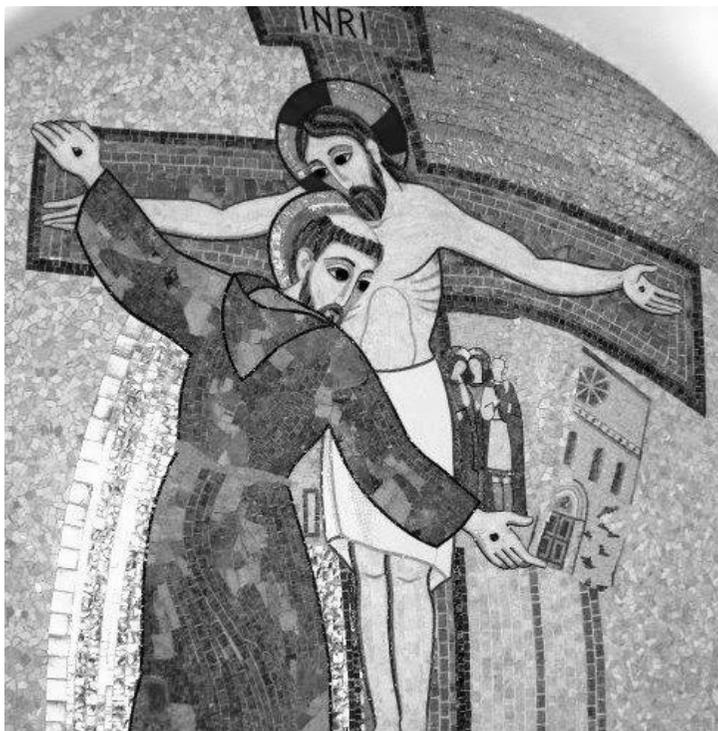


# **PASSI FRANCESCANI**



**I  
CHI SONO?  
CHI È DIO PER ME?**



## 1. CHI SONO? OVVERO PERCHÉ VIVO?

*Un professore universitario si apprestava a fare una lezione. Quando fu l'ora, prese un vaso di vetro dal collo largo, lo posò sulla cattedra e incominciò a riempirlo con numerosi sassi. Finito il lavoro, chiese agli studenti: «Che ve ne pare? È pieno?». Gli studenti annuirono. Il professore si chinò, aprì una scatola, prese dei sassolini piccoli e li versò nel vaso. Lo scosse più volte e mandò i sassolini a incastrarsi negli interstizi dei sassi più grandi. Si rivolse agli studenti di nuovo: «Che mi dite? Il vaso è pieno?». Gli studenti, perplessi, dissero di sì. Qualcuno ridacchiò, divertito. A quel punto il professore frugò nella borsa che aveva posato accanto alla cattedra, trasse un sacchetto, lo aprì, ne mostrò il contenuto. Conteneva sabbia. «La verso dentro il vaso», disse. Detto fatto, versò la sabbia, ma lo fece con lentezza, scuotendo il vaso per aiutare la sabbia a riempire ogni spazio vuoto. Quando ebbe finito, disse. «Signori studenti, questo vaso è figura e simbolo della vostra vita. I sassi rappresentano le cose più importanti, quali il benessere interiore, la famiglia, il dono di sé, i figli, la salute, Dio. Se le altre cose venissero a mancare, vi resterebbero in ogni caso queste, grandi, importanti, poste a fondamento della vita. I sassolini rappresentano quelle che hanno sì un valore, ma relativo: sono l'auto, la casa, il lavoro. La sabbia è figura di tutto il resto: che ne so, della discoteca, dei vestiti, del mangiare, del computer, del divertimento. Se riempirete il vaso di sabbia, non troverete spazio per inserire i sassolini e, fatto peggioro, i sassi più grandi. Se, nella vostra vita, spenderete il tempo e le energie giovanili a inseguire le piccole cose, non avrete la possibilità di godere delle cose importanti, le uniche che contano veramente, e così, resterete certamente delusi. Perciò vi dico: stabilite le priorità. Il resto è sabbia. La lezione è finita. Signori studenti, auguri per la vita». Ciò detto, il professore salutò con la mano, uscì dall'aula e se ne andò.*

Chi è l'uomo? Chi sono io? Qual è il senso della mia vita? Perché esisto? Sono domande che ci riportano alla realtà dell'uomo e al problema della vita. La storia letta apre una finestra su alcune dimensioni dell'uomo.

