



DIOCESI FROSINONE VEROLI FERENTINO

Ufficio catechistico

Sussidio ragazzi

Il domenica di Quaresima – 1 marzo 2026

Dal Vangelo secondo Matteo 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».

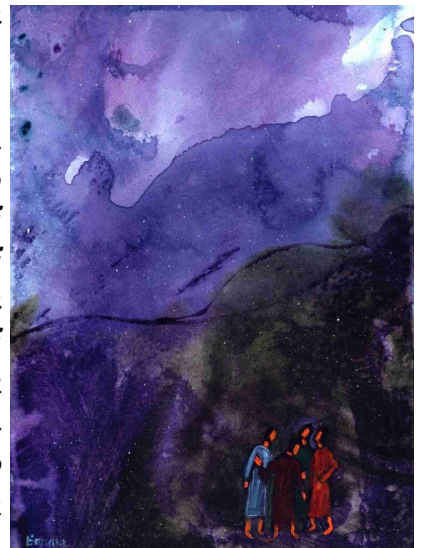
Gesù digiuna per quaranta giorni nel deserto ed è tentato.

Comprendiamo il Vangelo

Siamo già giunti alla seconda domenica di Quaresima: ciò significa che stiamo vivendo in un tempo preziosissimo che ci servirà per vivere al meglio la Pasqua che presto arriverà. Il Vangelo di oggi racconta la Trasfigurazione di Gesù. Dobbiamo subito capire il significato di questa parola: indica un cambiamento di aspetto, legato a qualcosa di meraviglioso e lucente. È un brano un po' complicato.

Prima di tutto, sembra che Gesù faccia una diversità: va in disparte con soli tre apostoli. E gli altri? Perché escluderli? Gesù non vuole bene agli altri, ma vuole una stretta intimità con ciascuno di noi. Ci vede ognuno unico a modo proprio e vuole esaltare le nostre specifiche specialità. Inoltre Pietro, Giacomo e Giovanni hanno un compito: testimoniare, un giorno, ciò che hanno visto. Gesù è trasfigurato, è circondato di luce, si mostra per ciò che Egli è. Questa è la prova che si fida veramente dei suoi apostoli.

Ma perché Mosè ed Elia? Gesù sta creando una continuità tra il passato dell'ebraismo e Lui. Non rifiuta il passato ma lo porta a compimento. Ciò significa che qualunque cosa di sbagliato abbiamo fatto nel passato non è per noi motivo di vergogna, ma Gesù trasforma in luce e meraviglia anche quello. La trasfigurazione non è solo un modo di Gesù di presentarsi ai nostri occhi per ciò che è. Ma è anche la rivelazione di ciò per cui siamo creati: noi siamo creature straordinarie e Cristo ci vuole trasfigurato affinché lo straordinario che è in noi venga fuori. Ecco il senso della Pasqua: brillare e godere della luce di Gesù risorto per essere meravigliosi come Lui.



ImpegniAmoci

insieme

La trasfigurazione ci fa vedere chi veramente è Gesù. Anche a noi il Signore ci invita a seguirlo sul monte, dove ci mostrerà il suo volto: è il monte della preghiera, che vissuta quotidianamente, anche per poco tempo, ci può far scoprire il bello di avere Gesù vicino.



ViviAmo insieme

La quaresima è il tempo in cui, oltre alla preghiera personale e comunitaria, occorre compiere gesti di conversione. Curiamo in questa settimana i rapporti di amicizia, digiunando un po' dal tempo passato per i nostri hobbies, per offrirlo alle persone a cui vogliamo bene e a quelle con cui facciamo più fatica ad andare d'accordo.

ImpariAmo insieme

Il digiuno quaresimale ha certamente una dimensione fisica, oltre l'astinenza dal cibo, può comprendere altre forme, come la privazione del fumo, di alcuni divertimenti, della televisione... Tutto questo però non è ancora la realtà del digiuno; è solo il segno esterno di una realtà interiore; è un rito che deve rivelare un contenuto salvifico. Il digiuno rituale della Quaresima è segno del nostro vivere la Parola di Dio. Infatti, non digiuna veramente chi non sa nutrirsi della Parola di Dio, sull'esempio di Gesù; è segno della nostra volontà di espiazione dei nostri peccati; è segno della nostra astinenza dal peccato. In sintesi: la mortificazione del corpo è segno della conversione dello spirito.

Ancora il digiuno è duplice: fisico (materiale) e spirituale (morale), apre e assicura uno spazio più ampio di libertà, allarga le possibilità della carità-solidarietà, educa all'essenziale, alla sobrietà, alla parsimonia, favorisce la grazia della preghiera, dà forza al lavoro della vita ascetica, rende perseverante il cammino della santità, richiede di essere fatto per amore e con amore.

Il digiuno ci educa a riconoscere il bisogno di Dio, a sentire fame e sete della sua parola di vita; ci dispone alla preghiera e alla supplica e ci rende forti contro il maligno.

Proviamo in questo tempo forte a vivere con anche un piccolo impegno questa importante esperienza.