

Tempo di digiuno

Quando digiuni, profumati

Introduzione:

P. Venite, fratelli confessiamo che Gesù è Dio, uno della Trinità (+)

T. che ci ha insegnato a invocare il Padre

P. da cui viene ogni dono perfetto.

T. Dio nostro Padre, gloria a te

P. e al Figlio tuo risuscitato

T. e al Soffio Santo che dà vita, già ora e per l'eternità. Amen.

P. Preghiamo.

Rivelaci, o Trinità Santa, il mistero della preghiera filiale di Cristo, nostro fratello e salvatore, e donaci lo Spirito, affinché invocandoti con fiducia e perseveranza, ogni uomo che chiede un Dio trovi il Padre, l'israelita che cerca il Padre trovi il Padre di Gesù e al cristiano che bussa alla porta del Figlio sia aperto il cuore dell'Abbà.

Segno

Il suo volto brillò come il sole

Viene portato nell'angolo della preghiera un'icona del volto di Cristo.

Lungo il cammino di quaresima siamo chiamati a contemplare il volto luminoso di Cristo pur nel dramma della Passione. La contemplazione del Volto fa del nostro volto un'icona del Figlio.

Mentre viene portato il segno si canta un ritornello adatto

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 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».

Meditazione

L'episodio della trasfigurazione mostra, è vero, che la gloria di Dio è presente e nascosta nell'umiltà dell'uomo Gesù. Ma rivela anche, e soprattutto, che l'umiltà dell'uomo Gesù è il cuore della gloria di Dio. Lo squarciarsi del velo manifesta non solo che Dio ha assunto nel tempo in Gesù forma di servo, ma anche, e soprattutto, che la forma di servo, che appare in Gesù, è la forma eterna di Dio. Tutto, in questa scena, è centrato sulla passione prossima. Innanzitutto il contesto nel racconto dei sinottici, ciò che precede e ciò che segue. Alcuni giorni prima, Gesù ha annunciato per la prima volta in termini netti che dovrà essere rigettato, che dovrà soffrire e morire. Ha tuttavia dichiarato di essere quel Figlio dell'uomo di cui parla Daniele, che "viene sulle nubi del cielo" e al quale sono conferiti per i secoli "potere, onore e regno" (Dn 7,13-14). Ha rimproverato Pietro scandalizzato da questa intollerabile identificazione del glorioso Figlio dell'uomo di Daniele con il misero Servo di Isaia. Ha aggiunto che nessuno avrebbe potuto essere suo discepolo a meno di rinunciare a se stesso e di portare la propria croce (cf. Mc 8,3 1-38). Scendendo dalla montagna, Gesù, secondo Matteo, ripete l'annuncio delle sue sofferenze. Profetizzata prima e dopo, la passione è evocata anche durante la trasfigurazione. E Luca che precisa: Mosè ed Elia si intrattengono sull'"esodo" prossimo che Gesù porterà a compimento a Gerusalemme (Lc 9,31). Orbene, tutti i dettagli della narrazione evocano le teofanie dell'Antico Testamento: la montagna è alta come erano alti il Sinai e l'Oreb; ci sono Mosè, l'uomo del Sinai, ed Elia, l'uomo dell'Oreb; le vesti di Gesù sono di un bianco abbagliante; il suo viso risplende come il sole; una voce parla dalla nube luminosa che è quella dell'Esodo. Tutto dice: è Dio. Dio dunque sta per soffrire e morire affinché sia rivelato in pienezza l'essere stesso della sua gloria. Questa pagina dell'evangelo deve essere compresa in tutte le sue dimensioni. Che Gesù abbia voluto ridurre lo scandalo di un Messia sofferente e umiliato, mentre lo si attendeva trionfante, è vero, penso. Che la sua trasfigurazione sia un'anticipazione della sua resurrezione, è altrettanto vero. Ma l'essenziale è che i testimoni della Gloria sulla montagna saranno domani i testimoni della santa debolezza di Cristo nell'orto degli Ulivi, e che tra quella debolezza e questa gloria non c'è opposizione, ma inscindibile unità.

F. Varillon, *L'umiltà di Dio*, 151-152

Tempo di silenzio e contemplazione per la meditazione

Invocazioni

Signore, Dio dell'universo, fa' che ritorniamo
-fa' risplendere il tuo volto: saremo salvi

R. Signore, illumina i nostri cuori!

Rinnova sempre la tua chiesa, Signore:
il tuo Spirito la sospinga verso un'incessante conversione. **R.**

Concedi alla tua comunità il dono dell'ascolto:
sappia accogliere la tua parola e realizzarla nel quotidiano. **R.**

Assisti i pastori delle tue chiese:
con la loro vita e la loro fede siano le nostre guide. **R.**

Ispira i governanti del mondo:
sappiano instaurare la giustizia e la pace. **R.**

Sostieni quelli che vivono la vecchiaia e la malattia:
trovino consolazione nella nostra presenza e nel nostro servizio. **R.**

Dona speranza a quanti lasciano questa terra:
attraverso l'atto obbediente della morte entrino nella vita eterna. **R.**

Padre Nostro

O Padre,
che ci chiami ad ascoltare il tuo amato Figlio,
guidaci con la tua parola,
perché purificati interiormente,
possiamo godere la visione della tua gloria.
Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio, che è Dio,
e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo,
per tutti i secoli dei secoli.

Amen

Durante il Canto finale ciascuno compie un gesto di venerazione all'Icona del Volto di Cristo