvicinarono i Dodici. Egli guardò i Suoi discepoli e disse:

15) "Beati nello Spirito sono i poveri, perché di essi è il Regno dei cieli.

16) Beati gli afflitti, perché saranno consolati.

17) Beati i miti, perché possiederanno la terra.

18) Beati coloro che hanno fame e sete di giustizia, perché saranno saziati.

19) Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia.

20) Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.

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

22) Beati i perseguitati per una causa giusta, perché di essi è il Regno di Dio.

Si, beati voi, quando gli uomini vi odieranno e vi scacceranno dalla loro comunità e diranno ogni sorta di male contro di voi e metteranno al bando il vostro nome a causa del Figlio dell'uomo; rallegratevi in quel giorno ed

esultate, perché grande è la vostra ricompensa in cielo.  
Allo stesso modo, infatti, fecero i loro padri con i profeti.

### **Buon Natale da S. Paolo**

#### **Prima lettera ai Corinzi:**

**23)** Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità, sarei un bronzo risonante o un cembalo squillante.

**24)** Se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza e avessi tutta la fede in modo da spostare le montagne, ma non avessi la carità, non sarei nulla.

**25)** Se distribuissi tutti i miei beni per nutrire i poveri, se dessi il mio corpo per essere arso, e non avessi la carità, non mi gioverebbe a nulla.

**26)** La carità è paziente, è benigna la carità; la carità non invidia, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il proprio interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, ma si compiace della verità;

**27)** tutto tollera, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta.

**28)** La carità non verrà mai meno.

**29)** Le profezie scompariranno; il dono delle lingue cesserà, la scienza svanirà;

**30)** conosciamo infatti imperfettamente, e imperfettamente profetizziamo; ma quando verrà la perfezione, sparirà ciò che è imperfetto.

**31)** Quando ero bambino, parlavo da bambino, pensavo da bambino, ragionavo da bambino. Da quando sono diventato uomo, ho smesso le cose da bambino.

**32)** Adesso vediamo come in uno specchio, in modo oscuro; ma allora vedremo faccia a faccia.

Ora conosco in parte, ma allora conoscerò perfettamente, come perfettamente sono conosciuto.

**33)** Ora esistono queste tre cose: la fede, la speranza e la carità; ma la più grande di esse è la carità.

### **Buon Natale dal Dalai Lama**

**34)** C'è sempre qualcosa di cui essere grati. Non essere così pessimista se ogni tanto le cose non vanno come vorresti.

**35)** Sii sempre riconoscente per gli affetti e le persone che già hai vicino a te. Un cuore grato ti rende felice.

**36)** Chi fa del male soffre in questo mondo e nell'altro. Chi fa del bene gioisce in questo mondo e nell'altro.

**37)** Il profumo dei fiori non va contro vento, non quello del sandalo, del tagara e del gelsomino; il profumo dei buoni va contro vento: un uomo retto pervade tutte le regioni.

**38)** Il tuo compito è scoprire qual è il tuo compito e dedicartici con tutto il tuo cuore.

**39)** Noi viviamo molto vicini. Quindi il nostro scopo della vita è aiutare gli altri.

E se non potete aiutarli, almeno non fate loro del male.

40) Se pensi di essere troppo piccolo per fare la differenza, prova a dormire con una zanzara.

41) Non esiste una via per la pace, la Pace è la Via.

42) Nessuno è nato sotto una cattiva stella; ci sono semmai uomini che guardano male il cielo.

43) Le parole hanno il potere di distruggere e di creare. Quando le parole sono sincere e gentili possono cambiare il mondo.

44) Meglio di mille parole vuote, è una parola che porta la pace.

45) Se una cosa è degna di essere fatta, falla con tutto il tuo cuore.

46) Se vuoi conoscere il passato, guarda il tuo presente.

47) Se vuoi conoscere il futuro, guarda il tuo presente.

48) Tutti conosciamo la via, ma pochi in effetti la percorrono.

### **Buon Natale da Sant' Agostino**

#### **Ama e fa ciò che vuoi:**

49) Sia che tu taccia, taci per amore.

50) Sia che tu parli, parla per amore.

