



# messa meditazione domenicale

IL VANGELO: VITA NELLA TUA VITA

## Antifona d'ingresso

Sal 26,8-9

**Il mio cuore ripete il tuo invito: «Cercate il mio volto!». Il tuo volto, o Signore, io cerco, non nascondermi il tuo volto.**

Oppure:

Cfr. Sal 24,6.2.22

**Ricordati, Signore, della tua misericordia e del tuo amore che è da sempre. Non trionfino su di noi i nemici. Da ogni angoscia salvaci, Dio d'Israele.**

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. **Amen.**

Il Dio della speranza, che ci riempie di ogni gioia e pace nella fede per la potenza dello Spirito Santo, sia con tutti voi.

**E con il tuo spirito.**

## Atto penitenziale

Oggi, celebrando la vittoria di Cristo sul peccato e sulla morte, siamo chiamati a morire al peccato per risorgere alla vita nuova. Riconosciamoci bisognosi della misericordia del Padre.

*Breve pausa di silenzio.*

**Confesso a Dio onnipotente e a voi, fratelli e sorelle, che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni, per mia colpa, mia colpa, mia grandissima colpa. E supplico la beata sempre Vergine Maria, gli angeli, i santi e voi, fratelli e sorelle, di pregare per me il Signore Dio nostro.**

Dio onnipotente abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna. **Amen.**

Kýrie, eléison. **Kýrie, eléison.**

Christe, eléison. **Christe, eléison.**

Kýrie, eléison. **Kýrie, eléison.**

*Non si dice il Gloria.*

## Colletta

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... **Amen.**

Oppure [Anno C]: O Padre, che hai fatto risplendere la tua gloria sul volto del tuo Figlio in preghiera, donaci un cuore docile alla sua parola perché possiamo seguirlo sulla via della croce ed essere trasfigurati a immagine del suo corpo glorioso. Egli è Dio... **Amen.**

## LITURGIA DELLA PAROLA

### Prima lettura

Gen 15,5-12.17-18

*Dio stipula l'alleanza con Abram fedele.*

### Dal libro della Genesi.

**I**n quei giorni, <sup>5</sup>Dio condusse fuori Abram e gli disse: «Guarda in cielo e conta le stelle, se riesci a contarle» e soggiunse: «Tale sarà la tua discendenza». <sup>6</sup>Egli credette al Signore, che glielo accreditò come giustizia. <sup>7</sup>E gli disse: «Io sono il Signore, che ti ho fatto uscire da Ur dei Caldei per darti in possesso questa terra». <sup>8</sup>Rispose: «Signore Dio, come potrò sapere che ne avrò il possesso?». <sup>9</sup>Gli disse: «Prendimi una giovenca di tre anni, una capra di tre anni, un ariete di tre anni, una tortora e un colombo». <sup>10</sup>Andò a prendere tutti questi animali, li divise in due e collocò ogni metà di fronte all'altra; non divise però gli uccelli. <sup>11</sup>Gli uccelli rapaci calarono su quei cadaveri, ma Abram li scacciò. <sup>12</sup>Mentre il sole stava per tramontare, un

torpore cadde su Abram, ed ecco terrore e grande oscurità lo assalirono. <sup>17</sup>Quando, tramontato il sole, si era fatto buio fitto, ecco un braciere fumante e una fiaccola ardente passare in mezzo agli animali divisi. <sup>18</sup>In quel giorno il Signore concluse quest'alleanza con Abram: «Alla tua discendenza io do questa terra, dal fiume d'Egitto al grande fiume, il fiume Eufrate».

*Parola di Dio. Rendiamo grazie a Dio.*

## Salmo responsoriale *dal Salmo 26*

**R/. Il Signore è mia luce e mia salvezza.**

RE LA SOL RE

Il Si - gno-re è mia lu - ce e mia sal - vez-za.

