

TEMPO DI PREGHIERA E DIGIUNO

La sacca del pellegrino

Introduzione:

P. Sia benedetto il nostro Dio in ogni tempo (+)

T. ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen

P. Venite adoriamo Dio nostro Re

T. adoriamo il Cristo in mezzo a noi nostro Re e nostro Dio

P. Venite, inchiniamoci davanti al Signore nostro Re e nostro Dio

T. Dio santo, Dio santo e forte, Dio santo e immortale abbi pietà di noi

P. Preghiamo.

Padre buono, che sul monte hai mostrato il volto luminoso del tuo figlio Gesù e hai fatto ascoltare ai discepoli la tua voce, disponi i nostri cuori perché sappiano riconoscere la tua luce che traspare negli eventi di questo giorno. Per Cristo nostro Signore. **Amen**

Nessun lavandaio sulla terra...

Il sapone pulisce e profuma, ci rende presentabili agli uomini, ma nelle mani di Dio esso riporta alla luce la nostra bellezza più profonda, da cui filtra la luce del Tabor. Non solo presentabili, ma profondamente amabili!

Tempo di silenzio e contemplazione per disporsi alla preghiera

Ant. Io sono il Vivente, dice il Signore:

non voglio la morte del peccatore,
ma che si converta e viva.

SALMO 118, 25-32 IV (Dalet)

Io sono prostrato nella polvere; *
dammi vita secondo la tua parola.
Ti ho manifestato le mie vie e mi hai risposto; *
insegnami i tuoi voleri.

Fammi conoscere la via dei tuoi precetti *
e mediterò i tuoi prodigi.
Io piango nella tristezza; *
sollevami secondo la tua promessa.

Tieni lontana da me la via della menzogna, *
fammi dono della tua legge.
Ho scelto la via della giustizia, *
mi sono proposto i tuoi giudizi.

Ho aderito ai tuoi insegnamenti, Signore, *
che io non resti confuso.
Corro per la via dei tuoi comandamenti, *
perché hai dilatato il mio cuore. *Gloria*

SALMO 25 Preghiera fiduciosa di un innocente

Dio ci ha scelti in Cristo per essere santi e immacolati (Ef 1, 4).

Signore, fammi giustizia: †
nell'integrità ho camminato, *
confido nel Signore, non potrò vacillare.

Scrutami, Signore, e mettimi alla prova, *
raffinami al fuoco il cuore e la mente.

La tua bontà è davanti ai miei occhi *
e nella tua verità dirigo i miei passi.

Non siedo con uomini falsi *
e non frequento i simulatori.
Odio l'alleanza dei malvagi, *
non mi associo con gli empi.

Lavo nell'innocenza le mie mani *
e giro attorno al tuo altare, Signore,
per far risuonare voci di lode *
e per narrare tutte le tue meraviglie.

Signore, amo la casa dove dimori *
e il luogo dove abita la tua gloria.
Non travolgermi insieme ai peccatori, *
con gli uomini di sangue non perder la mia vita,
perché nelle loro mani è la perfidia, *
la loro destra è piena di regali.
Integro è invece il mio cammino; *
riscattami e abbi misericordia.

Il mio piede sta su terra piana; *
nelle assemblee benedirò il Signore. *Gloria*

SALMO 27, 1-3. 6-9 Supplica e ringraziamento

Padre ti ringrazio che mi hai ascoltato (Gv 11, 41).

A te grido, Signore; *
non restare in silenzio, mio Dio,
perché, se tu non mi parli, *
io sono come chi scende nella fossa.

Ascolta la voce della mia supplica,
quando ti grido aiuto, *
quando alzo le mie mani verso il tuo santo tempio.

Non travolgermi con gli empi, *
con quelli che fanno il male.
Parlano di pace al loro prossimo, *
ma hanno la malizia nel cuore.

Sia benedetto il Signore, *
che ha dato ascolto alla voce della mia preghiera;

il Signore è la mia forza e il mio scudo, *
ho posto in lui la mia fiducia;

mi ha dato aiuto ed esulta il mio cuore, *
con il mio canto gli rendo grazie.

Il Signore è la forza del suo popolo, *
rifugio di salvezza del suo consacrato.

