



Servire la vita,
servire la gioia
di vivere

“Perché la vostra gioia
sia piena”



Santuario Madonna del Pianto
ALBINO

4 - Catechesi di Quaresima 2026

La pace di Dio

PREGHIAMO INSIEME

**O Spirito Santo, fonte di ogni gioia,
ti invochiamo
prima di ascoltare la Parola.
Vieni e ricolmaci della gioia
del Signore,
quella gioia profonda
che non dipende dalle circostanze,
ma che risplende anche nelle prove.
Insegnaci a non angustiarci
per nulla,
ma a presentare a Dio
ogni nostra richiesta
con fiducia e gratitudine.**



LA PAROLA DI DIO

Dalla lettera di Paolo Apostolo ai Filippesi (4,1.4-13)

¹Perciò, fratelli miei carissimi e tanto desiderati, mia gioia e mia corona, rimanete in questo modo saldi nel Signore, carissimi!

⁴Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti. ⁵La vostra amabilità sia nota a tutti. Il Signore è vicino! ⁶Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti. ⁷E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù.

⁸In conclusione, fratelli, quello che è vero, quello che è nobile, quello che è giusto, quello che è puro, quello che è amabile, quello che è onorato, ciò che è virtù e ciò che merita lode, questo sia oggetto dei vostri pensieri.





⁹Le cose che avete imparato, ricevuto, ascoltato e veduto in me, mettetele in pratica. E il Dio della pace sarà con voi! ¹⁰Ho provato grande gioia nel Signore perché finalmente avete fatto rifiorire la vostra premura nei miei riguardi: l'avevate anche prima, ma non ne avete avuto l'occasione. ¹¹Non dico questo per bisogno, perché ho imparato a bastare a me stesso in ogni occasione.

¹²So vivere nella povertà come so vivere nell'abbondanza; sono allenato a tutto e per tutto, alla sazietà e alla fame, all'abbondanza e all'indigenza.

¹³Tutto posso in colui che mi dà la forza.

COMPRENDERE LA PAROLA

INTRODUZIONE

L'esegesi della Lettera ai Filippesi si concentra sulla **gioia, l'unità e l'imitazione di Cristo**, pur nella sofferenza, analizzando i rapporti personali di Paolo con la comunità, il suo "vivere da cittadino del cielo" e l'inno cristologico (Fil 2,5-11) che esalta **l'umiltà e l'esaltazione di Gesù** come modello per la vita cristiana, sottolineando la necessità di "svuotare sé stessi" per la gloria di Dio.

È una lettera intima, scritta in prigionia, che funge quasi da testamento spirituale, esortando i credenti a perseverare nel Vangelo, anche di fronte alle avversità, con un'attitudine di umiltà, servizio e speranza futura.



LETTURA DEL TESTO

¹Perciò, fratelli miei carissimi e tanto desiderati, mia gioia e mia corona, rimanete in questo modo saldi nel Signore, carissimi!

La lettera acquista un tono familiare e di rinnovata cordialità. Il primo versetto è **un'esplosione di affetto nei confronti dei fratelli di Filippi**, designati come «carissimi», «gioia e corona» delle fatiche apostoliche di Paolo: essi **sono invitati a rimanere saldi nel Signore**, ovvero a impostare la loro vita sulla fede in lui e sulla speranza nella sua venuta.




**⁴Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto:
siate lieti.**

Con insistenza, quindi, **Paolo invita alla gioia**, tema ricorrente nella nostra lettera. Questa esortazione sorprende a maggior ragione se si pensa che **l'apostolo è in carcere**, ma evidentemente egli ritiene la gioia una dimensione importante della esistenza cristiana, da coltivare anche in vista di una vita comunitaria fraterna e armoniosa (v. 4).

**⁵La vostra amabilità sia nota a tutti.
Il Signore è vicino!**

C'è poi qualcosa che **deve manifestarsi** anche al di fuori della comunità cristiana: si tratta di quella **affabilità, amabilità, magnanimità** che deve essere manifestata verso tutti e che è motivata dal fatto che **il Signore è vicino a chi lo invoca** (v. 5).



Il Signore è vicino a quanti lo invocano,
a quanti lo cercano con cuore sincero.

Salmo 145:18



6Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti.