51) Sia che tu corregga, correggi per amore.

52) Sia che tu perdoni, perdona per amore.

53) Sia in te la radice dell'amore, poiché da questa radice non può procedere se non il bene.

54) Ama e fa ciò che vuoi.

### **Buon Natale da Gaia (una bimba di 8 anni)**

55) Fate scendere Dio e festeggiamolo.

56) Quando non trovo la mia strada chiamo Dio e lui me la indica.

57) Quando parlate, parlate con il vostro cuore.

### **Buon Natale da Suor Odette**

58) Vivi questo oggi, Dio te lo regala, è tuo. Vivilo in Lui.

59) Il giorno di domani è di Dio, non ti appartiene.

60) Non rinviare a domani i crucci di oggi. Domani è di Dio, affidalo a Lui.

61) Il presente è una fragile passerella: se la carichi di rimpianti di ieri, dell'inquietudine di domani, la passerella cede e tu perdi il sostegno.

62) Il passato? Dio lo perdona Il Futuro? Dio lo dona. Vivi questo oggi in comunione con lui.

### **Buon Natale da Meister Eckhart**

**'Il cantico della Trinità' (nota anche come 'Il grano di senape'):**

63) La montagna del punto sali senza opere, intelligenza! La via ti conduce in un mirabile deserto, che ampio e spazioso, sconfinato si estende.

64) Il deserto non ha né tempo né luogo, ma un modo che è suo soltanto. Questo Bene deserto mai piede ha calcato; intelletto creato mai lo ha raggiunto.

È, ma nessuno sa cosa è. È qui, è là è lontano, è vicino è profondo, è alto, e dunque così che non è né questo né quello. È luminoso e chiaro, è completa tenebra, è senza nome, è sconosciuto, senza inizio né fine, se ne sta in pace, nudo, senza veste. Chi conosce la sua dimora? Venga da là e ci dica qual è la sua forma.

65) Diventa come un bimbo, diventa sordo, diventa cieco! Tutto il tuo essere deve annullarsi, allontana ogni qualcosa e ogni nulla!

66) Lascia il luogo, lascia il tempo, e anche le immagini!

67) Procedi senza strada sullo stretto sentiero e troverai la traccia del deserto.

68) O anima mia, esci, che Dio entri!

69) Affonda tutto il mio qualcosa nel nulla divino, affonda nel flutto senza fondo!

70) Se fuggo da te, tu vieni a me. Se perdo me, io trovo te, o Bene al di sopra dell'essere!

(Un testo, come tanti in Eckhart, molto in sintonia con l'idea del vuoto su cui lavoriamo durante la pratica meditativa. Farsi semplici, spogliarsi, svuotarsi, perdersi: accedere a quel silenzio originario, desertico, fonte di ogni pienezza. L'abbandonarsi non per cadere, ma per ritrovarsi; il ritrovarsi come rigenerazione; la rigenerazione come scoperta dell'antico Sé, non come riaffermazione del solipsistico, egocentrico 'io'.)

### **Buon Natale dal Rabbi Menachem Mendel Schneerson**

71) Ognuno di noi è un microcosmo dalla creazione.

72) Quando riusciamo ad armonizzare l'anima divina e la vita materiale, portiamo armonia tra il cielo e la terra.

### **Buon Natale da Madre Teresa di Calcutta**

**È Natale:**

73) È Natale ogni volta  
che sorridi a un fratello  
e gli tendi la mano.

74) È Natale ogni volta  
che rimani in silenzio  
per ascoltare l'altro.

75) È Natale ogni volta  
che non accetti quei principi

che relegano gli oppressi  
ai margini della società.

