

PREGHIERA DI PREPARAZIONE ALLA CELEBRAZIONE DELLA DOMENICA

## “VEDERE IL MONDO IN ALTRA LUCE”



«Siamo in comunione gli uni con gli altri»  
(1 Giovanni 1,7)

---

### PREPARIAMO IL CUORE ALLA PREGHIERA

#### ***Ci mettiamo alla presenza del Signore, nella pace***

- Consegno al Signore la giornata, ripeto i Nomi santi: *Padre, Gesù, Spirito*;
- chiedo il perdono per il male che ho fatto, chiedo il dono di perdonare il male che ho ricevuto;
- traccio un piccolo segno sul cuore, segno dell'accoglienza dell'azione dello Spirito

#### ***Ci mettiamo alla presenza dei fratelli***

- ricordo i nomi di alcune persone che desidero presentare al Signore nella preghiera



*Canto iniziale*

### INVOCHIAMO LA TUA PRESENZA

Invochiamo la tua presenza, vieni Signor. Invochiamo la tua presenza, scendi su di noi  
Vieni Consolatore, dona pace ed umiltà, acqua viva d'amore, questo cuore apriamo a te...

**Vieni Spirito, Vieni Spirito, scendi su di noi. Vieni Spirito, vieni Spirito, scendi su di noi,  
Vieni su noi, Maranathà, Vieni su noi Spirito. Vieni spirito, Vieni spirito scendi su di noi  
Vieni spirito, Vieni Spirito, scendi su di noi / Scendi su di noi...**

Invochiamo la tua presenza, vieni Signor. Invochiamo la tua presenza, scendi su di noi  
Vieni luce dei cuori, dona forza e fedeltà, fuoco eterno d'amore, questa vita offriamo a te

**Vieni spirito, vieni spirito...**

---

### INVITO ALLA LODE DELLA TRINITÀ

C – Nel nome del Padre, del + Figlio, dello Spirito Santo

**T – Amen.**

C – Sia benedetto il nostro Dio in ogni tempo, ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

**T – Signore Santo, Santo potente, Santo vivente, Immortale.**

C – Figlio della Vergine Maria mostraci il tuo volto

**T – Signore Santo, Santo potente, Santo vivente, Immortale.**

C – Battezzato nel Giordano e innalzato sulla croce, abbi pietà di noi.

**T – Signore Santo, Santo potente, Santo vivente, Immortale.**

C – Che sei risorto dai morti il terzo giorno, e salito al cielo siedì alla destra del Padre e che verrai di nuovo  
in gloria a giudicare i vivi e i morti, effondi sulla Chiesa il tuo Santo Spirito!

**T – Amen! Così sia! Signore Santo, Trinità vivente, abbi pietà di noi.**

### Preghiamo

C – Signore misericordioso e pietoso, lento all'ira e ricco di misericordia, porgi l'orecchio alla nostra preghiera  
e sii attento alla voce della nostra supplica. Fa per noi un segno per il bene, guidaci nella tua via perché  
camminiamo nella tua verità. Allieta i nostri cuori perché temiamo il tuo nome santo: poiché tu sei grande e  
compi meraviglie, tu solo sei Dio e non c'è chi sia simile a te fra gli dei, Signore, potente nella misericordia,  
buono nella forza per aiutare, confortare e salvare tutti quelli che sperano nel tuo santo nome. **T - Amen.**

---

### Primo momento

#### IN ASCOLTO DELLA PAROLA DEL VANGELO DI DOMENICA 13 MARZO – II DI QUARESIMA

L1 – 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  
(Lc 9, 28-36).