Questa prossimità del Signore fonda l'invito a non darsi preoccupazione per nulla e, comunque, ad **affidarsi in ogni circostanza a lui con una preghiera** che abbia sia la tonalità della supplica sia quella del ringraziamento (v. 6).

7E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù.

In questo modo **la pace di cui Dio è l'origine** e il garante e che rappresenta il bene sommo, non essendo riconducibile ai nostri limitati schemi umani, **garantirà l'armonia e l'integrità dei nostri cuori e delle nostre menti «in Cristo Gesù»**: ancora una volta viene evidenziato il centro che è Cristo di tutta la lettera! (v. 7).



⁸In conclusione, fratelli, quello che è vero, quello che è nobile, quello che è giusto, quello che è puro, quello che è amabile, quello che è onorato, ciò che è virtù e ciò che merita lode, questo sia oggetto dei vostri pensieri.

Si giunge così alla celebre elencazione di **otto qualità e valori spirituali** che sono ricercati e apprezzati anche nel mondo greco-romano.

Ciò che è vero e nobile, ciò che è giusto e puro (onesto), ciò che è amabile e vi fa onore, ciò che è virtù e che merita lode, **tutto questo costituisce il bagaglio ideale del cristiano** che poi dovrà essere tradotto nelle scelte di ogni giorno (v. 8).



9Le cose che avete imparato, ricevuto, ascoltato e veduto in me, mettetele in pratica. E il Dio della pace sarà con voi!

La riflessione termina con un preciso **invito rivolto da Paolo ai Filippesi perché prendano il suo esempio personale** come riferimento concreto del loro agire e più precisamente si rifacciano costantemente a quanto hanno imparato, ricevuto, ascoltato e veduto in lui.

L'originale augurio, «**E il Dio della pace sarà con voi!**», pone davvero fine a questa sezione della lettera (v. 9).



*La gratitudine e
la riconoscenza
sono un fiore
raro...*

Papa Francesco (Jorge Mario Bergoglio)