**76)** È Natale ogni volta  
che spero con quelli che disperano  
nella povertà fisica e spirituale.

**77)** È Natale ogni volta  
che riconosci con umiltà  
i tuoi limiti e la tua debolezza.

**Vivi la vita:**

**78)** La vita è un'opportunità, coglila.

**79)** La vita è bellezza, ammirala.

**80)** La vita è beatitudine, assaporala.

**81)** La vita è un sogno, fanne una realtà.

**82)** La vita è una sfida, affrontala.

**83)** La vita è un dovere, compilo.

**84)** La vita è un gioco, giocalo.

**85)** La vita è preziosa, abbine cura.

**86)** La vita è una ricchezza, conservala.

**87)** La vita è amore, godine.

**88)** La vita è un mistero, scopriilo.

**89)** La vita è promessa, adempila.

**90)** La vita è tristezza, superala.

**91)** La vita è un inno, cantalo.

**92)** La vita è una lotta, accettala.

**93)** La vita è un'avventura, rischiala.

**94)** La vita è felicità, meritatala.

**95)** La vita è la vita, difendila.

### **Dà il meglio di te:**

**96)** L'uomo è irragionevole, illogico, egocentrico  
NON IMPORTA, AMALO.

**97)** Se fai il bene, ti attribuiranno secondi fini egoistici  
NON IMPORTA, FA' IL BENE

**98)** Se realizzi i tuoi obiettivi, troverai falsi amici e veri nemici  
NON IMPORTA, REALIZZALI.

**99)** Il bene che fai verrà domani dimenticato  
NON IMPORTA, FA' IL BENE.

**100)** L'onestà e la sincerità ti rendono vulnerabile  
NON IMPORTA, SII FRANCO E ONESTO.

**101)** Quello che per anni hai costruito può essere distrutto in un attimo  
NON IMPORTA, COSTRUISCI.

**102)** Se aiuti la gente, se ne risentirà  
NON IMPORTA, AIUTALA.

**103)** Dà al mondo il meglio di te e ti prenderanno a calci  
NON IMPORTA, DA' IL MEGLIO DI TE.

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

**104)** Apri i nostri occhi, Signore,  
perché possiamo vedere te nei nostri fratelli e sorelle.

**105)** Apri le nostre orecchie, Signore,  
perché possiamo udire le invocazioni di chi ha fame, freddo, paura, e di  
chi è oppresso.

**106)** Apri il nostro cuore, Signore,  
perché impariamo ad amarci gli uni gli altri come tu ci ami.

**107)** Donaci di nuovo il tuo Spirito, Signore,  
perché diventiamo un cuore solo ed un'anima sola, nel tuo nome.

## **Buon Natale da Nelson Mandela**

### **La nostra paura più profonda:**

**108)** La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati. La nostra paura più profonda, è di essere potenti oltre ogni limite.

**109)** E' la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più.

**110)** Ci domandiamo: " Chi sono io per essere brillante, pieno di talento, favoloso? "In realtà chi sei tu per NON esserlo?"

**111)** Siamo figli di Dio.

**112)** Il nostro giocare in piccolo, non serve al mondo. Non c'è nulla di illuminato nello sminuire se stessi cosicchè gli altri non si sentano insicuri intorno a noi.

**113)** Siamo tutti nati per risplendere, come fanno i bambini.

**114)** Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi. Non solo in alcuni di noi: in ognuno di noi.

**115)** E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, inconsapevolmente diamo agli altri la possibilità di fare lo stesso.

**116)** E quando ci liberiamo dalle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.

### **Buon Natale da Elli Michler**

#### **Ti auguro tempo:**

**117)** Non ti Auguro un Dono qualsiasi ti auguro soltanto quello che i più non hanno.

**118)** Ti Auguro Tempo, per divertirti e per ridere se lo impiegherai bene, potrai ricavarne qualcosa.

**119)** Ti Auguro Tempo, per il tuo Fare e per il tuo Pensare non solo per te stesso, ma anche per donarlo agli altri.

**120)** Ti Auguro Tempo, non per affrettarti e correre ma tempo per essere contento.

**121)** Ti Auguro Tempo, non Soltanto per Trascorrerlo ti auguro tempo perchè te ne resti tempo per stupirti e per fidarti e non soltanto per guardarlo all'orologio.

