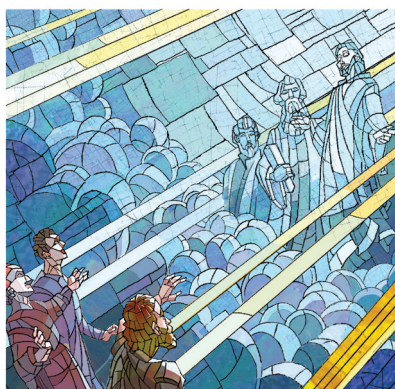


SECONDA DOMENICA  
DI QUARESIMA  
1° MARZO 2026

Sul monte Dio si rivela e trasforma:  
Francesco, come i discepoli, fa  
esperienza della luce di Cristo nella  
preghiera, accogliendo la croce che  
conduce alla gloria



Le immagini che raccontano il brano  
evangelico e l'episodio francescano,  
una accanto all'altra, accompagnano  
nella riflessione di questa settimana.



# Nella preghiera

## Seguire le orme

del

# uo Figlio

### 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».

### Episodio francescano

#### Esperienza della Verna e preghiera sul monte (FF 1223-1228)

Due anni prima che rendesse lo spirito a Dio, dopo molte e varie fatiche, la Provvidenza divina lo trasse in disparte e lo condusse su un monte eccelso, chiamato monte della Verna. Qui egli aveva iniziato, secondo il suo solito, a digiunare la quaresima in onore di san Michele arcangelo, quando incominciò a sentirsi inondato con maggior abbondanza dalla dolcezza della celeste contemplazione, acceso da più viva fiamma di desideri celesti, più ricolmo del dono di celesti elargizioni. Si elevava a quelle altezze non come un importuno scrutatore della maestà, che viene oppresso dalla gloria, ma come un servo fedele e prudente, teso alla ricerca del volere di Dio, a cui bramava con sommo ardore di conformarsi in tutto e per tutto.

A lui, dunque, fu detto interiormente da una voce divina che, all'apertura del Vangelo, Cristo gli avrebbe rivelato che cosa Dio maggiormente avrebbe gradito in lui e da lui. Perciò, dopo aver pregato molto devotamente, prese dall'altare il sacro libro dei Vangeli e lo fece aprire, nel nome della Santa Trinità, dal suo compagno, uomo davvero a Dio devoto e santo.

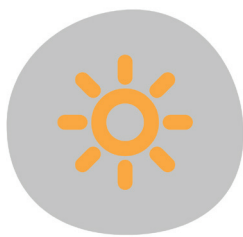
Aperto il libro per tre volte, sempre si imbatté nella passione del Signore: allora l'uomo pieno di Dio comprese che, come aveva imitato Cristo nelle azioni della sua vita, così doveva essere a lui conforme nelle sofferenze e nei

## LA PREGHIERA DEI FEDELI

Signore, fa' che anche noi come i tuoi primi discepoli e san Francesco facciamo esperienza della tua luce che rigenera i momenti bui della nostra vita. Imparando a pregare come il poverello di Assisi, desideriamo a nostra volta essere portatori di luce in questo nostro tempo, Noi ti preghiamo.

## IL SEGNO

Luminosità al massimo, per ricordarci della Presenza del Signore che ci illumina.



dolori della passione, prima di passare da questo mondo. E benché ormai quel suo corpo, che aveva nel passato sostenuto tante austerità e portato senza interruzione la croce del Signore, non avesse più forze, egli non provò alcun timore, anzi si sentì più vigorosamente animato ad affrontare il martirio.

In lui l'incendio indomabile dell'amore per il buon Gesù si era sviluppato in vampe e fiamme di carità così forte, che le molte acque non potevano estinguerla. L'ardore serafico del desiderio, dunque, lo sopraelevava in Dio e un dolce sentimento di compassione lo trasformava in Colui che volle, per eccesso di carità, essere crocifisso. Un mattino, all'appressarsi della festa dell'Esaltazione della santa Croce, mentre pregava sul fianco del monte, vide un Serafino, con sei ali tanto infocate quanto luminose, discendere dalla sublimità dei cieli: esso, con rapidissimo volo, giunse vicino, librato nell'aria, all'uomo di Dio, e allora apparve tra le sue ali l'effigie di un uomo crocifisso, che aveva mani e piedi stesi in forma di croce e confitti alla croce. Due ali si alzavano sopra il suo capo, due si stendevano a volare e due velavano tutto il corpo. A quella vista si stupì fortemente, mentre gioia mista a tristezza gli inondava il cuore. Provava letizia per l'atteggiamento gentile, con il quale si vedeva guardato da Cristo, sotto la figura del serafino; ma il vederlo confitto in croce gli trapassava l'anima con la spada dolorosa della compassione.

Fissava, pieno di stupore, quella visione così misteriosa, conscio che l'infermità della passione non poteva assolutamente coesistere con la natura spirituale e immortale del serafino. Ma da qui comprese finalmente, per divina rivelazione, lo scopo per cui la divina provvidenza aveva mostrato al suo sguardo quella visione, cioè quello di fargli conoscere anticipatamente che lui, l'amico di Cristo, stava per essere trasformato tutto nel ritratto visibile di Cristo crocifisso, non mediante il martirio della carne, ma mediante l'incendio dello spirito.