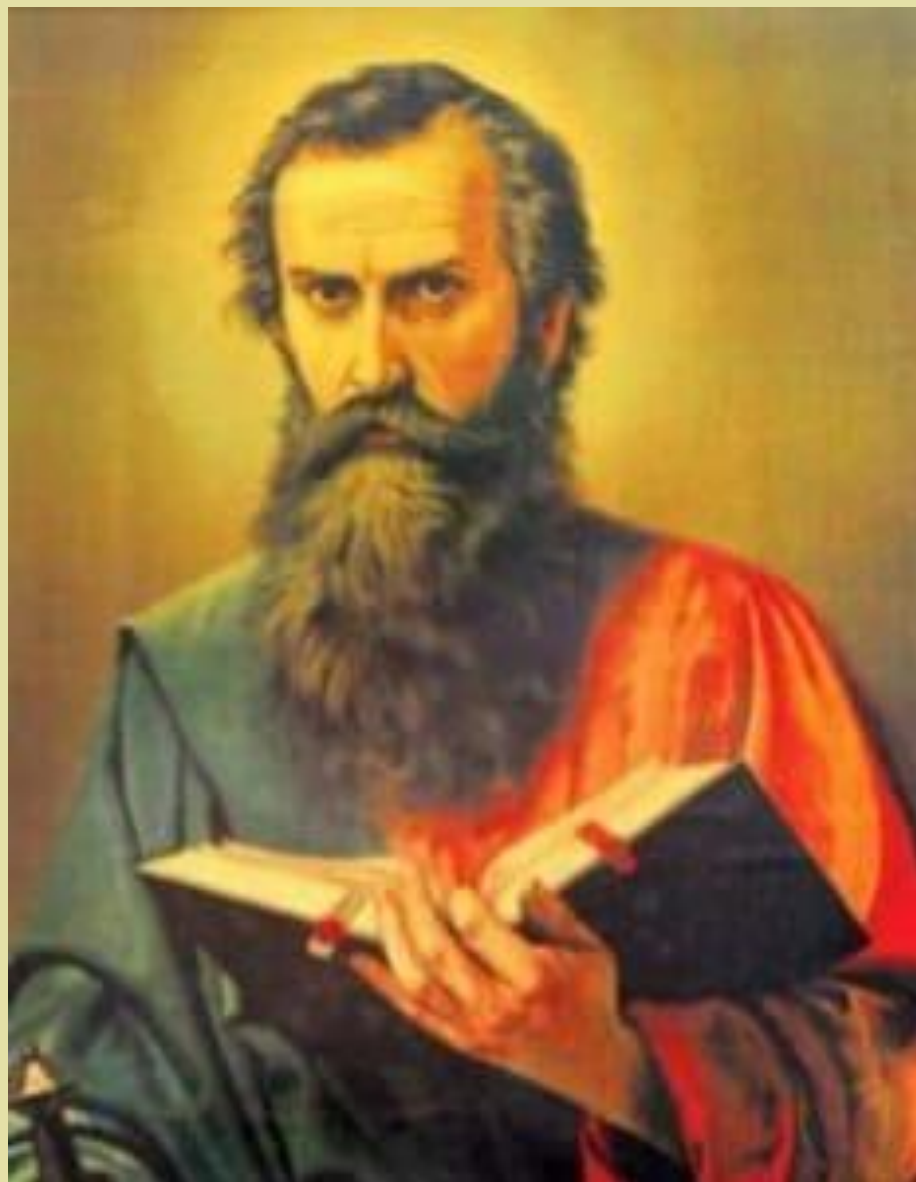
frasi-celebri.net

10Ho provato grande gioia nel Signore perché finalmente avete fatto rifiorire la vostra premura nei miei riguardi: l'avevate anche prima, ma non ne avete avuto l'occasione.

Prima di concludere lo scritto Paolo **ritorna al tema della gioia**, non più legata però alle sofferenze provocate dal ministero apostolico, ma dettata dai **sentimenti di riconoscenza per la vicinanza che ancora una volta i Filippesi hanno manifestato nei suoi confronti mentre si trovava in carcere (v. 10).**

¹¹Non dico questo per bisogno, perché ho imparato a bastare a me stesso in ogni occasione. ¹²So vivere nella povertà come so vivere nell'abbondanza; sono allenato a tutto e per tutto, alla sazietà e alla fame, all'abbondanza e all'indigenza.

Paolo per la verità sa ormai accontentarsi del necessario e ha imparato a bastare a se stesso (v. 11); nella sua condizione di missionario itinerante sa trovarsi a suo agio nella povertà come nell'abbondanza ed è **iniziato a tutto**: alla sazietà e alla fame, alla ricchezza come alla ristrettezza materiale (v. 12)



¹³Tutto posso in colui che mi dà la forza.

Non però per un senso di individualismo o di chiusura verso gli altri, ma perché **egli può tutto nel Signore che gli dà la forza**: è la potenza di Dio che si è manifestata nel Cristo risorto a trasformare le fragilità e le debolezze del credente.

(v. 13).



Tutto posso in colui che mi dà la forza.
Filippesi 4:13

RIFLETTERE SULLA PAROLA

**Siate sempre lieti nel Signore!»
(Fil. 4,4).**

La gioia, è un elemento centrale dell'esperienza cristiana.

Quando ci ritroviamo tra di noi cristiani, soprattutto la domenica, dovremmo **fare l'esperienza di una gioia intensa**, la gioia della comunione, la gioia di essere cristiani, la gioia della fede.

È una delle caratteristiche dei nostri incontri. E vediamo la grande forza attrattiva che essa ha: in un mondo spesso segnato da tristezza e inquietudini, **è una testimonianza importante della bellezza e dell'affidabilità della fede cristiana.**



**LA GIOIA È ASSAI CONTAGIOSA. CERCATE,
PERCIÒ, DI ESSERE SEMPRE TRABOCCANTI
DI GIOIA DOVUNQUE ANDIATE.**

MADRE TERESA DI CALCUTTA



La Chiesa ha la vocazione di portare al mondo la gioia, una gioia autentica e duratura, quella che gli angeli hanno annunciato ai pastori di Betlemme nella notte della nascita di Gesù (cfr Lc2,10): Dio non ha solo parlato, non ha solo compiuto segni prodigiosi nella storia dell'umanità, Dio si è fatto così vicino da farsi uno di noi e percorrere le tappe dell'intera vita dell'uomo.

Nel difficile contesto attuale, tante persone intorno a noi hanno un immenso bisogno di sentire che il messaggio cristiano è un messaggio di gioia e di speranza!

