

LA TRAMA E L'INTRECCIO

SOSTA DI DIGIUNO E PREGHIERA

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, sul monte hai rivelato il senso delle scritture attraverso il volto luminoso del tuo figlio Gesù e hai chiesto ai suoi discepoli di ascoltarlo, rendi i nostri cuori docili alla tua parola perché sappiamo compiere la tua volontà in ogni tempo della nostra vita. Per Cristo nostro Signore. **Amen**

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, 9-16 II (Bet)

Come potrà un giovane tenere pura la sua via? *

Custodendo le tue parole.

Con tutto il cuore ti cerco: *

non farmi deviare dai tuoi precetti.

Conservo nel cuore le tue parole *

per non offenderti con il peccato.

Benedetto sei tu, Signore; *

mostrami il tuo volere.

Con le mie labbra ho enumerato *

tutti i giudizi della tua bocca.

Nel seguire i tuoi ordini è la mia gioia *

più che in ogni altro bene.

Voglio meditare i tuoi comandamenti, *
considerare le tue vie.

Nella tua volontà è la mia gioia; *
mai dimenticherò la tua parola.

SALMO 16 Dio, speranza dell'innocente perseguitato

Nei giorni della sua vita terrena Cristo offrì preghiere e suppliche a colui che poteva liberarlo da morte e fu esaudito per la sua pietà (Eb 5, 7).

I (1-9)

Accogli, Signore, la causa del giusto, *
sii attento al mio grido.

Porgi l'orecchio alla mia preghiera: *
sulle mie labbra non c'è inganno.

Venga da te la mia sentenza, *
i tuoi occhi vedano la giustizia.

Saggia il mio cuore, scrutalo nella notte, *
provami al fuoco, non troverai malizia.

La mia bocca non si è resa colpevole, *
secondo l'agire degli uomini;
seguendo la parola delle tue labbra, *
ho evitato i sentieri del violento.

Sulle tue vie tieni saldi i miei passi *
e i miei piedi non vacilleranno.

Io t'invoco, mio Dio: *
dammi risposta;
porgi l'orecchio, *
ascolta la mia voce,

mostrami i prodigi del tuo amore: *
tu che salvi dai nemici
chi si affida alla tua destra.

Custodiscimi come pupilla degli occhi, *
proteggimi all'ombra delle tue ali,
di fronte agli empi che mi opprimono, *
ai nemici che mi accerchiano.

II (10-15)

Essi hanno chiuso il loro cuore, *
le loro bocche parlano con arroganza.
Eccoli, avanzano, mi circondano, *
puntano gli occhi per abbattermi;

simili a un leone che brama la preda, *
a un leoncello che si apposta in agguato.

Sorgi, Signore, affrontalo, abbattilo; *
con la tua spada scampami dagli empi,
con la tua mano, Signore, dal regno dei morti *
che non hanno più parte in questa vita.

Sazia pure dei tuoi beni il loro ventre, †
se ne sazino anche i figli *
e ne avanzi per i loro bambini.

Ma io per la giustizia contemplerò il tuo volto, *
al risveglio mi sazierò della tua presenza.

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 Matteo

Mt 17,1-9

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui.

Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo».

All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete». Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo.

Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

Lettura dalle vite dei padri del deserto

Di abba Sisoies dicevano che, quando stava per morire e i padri erano seduti accanto a lui, *il suo volto risplendette come il sole* (Mt 17,2); ed egli disse loro: "Ecco, è venuto abba Antonio!". E poco dopo disse loro di nuovo: "Ecco è venuto il coro dei profeti!". Poi il suo volto risplendette ancor di più, e disse: "Ecco, è venuto il coro degli apostoli!". Poi il suo volto raddoppiò [di splendore], ed ecco che di nuovo sembrava parlare con qualcuno. Gli anziani gli chiesero: "Con chi parli, padre?". Ed egli rispose: "Ecco, gli angeli sono venuti a prendermi e io li prego di concedermi di fare un po' di penitenza". Gli dissero gli anziani: "Non hai bisogno di far penitenza, padre!". Ma egli disse loro: "In verità, non ho coscienza di aver mai iniziato! E tutti compresero che era perfetto.

