

- 1) Invoca lo Spirito Santo perché possa aprire il tuo cuore alla comprensione della Parola.
- 2) Leggi attentamente il brano del Vangelo

**Dal Vangelo di 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».”*

- 3) Rileggilo più volte per interiorizzare ogni Parola
- 4) Adesso fai silenzio perché Gesù possa parlare al tuo cuore.

**5) Rifletti:** *“e li condusse in disparte, su un alto monte”*. Gesù ci conduce in disparte in questa Quaresima. Lo fa per permetterci di tornare in noi stessi, per riaffermare l'essenziale, per riaffermare che siamo viandanti, cercatori, mendicanti di luce e di bellezza, per lasciare che la nostra anima ci raggiunga, per non essere travolti dalle cose che facciamo e che, troppo spesso, ci definiscono e ci divorano. Abbiamo bisogno di deserto, ma di un deserto luminoso in cui poter vedere Dio. Salgono su un alto monte. Il monte, nella Bibbia, è il luogo della manifestazione di Dio, dove si sale per ascoltare la sua parola, come Mosè, per fare esperienza della sua presenza, come Elia. E lì, annota Matteo, Gesù viene trasfigurato. Svela la sua profonda natura, la sua vera identità. È lo sguardo dei discepoli che cambia perché la bellezza, come l'innamoramento, come la fede, sta nel nostro modo di vedere. Quando sono innamorato trovo il mio amato il più bello fra tutti. Quando amo una disciplina sportiva sono disposto a sudare e a faticare per praticarla. Quando riesco a orientare la mia mente verso le mie emozioni, colgo la bellezza abbagliante di un paesaggio. Molte cose concorrono nella bellezza. Una fra queste, certamente, è lo sguardo interiore capace di cogliere la verità, l'armonia, la pienezza in un oggetto, in un paesaggio, in una persona. Possiamo stare con Gesù tutta la vita, frequentarlo, credere e seguirlo. Ma fino a quando il nostro sguardo interiore non si arrende alla sua bellezza, non ne saremo mai definitivamente segnati.

**- Chiediamoci: E' bello per noi stare con il Signore? Nei momenti di preghiera, nella Messa, nelle liturgie, nel silenzio della nostra camera? Ho desiderio di imparare a pregare per entrare in comunione con Lui?**

*«Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo».* Una parola chiave è **“Ascoltatelo”**. È un imperativo assoluto, fino a escludere tutte le altre voci. Solo il Figlio di Dio merita ascolto. Ci sono tutte le nostre tentazioni, le nostre fughe, nell'illusione che le altre voci ci diano più gioia, nel pensare che seguire la mentalità mondana sia più facile, più bello. La voce del Padre dice: **Ascoltatelo!** Ma, dobbiamo ascoltare uno che è morto in croce, uno che parla di sofferenza, ma no! Si ascoltano i vincenti, coloro che si mostrano arrivati nella vita, chi ha successo nei suoi affari. Chi è bello, intelligente, furbo, il migliore... Seguendo questa logica, ascoltando i suggerimenti della mentalità comune, della moda, della pubblicità, riempiendoci di cose, pensando che la vita felice stia nel fare tutto ciò che sento di fare, pian piano, forse senza neanche renderci conto ci mettiamo contro Dio. Gesù conosce profondamente il cuore dell'uomo e sa cosa passa dentro di noi. L'esperienza della gloria di Dio sul Tabor, lo stare alla presenza di Dio, ascoltare la sua Parola, ci mette nel cuore la forza per affrontare le avversità della vita, anche le sofferenze più grandi come la morte.

- **Sono tante le voci che risuonano nel nostro orecchio, c'è il maligno con i suoi suggerimenti, ci sono i nostri pensieri che non sono quelli di Dio, ci sono i nostri desideri, le nostre preoccupazioni con la vita, la famiglia, il mondo. Io quale voce ascolto? Da cosa mi lascio più frequentemente influenzare?**

**6) Prega:** Trasforma in propositi e in preghiera le riflessioni che lo Spirito ti ha suggerito.  
**Signore Gesù, aiutami a vivere la Quaresima come tempo di revisione della mia vita, correzione del male, fissando gli occhi solo su di Te. Rendimi capace di percepire la Tua Presenza reale nella mia vita, di aprire il cuore alla Tua voce e ascoltare la Tua Parola, l'unica che salva. Donami la fiducia del discepolo che nell'ora della prova, nella notte, ricorda il tuo volto luminoso. Amen."**

**Impegno:** Viviamo questa settimana orientati alla bellezza e al bene, al vero e al santo. Una settimana in cui riconoscere ovunque le tracce imperscrutabili di Dio, vedere in noi, nelle persone che incontreremo, nelle cose che faremo il lato luminoso. Impariamo ad ascoltare Dio che ci chiama attraverso le cose. Una sola settimana in cui fare del Tabor la nostra condizione di vita. Buon cammino.