1. Il nostro cuore è fatto per la gioia

L'aspirazione alla gioia è impressa nell'intimo dell'essere umano.

Al di là delle soddisfazioni immediate e passeggera, il nostro cuore cerca la gioia profonda, piena e duratura, che possa dare «sapore» all'esistenza.

E ciò vale soprattutto per i nostri giovani, perché la giovinezza è un periodo di continua scoperta della vita, del mondo, degli altri e di se stessi.

È un tempo di apertura verso il futuro, in cui si manifestano i grandi desideri di felicità, di amicizia, di condivisione e di verità, in cui si è mossi da ideali e si concepiscono progetti.



E ogni giorno sono tante le gioie semplici che il Signore ci offre: la gioia di vivere, la gioia di fronte alla bellezza della natura, la gioia di un lavoro ben fatto, la gioia del servizio, la gioia dell'amore sincero e puro.

E se guardiamo con attenzione, esistono tanti altri motivi di gioia: i bei momenti della vita familiare, l'amicizia condivisa, la scoperta delle proprie capacità personali e il raggiungimento di buoni risultati, l'apprezzamento da parte degli altri, la possibilità di esprimersi e di sentirsi capiti, la sensazione di essere utili al prossimo.

E poi l'acquisizione di nuove conoscenze, la scoperta di nuove realtà attraverso viaggi e incontri, la possibilità di fare progetti per il futuro.

Ma anche l'esperienza di leggere un buon libro, di ammirare un capolavoro dell'arte, di ascoltare e suonare musica o di vedere un film possono produrre in noi delle vere e proprie gioie.



Ogni giorno, però, ci scontriamo anche con tante difficoltà e nel cuore vi sono preoccupazioni per il futuro, al punto che ci possiamo chiedere **se la gioia piena e duratura alla quale aspiriamo non sia forse un'illusione** e una fuga dalla realtà. Sono molti che si interrogano: è veramente possibile la gioia piena al giorno d'oggi?

E questa ricerca percorre varie strade, alcune delle quali si rivelano sbagliate, o perlomeno pericolose. Ma come distinguere le gioie veramente durature dai piaceri immediati e ingannevoli? **Come trovare la vera gioia nella vita, quella che dura e non ci abbandona anche nei momenti difficili?**





2. Dio è la fonte della vera gioia

In realtà le gioie autentiche, quelle piccole del quotidiano o quelle grandi della vita, trovano tutte origine in Dio, anche se non appare a prima vista, perché **Dio è comunione di amore eterno, è gioia infinita che non rimane chiusa in sé stessa, ma si espande in quelli che Egli ama e che lo amano.**

Dio ci ha creati a sua immagine per amore e per riversare su noi questo suo amore, per colmarci della sua presenza e della sua grazia. Dio vuole renderci partecipi della sua gioia, divina ed eterna, facendoci scoprire che il valore e il senso profondo della nostra vita sta nell'essere accettato, accolto e amato da Lui: io sono voluto, ho un posto nel mondo e nella storia, sono amato personalmente da Dio. E se Dio mi accetta, mi ama e io ne divento sicuro.

Questo amore infinito di Dio per ciascuno di noi si manifesta in modo pieno in Gesù Cristo.

In Lui si trova la gioia che cerchiamo. **Nel Vangelo vediamo** come gli eventi che segnano gli inizi della vita di Gesù siano caratterizzati dalla gioia.

Quando l'arcangelo Gabriele annuncia alla Vergine Maria che sarà madre del Salvatore, inizia con questa parola: «Rallegrati!» (Lc 1,28).

Alla nascita di Gesù, l'Angelo del Signore dice ai pastori: «Ecco, vi annuncio una grande gioia, che sarà di tutto il popolo: oggi, nella città di Davide, è nato per voi un Salvatore, che è Cristo Signore» (Lc 2,11).

E i Magi che cercavano il bambino, «al vedere la stella, provarono una gioia grandissima» (Mt 2,10).





Il motivo di questa gioia è dunque la vicinanza di Dio, che si è fatto uno di noi.

Ed è questo che intendeva san Paolo quando scriveva ai cristiani di Filippi: «Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti. La vostra amabilità sia nota a tutti. Il Signore è vicino!» (*Fil 4,4-5*).

La prima causa della nostra gioia è la vicinanza del Signore, che mi accoglie e mi ama.

