

***“Preghiera del buon umore”***  
**scritta da San Tommaso Moro (1478-1535)**

Signore,  
dammi una buona digestione  
ed anche qualcosa da digerire.  
Donami la salute del corpo  
col buonumore necessario a mantenerla.

E donami, Signore, un'anima santa  
che faccia tesoro  
di quello che è buono e puro,  
affinchè non si spaventi  
alla vista del male,  
ma trovi, alla tua presenza,  
la via per rimettere le cose a posto.

Donami un'anima che non conosca  
la noia, i brontolii, i sospiri e i lamenti;  
e non permettere che io mi affligga eccessivamente  
per quella cosa troppo invadente  
che si chiama "io".

Signore,  
dammi il senso del ridicolo  
e concedimi la grazia di comprendere gli scherzi,  
affinchè conosca nella vita  
un po' di gioia e possa farne partecipi anche gli altri.

