

TEMPO DI DIGIUNO

*Signore, insegnaci a pregare
Venite in disparte e riposatevi un poco*

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.

Dio fedele, tu hai manifestato la tua potenza in favore del tuo popolo nella notte in cui l'hai liberato dalla schiavitù: rivela la tua forza nella nostra debolezza, perdona ogni nostro peccato e noi potremo gioiosamente cantare la tua gloria nell'attesa del nostro esodo pasquale. Per Cristo nostro Signore.

Segno

Rabbi, è bello per noi essere qui

Il profumo è testimone della presenza di Dio: avvolge la nostra umanità e ci dispone perché la bellezza di Dio possa trasfigurare i nostri passi.

Mentre viene portato il segno si canta un ritornello adatto

Tempo di silenzio e contemplazione per disporsi alla preghiera



SECONDA settimana

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.



SECONDA settimana

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.



SECONDA settimana

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 Marco

Mc 9,1-9

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li condusse su un alto monte, in disparte, loro soli. Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendide, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche. E apparve loro Elia con Mosè e conversavano con Gesù. Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Rabbì, è bello per noi essere qui; facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Non sapeva infatti che cosa dire, perché erano spaventati. Venne una nube che li coprì con la sua ombra e dalla nube uscì una voce: «Questi è il Figlio mio, l'amato: ascoltate!». E improvvisamente, guardandosi attorno, non videro più nessuno, se non Gesù solo, con loro. Mentre scendevano dal monte, ordinò loro di non raccontare ad alcuno ciò che avevano visto, se non dopo che il Figlio dell'uomo fosse risorto dai morti. Ed essi tennero fra loro la cosa, chiedendosi che cosa volesse dire risorgere dai morti.

Meditazione

La quiete esteriore introduce alla quiete del pensiero, e la quiete del pensiero fa salire l'uomo fino a dialogare con Dio. Ma se uno smette di dimorare nella prima, non potrà dialogare con Dio. Per questo, finché il pensiero non avrà fatto tacere tutte le trepidazioni dell'agitazione del mondo, non potrà iniziare a balbettare un dialogo con Dio.

In verità, ciascuno di noi è per natura silenzioso. Coloro che sono stati trovati degni, infatti hanno rivestito l'uomo nuovo attraverso il battesimo dello Spirito. Ma nonostante noi siamo stati tutti rivestiti, c'è chi lo "sente" e chi no; perché il fatto di aver rivestito l'uomo nuovo è opera dell'esercizio della gioia.

In colui che, attraverso le angustie e le fatiche, si applica a spogliarsi interamente dell'uomo vecchio, si rivela l'uomo nuovo nella sua interezza. Colui che taglia e allontana uno solo delle sue membra, "sente crescergliene un altro nuovo corrispondente all'antico che ha tagliato; e, secondo la sollecitudine di ciascuno, sono due o cinque o dieci altre nuove membra che, corrispondenti a quelle tagliate, crescono al loro posto, secondo la perseveranza di colui nel quale si rinnovano. L'Apostolo infatti ci insegna a spogliarci completamente dell'intero uomo vecchio, con tutte le sue abitudini, e a rivestire il nuovo che si rinnova secondo l'immagine del suo creatore.

Tu, dunque, che "hai sentito" l'uomo nuovo da te rivestito, hai corso bene, contrariamente ad altri che lo hanno seppellito in se stessi: il loro uomo vecchio è servito da tomba per l'uomo nuovo che essi avevano rivestito nelle acque del battesimo. Esso non vive in loro, non sente, non si muove, non si dà pensiero di quello che gli si addice: proprio come un morto nella tomba che non fa nulla di tutto ciò.

(FILOSSENO DI MABBUG, *Lettera a un ebreo diventato discepolo 8-11*)

Tempo di silenzio e contemplazione per la meditazione

Invocazioni

Dio ci faccia grazia e ci benedica
su di noi illumini il suo volto

R. Kyrie, eleison!

Signore Gesù, tu hai rivelato la tua gloria ai discepoli
prima di soffrire la passione e la morte:
illumina la tua chiesa nel cammino verso il Regno. R.



SECONDA settimana

Hai preso con te Pietro, Giacomo e Giovanni
per confermare la loro fede vacillante:
rendi saldi i ministri della tua Chiesa. R.

Hai mostrato il tuo volto di luce a Mosè ed Elia
per rivelare loro il compimento delle Scritture:
rinnova il tuo amore per il popolo di Israele. R.

Nella tua carne sei stato rivestito di luce
per annunciare la speranza della risurrezione:
illumina con il tuo volto i nostri fratelli e le nostre sorelle che muoiono. R.

Tu trasfigurerai il nostro corpo di miseria
per conformarlo al tuo corpo di gloria:
rendici liberi dal peccato e da ogni male. R.

Padre Nostro

Dio della luce,
nella trasfigurazione luminosa
di tuo Figlio davanti ai discepoli
tu hai fatto apparire Mosè ed Elia
per affermare il compimento delle Scritture
e la continuità della fede:
accordaci di contemplare questa luce,
affinché anche noi siamo trasfigurati a immagine di Cristo Gesù,
benedetto ora e nei secoli dei secoli.

Amen

Durante il Canto finale a ciascuno viene donato del nardo