E infatti dall'incontro con Gesù nasce sempre una grande gioia interiore.

Nei Vangeli lo possiamo vedere in molti episodi. Ricordate la visita di Gesù a **Zaccheo**, al quale Gesù dice: «Oggi devo fermarmi a casa tua». E Zaccheo, riferisce san Luca, «lo accolse pieno di gioia» (*Lc 19,5-6*).

È la gioia dell'incontro con il Signore; è **il sentire l'amore di Dio che può trasformare l'intera esistenza e portare salvezza.**

Nell'ora della passione di Gesù, questo amore si manifesta in tutta la sua forza.

Negli ultimi momenti della sua vita terrena, a cena con i suoi amici, Egli dice: **«Come il Padre ha amato me, anche io ho amato voi.** Rimanete nel mio amore... Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena» (Gv 15,9.11).

Gesù vuole introdurre i suoi discepoli e ciascuno di noi nella gioia piena, quella che Egli condivide con il Padre, perché l'amore con cui il Padre lo ama sia in noi (cfr. Gv 17,26).

La gioia cristiana è aprirsi a questo amore di Dio e appartenere a Lui.





Narrano i Vangeli che Maria di Magdala e altre **donne andarono a visitare la tomba dove Gesù era stato posto dopo la sua morte** e ricevettero da un Angelo un annuncio sconvolgente, quello della sua risurrezione.

Allora abbandonarono in fretta il sepolcro, annota l'Evangelista, «con timore e gioia grande» e corsero a dare la lieta notizia ai discepoli».

È la gioia di Cristo che è presente in mezzo a noi come il Risorto, fino alla fine del mondo.

3. Conservare nel cuore la gioia cristiana

A questo punto ci domandiamo: come ricevere e conservare questo dono della gioia profonda, della gioia spirituale?

Un Salmo ci dice: «Cerca la gioia nel Signore: esaudirà i desideri del tuo cuore» (Sal 37,4). **Trovare e conservare la gioia spirituale nasce dall'incontro con il Signore**, che chiede di seguirlo, di fare la scelta decisa di puntare tutto su di Lui.

Non abbiamo paura di mettere in gioco la nostra vita **facendo spazio a Gesù Cristo** e al suo Vangelo; è la strada per avere la pace e la vera felicità nell'intimo di noi stessi.





Cercare la gioia nel Signore: la gioia è frutto della fede, è riconoscere ogni giorno la sua presenza, la sua amicizia: «Il Signore è vicino!» (Fil 4,5); è riporre la nostra fiducia in Lui, è crescere nella conoscenza e nell'amore di Lui.

Impariamo a vedere come Dio agisce nella nostra vita, scopritelo nel nostro quotidiano. Sappiamo che non ci abbandonerà mai.

Cercare il Signore,
incontrarlo nella vita
significa anche accogliere
**la sua Parola, che è gioia
per il cuore.**

**La Parola di Dio fa
scoprire le meraviglie** che
Dio ha operato nella storia
dell'uomo e, pieni di gioia,
apre alla lode e
all'adorazione: **«Venite,
cantiamo al Signore.**





In modo particolare, poi, la **Liturgia** è il **luogo per eccellenza** in cui si esprime la **gioia** che la **Chiesa attinge dal Signore** e trasmette al mondo.

Ogni domenica, nell'Eucaristia, le comunità cristiane celebrano il Mistero centrale della salvezza: la morte e risurrezione di Cristo.

Un Salmo afferma: «Questo è il giorno che ha fatto il Signore: rallegriamoci in esso ed esultiamo!» (*Sal 118,24*).

E nella notte di Pasqua, la Chiesa canta l'Exultet, espressione di gioia per la vittoria di Gesù Cristo sul peccato e sulla morte. La gioia cristiana nasce dal sapere di essere amati da un Dio che si è fatto uomo, ha dato la sua vita per noi e ha sconfitto il male e la morte; ed è vivere di amore per lui.

4. La gioia dell'amore

La gioia è intimamente legata all'amore: sono due frutti inseparabili dello Spirito Santo (cfr Gal 5,23).

L'amore produce gioia, e la gioia è una forma d'amore.

La Santa Madre Teresa di Calcutta, diceva: «La gioia è una rete d'amore per catturare le anime. Dio ama chi dona con gioia. E chi dona con gioia dona di più».





