

## Introduzione

Beatitudine è sinonimo di felicità duratura. Il sentimento che più esprime la felicità è la gioia, l'allegria e, quando queste sono manifestate, divengono esultanza. La gioia è la vocazione di ogni uomo, di ogni cristiano. *“Il santo è capace di vivere con gioia e senso dell’umorismo. Senza perdere il realismo, illumina gli altri con uno spirito positivo e ricco di speranza. Essere cristiani è «gioia nello Spirito Santo» (Rm 14,17), perché «all’amore di carità segue necessariamente la gioia. Poiché chi ama gode sempre dell’unione con l’amato [...] Per cui alla carità segue la gioia». Abbiamo ricevuto la bellezza della sua Parola e la accogliamo «in mezzo a grandi prove, con la gioia dello Spirito Santo» (1 Ts 1,6). **Se lasciamo che il Signore ci faccia uscire dal nostro guscio e ci cambi la vita, allora potremo realizzare ciò che chiedeva san Paolo: «Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti» (Fil 4,4). (Dalla Gaudete et exsultate).”***

Viviamo allora questo spazio di preghiera riappropriandoci della nostra vocazione originaria alla gioia!

## Rallegratevi ed esultate (Mt 5,12)

### Canto di esposizione

#### Credo mio Dio...

*Silenzio per l’adorazione personale. Faccio mio l’atteggiamento suggerito da don Alberione: “**La Visita... è il nulla che trova il Tutto**” (cf UPS II, 104), lasciando che questa certezza faccia emergere la gioia nel cuore.*

## Gesù Verità

### Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Filippesi (Fil 4,4-7)

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

## Uno spunto per meditare la Parola:

La gioia è il segno del cristiano. Paolo ai Filippesi lo ripete per ben tre volte: Rallegratevi!

### Dalle parole del Primo Maestro

«Beati siete voi, dice Gesù, quando vi malediranno e vi perseguiteranno e, mentendo, diranno male di voi per causa mia: **rallegratevi ed esultate, perché sarà grande la vostra ricompensa nel cielo**». Sì, ogni volta che noi facciamo bene, ancorché ci fossero male interpretazioni, dobbiamo ritenerci veramente fortunati, felici. In Paradiso fra le schiere dei Santi, dei Martiri, i perseguitati mostrano le loro vesti insanguinate e le loro palme vittoriose. Oh, non abbiamo forse sofferenze grandi; ma le piccole sofferenze, la pazienza abituale, possono farci santi. (B. Giacomo Alberione)

### Dalla *Gaudete et exsultate*

**123.** I profeti annunciavano il tempo di Gesù, che noi stiamo vivendo, come una rivelazione della gioia: «Canta ed esulta!» (Is 12,6); «Sali su un alto monte, tu che annunci liete notizie a Sion! Alza la tua voce con forza, tu che annunci liete notizie a Gerusalemme» (Is 40,9); «Gridate di gioia, o monti, perché il Signore consola il suo popolo e ha misericordia dei suoi poveri» (Is 49,13); «Esulta grandemente, figlia di Sion, giubila, figlia di Gerusalemme! Ecco, a te viene il tuo re. Egli è giusto e vittorioso» (Zc 9,9). E non dimentichiamo l'esortazione di Neemia: «Non vi rattristate, perché la gioia del Signore è la vostra forza» (8,10).

**124.** Maria, che ha saputo scoprire la novità portata da Gesù, cantava: «Il mio spirito esulta» (Lc 1,47) e Gesù stesso «esultò di gioia nello Spirito Santo» (Lc 10,21). Quando Lui passava, «la folla intera esultava» (Lc 13,17). Dopo la sua risurrezione, dove giungevano i discepoli si riscontrava «una grande gioia» (At 8,8). A noi Gesù dà una sicurezza: «Voi sarete nella tristezza, ma la vostra tristezza si cambierà in gioia. [...] Vi vedrò di nuovo e il vostro cuore si rallegrerà e nessuno potrà togliervi la vostra gioia» (Gv 16,20.22). «Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena» (Gv 15,11).

**125.** Ci sono momenti duri, tempi di croce, ma niente può distruggere la gioia soprannaturale, che «si adatta e si trasforma, e sempre rimane almeno come uno spiraglio di luce che nasce dalla certezza personale di essere infinitamente amato, al di là di tutto». È una sicurezza interiore, una serenità piena di speranza che offre una soddisfazione spirituale incomprensibile secondo i criteri mondani.