La nostra vita è breve e triste... Siamo nati per caso e dopo saremo come se non fossimo stati... La nostra esistenza è il passare di un'ombra... Su, godiamoci i beni presenti, facciamo uso delle creature con ardore giovanile! Inebriamoci di vino squisito e di profumi, non lasciamoci sfuggire il fiore della primavera, coroniamoci di boccioli di rose prima che avvizziscano... Spadroneggiamo sul giusto povero, non risparmiamo le vedove, nessun riguardo per la canizie ricca d'anni del vecchio. La nostra forza sia regola della giustizia, perché la debolezza risulta inutile" (Sap 2,1.2.5.6-8.10-11).

Gesù nel deserto, prima di iniziare la sua attività apostolica, lotta contro le tentazioni principi dell'uomo e della donna:

1. La tentazione del potere. "Se sei Figlio di Dio, di che questi sassi diventino pane". Io valgo per il potere che ho sugli altri, per avere sempre ragione nei rapporti con gli altri...
2. La tentazione dell'apparire. "Se sei Figlio di Dio, gettati giù ...". Io valgo per quello che appaio agli altri, per quello che gli altri dicono di me!

3. La tentazione dell'avere. "Tutte queste cose io ti darò, se, prostrandoti, mi adorerai". Io valgo per quello che ho, quello che faccio, per il tenore di vita che ho.

Allora vivi con le maschere ... Diventi la prostituta e ti vendi al primo offerente pur di avere valore! Vivi per fare diete, aggiustarti il fisico, per mostrarti bello agli occhi degli altri! Diventi come una statua bella fuori ma dentro il vuoto!

Perché vivo?

Ascoltiamo questa storia:

Disse il maestro all'uomo d'affari: «Come il pesce muore sulla terra asciutta, così tu muori quando resti intrappolato nel mondo. Il pesce deve tornare nell'acqua... tu devi tornare alla solitudine». L'uomo d'affari era atterrito: «Devo rinunciare ai miei affari ed entrare in convento?». «No, no. Continua nei tuoi affari ed entra nel tuo cuore».

*Quello che abbiamo «dentro» conta molto di più del «di fuori».*

**Cominciare da se stessi**, questa è la cosa che conta...

Vuoi crescere e trovare il tuo cuore? Il cuore è come una cipolla con tante bucce e per arrivare al nucleo bisogna lavorare molto ma ricorda anche che il cammino verso la maturità e la felicità è lungo e faticoso!! Trova il tuo cammino anzi mettiti in cammino alla ricerca... nella preghiera...

Iniziamo a rientrare in noi stessi con la pratica della preghiera...

## **2. HA SENSO CREDERE?**

*Un arabo accompagnava attraverso il deserto un esploratore francese. E ogni mattino si prostrava a terra per adorare e pregare Dio. Un giorno il francese gli disse: "Tu sei un ingenuo: Dio non esiste, difatti tu non l'hai mai visto né toccato". L'arabo non rispose. Poco dopo il francese notò delle orme di cammello ed esclamò: "Guarda, di qui è passato un cammello". E l'arabo rispose: "Signore, lei è un ingenuo, il cammello non l'ha né visto né toccato". "Sciocco sei tu! Si vedono le orme!", replicò il francese. Allora l'arabo, puntando il dito verso il sole: "Ecco le orme del Creatore: Dio c'è"...*

Perché credi? Perché credi che Dio esista, chi te l'ha detto? Credi forse che Dio esiste perchè te l'hanno detto altri? Questo Dio del quale ti hanno parlato, com'è? Chi è Dio nella tua vita, com'è? Che cos'è questo Dio nella tua vita? Perchè ti serve Dio, che fa nella tua vita, in che modo incide e interviene nella tua storia? Hai delle esperienze di Dio che confermino la tua fede? Sinceramente, oggi ti sei ricordato di Dio? Preghi, dialoghi con Dio?