Un altro elemento per entrare nella gioia dell'amore: **far crescere nella nostra vita e nella vita delle nostre comunità la comunione fraterna.**

C'è uno stretto **legame tra la comunione e la gioia.** Non è un caso che san Paolo scriva la sua esortazione al plurale: non si rivolge a ciascuno singolarmente, ma afferma: «Siate sempre lieti nel Signore» (*Fil 4,4*).

Soltanto insieme, vivendo la comunione fraterna, possiamo sperimentare questa gioia. Il libro degli *Atti degli Apostoli* descrive così la prima comunità cristiana: «spezzando il pane nelle case, prendevano cibo con letizia e semplicità di cuore» (*At 2,46*).

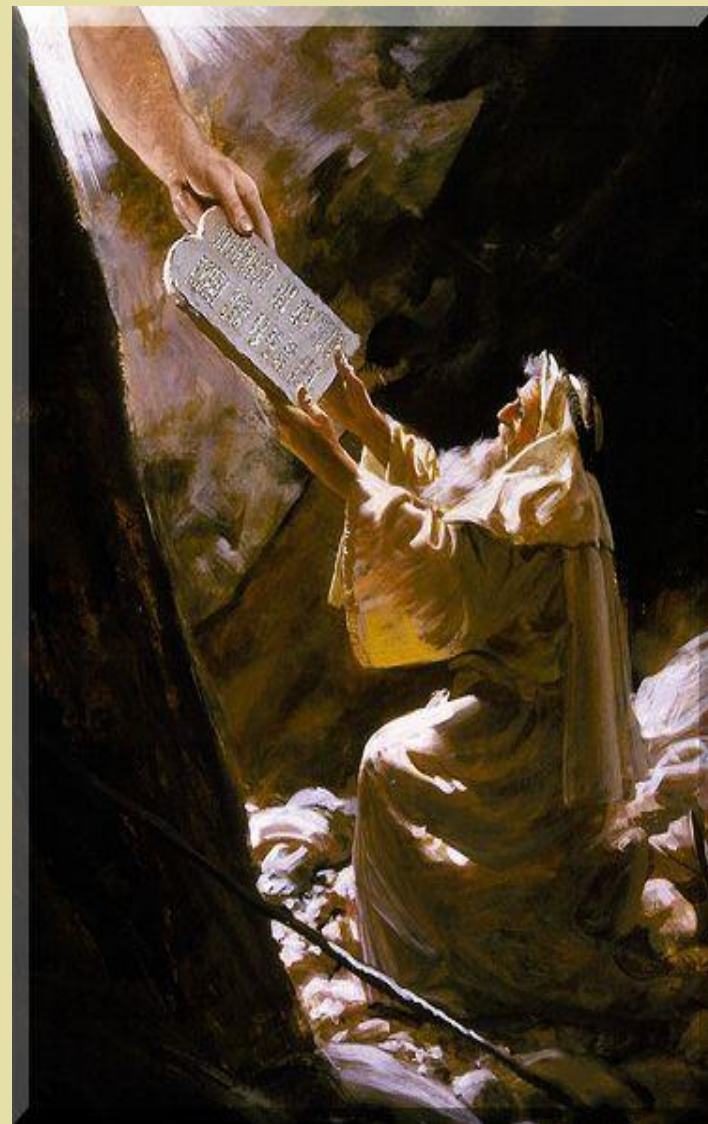
5. La gioia della conversione

La volontà di Dio è che noi siamo felici.

Per questo ci ha dato delle **indicazioni concrete per il nostro cammino: i Comandamenti**. Osservandoli, noi troviamo la strada della vita e della felicità.

Anche se a prima vista possono sembrare un insieme di divieti, quasi un ostacolo alla libertà, se li meditiamo più attentamente, alla luce del Messaggio di Cristo, essi sono un insieme di essenziali e preziose regole di vita che **conducono a un'esistenza felice, realizzata secondo il progetto di Dio**.

Quante volte, invece, constatiamo che costruire ignorando Dio e la sua volontà porta delusione, tristezza, senso di sconfitta. **L'esperienza del peccato** come rifiuto di seguirlo, come offesa alla sua amicizia, **porta ombra nel nostro cuore**, ma ci offre sempre la possibilità di ritornare a Lui, di riconciliarci con Lui, di sperimentare la gioia del suo amore che perdona e riaccoglie.