**122)** Ti Auguro tempo per Toccare le Stelle e tempo per crescere, per maturare.

**123)** Ti Auguro Tempo per Sperare nuovamente e per amare non ha più senso rimandare.

**124)** Ti Auguro Tempo per trovare te stesso per vivere ogni tuo giorno, ogni tua ora come dono.

**125)** Ti Auguro Tempo, anche per perdonare.

**126)** Ti Auguro Tempo, tempo per la vita.



## Buon Natale da Kahlil Gibran

### Dell'amore:

**127)** Quando l'amore vi chiama seguitelo anche se le sue vie sono ardue e ripide e quando le sue ali vi avvolgeranno, abbandonatevi a lui

anche se la sua lama, celata fra le sue penne, vi può ferire e quando vi parla, credetegli anche se la sua voce può mandare in frantumi i vostri sogni come il vento del nord devasta il vostro giardino poiché

**128)** come l'amore vi incorona, così vi crocifigge e come vi matura, così vi potrà

e come ascende alla vostra cima e accarezza i rami più teneri che fremono al cospetto del Sole così scenderà alle vostre radici, le scuoterà dove si aggrappano con più forza alla terra. Come covoni di grano vi accoglierà in sé vi batterà finché non sarete spogli vi passerà al setaccio per liberarvi della pula vi macinerà fino all'estrema bianchezza vi impasterà finché non siate cedevoli alle mani e vi consegnerà al suo sacro fuoco per diventare il sacro pane nei conviti dell' eccelso.

In voi tutto questo amore si compirà affinché capiate i segreti del vostro cuore e in quella conoscenza possiate divenire frammenti del cuore della vita

ma se avrete timore e ricercherete soltanto la pace e il piacere dell' amore allora sarebbe meglio che copriste la vostre nudità e oltrepassaste l' aia dell' amore nel mondo senza stagioni dove potrete ridere ma non tutto il vostro riso e piangere, ma non tutte le vostre lacrime.

**129)** L' amore non dona che sé stesso e nulla prende se non da sé stesso,

**130)** l'amore non possiede, né vuole essere posseduto, poiché l'amore basta all'amore.

**131)** Quando amate non dovrete dire "Ho Dio nel cuore" ma piuttosto "Io sono nel cuore di Dio"

**132)** E non crediate di indirizzare il cammino dell'amore poiché sarà l'amore, se vi riterrà degni, a condurvi.

**133)** L' amore non desidera che il proprio compimento.

**134)** Ma se amate e ardete di desideri, siano questi i vostri desideri: sciogliersi e farsi simili a un ruscello che scorre e intona alla notte la sua melodia

**135)** conoscere la pena della troppa tenerezza essere feriti dal vostro intendere l' amore e sanguinare volentieri e con gioia,

**136)** svegliarsi all'alba con cuore alato e rendere grazie per un altro giorno d' amore,

**137)** riposare nell'ora del meriggio e meditare sull'estasi d'amore,

**138)** rientrare a casa la sera colmi di gratitudine e addormentarsi con una preghiera sull'amato nel cuore e un canto di lode sulle labbra.

## Buon Natale da San Luca

### La nascita di Gesù:

Ora in quei giorni uscì un editto di Cesare Augusto che si facesse il censimento di tutto l'impero. Questo primo censimento si fece mentre Quirino era governatore della Siria. Tutti perciò andavano a dare il nome, ciascuno nella propria città. Anche Giuseppe dalla Galilea, dalla città di Nazaret, salì in Giudea, alla città di David, per farsi iscrivere con Maria, sua sposa, che era incinta.

Ora, mentre essi colà si trovavano, giunse per lei il tempo del parto e partorì il suo figlio primogenito" e, avvolto in fasce, lo pose a giacere in una mangiatoia, perchè non c'era posto per loro nell' albergo. C'erano colà in quella stessa contrada dei pastori, che stavano nei campi, e facevano la guardia, durante la notte, alloro gregge.