Leggiamo alcune testimonianze su Dio:

- «Quando si nega Dio ogni delitto è possibile». *Dostoevskij*
- «Più realtà l'uomo pone in Dio, meno ne conserva in sé» *Karl Marx*
- «Credo nell'incomprensibilità di Dio» *Honoré de Balzac*
- «Dio dice: Tu non mi cercheresti se non mi avessi già trovato» *Blaise Pascal*
- «Quando Dio tace, gli si può far dire quello che si vuole» *Jean Paul Sartre*

- «Credere che la vita sia nata per caso da una scarica elettrica su una data materia inerte, è lo stesso che credere che se cade un fulmine in una miniera di ferro possa uscirne una locomotiva». *Einstein*
- «Non è più vergognoso pregare che bere e respirare: l'uomo necessita di Dio, come necessita d'acqua e aria» *A. Carrel*
- «Dichiaro con orgoglio che sono credente, credo nel potere della preghiera: non solo come credente cattolico ma anche in qualità di scienziato» *G. Marconi*
- «Quando uno comincia a parlare di Dio, io non so di cosa parli, infatti le religioni, tutte, sono prodotti artificiali» *Arthur Schopenhauer*
- «Il primo sorso bevuto nella coppa della scienza naturale fa un ateo, ma nel fondo della coppa attende Dio» *W.Heisenberg*
- «In fondo Dio è soltanto un padre potenziato» *Sigmund Freud*
- «Mai ho negato l'esistenza di Dio, e credo che la teoria dell'evoluzione si armonizza perfettamente con la fede in Dio: l'impossibilità di provare e comprendere, che tanto il magnifico e meravigliosissimo universo quanto l'uomo si debbano al caso, mi pare l'argomento principale a favore dell'esistenza di Dio» *C. Darwin*

### 3. IN QUALE DIO CREDI?

Insieme cerchiamo di analizzare alcune false immagini di Dio (dimmi qual è il tuo Dio e ti dirò chi sei!!)<sup>1</sup>:

1. Il Dio tappabuchi, è l'immagine di Dio che pensa a tutto, sostituisce le figure importanti che ci sono mancate (genitore morto o sempre assente) e ci arrabbiamo con Lui quando non "sostituisce bene". Dio allora è un palliativo del vuoto affettivo che ho nel cuore. Lo cerco per avere affetto e consolazione ma in fondo non mi aiuta nella vita e nella mia maturazione di uomo o donna.
2. Il Dio che spaventa e castiga (cattivo). Chi crede in questo dio è molto remissivo, la realtà è una giungla, incapace di fidarsi, deve controllare tutto. Ogni volta che facciamo qualcosa di cattivo è perché in fondo Dio "ci sta castigando".
3. Il Dio giudice e legalista, che condanna ogni mancanza e pesa ogni cosa. Di fronte a Lui si ha paura di sgarrare, altrimenti si paga. È colui che fa accadere le cose spiacevoli, specie se si è sbagliato, perché si deve "espiare"; dona cose belle come premio per il rispetto delle sue direttive e leggi, ecc ...
4. Il Dio dell'efficienza. È credere che Dio ricompensa in base a ciò che si fa; una persona vale tanto quanto produce. Le persone così sono sempre in cerca di "riconoscimento".
5. Il Dio bonaccione, commerciante, romantico è colui che si accomoda alle nostre richieste e misure, Lo si può comprare, corrompere e fregare...
6. Il Dio lontano. Dio è percepito nei cieli e quindi lontano dalla vita concreta degli uomini.
7. Il Dio fatale. Dio è presente in tutto e non ci si può sottrarre. Chi crede in questo dio vede la vita come una serie di accadimenti già tutti decisi da Dio; è passivo; non si

---

<sup>1</sup> MARIA C. CARULLI – VALENTINO IEZZI, *Amati per amare*, Ed. Insieme, Terlizzi, 2003, 180-182.

sente responsabile di niente e nessuno; ha una volontà debole; non ama decidere; lascia all'altro decidere; si accontenta del minimo; evita i confronti.

8. Il Dio della sofferenza. Dio è visto come il dio della sofferenza e che salva solo attraverso di essa.

Ma la vera domanda come trovare il vero Dio?

#### **4. IL SILENZIO VIA PER FARE ESPERIENZA DI DIO**

Un uomo si recò da un monaco di clausura. Gli chiese: «Che cosa impari mai dalla tua vita di silenzio?». Il monaco stava attingendo acqua da un pozzo e disse al suo visitatore: «Guarda giù nel pozzo! Che cosa vedi?». L'uomo guardò nel pozzo. «Non vedo niente». Dopo un po' di tempo, in cui rimase perfettamente immobile, il monaco disse al visitatore: «Guarda ora! Che cosa vedi nel pozzo?». L'uomo ubbidì e rispose: «Ora vedo me stesso: mi specchio nell'acqua». Il monaco disse: «Vedi, quando io immergo il secchio, l'acqua è agitata. Ora invece l'acqua è tranquilla. È questa l'esperienza del silenzio: l'uomo vede se stesso!».