6. La gioia nelle prove

Alla fine, però, potrebbe rimanere nel nostro cuore la domanda se veramente è **possibile vivere nella gioia anche in mezzo alle tante prove della vita**, specialmente le più dolorose e misteriose, se veramente seguire il Signore, fidarci di Lui dona sempre felicità.

Il cristiano autentico non è mai disperato e triste, anche davanti alle prove più dure, perché la gioia cristiana non è una fuga dalla realtà, ma una **forza soprannaturale** per affrontare e vivere le difficoltà quotidiane.



7. Testimoni della gioia

Non si può essere felici se gli altri non lo sono: la gioia quindi deve essere condivisa. Andiamo a raccontare agli altri la nostra gioia di aver trovato quel tesoro prezioso che è Gesù stesso.

Non possiamo tenere per noi la gioia della fede: perché essa possa restare in noi, dobbiamo **trasmetterla**.

San Giovanni afferma: «Quello che abbiamo veduto e udito, noi lo annunciamo anche a voi, perché anche voi siate in comunione con noi... Queste cose vi scriviamo, perché la nostra gioia sia piena» (1Gv 1,3-4).

Spetta a tutti noi, mostrare al mondo che la fede porta una felicità e una gioia vera.

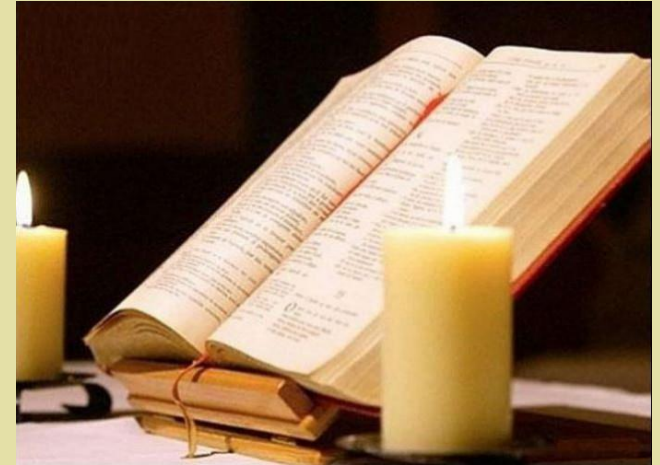
E se il modo di vivere dei cristiani sembra a volte stanco ed annoiato, testimoniamo noi per primi il volto gioioso e felice della fede.

Il Vangelo è la «buona novella» che Dio ci ama e che ognuno di noi è importante per Lui. Mostriamo al mondo che è proprio così!



LA VITA MI INTERROGA

- Riflettendo sul mio attuale prevalente stato d'animo, **sono un testimone gioioso dell'evangelo di Cristo?** Sono convinto che la mia gioia è fondata sulla presenza del Signore, o invece è ancora troppo legata alle circostanze esterne della vita?



- **Mi sforzo di essere amabile** non solo con le persone che mi sono care, ma anche con quelle che trovo difficili o ostili? In quali situazioni mi sento più sfidato a praticare la moderazione e la benevolenza?

- Quando mi sento angosciato per le preoccupazioni quotidiane, la mia prima reazione è **affidarmi alla preghiera con fiducia**, oppure cerco prima soluzioni solo umane?



- **Le virtù che Paolo elenca** (verità, nobiltà, giustizia...) sono per me dei principi astratti o **cerco di tradurle concretamente nel mio modo di pensare e di agire** ogni giorno, informato dal Vangelo?

- Quando mi trovo ad affrontare situazioni ardue, mi sento un eroe che deve farcela da solo, o riconosco che **“tutto posso” solo grazie alla forza che mi viene donata da Cristo?**



CONCLUDENDO IN PREGHIERA



Padre nostro

O Spirito Santo, dono di Dio per noi,
ti preghiamo di effondere nei nostri cuori
la pace di Dio
che supera ogni intelligenza.
Non è la pace del mondo, ma quella che solo
il Signore può dare,
pace capace di custodire le nostre menti
e i nostri cuori in Cristo Gesù.
Liberaci dall'ansia, dalle paure
e dalle preoccupazioni.
Rendici strumenti di questa tua pace,
affinché possiamo testimoniarla
con la nostra vita.
Amen.

