

STRETCHING

PREPARAZIONE ATLETICA ALLA PASQUA

LA TRASFIGURAZIONE

Dal Vangelo secondo Matteo

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».

Parola del Signore

1 - Il viaggio

Gli apostoli, Pietro, Giacomo e Giovanni, vengono invitati da Gesù a salire con Lui su un alto monte. Nella prima lettura di questa domenica, anche Abramo viene invitato ad andarsene dalla propria terra e dalle proprie sicurezze. Quali sono le sicurezze che, secondo te, stanno bloccando il tuo seguire Gesù?

2 - La Storia della Salvezza e la Profezia

Sul monte, i tre apostoli, vedono Mosè ed Elia che parlano con Gesù. Rappresentano la storia della salvezza e tutte le promesse di Dio nei confronti dell'umanità. Com'è il tuo rapporto con la Parola di Dio? Hai mai pensato che potrebbe davvero condurti a cambiare tante cose nella tua vita?

3 - La percezione cambiata di tutta la realtà

L'esperienza che stanno vivendo gli apostoli, fa percepire la realtà tutta attorno, in modo diverso, almeno per il tempo di quell'esperienza. La realtà appare come "trasfigurata". Resta la stessa, ma compresa in un modo più profondo e luminoso. Pieno di speranza. Come vedi la realtà che ti circonda?

4 - La Nube luminosa e la percezione della “voce” di Dio

Come dev'essere stata questa “voce”?

Tu, come “senti” Dio?

5 - La Vertigine e il “Non temere”

Gli apostoli prendono paura. Come potresti interpretare questo momento? Gesù si avvicinò a loro, li toccò e disse: “Non temete”. È un invito che, nella bibbia compare 366 volte. Potremmo dire che è l'invito che Dio ci fa ogni giorno. Proprio quando arrivano sconforto, angoscia e paura, Lui ci chiede di non cadere nella disperazione, ma di alzarci con decisione e trasfigurare la realtà proprio quando le cose sembrano impossibili.

6 - Passare attraverso la “Passione”

Gesù ordina agli apostoli di non parlare di quanto hanno visto, se non dopo la morte e resurrezione di Gesù. La croce è ciò che verifica la nostra fede. Quali sono le situazioni difficili che sai che dovrai affrontare con fede?

ESERCIZI DELLA SETTIMANA

- ANDARE IN DISPARTE CON GESÙ

- PREGARE CON LA PAROLA DI DIO

- CERCARE LA PRESENZA DI DIO

- DIRE IL PROPRIO “ECCOMI” DI FRONTE AGLI IMPREVISTI

- PROVARE A METTERE IN DISCUSSIONE I PROPRI PUNTI DI VISTA E CERCARE IL PUNTO DI VISTA DI DIO