Il Signore è mia luce e mia salvezza: / di chi avrò timore? / Il Signore è difesa della mia vita: / di chi avrò paura? **R/.**

Ascolta, Signore, la mia voce. / lo grido: abbi pietà di me, rispondimi! / Il mio cuore ripete il tuo invito: / «Cercate il mio volto!». / Il tuo volto, Signore, io cerco. **R/.**

Non nascondermi il tuo volto, / non respingere con ira il tuo servo. / Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi, / non abbandonarmi, Dio della mia salvezza. **R/.**

Sono certo di contemplare la bontà del Signore / nella terra dei viventi. / Spera nel Signore, sii forte, / si rinsaldi il tuo cuore e spera nel Signore. **R/.**

## Seconda lettura *Fil 3,17 - 4,1*

*Cristo ci trasfigurerà nel suo corpo glorioso.*

**Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Filippesi.**

*Per la forma breve si omette quanto racchiuso tra [ ].*

**F**ratelli, [<sup>17</sup>fatevi insieme miei imitatori e guardate quelli che si comportano secondo l'esempio che avete in noi. <sup>18</sup>Perché molti - ve l'ho già detto più volte e ora, con le lacrime agli occhi, ve lo ripeto - si comportano da nemici della croce di Cristo. <sup>19</sup>La loro sorte finale sarà la perdizione, il ventre è il loro dio. Si vantano di ciò di cui dovrebbero vergognarsi e non pensano che alle cose della terra.] <sup>20</sup>La nostra cittadinanza [infatti] è nei cieli e di là aspettiamo come salvatore il Signore Gesù Cristo, <sup>21</sup>il quale trasfigurerà il nostro misero corpo per

conformarlo al suo corpo glorioso, in virtù del potere che egli ha di sottomettere a sé tutte le cose. <sup>41</sup>Perciò, fratelli miei carissimi e tanto desiderati, mia gioia e mia corona, rimanete in questo modo saldi nel Signore, carissimi!

*Parola di Dio. Rendiamo grazie a Dio.*

## Canto al Vangelo *Cfr. Mc 9,7*

**Lode e onore a te, Signore Gesù!**

Dalla nube luminosa, si udì la voce del Padre: «Questi è il mio Figlio, l'amato: ascoltatelo!». **Lode e onore a te, Signore Gesù!**

## Vangelo *Lc 9,28b-36*

*Mentre Gesù pregava, il suo volto cambiò d'aspetto.*

**✠ Dal Vangelo secondo Luca.**

**I**n quel tempo, <sup>28</sup>Gesù prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. <sup>29</sup>Mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante. <sup>30</sup>Ed ecco, due uomini conversavano con lui: erano Mosè ed Elia, <sup>31</sup>apparsi nella gloria, e parlavano del suo esodo, che stava per compiersi a Gerusalemme. <sup>32</sup>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. <sup>33</sup>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. <sup>34</sup>Mentre parlava così, venne una nube e li coprì con la sua ombra. All'entrare nella nube, ebbero paura. <sup>35</sup>E dalla nube uscì una voce, che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo!». <sup>36</sup>Appena la voce cessò, restò Gesù solo. Essi tacquero e in quei giorni non riferirono a nessuno ciò che avevano visto.

*Parola del Signore. Lode a te, o Cristo.*

## Professione di fede *[Simbolo degli Apostoli]*

**Io credo in Dio Padre onnipotente, creatore del cielo e della terra; e in Gesù Cristo, suo unico Figlio, nostro Signore, [si china il capo] il quale fu concepito di Spirito Santo, nacque da Maria Vergine, patì sotto Ponzio Pilato, fu crocifisso, morì e fu sepolto; discese agli inferi; il terzo giorno risuscitò da morte; salì al cielo, siede alla destra di Dio Padre onnipotente; di là verrà a giudicare i vivi e i morti. Credo nello Spirito Santo,**

la santa Chiesa cattolica, **la comunione dei santi**, la remissione dei peccati, **la risurrezione della carne**, la vita eterna. **Amen.**

## Preghiera dei fedeli

Fratelli e sorelle, le vicende del mondo ci distruggono dalla Parola e facciamo fatica a seguire Gesù nel cammino verso la Pasqua. Lasciamo che Egli illumini le nostre vite, spesso tristi a causa della lontananza dal Signore.