---

## ASCOLTIAMO LA PAROLA CHE RISUONA NELLA SAPIENZA DELLA CHIESA

L3 – Dall'abisso di **pietre** al monte della **luce**, dalle tentazioni nel deserto alla trasfigurazione. Le prime due domeniche di Quaresima offrono la sintesi del **percorso** che la **vita spirituale** di ciascuno deve affrontare: **evangelizzare** le nostre **zone d'ombra** e di durezza, liberare **tutta la luce sepolta** in noi. In noi che siamo, assicura Gesù, **luce del mondo**. *Guardate a lui e sarete raggianti e non avrete più volti oscuri* (Salm 34,6). Aveva iniziato in Galilea la sua predicazione con la **bella notizia** che il regno di Dio si è **fatto vicino**; **convertitevi**, diceva, e credete che Lui è qui e **guarisce la vita**. Oggi il Vangelo mostra **gli effetti della vicinanza** di Dio: vedere il mondo **in altra luce** e **incantare la bellezza** della vita.

L2 - Gesù porta i tre discepoli sopra un **monte alto**. La montagna è la terra che penetra nel **cielo**, il luogo dove si posa il primo raggio di **sole** e indugia l'ultimo; i monti sono, nella Bibbia, **le fondamenta della terra** e la **vicinanza del cielo**, il luogo che Dio sceglie per **parlare** e **rivelarsi**. E si trasfigurerà davanti a loro. E le sue vesti divennero **splendenti**, bianchissime. **Anche la materia è travolta dalla luce**. Pietro ne è sedotto, e prende la parola: **che bello essere qui**, Rabbi! Facciamo tre capanne. L'entusiasmo di Pietro, la sua esclamazione stupita: *che bello!* ci fanno capire che la **fede** per essere pane nutriente, per essere **vigorosa**, deve discendere da uno **stupore**, da un **innamoramento**, da un "**che bello!**" gridato a pieno cuore.

L1 – Avere fede è **scoprire**, insieme a Pietro, la **bellezza del vivere**, ridare **gusto** a ogni cosa che faccio, al mio svegliarmi al mattino, ai miei **abbracci**, al mio lavoro. Tutta la vita **prende senso**, **ogni cosa è illuminata**: il male e il buio **non vinceranno**, il fine della storia sarà positivo. Dio vi ha messo mano e non si tirerà indietro. Ciò che affascina Pietro non è lo splendore del miracolo o il fascino dell'onnipotenza, ma la **bellezza** del volto di Gesù, immagine alta e pura del **volto dell'uomo**, così **come lo ha sognato il cuore di Dio**. Intuisce che la **trasfigurazione** non è un evento che riguarda Gesù solo, ma che si tratta di un paradigma che ci riguarda tutti e che **anticipa il volto ultimo dell'uomo**, è «il presente del nostro futuro».

*Ermes Ronchi*

---

## LODIAMO IL SIGNORE PER IL DONO DELLA SUA PAROLA CON IL SALMO 34

L2 - **Benedirò** il Signore in ogni tempo, sulla mia bocca sempre la sua **lode**. Io mi glorio nel Signore: i poveri ascoltino e si rallegrino.

**T - Magnificate con me il Signore, esaltiamo insieme il suo nome. Ho cercato il Signore: mi ha risposto e da ogni mia paura mi ha liberato.**

L2 - Guardate a lui e **sarete raggianti**, i vostri volti non dovranno arrossire. Questo povero grida e il Signore lo ascolta, lo **salva** da tutte le sue angosce.

**T- L'angelo del Signore si accampa attorno a quelli che lo temono, e li libera. Gustate e vedete com'è buono il Signore; beato l'uomo che in lui si rifugia.**

L2 - Temete il Signore, suoi santi: **nulla manca** a coloro che lo temono. I leoni sono miseri e affamati, ma a chi cerca il Signore non manca alcun bene.

**T - Venite, figli, ascoltate: vi insegnerò il timore del Signore. Chi è l'uomo che desidera la vita e ama i giorni in cui vedere il bene?**

L2 - Custodisci la lingua dal male, le labbra da parole di menzogna. **Sta' lontano dal male** e fa' il bene, cerca e persegui la pace.