Poi all'improvviso il suo volto diventò di nuovo luminoso come il sole, e tutti furono presi da timore (cfr. Mt 17,6). Allora egli disse loro: "Guardate! Ecco che è venuto il Signore e dice: 'Portatemi il vaso eletto del deserto' (cfr. At 9,15)". E subito rese lo spirito (cfr. Gv 19,30), e vi fu un lampo e tutta la casa si riempì di profumo (cfr. Gv 12,3).

(*Vita e detti dei padri*, Serie sistematica, XX,7) ¹.

Tempo di silenzio e contemplazione per la meditazione

Invocazioni

Fratelli e sorelle, illuminati dallo splendore della trasfigurazione di Gesù preghiamo con fiducia il Signore nostro Dio:

R. Ascolta la nostra preghiera!

Preghiamo per tutti gli uomini e le donne della terra, perché la trasfigurazione di Gesù sull'alto monte sia per essi promessa e primizia della vita eterna. **R.**

Preghiamo per la tua Chiesa santa, pellegrina verso il Regno, perché sappia comprendere e testimoniare l'unità di tutta la Scrittura in Gesù Cristo. **R.**

¹ L. D'AYALA VALVA (ed.), *Deti. Collezione sistematica* (Padri della chiesa: volti e voci), Qiqajon, Magnano (BI) 2013, 584.

Preghiamo per quanti soffrono nella mente o nel corpo,
perché la trasfigurazione sperimentata da Gesù nel suo cammino verso la croce
sia per essi fonte di consolazione e di speranza. **R.**

Preghiamo per questa assemblea e per ciascuno di noi,
perché l'ascolto quotidiano delle parole e della vita di Gesù
trasfiguri le nostre povere vite in capolavori di comunione. **R.**

Padre Nostro

Orazione

Signore Dio,
tu ami tutte le tue creature
e non provi disprezzo per nessuna delle tue opere:
non guardare ai nostri peccati,
ma rinnovaci con il tuo Spirito,
affinché accogliamo con gratitudine
questo tempo favorevole,
tempo di ritorno a te
e di riconciliazione tra di noi tuoi figli.
Per Cristo nostro Signore.

Amen

Nella trama del Regno narrata nel vangelo si intrecciano le storie dei santi, che si sono
lasciati intessere dalla speranza cristiana.

Durante il canto finale si riceve un testo di un testimone di santità:

SERAFINO DI SAROV (1754-1833)

Sugli sforzi ascetici

Non bisogna mai esagerare in nulla, bensì fare in modo che il nostro amico, il corpo,
rimanga fedele e partecipi allo sviluppo delle virtù.

La via di mezzo è la migliore... Allo spirito bisogna dare ciò che è naturale, al corpo il
necessario.

[...] Bisogna essere pazienti verso se stessi e sopportare le proprie mancanze come si
sopportano quelle degli altri, ma senza lasciarsi prendere dalla pigrizia e sforzandosi
sempre di migliorare.

Se abbiamo mangiato troppo o fatto qualcosa di sconveniente per debolezza umana, non sdegniamoci, non aggiungiamo un male ad un altro, ma, conservando la pace interiore, dedichiamoci coraggiosamente alla nostra correzione. La virtù non è una pera che si mangia in un sol boccone.

Uno da solo non è in grado di attenersi ad una regola ferrea, né di privarsi di tutto quello che può alleviare i suoi mali. Chi indebolisce volontariamente il proprio corpo, anche se con l'intenzione di giungere alla perfezione, è un insensato.

[...] Ciascuno deve saper valutare i limiti delle proprie forze.

Dobbiamo attribuire tutti i progressi spirituali a Dio e ripetere assieme al salmista: «Non a noi, Signore, non a noi, ma al tuo Nome riporta la gloria» (Sal 115,1).²

² I. GORAÏNOFF, *Serafino di Sarov. Vita, colloquio con Motovilov, insegnamenti spirituali.*, Gribaudi, Milano 2016, 205-206