Che cos'è il silenzio? Una risposta potrebbe essere: è il tacere di tutte le cose. Ma tale risposta ci lascia insoddisfatti, perché allora anche la morte è silenzio. Per un cadavere, infatti, tutte le cose finalmente tacciono.

Il silenzio meditativo e contemplativo, invece, è piuttosto la *presenza consapevole e indivisa* della mente e del cuore a un determinato oggetto.

Attraverso la consapevolezza entriamo nel cuore di noi stessi, superiamo la barriera tra noi e il mondo che ci circonda.

Viviamo abitualmente assenti a noi stessi e alle cose. Siamo lontani dalle azioni che poniamo e forestieri alle persone con cui comunichiamo. Attraverso l'attenzione cosciente ci rendiamo presenti a noi stessi, alle cose e agli altri. Penetriamo nel cuore del reale, dove pulsa la vita. Viviamo in amicizia con tutto e con tutti.

Questo è il silenzio interiore. È presenza a noi stessi e a quanto avviene nell'intimo del nostro essere, in conseguenza del nostro rapporto quotidiano con il fluire della vita e le sue manifestazioni.

#### **5. PREGARE CON IL CORPO**

«Non saprei come pregare senza il corpo. In certi periodi ho coscienza di pregare più con il corpo che con la mente. Il corpo è là, ben presente, per ascoltare, capire, amare. Sarebbe una beffa fare i conti senza di lui» (Roger Schutz): il corpo è chiamato a innestare la preghiera.

Tutte le esperienze *spirituali* in qualche modo suppongono e integrano la corporeità. Dobbiamo educarci a trasformare il corpo in linguaggio (= *dare parola* al corpo): «Lo sviluppo della percezione sensoriale conduce all'affinamento della coscienza» (Michaëlle).

Occorre riscoprire l'unità tra corpo e spirito! Il corpo è strutturalmente contemplativo (= non ragiona, non riflette) perché *sente-vede-tocca*: «Ciò che era fin da principio, ciò che noi abbiamo *udito*, ciò che noi abbiamo *veduto* con i nostri occhi,

ciò che noi abbiamo contemplato e ciò che le nostre mani hanno *toccato*, ossia il Verbo della vita... noi lo annunziamo anche a voi» (1Gv 1,1.3). «Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi? Se uno distrugge il tempio di Dio, Dio distruggerà lui. Perché santo è il tempio di Dio, che siete voi» (1Cor 3,16-17): disprezzare il corpo è disprezzare tutto l'uomo. I tempi più indicati per praticare la preghiera del corpo sono quelli in cui ci si trova in difficoltà o nell'impossibilità a pregare nel modo abituale (= sonno, fantasia galoppante, nessun sentimento, aridità del cuore...).

«Le posizioni hanno grande importanza. Se non le si trasforma in feticci, rivestono un significato profondo. Aiutano a creare una tendenza nella tua energia fisica» (Rajneesh). Ogni esperienza che passa attraverso il corpo, conosce una o più posizioni che meglio la favoriscono

## LA PRATICA DELLA PREGHIERA

### 1) Tempo di preghiera

*1/2 ora*

- Taci con le parole
- Fai silenzio interiore
- Esercizio delle sensazioni corporee guidata
- Leggi gli approfondimenti

### 2) Per il mese

*15 minuti di preghiera quotidiana*

- Taci con le parole
- Fai silenzio interiore
- Esercizio delle sensazioni corporee
- Stai in silenzio davanti al Signore: partendo da un brano della Bibbia, da un fatto, da un incontro ...