Preghiamo insieme e diciamo:

**R/. Gesù, trasfigurato sul monte, ascoltaci.**

1. Per la Chiesa, perché si lasci illuminare dalla Parola di Dio, per essere luce negli ambienti in cui pesa l'oscurità dell'indifferenza. Noi ti preghiamo. **R/.**
2. Per coloro che sono avanti nell'esperienza della fede, perché orientino a Dio le nuove generazioni con la testimonianza di una vita cristiana coerente con il Vangelo. Noi ti preghiamo. **R/.**
3. Per i perseguitati a motivo della fede, perché contemplando Cristo trasfigurato sul monte non perdano la speranza dei cieli nuovi e della terra nuova, dove si vivrà la pienezza della luce e dell'amore. Noi ti preghiamo. **R/.**
4. Per gli operatori della pastorale della salute, per le associazioni di volontariato e per quanti si adoperano ad alleviare le sofferenze degli infermi, perché la loro carità sia di stimolo a rimanere saldi nella fede e nella speranza. Noi ti preghiamo. **R/.**

Signore Gesù, ti presentiamo le nostre preghiere chiedendoti di non nasconderti mai il tuo volto luminoso e rassicurante, specialmente nei momenti della prova, affinché possiamo raccontare a tutti la bellezza della tua amicizia. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. **Amen.**

## LITURGIA EUCARISTICA

### Preghiera sulle offerte

Questa offerta, Padre misericordioso, ci otte-nga il perdono dei nostri peccati e ci santifichi nel corpo e nello spirito, perché possiamo celebrare degnamente le feste pasquali. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

## Antifona alla comunione

Mt 17,5

**Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo.**

## Preghiera dopo la comunione

Per la partecipazione ai tuoi gloriosi misteri vogliamo renderti grazie, o Signore, perché a noi ancora pellegrini sulla terra fai pre-gustare i beni del cielo. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

## Orazione sul popolo

Benedici sempre i tuoi fedeli, o Padre, perché, aderendo al Vangelo del tuo Figlio unigenito, possano desiderare e raggiungere la gloria manifestata agli apostoli in tutta la sua bellezza. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

## Calendario liturgico settimanale

17 - 23 marzo 2025

II di Quaresima - II del salterio

**Lunedì 17 - Feria** - S. Patrizio, comm.

S. Corrado | S. Gertrude | S. Gabriele Lalemant  
S. Giovanni Sarkander

[Dn 9,4b-10; Sal 78; Lc 6,36-38]

**Martedì 18 - Feria**

S. Cirillo di Gerusalemme, comm.  
S. Anselmo | S. Frediano | S. Edoardo II  
B. Celestina Donati

[Is 1,10.16-20; Sal 49; Mt 23,1-12]

**Mercoledì 19 - S. Giuseppe,  
Sposo della B. V. Maria, S**

S. Giovanni Abate | B. Andrea Gallerani  
B. Marco da Montegalio

[2Sam 7,4-5a.12-14a.16; Sal 88; Rm 4,13.16-18.22;  
Mt 1,16.18-21.24a / Lc 2,41-51a]

**Giovedì 20 - Feria**

S. Giovanni Nepomuceno | S. Martino | S. Niceta  
SS. Cirillo, Eugenio e Compagni

[Ger 17,5-10; Sal 1; Lc 16,19-31]

**Venerdì 21 - Feria**

S. Nicola di Flue | S. Benedetta Cambiagio  
S. Endeus di Aran | S. Lupicino

[Gen 37,3-4.12-13a.17b-28; Sal 104; Mt 21,33-43.45-46]