Scomparendo, la visione gli lasciò nel cuore un ardore mirabile e l'effigie di segni altrettanto meravigliosi lasciò impressa nella sua carne. Subito, infatti, nelle sue mani e nei suoi piedi, incominciarono ad apparire segni di chiodi, come quelli che poco prima aveva osservato nell'immagine dell'uomo crocifisso. Le mani e i piedi, proprio al centro, si vedevano confitti con chiodi; le capocchie dei chiodi apparivano nella parte interna delle mani e nella parte superiore dei piedi, mentre le punte sporgevano dalla parte opposta. Le capocchie nelle mani e nei piedi erano rotonde e nere; le punte invece erano allungate, piegate all'indietro e come ribattute, e uscivano dalla carne stessa, sporgendo sul resto della carne. Il fianco destro era come trapassato da una lancia e coperto da una cicatrice rossa, che spesso emanava sacro sangue, imbevendo la tonaca e le mutande.

Il servo di Cristo vedeva che le stimmate impresse in forma così palese non potevano restare nascoste ai compagni più intimi; temeva, nondimeno, di mettere in pubblico il segreto del Signore ed era combattuto da un grande dubbio: dire quanto aveva visto o tacere? Chiamò pertanto alcuni dei frati e, parlando in termini generali, espose loro il dubbio e chiese consiglio. Uno dei frati, Illuminato di nome e di grazia, intuì che egli aveva avuto una visione straordinaria, per il fatto che sembrava tanto stupefatto, e disse all'uomo santo: «Fratello, sappi che qualche volta i segreti divini ti vengono rivelati non solo per te, ma anche per gli altri. Ci sono dunque buone ragioni per temere

che, se tieni celato quanto hai ricevuto a giovamento di tutti, tu venga giudicato colpevole di aver nascosto il talento». Il santo fu colpito da queste parole e, benché altre volte fosse solito dire: «Il mio segreto è per me», pure

in quella circostanza, con molto timore, riferì come era avvenuta la visione e aggiunse che colui che gli era apparso gli aveva detto alcune cose, che in vita sua non avrebbe mai confidato a nessuno. Evidentemente è da ritenere che i discorsi di quel sacro serafino, mirabilmente apparso in croce, erano stati così sublimi che non era concesso agli uomini di proferirli. Così il verace amore di Cristo aveva trasformato l'amante nell'immagine stessa dell'amato.

## Messaggio

Sul monte Gesù si manifesta nella sua gloria; sul monte della Verna Francesco vive un'esperienza di profonda intimità con Dio. La luce di Cristo trasforma la sua vita e lo prepara al dono totale di sé. Entrambi, sulla propria montagna, vivono un'esperienza intensa di preghiera.

Che cosa impariamo da loro sulla preghiera? Anzitutto che la preghiera è una relazione d'amore: l'amore di un Padre verso un figlio o una figlia, e l'amore di un figlio o di una figlia verso il Padre. È un respiro, uno spazio in cui, poco alla volta, incontriamo il vero volto di Dio e il nostro stesso vero volto. Come direbbe san Francesco: «Chi sono io e chi sei tu».

Se la preghiera è un incontro tra due persone, Dio e noi, come ogni incontro essa passa attraverso alcuni passaggi fondamentali: prepararsi, entrare, stare, uscire. Ci si prepara, decidendo un tempo e un luogo; si entra, lasciando fuori ciò che distrae; si sta, nel dialogo e nell'ascolto; infine si esce, portando con sé ciò che è stato vissuto.

Nella preghiera si può dialogare con Dio attraverso i Salmi, che ci insegnano a parlare di noi stessi senza censure; oppure sostare, come Francesco, su una pagina del Vangelo, lasciandoci interrogare e trasformare. E come in ogni incontro vero, arriva anche il momento del congedo: un ringraziamento, una parola da custodire, un impegno da portare nella vita quotidiana.

La preghiera non è evasione, ma relazione che trasfigura. È l'esperienza di sentirsi guardati e amati, e di tornare alla vita con uno sguardo nuovo.

## Il Fioretto

Questa settimana ci impegniamo a trovare il tempo per pregare, da soli o in famiglia. Prendiamo in mano il vangelo e scegliamo un brano che ci aiuti in questo momento di intimità per accogliere la luce di Gesù nella nostra vita. Proviamo a condividere in famiglia quello che di bello Gesù ci ha detto parlando nel nostro cuore.



Sul sito della Diocesi di Novara [www.diocesisnovara.it](http://www.diocesisnovara.it) si possono trovare tutti i materiali e gli strumenti che accompagnano questo sussidio.



Su [www.sdnews.it](http://www.sdnews.it) si trovano, invece, tutti i riferimenti per ascoltare il Podcast quotidiano, con il commento alla Parola del giorno.