Ed un angelo del Signore apparve ad essi, e la gloria del Signore sfolgorò su di loro, sì che sbigottirono di gran timore. E l'angelo disse loro:

**139)** « Non temete! perchè, ecco io vi reco il lieto annunzio di una grande allegrezza, destinata a tutto il popolo: oggi è nato a voi un Salvatore, che è il Cristo Signore,

nella città di David. E questo sia per voi il segnale: troverete un bambino, avvolto in fasce, a giacere in una mangiatoia». E subito si unì con l'angelo una schiera numerosa dell'esercito celeste, che lodava Dio e diceva:

**140)** «Gloria a Dio nei luoghi altissimi, e pace in terra agli uomini di buona volontà!».E di poi, tosto che gli angeli furono partiti da loro verso il cielo, i pastori si dicevano gli uni agli altri:

**141)** «SU, andiamo sino a Betlem per vedere ciò che è accaduto e che il Signore ci ha fatto conoscere». E se ne vennero in tutta fretta e trovarono Maria e Giuseppe, e il Bambino giacente nella mangiatoia. E poi che l'ebbero veduto, fecero conoscere quanto era stato loro detto di quel Bambino. E tutti quelli, che li udirono, si meravigliarono delle cose riferite dai pastori. Maria, poi, dal canto suo, riteneva in sé tutte queste cose, e vi meditava nel suo cuore.

**142)** Ed i pastori se ne tornarono, glorificando e lodando Dio per tutto ciò che avevano udito e veduto, come era stato loro detto.

### **Buon Natale da Papa Francesco**

**143)** Abbiate cura della creazione. Ma soprattutto prendetevi cura delle persone che non hanno il necessario per vivere.

**144)** Se i beni materiali e il denaro diventano il centro della vita, ci afferrano e ci fanno schiavi.

**145)** Partecipiamo troppo spesso alla globalizzazione dell'indifferenza; cerchiamo invece di vivere una solidarietà globale.

**146)** Cari giovani, non abbiate paura di fare passi definitivi nella vita. Abbiate fiducia, il Signore non vi lascia soli!

**147)** Il segreto della vita è l'amore. Solo l'amore riempie i vuoti, le voragini negative che il male apre nei cuori.

**148)** La pace è un bene che supera ogni barriera, perchè è un bene di tutta l'umanità.

**149)** La logica mondana ci spinge verso il successo, il dominio, il denaro; la logica di Dio verso l'umiltà, il servizio e l'amore.

**150)** La carità, la pazienza e la tenerezza sono tesori bellissimi. E quando li hai, vuoi dividerli con gli altri.

**151)** Che bello se ognuno di noi alla sera potesse dire: oggi ho compiuto un gesto di amore verso gli altri.

**152)** Cari giovani, non sotterrate i talenti, i doni che Dio vi ha dato! Non abbiate paura di sognare cose grandi!

**153)** Non dobbiamo credere al Maligno che dice che non possiamo fare nulla contro la violenza, l'ingiustizia, il peccato.

### **Buon Natale da Maometto**

**154)** L'azione buona è quella che fa sbocciare un sorriso sul volto altrui.

**155)** Non vi sono animali che si muovono sulla terra o uccelli che volano nei cieli, ma un' unico popolo simile al tuo.

**156)** Ci sono due grazie, di cui è priva la maggioranza degli uomini e di cui essi non apprezzano il valore: la salute e il tempo libero.

**157)** La vera ricchezza non deriva dall'abbondanza dei beni materiali, ma da una mente serena.

**158)** Quando entri in un Tesoro, fa' attenzione a non uscirne finché non hai compreso ciò che contiene.

**159)** Nessuno di voi è un vero credente se non desidera per suo fratello ciò che desidera per se stesso.

**160)** La gentilezza è un segno di fede; e chiunque non abbia gentilezza non ha fede.

**161)** È giusto chi mantiene le sue promesse quando ne fa una ed è paziente nelle tribolazioni, e nelle avversità e nel momento di disagio.

### **Buon Natale da Papa Giovanni Paolo II**

#### **Poesia:**

**162)** Accarezza il malato e l'anziano!

**163)** Spingi gli uomini a deporre le armi e a stringersi in un universale abbraccio di pace!

**164)** Invita i popoli, misericordioso Gesù, ad abbattere i muri creati dalla miseria e dalla disoccupazione, dall'ignoranza e dall'indifferenza, dalla discriminazione e dall'intolleranza.

**165)** Sei tu, Divino Bambino di Betlemme, che ci salvi, liberandoci dal peccato.

**166)** Sei tu il vero e unico Salvatore, che l'umanità spesso cerca a tentoni.

**167)** Dio della pace, dono di pace per l'intera umanità, vieni a vivere nel cuore di ogni uomo e di ogni famiglia. Sii tu la nostra pace e la nostra gioia!