**Sabato 22 - Feria**

S. Lea | S. Basilio | S. Benvenuto  
S. Nicola Owen | B. Clemens A. Von Galen

[Mic 7,14-15.18-20; Sal 102; Lc 15,1-3.11-32]

**Domenica 23 - III di Quaresima [C]**

S. Turibio de Mogrovejo | S. Ottone | S. Rebecca  
SS. Vittoriano e C. | S. Walter [Gualtiero]

[Es 3,1-8a.13-15; Sal 102; 1Cor 10,1-6.10-12; Lc 13,1-9]

# VIGILANZA, ASCOLTO E PREGHIERA



## LETTURA

La profezia della Passione e il discorso della croce avevano lasciato delusi i discepoli; otto giorni dopo, per rincuorare i loro animi, Gesù prende il cammino del monte in compagnia dei tre Apostoli prediletti. Nella tradizione biblica il “monte” è il luogo privilegiato dell'incontro dell'uomo con Dio: il Sinai, il Carmelo e, infine, il Tabor sono teatro di esperienze religiose nella storia della salvezza. L'evangelista precisa che Gesù “sale sul monte a pregare” [Lc 9,28] perché ha bisogno di essere confermato nella volontà del Padre e per consolidare nella fede vacillante i suoi discepoli. Anche noi, in questa seconda domenica di Quaresima, siamo invitati a “salire sul monte”, per essere coinvolti con la comunità nella preghiera insieme a Gesù.

## MEDITAZIONE

Per comprendere il piano che Dio ha per noi occorrono vigilanza, prontezza, ascolto e preghiera. “Salire sul monte” per i tre Apostoli ha voluto dire essere coinvolti nella preghiera di Gesù, che si ritirava spesso in orazione, specialmente all'alba e dopo il tramonto, e talvolta per tutta la notte. Oggi Egli vuole manifestare ai suoi tre amici la luce interiore che lo

ricolma quando prega. Leggiamo, infatti, nel Vangelo: «Il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante» [Lc 9,29]. La trasfigurazione è un'anticipazione della risurrezione-ascensione. L'altro importante dettaglio da sottolineare nel racconto di Luca è l'indicazione dell'oggetto della conversazione di Gesù con Mosè, l'uomo della Legge, ed Elia, il padre del profetismo: nella preghiera, parlavano della sua dipartita, che avrebbe portato a compimento proprio a Gerusalemme. Di fatto, Gesù ascolta la Legge e i Profeti che gli parlano della sua morte e risurrezione: la morte non è la fine, ma la via d'accesso alla gloria. Con l'adesione alla volontà del Padre, Egli ci mostra che la vera preghiera consiste nell'unire la nostra volontà a quella di Dio. Per noi cristiani pregare, dunque, non è evadere dalla realtà e dalle responsabilità che essa comporta, ma assumerle fino in fondo, confidando sempre e solo nell'amore fedele e inesauribile del Signore. Come farà Gesù che, nell'imminenza della Passione, sperimenterà l'angoscia mortale, ma si affiderà alla volontà divina: la preghiera di quel momento è il pegno di salvezza per tutti noi. Durante questo tempo di Quaresima, intensifichiamo la preghiera, affidiamoci a Dio con amore filiale e rimaniamo saldi nella fede per giungere alla santa Pasqua trasformati dalla luce della sua presenza.

## PREGHIERA

O Signore, ti ringraziamo per averci fatto partecipare anche oggi al banchetto eucaristico. Donaci la gioia di gustare il tuo Corpo e il tuo Sangue affinché, diventando noi Eucaristia, possiamo servire sempre i nostri fratelli per amore e con amore.

## AGIRE

Con un efficace esame di coscienza e una confessione sacramentale ben fatta, recupero la libertà dal peccato e la custodisco come dono prezioso.

Mons. Gabriele Teti