

# ***IN CERCA DI LEGGEREZZA***

---

## **Una preghiera in vista di Natale**

*Parrocchia s. Antonio abate, 12 dicembre 2025*

**INTRODUZIONE:** *adulti e bambini insieme*

**CANTO:** Lode al nome tuo

## **SEGO DI CROCE E SALUTO**

**PREGHIERA CORALE** (*voci maschili e femminili*)

O Signore, Gesù Bambino,  
venuto al mondo in una mangiatoia,  
tu ci mostri la via della semplicità e dell'umiltà.

In questo Natale donaci la leggerezza del cuore,  
insegnaci ad allargare lo sguardo oltre le nostre piccolezze,  
e liberaci dai pesi, dalle ansie e dalle paure.

Aiutaci a lasciare andare ciò che ci sovraccarica,  
insegnaci ad allentare le tensioni che abbiamo creato  
e a vivere questo tempo di Avvento con serenità, gioia e speranza.

Apri i nostri occhi alla tua luce che viene,  
perché in essa ritroviamo la vera gioia,  
e donaci di riscoprire la tua presenza che ristora e conforta.

*Tutti:* Benedici le nostre case, le famiglie e i nostri cari!  
Che possiamo celebrare il tuo Natale con un cuore leggero  
e pieno di gratitudine per le opere da te compiute.

*ci sediamo*

## AFFIDAMENTO E LODE

una pietra

un brocca d'acqua

la fotografia

**CANONE:** Laudate omnes gentes

**ASCOLTO:** Verrai Signore

In silenzio attendiamo Te, saremo pronti, saremo pronti!  
Sveglieremo la fede in noi, la Tua promessa resta salda!  
E verrai, verrai Signore! Tu verrai, verrai per noi!  
Ci sarà un sentiero, ci sarà una via,  
resterai per sempre nella nostra vita, Tu verrai, verrai, verrai!

La Tua voce si leverà, fino ai confini della terra!

La Tua gioia ci invaderà, non avremo più paura!

E verrai, verrai Signore Tu verrai, verrai per noi!

Ci sarà un sentiero, ci sarà una via,

resterai per sempre nella nostra vita, Tu verrai, verrai, verrai!

**CANTO:** Alleluia

**DAL VANGELO SECONDO MATTEO (6, 25-34)**

Perciò io vi dico: non preoccupatevi per la vostra vita, di quello che mangerete o berrete, né per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita non vale forse più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano e non mietono, né raccolgono nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non valete forse più di loro? E chi di voi, per quanto si preoccupi, può allungare anche di poco la propria vita? E per il vestito, perché vi preoccupate? Osservate come crescono i gigli del campo: non faticano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro.

Ora, se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani si getta nel forno, non farà molto di più per voi, gente di poca fede? Non preoccupatevi dunque dicendo: "Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo?". Di tutte queste cose vanno in cerca i pagani. Il Padre vostro celeste, infatti, sa che ne avete bisogno. Cercate invece, anzitutto, il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso. A ciascun giorno basta la sua pena.

**SILENZIO E RILETTURA PERSONALE DEL BRANO**

segue la distribuzione della fotografia

## OMELIA

**GESTO CONDIVISO:** planare sulle cose e ripartire dalla fonte...

**CANTO:** Vieni Spirito, forza dall'alto

## PREGHIERA CORALE

(liberamente tratta dal diario di Etty Hillesum)

Mio Dio, prendimi per mano, ti seguirò, non farò troppa resistenza.

Non mi sottrarrò a nessuna delle cose che mi verranno addosso in questa vita, cercherò di accettare tutto e nel modo migliore.

Ma concedimi, di tanto in tanto, un breve momento di pace.

Non penserò più nella mia ingenuità  
che un simile momento debba durare in eterno,  
saprò anche accettare l'irrequietezza e la lotta.

Il calore e la sicurezza mi piacciono, ma non mi ribellerò se mi toccherà  
stare al freddo, purché tu mi tenga per mano.

Andrò dappertutto allora, e cercherò di non aver paura.  
E dovunque mi troverò, cercherò di irraggiare un po' di quell'amore,  
di quel vero amore per gli uomini che mi porto dentro.

Ti prometto una cosa, Dio, soltanto una piccola cosa:  
cercherò di non appesantire l'oggi  
con i pesi delle mie preoccupazioni per il domani,  
ma anche questo richiede una certa esperienza.  
Ogni giorno ha già la sua parte.

## BENEDIZIONE

**CANTO:** Il canto dell'amore

