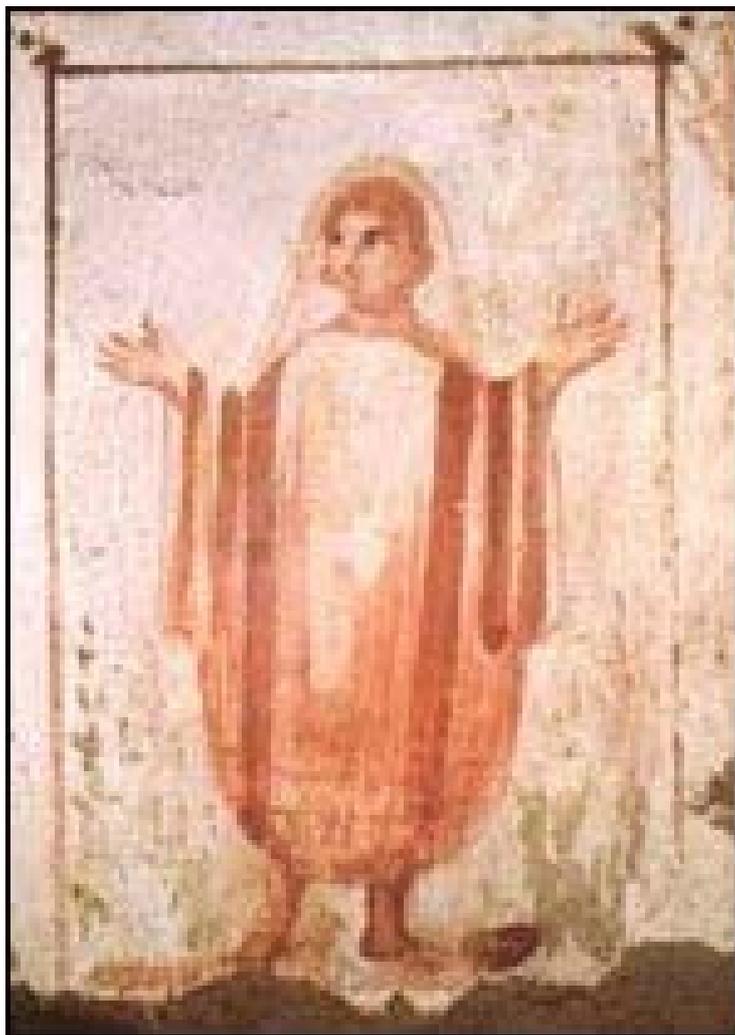


Il corpo nella preghiera



Orante della catacomba di via Anapo a Roma

Parrocchia S. Pietro ad Mensulas

18 novembre 2011

Alcune citazioni bibliche per cominciare ...:

Matteo 14,19

E dopo aver ordinato alla folla di sedersi sull'erba, prese i cinque pani e i due pesci e, **alzati gli occhi al cielo**, pronunciò la benedizione, spezzò i pani e li diede ai discepoli e i discepoli li distribuirono alla folla.

Giovanni 17,1

Così parlò Gesù. Quindi, **alzati gli occhi al cielo**, disse: «Padre, è giunta l'ora, glorifica il Figlio tuo, perché il Figlio glorifichi te.

Marco 1,40

Allora venne a lui un lebbroso: lo supplicava **in ginocchio** e gli diceva: «Se vuoi, puoi guarirmi!».

Marco 10,17

Mentre usciva per mettersi in viaggio, un tale gli corse incontro e, **gettandosi in ginocchio** davanti a lui, gli domandò: «Maestro buono, che cosa devo fare per avere la vita eterna?».

Matteo 26,39

E avanzatosi un poco, **si prostrò con la faccia a terra** e pregava dicendo: «Padre mio, se è possibile, passi da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!».

Atti 9,40

Pietro fece uscire tutti e **si inginocchiò** a pregare; poi rivolto alla salma disse: «Tabità, alzati!». Ed essa aprì gli occhi, vide Pietro e si mise a sedere.

... e dal Catechismo della Chiesa Cattolica (CCC)

2702 Il bisogno di associare i sensi alla preghiera interiore risponde ad un'esigenza della natura umana. Siamo corpo e spirito, e quindi avvertiamo il bisogno di tradurre esteriormente i nostri sentimenti. Dobbiamo pregare con tutto il nostro essere per dare alla nostra supplica la maggiore forza possibile.

La posizione del corpo

È già un fatto importante. Oggi in generale si prega stando in piedi, mentre fino a poco tempo fa si pregava sempre in ginocchio. È povera sia l'una forma che l'altra, perché la preghiera deve esprimersi anche attraverso il linguaggio del corpo.

La preghiera non è sempre la stessa. Se io mi rivolgo a Dio in un atto di confidenza e di abbandono posso stare in piedi, ma se prego per ottenere il perdono dei peccati allora mi devo gettare in ginocchio e magari prostrarmi per terra come Gesù. Gesù nel Getsemani si è prostrato per terra con tutto il corpo, disteso, come fanno coloro che vengono ordinati sacerdoti.

