



---

# MI METTO IN CAMMINO CON TE, GESÙ...

---

PROPOSTA DI PREGHIERA  
PERSONALE PER GIOVANI

[#secondadomenica](#) [#quaresima](#)



SECONDA DOMENICA  
8 MARZO 2020

---



---

La **Liturgia della Parola** di oggi ci invita a tener presente che siamo invitati a **fidarci di Gesù**: non sembra un re ma è il Figlio Amato. Vale la pena mettersi in viaggio, anche se Dio ci chiama a imprese impossibili: non è una passeggiata, ma **il suo progetto è per la nostra salvezza**.

La nostra vita è un cammino, un viaggio. Molte volte ci sembra di essere arrivati a un punto morto, ma quel Dio che accusavamo di aver bloccato la strada, ci apre invece orizzonti nuovi. Però non a buon mercato. Il prezzo da pagare è la fiducia (1a lettura). Dopo la sua proposta tutto prende luce e ogni nostro sacrificio vale la pena (2a lettura). E questa luce che si accende durante la strada ci convince che il Signore cammina con noi e la sua presenza è il sigillo dell'amore di Dio che ci accompagna (vangelo).

*DON FEDERICO ZANETTI*



# MI METTO IN PREGHIERA



- Spengo il mio cellulare o quello che mi disturba
- Chiudo gli occhi, mi concentro sul momento presente, libero la mente da preoccupazioni e pensieri, esprimo interiormente il mio desiderio di stare alla presenza del Signore
- Entro in preghiera con un **Segno di Croce**



*Fatti aiutare anche della scelta di un luogo tranquillo; magari accendi una candela o stai davanti ad un crocifisso.*

# MI METTO IN PREGHIERA

- Posso farmi aiutare dalla musica

REND COLLECTIVE - SING IT FROM THE SHACKLES

**ASCOLTA**



*Let the darkness  
Hear our praises  
From these ashes  
We'll see victory*

*Lascia l'oscurità  
Ascolta le nostre lodi  
da queste ceneri  
Vedremo la vittoria*



# SALMO 32

Retta è la parola del Signore  
e fedele ogni sua opera.  
Egli ama la giustizia e il diritto;  
dell'amore del Signore è piena la  
terra.

Ecco, l'occhio del Signore è su chi  
lo teme,  
su chi spera nel suo amore,  
per liberarlo dalla morte  
e nutrirlo in tempo di fame.

L'anima nostra attende il Signore:  
egli è nostro aiuto e nostro scudo.  
Su di noi sia il tuo amore, Signore,  
come da te noi speriamo.



*Leggi con calma il Salmo 50 e sottolinea  
la parola/frase che più ti ha colpito*



# DAL VANGELO DI MATTEO



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».

# MEDITA (CON L'AIUTO DI DON MAURIZIO GIROLAMI)



**La trasfigurazione** è uno degli episodi più difficili da comprendere, tanti sono i significati che porta con sé. Nel cammino quaresimale che ci prepara alla Pasqua, ascoltiamo questo brano dove Gesù prende alcuni dei suoi discepoli e **mostra loro la sua gloria**, fatta di luce e della voce di Dio che ama il suo Figlio. Davanti a tale visione i discepoli non devono più temere nulla, né devono lasciar spazio ad alcun dubbio su Gesù, Messia e Figlio di Dio. Sotto i loro occhi, anche se solo per un breve momento, si apre **l'identità profonda di Gesù e il suo rapporto intimo e profondo con il Padre**. Al di là degli elementi straordinari che vengono narrati, ciò che colpisce sono i rapporti che emergono, rapporti di amicizia, fatta di dialogo e di ascolto. Gesù non solo prende con sé i suoi tre apostoli più intimi, testimoni di altri episodi importanti della sua vita - come la risurrezione della figlia di Gairo e la sua preghiera al Getzemani -, ma, una volta trasfigurato sul santo monte, egli si mostra in dialogo con Mosè ed Elia, come se fossero suoi due amici di vecchia data con i quali, anche se passato molto tempo, non fanno alcuna difficoltà a riprendere il dialogo lì dove lo avevano lasciato. **Mosè ed Elia sono due grandi protagonisti dell'Antico Testamento** che avevano dialogato quasi faccia a faccia con il Dio di Israele. **Si sono sentiti chiamare per nome e hanno obbedito a quanto veniva loro chiesto.**

# MEDITA

(CON L'AIUTO DI DON MAURIZIO GIROLAMI)