#### **Altre citazioni di Papa Giovanni**

**168)** Non c'è speranza senza paura, né paura senza speranza.

**169)** L'amore non è una cosa che si può insegnare, ma è la cosa più importante da imparare.

**170)** Non si è mai soli davanti al mistero della sofferenza: si è col Cristo che dà senso a tutta la vita. Con Lui tutto ha un senso, compresi il dolore e la morte.

**171)** Bambino Gesù, asciuga ogni lacrima - Giovanni Paolo II

## Buon Natale A. Einstein

### La crisi è la migliore benedizione, 1955:

172) Non pretendiamo che le cose cambino, se facciamo sempre la stessa cosa.

173) La crisi è la migliore benedizione che può arrivare a persone e Paesi, perché la crisi porta progressi.

174) La creatività nasce dalle difficoltà nello stesso modo che il giorno nasce dalla notte oscura.

175) E' dalla crisi che nasce l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera se stesso senza essere superato.

176) Chi attribuisce alla crisi i propri insuccessi e disagi, inibisce il proprio talento e ha più rispetto dei problemi che delle soluzioni.

177) La vera crisi è la crisi dell'incompetenza. La convenienza delle persone e dei Paesi è di trovare soluzioni e vie d'uscita.

178) Senza crisi non ci sono sfide, e senza sfida la vita è una routine, una lenta agonia.

179) Senza crisi non ci sono meriti. E' dalla crisi che affiora il meglio di ciascuno, poiché senza crisi ogni vento è una carezza.

180) Parlare della crisi significa promuoverla e non nominarla vuol dire esaltare il conformismo. Invece di ciò dobbiamo lavorare duro.

181) Terminiamo definitivamente con l'unica crisi che ci minaccia, cioè la tragedia di non voler lottare per superarla.

## Buon Natale dal Rabbi David E. Sciunnach

182) Sappi che le azioni compiute in questo mondo hanno effetto sui Mondi Superiori e di nuovo dai Mondi Superiori vi è una conseguenza in questo mondo.

183) Quando ci si sforza di compiere del bene, ci si sia riusciti o meno, questo risveglia misericordia nei Mondi Superiori, e grazie a ciò scende del bene dall'alto.

Ne consegue che comunque se si è avuto l'intenzione di fare del bene e non ci si è riusciti, questo pensiero avendo risvegliato misericordia nei Mondi Superiori porterà del bene in questo mondo sia pure in forma diversa .

## Buon Natale dal Rabbi Nachman di Breslaw

184) Se ti senti depresso, malgrado il tuo desiderio di essere felice, attingi forza dai tempi felici trascorsi in passato. Alla fine la gioia ritornerà.

185) Cerca sempre il bene dentro di te. Concentrati su quel bene, mettilo in evidenza, e trasforma in gioia anche la depressione.

## Buon Natale da Leone (un bimbo di 5 anni)

186) Dio fa che la natura ritorni ad essere come era un tempo, tutta pulita compresi i marciapiedi e le strade.

## Buon Natale da San Francesco D'Assisi

### Poesia:

187) Oh Signore, fa di me uno strumento della tua pace dove è odio, fa che io porti l'amore

188) dove è offesa, che io porti il perdono,

- 189) dove è discordia, che io porti l'unione,  
190) dove è dubbio, che io porti la fede,  
191) dove è errore, che io porti la verità,  
192) dove è disperazione, che io porti la speranza,  
193) dove è tristezza, che io porti la gioia,  
194) dove sono le tenebre, che io porti la luce.  
195) Maestro, fa che io non cerchi tanto di essere consolato, quanto di consolare,  
196) di essere compreso, quanto di comprendere,  
197) di essere amato, quanto di amare.  
198) Perché è dando, che si riceve, perdonando, che si è perdonati, morendo, che si resuscita a vita eterna.

**Altre citazioni di San Francesco:**

- 199) Ciò che mi sembrava amaro, mi fu cambiato in dolcezza d'anima e corpo.  
200) Cominciate a fare ciò che è necessario, poi ciò che è possibile, e all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile.