

## II DIMANCHE DE CARÊME

*Chers amis,*

*C'est avec une grande joie que nous nous réunissons aujourd'hui à l'Ara Coeli pour célébrer la Messe du Marathonien. C'est une tradition qui se perpétue depuis 2013 et qui, depuis 2018, est également célébrée ici à Rome à l'occasion du Marathon de la Capitale. Pour cette célébration, permettez-moi de saluer toutes les Autorités présentes, de souhaiter la bienvenue à tous les athlètes et de rappeler le travail assidu de Gianpaolo Mattei et de l'Athletica Vaticana dans la promotion d'une vision éthique du sport à travers de magnifiques initiatives comme celle-ci.*

Aujourd'hui, la Liturgie de la Parole nous propose un Évangile complexe : le récit de la Transfiguration. Il s'agit d'une révélation très particulière que Jésus a faite seulement à trois de ses apôtres : Pierre, Jean et Jacques. Pour eux, ce fut une expérience à la fois très forte et très singulière : pour la première fois, ils eurent la certitude du rôle unique que Jésus occupait dans l'histoire du salut. Cette expérience ne ressemblait à aucune autre de leur vie ; ce fut un événement inexplicable, ponctuel, une véritable révélation. Elle fut si difficile à appréhender que nous savons qu'ils eurent du mal à la gérer (l'épisode de la tente) ; elle fut pleine d'émotions contrastées (ils se sentirent bien, puis eurent peur) ; nous savons aussi qu'elle fut brève et très intense (elle disparut sans explication et, de plus, ils ne purent la partager avec d'autres pendant un certain temps).

Les expériences spirituelles fortes sont souvent ainsi. Elles surviennent quand on s'y attend le moins, sans que l'on en connaisse la cause. Elles ne sont pas faciles à gérer. Elles ont des caractéristiques particulières, inédites, inexplicables. Mais elles sont réelles, elles sont vraies, ce ne sont pas des illusions, même si l'on manque souvent de mots pour les expliquer. Or, justement, en 2013, le pape François soulignait devant le Comité Olympique Européen que le sport « possède un avantage culturel, car il est un langage universel ». Je me permets donc d'utiliser ce langage comme analogie avec le récit évangélique d'aujourd'hui.

Vous, athlètes, et surtout vous, coureurs de fond, connaissez bien trois phénomènes physiologiques, car vous les avez souvent expérimentés. Ils sont désignés par trois expressions anglaises : hitting the wall, second wind et runner's high.

Lors d'un effort particulièrement intense et prolongé, un coureur peut en effet « heurter un mur ». En général, lors d'un marathon, le glycogène s'épuise autour du 30<sup>e</sup> kilomètre, le coureur manque d'oxygène, son rythme cardiaque et sa respiration s'accroissent, il ressent une grande fatigue. Face à cet épuisement, un coureur de fond peut choisir de s'arrêter, mais il perdrait alors la course.

Il existe cependant une autre solution : le second wind. S'il serre les dents pendant quelques minutes, son organisme puise dans les acides gras pour compenser le manque d'énergie provenant du glycogène. Et l'athlète, après un effort intense durant quelques minutes, trouve un « second souffle », qui lui permet de continuer avec un élan renouvelé. Lorsqu'il y parvient, il éprouve un état de bien-être, voire d'euphorie ; il a l'impression de ne plus ressentir ni douleur ni fatigue : c'est ce que l'on appelle le runner's high. Son propre organisme (et cela fait l'objet de débats) produit des substances opioïdes ou cannabinoïdes particulières. Cette production ne le rend pas seulement insensible à la douleur et à la fatigue, mais lui procure une sorte d'« extase du coureur ».

La vie spirituelle est une course, voire un marathon. Comme pour vous, l'entraînement est long, il exige beaucoup de sacrifices et de renoncements. Au début, on court bien, mais tôt ou tard, on heurte un mur. Alors, si l'on serre les dents, la Grâce de Dieu vient en aide, comme un second souffle. Et quand ce souffle arrive, on ressent un état de grande paix et de sérénité qui permet d'avancer jusqu'à franchir la ligne d'arrivée.

Merci à vous, marathonien, car, comme l'avait déjà prédit saint Paul, vous êtes un modèle pour nous tous qui vivons la vie spirituelle : renoncements, dépassement de soi, réception de la Grâce, découverte de la tranquillité dans le Seigneur.

Demain, nous vous admirerons courir et nous apprendrons de vous. Force et courage ne vous manqueront pas, vous donnerez le meilleur de vous-mêmes et vous resterez un grand exemple pour nous tous. Merci de tout cœur !

Mgr Carlo Maria Polvani