## 6. APPROFONDIMENTI

### *Il silenzio: per una vera relazione con Dio<sup>2</sup>*

Una delle richieste più impegnative negli esercizi è certamente quella del silenzio. Per chi li fa per la prima volta, o le prime volte è una delle fatiche più grandi. Per chi è da tempo abituato a questa esperienza è una delle attese maggiori. La tradizione spirituale ha sempre riconosciuto nel silenzio una delle condizioni essenziali per un'autentica vita spirituale e di preghiera. Diceva Girolamo Savonarola: "La preghiera ha per padre il silenzio e per madre la solitudine". Solo il silenzio, infatti, rende possibile l'ascolto, cioè l'accoglienza in sé non solo della Parola di Dio ma anche della presenza di Colui che parla. Con il silenzio il cristiano si apre all'esperienza dell'inabitazione di Dio, perché il Dio che noi cerchiamo seguendo Cristo risorto, è un Dio non esterno a noi, ma abitante in noi, nell'intimità più profonda del nostro io.

<sup>2</sup> Cfr. ENZO BIANCHI, *Le parole della spiritualità*, Rizzoli, Milano 1999, p. 139ss.

L'esperienza amorosa stessa testimonia che spesso è proprio il silenzio il linguaggio più eloquente e intenso.

Purtroppo oggi non siamo abituati al silenzio. E' cosa rara per l'uomo moderno. Siamo circondati di rumori, bombardati di messaggi sonori e visivi che ci derubano della nostra interiorità, quasi ci scanzano via da dentro noi stessi. La vita spirituale non può non risentire di questa mancanza. Spesso anche nelle nostre parrocchie il silenzio è molto assente, facciamo tante attività assistenziali, sociali, caritative, ricreative o al massimo catechetiche, ma poco silenzio...

Dobbiamo confessarlo: abbiamo bisogno del silenzio. Ne abbiamo bisogno dal punto di vista antropologico, come uomini e donne, perché siamo esseri di relazione, chiamati ad entrare in comunicazione e la vera comunicazione è equilibrio tra silenzio e parola. Ma ne abbiamo bisogno anche dal punto di vista spirituale, teologica. Dio entra in relazione con noi parlando. Dio ci chiede innanzitutto ascolto. Il primo comandamento per Israele è "ascolta". Dio parla con una voce molto sottile: cfr. Elia sull'Oreb che non udì Dio nel vento impetuoso, nel terremoto, nel fuoco, ma nel "mormorio di un vento leggero" o meglio traducibile in: "la voce di un silenzio sottile" (1Re 19,12).

Questo non significa semplicemente astenersi dal parlare, ma ovviamente anche questo, significa soprattutto silenzio interiore. Dice un grande pensatore protestante (Bonhoeffer) che "nel silenzio è insito un meraviglioso potere di osservazione, di chiarificazione, di concentrazione sulle cose essenziali".

Solo nel silenzio dunque si potrà giungere a quel discernimento che stiamo cercando.

Occorre certamente un silenzio esteriore una sobrietà, disciplina nel parlare e perfino astensione dalle parole ed è quello che in questi esercizi vi stiamo chiedendo (con alcune eccezioni per una gradualità che deve andare in crescendo e non in calando); ma per giungere a quello interiore. Qui si tratta di far tacere i pensieri, le immagini, le ribellioni, i giudizi, le mormorazioni che nascono dal cuore. Gesù ci ha detto infatti che è "*dal di dentro, cioè dal cuore umano, che escono i pensieri malvagi*" (Mc 7,21).

Questo solo è il silenzio capace poi di generare quella carità, quell'attenzione all'altro, quell'accoglienza, quell'empatia che scavano uno "spazio" nel cuore per farvi abitare l'Altro, per farvi rimanere la sua Parola.

Facendo silenzio dentro e fuori si crea questo spazio o meglio si permette a Dio di rivelare la sua presenza che già abita in noi, possiamo udirla questa presenza e permetterne l'azione salvatrice verso di noi. Quell'io più intimo a noi di noi stessi che è lo Spirito Santo, nel silenzio farà udire la sua voce per noi, rivelandoci chi veramente siamo e chi siamo chiamati a diventare.

Come resistere alla tentazione? San Francesco di Sales proponeva vari livelli di attenzioni. *"Appena avverti in te qualche tentazione, fa come i bambini quando scorgono il lupo in campagna, si precipitano immediatamente tra le braccia del papà o della mamma... similmente ricorri a Dio, chiedendogli la sua misericordia e il suo aiuto; è il rimedio che ci insegna Nostro Signore: Pregate per non entrare in tentazione.... Distrai il tuo spirito con qualche occupazione buona e lodevole... Il rimedi sicuro – in fine – contro tutte le tentazioni, grandi e piccole, è quello di aprire il proprio cuore e di dire tutto quello che ci tormenta al nostro direttore spirituale... La prima condizione che il maligno impone all'anima che vuole sedurre, è il silenzio... tutto diverso è il modo di agire di Dio; nella sue ispirazioni ci chiede di farlo sapere subito a chi ha la nostra responsabilità"* (Filotea, IV, 7).

