

*Esercizi Spirituali di Quaresima*  
Dalla LETTERA DELL' APOSTOLO PAOLO AI FILIPPESI  
**PER IL PROGRESSO E LA GIOIA DELLA  
VOSTRA FEDE**  
*venerdì 6 marzo 2020*

---

**Noi ti lodiamo e ti ringraziamo,  
Signore Gesù Cristo,  
perché sei presente  
in mezzo a noi e in noi;  
in noi perfettamente lodi il Padre  
con la voce dello Spirito  
che ci hai donato.**

**Ti chiediamo, o Signore,  
che questa voce dello Spirito  
venga suscitata in noi  
in maniera degna, giusta,  
conveniente al significato del testo,  
proporzionata alle cose  
che ci vengono manifestate  
e pronta a riconoscere in noi  
le affinità con l'insegnamento  
e con l'esempio  
che ci viene proposto.**

**Tu che sei Dio e vivi e regni  
per tutti i secoli dei secoli.  
Amen.**

### **Filippesi 4,4-13: SIATE SEMPRE LIETI NEL SIGNORE**

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

<sup>8</sup> In 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. <sup>9</sup> Le cose che avete imparato, ricevuto, ascoltato e veduto in me, mettetele in pratica. E il Dio della pace sarà con voi!

<sup>10</sup> Ho 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.

<sup>11</sup> Non dico questo per bisogno, perché ho imparato a bastare a me stesso in ogni occasione. <sup>12</sup> So 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. <sup>13</sup> Tutto posso in colui che mi dà la forza.

**Padre misericordioso e fedele,  
creatore di ogni cosa e di ogni sapienza,  
riempi i nostri cuori  
della gioia che proviene dall'alto  
e fa di noi dei testimoni credibili  
del tuo Vangelo.**

**Preservaci dal pessimismo e dalla malinconia,  
dalla tristezza che ci paralizza,  
dall'irritazione che ci rende insopportabili.**

**Donaci l'affabilità dei veri apostoli di Cristo,  
la cordialità serena  
di quanti hanno conosciuto la tua pace;  
crea in noi un cuore sensibile e aperto,  
capace di accogliere ogni uomo  
e di servirlo con rispetto e affetto.**

**Custodisci e difendi la nostra gioia  
nei momenti della prova,  
quando non capiamo bene  
che cosa stia accadendo  
e non sappiamo bene che cosa fare.**

**Sostieni la nostra fede  
e accogli la nostra preghiera fiduciosa,  
fatta di suppliche,  
ma anche di ringraziamenti.**

**Vigila sulle nostre comunità,  
perché non vi penetri il veleno della divisione.**

**Fa' che sappiamo sempre  
ricomporre ogni contrasto  
e trovare sempre la via della riconciliazione.**

**Brilli sempre in noi la luce della tua verità  
perché ogni uomo possa incontrare in noi  
ciò che la sua retta coscienza desidera,  
tutto ciò che è vero, nobile,  
giusto, puro e onorato,  
ciò che è virtù e merita lode.**

**Allora la tua pace sarà con noi  
e potremo gustare  
la gioia di essere tuoi figli,  
o Padre che con il Cristo e lo Spirito Santo  
vivi e regni nei secoli dei secoli.  
Amen.**