

II DOMENICA DI QUARESIMA

Cari Amici,

con grande piacere ci riuniamo qui oggi alla Ara Coeli, per celebrare la Messa del Maratoneta. È una tradizione che si rinnova sin dal 2013 e che dal 2018, si celebra anche qui a Roma in occasione della Maratona della Capitale. Per questa celebrazione mi sia permesso di salutare tutte le Autorità presenti, di dare il benvenuto a tutti gli atleti e anche di ricordare l'assiduo lavoro di Gianpaolo Mattei e dell'Athletica Vaticana nel promuovere una visione etica dello sport per mezzo di bellissime iniziative come questa.

Oggi la Liturgia della Parola ci propone un Vangelo complesso: il narrativo della trasfigurazione. Si tratta di una rivelazione molto particolare che Gesù fece solo a tre dei suoi apostoli Pietro, Giovanni e Giacomo. Per loro fu una esperienza molto forte e anche molto peculiare: per la prima volta ebbero la certezza, del ruolo unico che Gesù ricopriva nella storia della salvezza. Questa esperienza non fu come molte altre della loro vita, fu un evento inspiegabile, puntuale, una rivelazione appunto. Fu così difficile, che sappiamo che fecero fatica a gestirla (la tenda); che fu piena di emozioni contrastanti (si sentirono bene, poi ebbero paura), sappiamo che durò poco e che fu molto intensa (svanì senza spiegazione e in più che essi non potremo dividerla con altri per un certo tempo).

Le esperienze spirituali forti sono spesso così. Arrivano quando uno meno se la aspetta, non se ne conosce la causa. Non sono facili da gestire. Hanno delle configurazioni speciali, inedite, inspiegabili. Ma sono reali, sono vere, non sono illusioni anche se spesso si manca di un linguaggio per spiegarle. Or dunque, proprio Papa Francesco nel 2013, al Comitato Olimpico Europeo sottolineò che lo sport «ha un vantaggio culturale, perché è un linguaggio universale» e quindi mi azzardo proprio ha usarlo come analogia in rapporto al racconto evangelico di oggi.

Voi atleti e, soprattutto, voi corridori di lunga distanza, conoscete bene tre fenomeni fisiologici perché li avete spesso sperimentati, sono conosciuti con tre espressioni inglesi: *hitting the wall*, *second wind* e *runner's high*.

Sotto uno sforzo particolarmente arduo e prolungato, un corridore può infatti “colpire un muro”. Di solito, in una maratona, il glicogeno si esaurisce intorno al kilometro 30 e il corridore va in debito di ossigeno, il suo ritmo cardiaco e la respirazione accelerano, sente una forte stanchezza. Per rispondere a questa spossatezza, un corridore di fondo può fermarsi, ma perderebbe la corsa.

Esiste anche una altra soluzione: il *secondo wind*. Se stringe i denti per qualche minuto, l'organismo fa ricorso agli acidi grassi per rimpiazzare l'energia del glicogeno. E l'atleta, dopo uno sforzo durissimo di qualche minuto, trova un “secondo vento”, che gli permette di andare avanti con uno slancio rinnovato.

Quando ci riesce, sperimenta una specie di stato di benessere o persino di euforia, gli sembra di non sentire più dolore né fatica: è il cosiddetto *runner's high*. Il suo stesso organismo (e su questo vi sono dibattiti) produce speciali sostanze oppiacee o cannabinoidi. Questa produzione lo rende non solo insensibile al dolore e alla fatica, ma gli procura una specie di “sballo del corridore”.

La vita spirituale è una corsa, anzi una maratona. Come per voi, l'allenamento è lunghissimo, richiede tantissimi sacrifici, rinunce. All'inizio si corre bene, ma presto o tardi si colpisce un muro. Allora, se si stringono i denti, la Grazia di Dio viene in aiuto quasi fosse un secondo vento. E quando questo arriva, si risente uno stato di grande pace e tranquillità e si riesce ad andare avanti tagliando il traguardo.

Grazie a voi maratoneti, perché come già prevedeva San Paolo, siete un modello per tutti noi che viviamo la vita spirituale. Rinunce, superamento di sé, ricevere una Grazia, trovare la tranquillità nel Signore.

Domani vi ammireremo correre e impareremo da voi. Forza e coraggio domani non vi mancheranno, darete il massimo e, sarete e rimarrete un grande esempio per tutti noi. Grazie di cuore!

Monsignor Carlo Maria Polvani