Attenzione dunque al silenzio complice, ambiguo che invece di liberare, incatena a se e al tentatore.

Solo nel silenzio autentico potremo incontrare quel volto di Cristo capace di restituirci il nostro vero volto. Solo la custodia del silenzio potrà portarci al contatto con quel primo cerchio, luogo dell'abitazione in noi dello Spirito Santo e liberarlo per una "irradiazione" in tutto noi stesse per renderci noi pure spirituali.

### ***Perché prego?***

Ha un notevole influsso sulla preghiera il motivo per cui preghiamo. Dice quale spazio occupiamo noi e quale spazio occupa Dio.

1. *Pregare per «dovere»*. Bisogna pregare! Ci siamo sentiti dire da tanti pulpiti: «Hai sempre detto le tue preghiere?» ci chiede non di rado il confessore. La preghiera-dovere è come la denuncia dei redditi: va fatta per evitare spiacevoli conseguenze. Ma cosa c'è dietro certi rosari che vanno detti perché è il mese di maggio; dietro certe Messe domenicali alle quali si partecipa cercando di «alleggerirle» con tagli sui tempi di inizio e di chiusura? Pregare per dovere è come salutare qualcuno perché siamo obbligati a farlo, sorridergli per questioni di quieto vivere, fargli visita perché è un dovere sociale. Una simile preghiera non è liberatoria, non dà gioia. E neppure celebra la gloria di Dio.

2. *Pregare per «timore»*. «Reverendo, mi vergogno perché io prego solo quando ho bisogno, quando sono in difficoltà». Non è il caso di vergognarsi, ma di chiedersi quale livello di maturità rappresenta questa preghiera. Una simile preghiera ha certamente l'effetto di tamponare lo stato d'ansia originato dall'insorgere di una situazione di emergenza. Sapere che c'è «Qualcuno» più grande di noi, disposto sempre ad aiutarci ci dà un senso di tranquillità. Questo è certamente un risultato positivo, ma lascia la porta socchiusa ad alcuni rischi: colui che invociamo è tenuto a darci quello che noi vogliamo o quello che lui ritiene il meglio per noi? qualora non avessimo difficoltà gravi avrebbe ancora luogo la nostra preghiera? Certo, essa può essere occasionata da situazioni di necessità e di emergenza, ma non può dipendere da quelle.

3. *Pregare per «potere»*. Gesù parlava di Dio come di un giudice alle prese con un'infinità di cause. Diceva che se una povera vedova voleva farsi ascoltare doveva importunarlo senza troppi riguardi. Ma così voleva insegnare l'efficacia che la costanza esercita... non su Dio, ma su chi prega. Ci sono dei devoti che, per paura di non ottenere, invece di andare direttamente a Dio, ricorrono a degli avvocati specializzati: la Madonna e i Santi. C'è il Santo dei camionisti, quello degli studenti, quello che fa ritrovare gli oggetti smarriti, quello per le malattie degli occhi, quello per il mal di gola... Il massimo è la preghiera di una vecchietta davanti al ss. Sacramento: «Signore, prega sant'Antonio che mi faccia trovare il libretto della pensione...». I Santi non aumentano l'efficacia delle nostre preghiere su Dio: dispongono noi a ricevere meglio il dono di Dio.

4. *Pregare per «piacere»*. Si può pregare anche per piacere: il piacere di vivere un momento significativo della propria vita. Vivere è comunicare, scambiare. Solo la preghiera è un dialogo completo perché Dio è «pienezza». Non ha bisogno di nulla: dà senza impoverirsi, accoglie senza strumentalizzare, giudica, ma solo per assolvere... La preghiera diventa così un'opportunità unica per l'uomo: un incontro che lo toglie dal suo isolamento, uno scambio che non lo impoverisce, un confronto che non lo condanna... A patto che non sia un monologo dove l'uomo sia allo stesso tempo colui che domanda e colui che risponde; a patto che sia nella vita e per la vita, non una fuga nel mondo rarefatto degli angioletti; a patto che offra all'uomo la possibilità di esprimere tutta la gamma dei suoi sentimenti e non solo di alcuni, quelli posti a difesa di un equilibrio centrato su un io infantile.