**T - Gli occhi del Signore sui giusti, i suoi orecchi al loro grido di aiuto. Il volto del Signore contro i malfattori, per eliminarne dalla terra il ricordo.**

L2 - Gridano e il Signore li ascolta, **li libera** da tutte le loro angosce. Il Signore è vicino a chi ha il cuore spezzato, egli salva gli spiriti affranti.

**T - Molti sono i mali del giusto, ma da tutti lo libera il Signore. Custodisce tutte le sue ossa: neppure uno sarà spezzato.**

L2 - Il male fa morire il malvagio e chi odia il giusto sarà condannato. Il Signore **riscatta la vita** dei suoi servi; non sarà condannato chi in lui si rifugia.

**T- Gloria...**

---

**Secondo momento  
IN CONTEMPLAZIONE DELL'IMMAGINE**



*Canto di contemplazione*

**SONO QUI A LODARTI**

Luce del mondo nel buio del cuore vieni ed illuminami,  
Tu mia sola speranza di vita resta per sempre con me.

**Sono qui a lodarti, qui per adorarti, qui per dirti che tu sei il mio Dio  
E solo tu sei Santo, sei meraviglioso, degno e glorioso sei per me.**

Re della storia e Re della gloria sei sceso in terra fra noi,  
Con umiltà il tuo trono hai lasciato per dimostrarci il tuo amor.

**Sono qui a lodarti, qui per adorarti, qui per dirti che tu sei il mio Dio  
E solo tu sei Santo, sei meraviglioso, degno e glorioso sei per me.**

Io mai saprò quanto ti costò lì sulla croce morir per me...

\*

***Contemplazione dell'immagine***

L1 – Tutti quelli che sono **guidati** dallo **Spirito** di Dio, questi sono **figli di Dio**. E voi non avete **ricevuto** uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto lo Spirito che rende **figli adottivi**, per mezzo del quale gridiamo: «**Abbà!** Padre!». Lo Spirito stesso, insieme al nostro spirito, attesta che **siamo figli** di Dio. E se siamo figli, siamo **anche eredi**: eredi di Dio, coeredi di Cristo (**Rom 8,14-17**).

L2 – La Trasfigurazione è vivere, in tutto ciò che si è, **questa figliolanza**: questo è il senso. Uno può stare nel fango assoluto ed essere immerso nella luce. Essere capace di **vedere oltre**, di vedere “**trasparenti**” le cose **opache**, di perdere totalmente lo sguardo passionale, possessivo. Quando il cristiano è maturo? **Quando trova Cristo in tutto**, quando vede che Cristo è il punto di tutto. Tutto converge a Cristo ed **in Cristo si apre al Padre**. Un orizzonte sconfinato. **Non serve** allora cercare continuamente di cambiare la nostra vita, di trovare la nostra nicchia, dove staremmo bene. No, serve invece avere **quello sguardo che coglie**, lì dove siamo, come quella situazione è proprio il **luogo** per vivere da figli (**M. Rupnik**).

**I - Vedete quale grande amore ci ha dato il Padre per essere chiamati figli di Dio, e lo siamo realmente! [...]** Carissimi, noi fin d'ora siamo figli di Dio, ma ciò che saremo non è stato ancora rivelato. Sappiamo però che quando egli si sarà manifestato, noi saremo simili a lui, perché lo vedremo così come egli è (1 Gv 3,1-2).

\*

---

**Terzo momento**  
**ADORAZIONE EUCARISTICA – CUSTODIA DELLA PAROLA**



**TI LODERÒ, TI ADORERÒ**

Vivi nel mio cuore da quando ti ho incontrato sei con me, o Gesù.  
Accresci la mia fede perché io possa amare come te, o Gesù.  
Per sempre io ti dirò il mio grazie e in eterno canterò.

