**Prima settimana di Quaresima 2023. Venerdì 3 marzo.**

*Il Vangelo della Trasfigurazione viene proclamato ogni anno nella seconda Domenica di Quaresima. In effetti, in questo tempo liturgico il Signore ci prende con sé e ci conduce in disparte. Anche se i nostri impegni ordinari ci chiedono di rimanere nei luoghi di sempre, vivendo un quotidiano spesso ripetitivo e a volte noioso, in Quaresima siamo invitati a “salire su un alto monte” insieme a Gesù, per vivere con il Popolo santo di Dio una particolare esperienza di ascesi.*

Il Signore ci prende con sé e ci conduce in disparte. Il rapporto del credente con Gesù è necessariamente coinvolgente: non solo testa ma anche il cuore, il corpo e tutti i sentimenti. Quando si incontra Gesù in questo modo si entra nell’intimità con lui e si incomincia a conoscerlo.

Io vedo che c’è poca ricerca di tempi e modi per vivere questi momenti di intimità con Gesù. I cristiani parlano di tutto come è giusto che sia, ma raramente si raccontano tra loro le ‘esperienze mistiche’; uso volutamente questa espressione che può apparire esagerata. Esperienza mistica significa cogliere i momenti in cui si fa una esperienza viva della fede, della speranza e della carità di Dio. Accorgersi e prendere atto di essere amati non è un fatto soltanto emotivo o sentimentale ma è la percezione viva di stare alla presenza di Dio, di essere in lui e di potersi fidare.

Su questo sfondo mi permetto di fare tre sottolineature:

* Gesù ci porta in disparte. Cosa significa? Vuol dire lasciar maturare il bisogno del silenzio e la voglia di fermarsi un attimo. Basta poco, ma deve essere un ‘poco’ ogni giorno. È un vero allenamento che esige costanza, metodo, coraggio e ripresa dopo ogni abbandono. Può essere molto utile avere un luogo fisso per questi momenti: una chiesa, una passeggiata, un angolo della casa, il viaggio in macchina…In queto modo si impara l’arte del vero riposo dove la mente il cuore ‘si posano’ dolcemente, gratuitamente e con libertà sulle cose, sui tempi, sui desideri. Questo riposo della mente e del cuore è l’inizio necessario di quello che i cristiani chiamano preghiera, cioè non richiesta di qualcosa ma ascolto di ciò che Dio sta chiedendo alla tua vita.
* La dialettica dell’essere qui stando altrove. Gesù, portandoci sul monte, vuole insegnarci l’arte del ben vivere che significa saper tenere insieme tutte le cose della vita. La vita cristiana ha il fascino di tenere insieme gli opposti sembra buttar via nulla: pianto e riso, solitudine e compagnia, santità e peccato, luce e oscurità, speranza e paura, esaltazione e fatica … La vita cristiana è una vita sana, equilibrata perché è ricca di ogni cosa.

Nulla di ciò che è autenticamente umano è trascurabile: *‘quello che è vero, quello che è nobile, quello che è giusto, quello che è puro, quello che è amabile, quello che è onorato, ciò che è virtù e ciò che merita lode, questo sia oggetto dei vostri pensieri‘ (Fil 4,8).*

* Salire in alto come Popolo. In montagna non si sale da soli. Va abbandonata l’attitudine che ci trasciniamo da…qualche secolo che considera il rapporto con Dio, e in genere la vita spirituale, come un ‘fatto personale’. Il cristiano porta nel cuore la certezza di non essere solo e si sente parte di un popolo immenso che pellegrina da secoli alla ricerca del volto di Dio.

Ore possiamo pregare con il salmo:

*Signore, tu dai luce alla mia lampada; il mio Dio rischiara le mie tenebre.*

*La via di Dio è perfetta, la parola del Signore è purificata nel fuoco;*

*egli è scudo per chi in lui si rifugia.*

*Infatti, chi è Dio, se non il Signore? O chi è roccia, se non il nostro Dio?*

*Il Dio che mi ha cinto di vigore e ha reso integro il mio cammino,*

***mi ha dato agilità come di cerve e sulle alture mi ha fatto stare saldo,***

*Hai spianato la via ai miei passi,*

*i miei piedi non hanno vacillato. (dal salmo 18)*