## La preghiera del corpo

### a) Posizioni statiche:

- La posizione di chi sta seduto, indica ascolto, riflessione contemplazione.
- Le posizioni delle mani e delle braccia, indicano lode e gioia, offerta, fiducia, disposizione a ricevere il dono di Dio, riconoscenza.
- La posizione di chi sta in piedi, indica attenzione, prontezza, disponibilità alla sequela.
- La posizione di chi si prostra, indica adorazione, supplica, pentimento.
- La posizione di chi s'inchina profondamente o genuflette, indica riconoscimento della presenza di Dio, presa di coscienza di ciò che siamo di fronte a lui.

### b) Posizione-tipo:

- *Seduti*: il corpo poggia sul suo baricentro (= cuore, polmoni, viscere).
- *Schiena*: eretta (= non tesa); permette il fluire di benefiche energie di vita nella spina dorsale.
- *Gambe*: leggermente in discesa, saldamente poggiate sul pavimento (= o incrociate e/o rientranti sotto la sedia).
- *Capo*: perpendicolare al busto, senza rigidità nel collo, nella nuca e nelle spalle.
- *Occhi*: chiusi (= se non comporta assopimento) o socchiusi, ma sfocati rispetto agli oggetti esterni.
- *Mani*: distese e appoggiate all'altezza delle ginocchia o sovrapposte (= la sinistra sulla destra, con i pollici congiunti in alto).
- Conservare questa posizione durante tutto il tempo della preghiera, senza scomporsi per accondiscendere alla richiesta di qualsivoglia movimento (= stanchezza, prurito...). Alla posizione esteriore (= *corpo* addormentato nelle sue esigenze di moto e di azione) deve corrispondere un atteggiamento interiore (= *spirito* ben desto, stato di consapevolezza e di attenzione vigilante): nulla deve richiamare lo stato del sonno o del sogno. Il corpo deve poter rimanere immobile per un periodo prolungato di tempo, senza sforzo o tensione alcuna.

## Esercizi per il corpo

«Non è possibile porre la mente nella contemplazione senza il corpo. Non c'è pacificazione dell'intelletto senza pacificazione del corpo» (Marco l'Asceta): prima di metterci alla presenza di Dio, dobbiamo metterci alla presenza di noi stessi. Gli esercizi di consapevolezza abituanò la mente a rimanere in presenza di una data realtà senza tensioni o distrazioni, ma con amore. Di conseguenza portano alla pacificazione interiore ed alla quiete del meccanismo mentale (= attitudini che influiscono enormemente sulla preghiera).

Uno dei principali nemici della preghiera è la tensione nervosa, questo esercizio vi aiuta a dissolverla: vi rilassate mentre vi percepite e diventate consapevoli il più possibile delle vostre sensazioni corporee (= qualcuno può rilassarsi talmente da addormentarsi!). Viviamo troppo nella nostra *testa* (= consapevoli dei pensieri e delle fantasie), ma troppo poco consci dei nostri *sensi*. Risultato: si vive nel passato (= rimpiangendo errori, peccati commessi, godendo dei successi avuti, pieni di risentimenti per offese ricevute...) o nel futuro (= temendo possibili guai o cose spiacevoli, anticipando gioie, sognando eventi futuri...), molto raramente nel presente (= corpo: sono *qui-ora*, presente a me stesso).

## **Esercizio delle “Sensazioni corporee”**

Assumete una posizione che sia confortevole e riposante. Chiudete gli occhi.

Ora vi chiederò di rendervi consci di certe sensazioni nel vostro corpo che voi sperimentate in questo stesso istante ma di cui non siete esplicitamente consapevoli. Percepite il tocco del vestito sulle spalle... Ora fate attenzione al tocco dei vestiti sulla schiena... Ora rendetevi conto della sensazione delle mani che riposano sulle vostre ginocchia... Ora diventate consci delle vostre gambe che premono contro la sedia... Ora la sensazione dei piedi che toccano le scarpe... Ora diventate esplicitamente consapevoli della vostra posizione seduta...