**Rit. Ti loderò, ti adorerò, ti canterò che sei il mio Re. Ti loderò, ti adorerò, benedirò soltanto te.**  
**Chi è pari a te Signor, eterno amore sei, mio Salvator risorto per me.**  
**Ti adorerò, ti canterò che sei il mio Re, ti loderò, ti adorerò, benedirò soltanto te.**

Nasce in me, Signore Il canto della gioia, Grande sei, o Gesù.  
Guidami nel mondo Se il buio è più profondo Splendi tu, o Gesù.  
Per sempre io ti dirò il mio grazie e in eterno canterò.

**Rit.**

*Posso **scrivere** la Parola che più di altre questa sera si è per me illuminata, la **custodisco** in questi giorni:*

---

---



*silenzio – meditazione personale*

***Pregare trasforma in ciò che si contempla.***

Sali con loro sopra un monte a pregare. La montagna è la terra che si fa verticale, la più vicina al cielo, dove posano i piedi di Dio, dice Amos. I monti sono indici puntati verso il mistero e la profondità del cosmo, verso l'infinito, sono la terra che penetra nel cielo. Gesù vi sale per pregare. La **preghiera** è appunto **penetrare nel cuore di luce di Dio**. E scoprire che siamo tutti **mendicanti di luce**. Secondo una parabola ebraica, Adamo in principio era rivestito da una pelle di luce, era il suo confine di cielo. Poi, dopo il peccato, la tunica di luce fu ricoperta da una tunica di pelle. Quando verrà il Messia la **tunica di luce** affiorerà di nuovo da dentro l'uomo finalmente nato, "dato alla luce". Mentre pregava il suo **volto cambiò di aspetto**. Pregare trasforma: tu **diventi ciò che contempli**, ciò che **ascolti**, ciò che **ami**, diventi **come Colui che preghi**. Parola di Salmo: «Guardate a Dio e sarete raggianti!» (Sal 34,6). Guardano i tre discepoli, si emozionano, sono storditi, hanno potuto gettare uno sguardo sull'abisso di Dio. Un Dio da godere, un Dio da stupirsi, e che in ogni figlio ha seminato una grande bellezza. **Rabbi, che bello essere qui!** Facciamo tre capanne. Sono sotto il sole di Dio e l'entusiasmo di Pietro, la sua esclamazione stupita - che bello! - Ci fanno capire che la fede per essere pane, per essere vigorosa, deve discendere da uno **stupore**, da un **innamoramento**, da un "che bello!" gridato a pieno cuore. È bello stare qui. Qui siamo di casa, altrove siamo sempre fuori posto; altrove non è bello, qui è apparsa la bellezza di Dio e quella del volto alto e puro dell'uomo. Allora «dovremmo far slittare il significato di tutta la catechesi, di tutta la morale, di tutta la fede: smetterla di dire che la fede è cosa giusta, santa, doverosa (e mortalmente noiosa aggiungono molti) e cominciare a dire un'altra cosa: **Dio è bellissimo**» (H.U. von Balthasar). Ma come tutte le cose belle, la **visione** non fu che la **freccia di un attimo**: viene una nube, e dalla nube una voce. Due sole volte il Padre parla nel Vangelo: al Battesimo e sul Monte. Per dire: è mio figlio,

lo amo. Ora aggiunge un comando nuovo: **ascoltatelo**. Il Padre prende la parola, ma per scomparire dietro la parola del Figlio: ascoltate Lui. La religione giudaico-cristiana si fonda sull'ascolto e non sulla visione. Sali sul monte per vedere il Volto e sei rimandato all'ascolto della Voce. Scendi dal monte e ti rimane nella memoria l'eco dell'ultima parola: Ascoltatelo. Il mistero di Dio è ormai tutto dentro Gesù, la Voce diventata Volto, il visibile parlare del Padre; dentro Gesù: bellezza del vivere nascosta, come una goccia di luce, nel cuore vivo di tutte le cose.