Mosè era stato chiamato a liberare il popolo di Israele dalla schiavitù di Egitto ed Elia era stato chiamato per insegnare che vi è un solo Dio vivo e vero e che ogni forma di idolo doveva essere abbattuta. **Gesù si manifesta amico di questi due grandi fondatori** dell'esperienza di fede del popolo ebraico. E poi, se non basta, non c'è solo Gesù che dialoga con loro, ma c'è anche **il Padre che fa udire la sua voce e dichiara Gesù il Figlio amato**, come era successo nel battesimo al fiume Giordano. Questa voce divina invita non solo gli apostoli, ma anche Mosè ed Elia ad ascoltare il suo Figlio per entrare in dialogo con lui. Tutta l'attenzione sembra attirata dalla visione, come se fosse una grande spettacolo, e invece **la voce del cielo chiede di ascoltare. ASCOLTARE** è una dimensione difficile in un rapporto di amicizia, ma di per sé in ogni tipo di relazione. Spesso veniamo colpiti solo dai suoni o dalle parole che ci vengono dette, ma non ascoltiamo con intelligenza e disponibilità di cuore chi ci parla. **Il tempo della Quaresima è un tempo per entrare in amicizia con Gesù** che muore e risorge per noi. In questo tempo siamo invitati dal Padre stesso, cioè il nostro Dio creatore e Signore, ad ascoltare lui che parla nella Chiesa e nel cuore di ogni credente. **Nell'ascolto ci sarà la possibilità di dialogare con lui** e accorgersi che nessuno è mai veramente solo, ma che quando siamo in amicizia con Gesù tutti siamo riconosciuti e chiamati figli amati.

# ASCOLTO

(STORIA A CURA DEL CENTRO MISSIONARIO DIOCESANO)

## *Trasfigurato sulla strada*

Rafael ha 14 anni quando finisce sulla strada. Una storia familiare fatta di assenze e violenza, lo porta a tagliare i ponti con le sue radici, ma senza avere alternative. La strada diventa la sua casa, la droga il suo cibo, il furto il suo lavoro. Una spirale che lo porta velocemente in un pozzo apparentemente senza uscita. Passa anni duri, molti, senza altre prospettive che si aprano. Gli anni dei sogni, dei desideri, degli innamoramenti, se li inghiotte il crack. Vecchio a 18 anni, malato, svuotato dentro di tutto, Rafael incontra sulla strada una missionaria che gli batte sulla spalla e gli chiede: "Come ti chiami?". "Rafael". Gli occhi luminosi di quella figura minuta si incrociano con quelli spenti e disincantati di Rafael. "Rafael, ricordati che Dio ti ama".

Quelle parole altre volte sentite come ridicole, inutili, quasi patetiche, oggi raggiungono il cuore di Rafael come una possibilità. Con le forze che gli rimangono Rafael va alla missione e chiede aiuto.

Oggi Rafael ha 32 anni, da qualche mese si è sposato, e da più di 5 anni coordina un progetto di recupero di persone che vivono sulla strada. I suoi occhi hanno riacquisito luce. È un trasfigurato!



# MI RACCOLGO QUALCHE MOMENTO IN SILENZIO

- Rileggo il Vangelo: secondo te, cosa ti voleva dire Gesù con quelle parole?
- Provo a visualizzare la scena, il luogo in cui avviene, i personaggi principali, le parole che si scambiano, il tono delle voci, i gesti. E lascio affiorare il mio sentire, senza censure, senza giudizi.
- Come un amico fa con un amico, parlo con il Signore su ciò che sto ricevendo da lui oggi o in questo periodo...



*Sarebbe bello lasciare la Bibbia aperta nella pagina del Vangelo di oggi (Mt 17,1-9) sul proprio comodino e magari «sbirciarla» anche durante la settimana.*

# TERMINO LA MIA PREGHIERA



- Prego il **PADRE NOSTRO**

O Padre, che ci chiami ad ascoltare il tuo amato Figlio,  
nutri la nostra fede con la tua parola  
e purifica gli occhi del nostro spirito,  
perché possiamo godere la visione della tua gloria.  
Per Cristo nostro Signore. *Amen.*

- Saluto il Signore con il **Segno della Croce**



*Non esco in maniera brusca dalla preghiera ma  
mi lascio con un sorriso con il Signore*

5

CONSIGLI  
SU

COME SCEGLIERE IL

XIII  
COR XIII

# fioretto

† † † quaresimale



**Chiediti su quale virtù vuoi lavorare:** approfitta della quaresima per estirpare un vizio e rafforzare una virtù. Il fioretto può aiutarti a lavorare su un aspetto del tuo carattere o su un tuo atteggiamento che ti allontana dalla fede.



**Non scegliere qualcosa di poco significativo:** se non ti piacciono particolarmente i dolci, non sarà un grosso sacrificio farne a meno. Scegli piuttosto di fare un po' di fatica, come in un allenamento fatto bene.



**Non è solo una rinuncia, ma anche un modo per fare del bene.** Il tempo, i soldi, le forze, le risorse che risparmi grazie alla tua rinuncia possono essere utilizzati per un atto di carità e per migliorare la qualità delle tue relazioni.



**Scegli qualcosa di realizzabile:** non strafare pianificando tantissimi sacrifici. Scegli una sola rinuncia, ma ben pensata. Più della quantità di propositi, quello che conta è la costanza e la fedeltà con cui li porti avanti.



**Intensifica la preghiera:** durante la Quaresima ci saranno centinaia di piccole tentazioni, vincile con la preghiera, non solo chiedendo aiuto a Dio ma anche ringraziandolo per il cammino di crescita che stai facendo.



SEGUICI SU TELEGRAM



**<https://t.me/PGconcordiaPN>**

OGNI MATTINA IL VANGELO DEL GIORNO CON UNA MEDITAZIONE  
E L'ESAME DI COSCIENZA ALLA SERA