Una seconda volta: le spalle... la schiena... la mano destra... la mano sinistra... le cosce... i piedi... la posizione seduta...

Ancora: spalle... schiena... mano destra... mano sinistra... coscia destra... coscia sinistra... piede destro... piede sinistro... posizione seduta...

Ora continuate a fare il giro da voi stessi, passando da una parte del corpo a un'altra. Non soffermatevi più di un paio di secondi su ogni parte, spalle, schiena, gambe, piedi, posizione seduta. Continuate a passare da una all'altra...

Potete soffermarvi sulla parte del corpo che vi ho indicato e su qualunque altra voi desideriate: la testa, il collo, le braccia, il petto, lo stomaco... La cosa importante è che raggiungete la PERCEZIONE, la sensazione di ogni parte, che la percepiate per uno o due secondi e quindi passiate a un'altra parte... Fra alcuni minuti vi chiederò di aprire con calma gli occhi e di terminare l'esercizio.

## **Difficoltà**

È possibile che alcuni, invece di rilassarsi, diventino ancor più tesi con questo esercizio; allora bisogna prendere consapevolezza della tensione: notate quale parte del corpo è tesa, notate esattamente come percepite la tensione, diventate consapevoli che siete voi stessi a tendervi e notate esattamente come lo state facendo.

Bisogna *percepire* (= sentire) il corpo, non *riflettervi* su (= pensare); molti si fanno un'immagine (= pittura mentale) di loro arti, *sanno* dove sono e diventano consci di questo loro sapere, ma non *percepiscono* gli arti stessi. Per superare questo difetto tentate di scovare quante più sensazioni possibili in queste parti del corpo: spalle, schiena, gambe, mani, piedi; molto probabilmente, all'inizio, solo una piccola parte della loro superficie vi genera sensazioni, mentre in larghe aree non avvertirete alcuna percezione.

La percezione corporea è già una forma di contemplazione, ma per ora la utilizzeremo solo come mezzo per raggiungere il rilassamento e la quiete che facilitano ed aiutano la preghiera. Non soffermiamoci neanche sulla calma che probabilmente sperimenteremo durante l'esercizio (= sarebbe riposante e delizioso): si rischia di entrare in una specie di estasi, in un'auto-ipnosi che non porta da nessuna parte e che non ha nulla a che fare con l'approfondimento della consapevolezza e con la preghiera. Non dobbiamo ricercare la calma o il silenzio che si producono, ma acutizzare la consapevolezza (= lasciando che la quiete si prenda cura di se stessa).

Possono esservi dei momenti in cui la calma e il vuoto sono così potenti da rendere impossibile ogni esercizio o sforzo: allora non siamo più noi che cerchiamo la quiete, ma essa prende possesso di noi e ci sopraffà; quando ciò accade si può, senza pericolo e con profitto, abbandonare ogni sforzo (= ormai divenuto impossibile) e arrendersi alla soverchiante calma che regna dentro di noi.

### *Abbiamo bisogno*

*Abbiamo bisogno di trovarti, o Dio.  
Più riceviamo nel silenzio della preghiera,  
più daremo nella vita attiva.*

*Abbiamo bisogno di silenzio  
per smuovere le anime.*

*Abbiamo bisogno di trovarti, o Dio.  
L'importante non è ciò che diciamo,  
ma ciò che tu dici attraverso di noi.  
Tutte le nostre parole saranno vane  
se non vengono da te.*

*Resteremo certamente poveri  
finché non avremo scoperto le parole  
che danno la luce di Cristo.*

*Resteremo ingenui,  
finché non avremo imparato  
che ci sono silenzi più ricchi  
dello spreco di parole.*

*Resteremo inetti,  
finché non avremo compreso che,  
a mani giunte,  
si può agire meglio  
che agitando le mani.*

*Abbiamo bisogno di trovarti, o Dio.*

**Helder Camara**

**PASTORALE GIOVANILE E VOCAZIONALE  
FRATI MINORI CONVENTUALI DI ABRUZZO E MOLISE  
SANTUARIO DEL MIRACOLO EUCARISTICO,  
CORSO ROMA, 1, LANCIANO (CH)  
TEL. 0872.715776**

**SEGUICI ANCHE SU FACEBOOK, AL GRUPPO  
"SEGNI VOCAZIONALI"**