**126.** Ordinariamente la gioia cristiana è accompagnata dal senso dell'umorismo, così evidente, ad esempio, in san Tommaso Moro, in san Vincenzo de Paoli o in san

Filippo Neri. Il malumore non è un segno di santità: «Caccia la malinconia dal tuo cuore» (*Qo 11,10*). È così tanto quello che riceviamo dal Signore «perché possiamo goderne» (*1 Tm 6,17*), che a volte la tristezza è legata all'ingratitude, con lo stare talmente chiusi in sé stessi da diventare incapaci di riconoscere i doni di Dio.

**127.** Il suo amore paterno ci invita: «Figlio, [...] trattati bene [...]. Non privarti di un giorno felice» (*Sir 14,11.14*). Ci vuole positivi, grati e non troppo complicati: «Nel giorno lieto sta' allegro [...]. Dio ha creato gli esseri umani retti, ma essi vanno in cerca di infinite complicazioni» (*Qo 7,14.29*). In ogni situazione, occorre mantenere uno spirito flessibile, e fare come san Paolo: «Ho imparato a bastare a me stesso in ogni occasione» (*Fil 4,11*). È quello che viveva san Francesco d'Assisi, capace di commuoversi di gratitudine davanti a un pezzo di pane duro, o di lodare felice Dio solo per la brezza che accarezzava il suo volto.

**128.** Non sto parlando della gioia consumista e individualista così presente in alcune esperienze culturali di oggi. Il consumismo infatti non fa che appesantire il cuore; può offrire piaceri occasionali e passeggeri, ma non gioia. Mi riferisco piuttosto a quella gioia che si vive in comunione, che si condivide e si partecipa, perché «si è più beati nel dare che nel ricevere» (*At 20,35*) e «Dio ama chi dona con gioia» (*2 Cor 9,7*). L'amore fraterno moltiplica la nostra capacità di gioia, poiché ci rende capaci di gioire del bene degli altri: «Rallegratevi con quelli che sono nella gioia» (*Rm 12,15*). «Ci rallegriamo quando noi siamo deboli e voi siete forti» (*2 Cor 13,9*). Invece, se «ci concentriamo soprattutto sulle nostre necessità, ci condanniamo a vivere con poca gioia».

## Gesù Via

**Guida:** in questo tempo di Esame di Coscienza personale vogliamo verificare il nostro cammino di risposta vocazionale con il parametro della gioia, della letizia, della lode...

### Spunti per l'Esame di Coscienza

- Faccio memoria del tempo in cui ho ascoltato la voce di Dio che mi invitava a seguirlo. Faccio riemergere il sentimento di gioia che ha accompagnato quel periodo... lo riassaporo e ringrazio.
- Mi chiedo: nel mio cammino di risposta al Signore, ho dato più spazio alla tristezza, alla lamentela, al rimpianto... o alla gioia, la letizia, la lode? Individuo i tempi più forti segnati da questi sentimenti e metto tutto davanti a Dio.

- Nel mio quotidiano, così come mi trovo a viverlo oggi, so rallegrarmi per le piccole cose? Come è il mio umore abituale? Quanto prevale in me il “brontolare” rispetto al “ringraziare” Dio, i fratelli e le sorelle di comunità, le persone che incontro?
- Sento la responsabilità del testimoniare, comunicare e diffondere la gioia alle giovani generazioni?
- Mi impegno ad *allenarmi alla letizia*: condividendo una piccola gioia ogni giorno con una persona che mi vive accanto.

## Gesù Vita

**Guida:** Rallegratevi ed esultate! *Ora vogliamo rivolgerci reciprocamente l'invito di Gesù scrivendo su un cartoncino una frase biblica che invita alla gioia, o che a noi suscita questo sentimento. Poi, ognuno riceverà l'invito alla gioia scritto da un'altra persona.*

### Canto mentre si esegue il Gesto

#### **Preghiamo insieme:**

«Dammi, Signore, una buona digestione,  
 e anche qualcosa da digerire.  
 Dammi la salute del corpo,  
 con il buon umore necessario per mantenerla.  
 Dammi, Signore, un'anima santa  
 che sappia far tesoro di ciò che è buono e puro,  
 e non si spaventi davanti al peccato,  
 ma piuttosto trovi il modo di rimettere le cose a posto.  
 Dammi un'anima che non conosca la noia,  
 i brontolamenti, i sospiri e i lamenti,  
 e non permettere che mi crucci eccessivamente  
 per quella cosa tanto ingombrante che si chiama “io”.  
 Dammi, Signore, il senso dell'umorismo.  
 Fammi la grazia di capire gli scherzi,  
 perché abbia nella vita un po' di gioia  
 e possa comunicarla agli altri. Così sia».

*san Tommaso Moro*

### Benedizione Eucaristica e Canto finale