Enzo Bianchi

---

## INTERCESSIONI

*D - Vigiliamo e preghiamo nel tempo del nostro pellegrinaggio per essere attenti a riconoscere la venuta del Signore.*

L3 – Signore che ci hai concesso un tempo per ritornare al nostro cuore,

**T – Fa' che rispondiamo pienamente a questa tua chiamata e perseveriamo nella preghiera.**

L3 – Signore fa' che il nostro cuore non invidi i peccatori,

**T – ma resti sempre nel tuo timore.**

L3 – Signore ci hai chiesto di adorarti nei nostri cuori,

**T – fa' che abiti in noi la compassione per il debole e il piccolo.**

L3 – Signore tu che sei il cuore del mondo,

**T – fa' che la nostra preghiera sia intercessione per le creature.**

L3 – Signore, ci chiami ad ascoltarti nel silenzio,

**T – donaci bocche liberate dalla menzogna e cuori rappacificati dai giudizi cattivi.**

L3 – Signore, ci chiedi di essere un cuor solo e un'anima sola,

**T – ricordati degli increduli e di coloro che presumono di conoscerti a sufficienza.**

## INVOCIAMO LA PACE CON LA PREGHIERA DEL VESCOVO PIERANTONIO

O Dio della pace, fonte di ogni bene, Padre della misericordia,  
tu che in Cristo Gesù ci hai benedetto e desideri per noi la pienezza della vita,  
liberaci dalle tenebre della guerra.

Dona a tutti pensieri di pace, dona la sapienza del cuore,  
che tiene vivo il dialogo, che ricerca soluzioni eque e mira al bene di tutti.

Il tuo Santo Spirito, sorgente d'amore, ci difenda dal male,  
dalla tentazione della violenza e dall'illusione della sua efficacia.

Veglia, o Padre Onnipotente, sui destini del mondo,  
liberaci dall'ombra della morte e dirigi i nostri passi sulla via della pace.  
Tu sei il nostro Dio, grande nell'amore, e vivi e regni nei secoli dei secoli.

Amen

## PADRE NOSTRO

C - Intercedi per noi presso il Padre tuo, Signore, e ammettici a pregare con le tue parole:

**Padre Nostro che sei nei cieli (pausa)**

**Sia santificato il tuo nome (pausa)**

**Venga il tuo Regno (pausa)**

**Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra (pausa)**

**Dacci oggi il nostro pane quotidiano (pausa)**

**Rimetti a noi i nostri debiti** (*pausa*)  
**come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori** (*pausa*)  
**E non abbandonarci alla tentazione** (*pausa*)  
**Ma liberaci dal male**

C - Signore nostro Dio alla fine di questo giorno noi presentiamo a te i nostri fratelli: quelli che in questa notte lavorano quelli che per la sofferenza sono privati del sonno e quelli che riposano. Tutti siano da te illuminati e su di essi si estenda la tua misericordia fino a quando brillerà il tuo giorno e tuo Figlio verrà per essere con noi per sempre nei secoli dei secoli.

**T - Amen.**

### **BENEDIZIONE**

C – Il Signore vi benedica e vi protegga. **T - Amen.**

C – Faccia risplendere il suo volto su di voi e vi doni la sua misericordia. **T - Amen.**

C – Rivolga su di voi il suo sguardo e vi doni la sua pace. **T – Amen.**

C – E la benedizione di Dio onnipotente, Padre e Figlio + e Spirito Santo, discenda su di voi, rimanga con voi per sempre. **T – Amen.**



Canto finale

### **CUSTODISCIMI**

Ho detto a Dio senza di te alcun bene non ho, custodiscimi.  
Magnifica è la mia eredità, benedetto sei tu sempre sei con me.

**Custodiscimi, mia forza sei tu, custodiscimi mia gioia Gesù!**  
**Custodiscimi, mia forza sei tu, custodiscimi mia gioia Gesù!**

Ti pongo sempre innanzi a me, al sicuro sarò, mai vacillerò.  
Via, verità e vita sei, mio Dio credo che tu mi guiderai.

**Custodiscimi, mia forza sei tu, custodiscimi mia gioia Gesù!**  
**Custodiscimi, mia forza sei tu, custodiscimi mia gioia Gesù!**