Così dovrebbe pregare l'anima che si sente peccatrice. Chi sente il proprio peccato non può stare in piedi! Deve gettarsi in ginocchio e sentire nell'umiltà il peso del suo peccato. Allora la preghiera è vera. Altrimenti si dicono solo delle parole senza realizzare ciò che si pronunzia con le labbra.

Il corpo nella preghiera deve poter prendere tutte le posizioni: stare in piedi, in ginocchio o prostrato: con le mani aperte o raccolte; con lo sguardo elevato al cielo o con gli occhi chiusi. La preghiera deve avere sempre un corrispettivo nella posizione del corpo, perché il corpo stesso parla attraverso il suo atteggiamento di umiltà e di abbandono, di confidenza o di pentimento. Ogni atteggiamento è già preghiera per sé e induce a una preghiera vera. È impossibile che tu possa chiedere a Dio il perdono dei tuoi peccati stando in piedi.

Si prega col sentimento, con la volontà, con l'intelligenza, col corpo, con tutto l'essere umano. Nella preghiera tutto l'essere umano è coinvolto. Tutto!

Di qui la povertà della preghiera cattolica.

Nella Chiesa cattolica la preghiera si riduce sempre a pochi gesti: ma è sbagliato. In Africa la preghiera è più ricca: c'è anche la danza. Ed è impossibile non danzare. Anche santa Teresa di Gesù davanti al Santissimo suonava il cembalo, mentre le sue suore danzavano. C'è una danza classica che ha un carattere sacro; non certamente i balli moderni!

La danza classica anche nelle tragedie greche faceva parte del rito. Quando la parola lo richiede, tutto il corpo deve consentire e aderire a questa parola. E questo anche nella Chiesa. Questo si fa ora in Africa dove la danza è divenuta un rito fondamentale di certe preghiere liturgiche, anche nella Chiesa cattolica.

Non possiamo mai prescindere del tutto dal corpo quando preghiamo. Il corpo influenza sempre la preghiera, perché influenza ogni atto umano, anche il più intimo. Il corpo o diventa strumento della preghiera o diventa ostacolo. Il corpo ha le sue esigenze e le fa sentire, ha i suoi limiti, ha i suoi bisogni; spesso può impedire la concentrazione e ostacolare la volontà.

Tutte le grandi religioni hanno sempre dato una importanza grandissima al corpo, suggerendo prostrazioni, genuflessioni, gesti. L'Islam ha diffuso la preghiera in modo profondo tra le masse più arretrate soprattutto insegnando a pregare col corpo. La

tradizione cristiana ha sempre considerato molto il corpo nella preghiera: è imprudente sottovalutare questa esperienza millenaria della Chiesa.

Quando il corpo prega, lo spirito entra subito in sintonia con lui; spesso non succede il contrario: il corpo spesso fa resistenza allo spirito che vuole pregare. E' importante perciò cominciare dal corpo la preghiera chiedendo al corpo una posizione che aiuti la concentrazione.

Ritmare col respiro

Tutti i maestri orientali insistono sull'utilità di concentrarsi sul respiro per produrre in noi un profondo raccoglimento.

È una tecnica che usavano anche i padri del deserto. È una tecnica da riscoprire.

È necessario mettersi in una posizione che consente la respirazione regolare e ampia. Non consigliamo le posizioni yoga, solo perché oggi c'è troppa inflazione di yoga tra i giovani e anche perché le tecniche yoga appaiono un po' strane per noi. Consigliamo invece una posizione alternativa allo yoga; per esempio, inginocchiarsi con la schiena perfettamente eretta, le spalle aperte, le braccia rilassate lungo il corpo, oppure lo stare seduti su uno sgabello senza schienale o con lo schienale diritto che consenta di avere il busto perfettamente eretto: se la respirazione è regolare e ampia la concentrazione è più facile.

Poi si consiglia di concentrare la mente sul proprio respiro accompagnandola con la parola che c'aiuta di più: *Padre!* Oppure: *Gesù!*

È utile fare l'esercizio a occhi chiusi o fissi all'Eucaristia.

Un maestro orientale dice: "Il respiro è il tuo più grande amico: concentrandoti su di esso sarai sempre in grado di rilassarsi perfettamente e di spegnere in te ogni tensione".

Qualcuno sorride a queste tecniche, ma se erano usate dai grandi asceti cristiani del deserto, possono aiutare anche noi, cristiani superficiali.

Comunque, la tecnica della preghiera ritmata col respiro va usata se serve, va lasciata se non serve. Ma non va disprezzata. Tutto ciò che serve a correggere la nostra preghiera malata va preso in somma considerazione.

Consigli pratici

Quando si è soli è bene anche pregare a voce alta, allargando le braccia; anche la prostrazione profonda aiuta molto la concentrazione. Certe posizioni dolorose non aiutano la preghiera, così non l'aiutano le posizioni troppo comode.

Non scusare mai la pigrizia, ma indagare sulle sue cause.

La posizione non è la preghiera, ma aiuta od ostacola la preghiera: bisogna curarla.