Salva il tuo popolo e la tua eredità benedici, *
guidali e sostienili per sempre. *Gloria*

**Ant. Io sono il Vivente, dice il Signore:
non voglio la morte del peccatore,
ma che si converta e viva.**

Canto al Vangelo

Dal Vangelo secondo Luca

Lc 9,28b-36

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. Mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante. Ed ecco, due uomini conversavano con lui: erano Mosè ed Elia, apparsi nella gloria, e parlavano del suo esodo, che stava per compiersi a Gerusalemme.

Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno; ma, quando si svegliarono, videro la sua gloria e i due uomini che stavano con lui.

Mentre questi si separavano da lui, Pietro disse a Gesù: «Maestro, è bello per noi essere qui. Facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli non sapeva quello che diceva.

Mentre parlava così, venne una nube e li coprì con la sua ombra. All'entrare nella nube, ebbero paura. E dalla nube uscì una voce, che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo!».

Appena la voce cessò, restò Gesù solo. Essi tacquero e in quei giorni non riferirono a nessuno ciò che avevano visto.

Meditazione

La Trasfigurazione è una grande e decisiva consolazione spirituale per Gesù, nel momento più cruciale del suo messianismo. Anche la sua vita è, a suo modo, una «lotta con Dio», alla stregua di quella di Giacobbe al guado dello Iabbok. Il Padre solleva il Figlio dalla desolazione spirituale di quelle giornate dure, trascorse nel nord del paese, facendogli presentire la gloria del nome che gli sarà donato dopo la «slogatura all'anca» della sua passione (cfr. Gen 32,23-33). Questa consolazione spirituale rivela a Gesù che, camminando verso il suo esodo che deve aver luogo a Gerusalemme, egli sarà sempre accompagnato e approvato da Mosè ed Elia così come essi vengono identificati nella loro gloria. Mentre il confrontarsi con la sua passione quale prospettiva unicamente terrena è per lui un evento desolante, incomprensibile attualmente da tutti nel suo popolo, persino dai discepoli più intimi, parlarne con Mosè ed Elia è un evento di gloria, che si accende nei tre protagonisti di fronte agli altri tre, i quali rimangono stupefatti.

La presentazione che di questo evento fanno gli evangelisti conferma che la Trasfigurazione, pur essendo una consolazione finalmente diretta a tutte le generazioni, ottiene per il momento la sua efficacia decisiva solamente nell'animo di Gesù. I discepoli, anche discendendo dal monte, si mostrano totalmente impreparati e incapaci di fruirne.

[...] La Trasfigurazione è dall'alto la risposta del Padre alla domanda che Gesù aveva posto ai discepoli: «Chi sono io per la gente, ..., per voi?».

(F. ROSSI DE GASPERIS, *Sentieri di vita. La dinamica degli Esercizi ignaziani nell'itinerario delle scritture*, vol. 2.2, 3 voll., Paoline, Milano 2024³, 19-20.)

Tempo di silenzio e contemplazione per la meditazione

Invocazioni

Fratelli e sorelle, la Trasfigurazione di Gesù illumina i nostri cuori e sostiene il nostro cammino quaresimale. Contemplando questa luce, preghiamo con fiducia Dio nostro Padre:

R. Ascolta la nostra preghiera!

Padre tu hai trasfigurato tuo Figlio Gesù mentre egli era in preghiera: sostienici nella fatica quotidiana della preghiera personale. **R.**

Padre, tu hai voluto Gesù in mezzo a Mosè ed Elia:
fa' che sappiamo leggere tutta la Scrittura in Cristo. **R.**



SECONDA settimana
VENERDÌ 14 marzo

Padre, tu hai proclamato Gesù tuo Figlio amato:
accorda ai cristiani di sentirsi in lui tuoi figli amati. **R.**

Padre, tu hai chiesto di ascoltare tuo Figlio:
fa' che la vita di Gesù ispiri ogni nostro pensiero, parola e azione. **R.**

Padre Nostro

Benedetto sei tu, Signore nostro Dio,
che glorificando tuo Figlio Gesù
ci hai fatti passare dalle tenebre
alla tua ammirabile luce:
risveglia i nostri cuori addormentati,
illumina quelli che cercano il cammino verso di te
e fa' risplendere su di noi
il Cristo, nostro Signore,
che vive e regna ora e nei secoli dei secoli.

Amen