

**Signore, donami una buona digestione  
e anche qualcosa da digerire.**

**Donami la salute del corpo  
col buonumore necessario per mantenerla.**

**Donami, Signore, un'anima santa che faccia tesoro  
di quello ch'è buono e giusto,  
non si spaventi alla vista del peccato,  
ma trovi nella sua presenza la via per mettere di nuovo le cose a posto.**

**Donami un'anima che non conosca la noia, i brontolamenti, i sospiri e i lagni,  
e non permettere che io mi crucci eccessivamente per quella cosa  
troppo invadente che si chiama "io".**

**Signore dammi il senso dell'umorismo.**

**Concedimi la grazia di comprendere uno scherzo  
affinché conosca nella vita, un poco di gioia  
e possa farne parte anche ad altri. Amen.**

**Tommaso Moro**