

Santuario di s. Luca – Bologna
Corpo e Preghiera (*incontro per fidanzati*)

Premessa

“Prendete e mangiatene tutti, questo è il mio corpo offerto in sacrificio per voi”. Il momento più alto e solenne della preghiera della Chiesa coincide con il “corpo offerto in sacrificio”. Il corpo, aspetto concreto della persona, diventa pure strumento di preghiera.

La preghiera definita dal catechismo: “Intimo colloquio dell’anima con Dio” è vera quando tutta la persona si rivolge al Signore e aprendosi a Lui. Produce pure un effetto speciale, quello di unire tutti coloro che pregano in un “solo corpo e un solo spirito” chiamato “Corpo di Cristo” che è la Chiesa (Col. 1,18 Ef. 1,23). E’ un’unione così completa e perfetta da essere correttamente paragonata alle membra di uno stesso corpo.

Questa unità perfetta è come una realtà nuziale in cui tutti i suoi membri sono legati da uno stupendo patto di amore che li costituisce “uno” per sempre, cioè immagine visibile di Dio-amore, il cui segno è rappresentato dai corpi uniti in intimità, fino ad essere considerati “una sola carne”. La diversità uomo-donna è integrata nella pienezza dell’amore e nella condivisione del reciproco mistero, che riflette lo stesso mistero di Dio.

In qualche modo anche il corpo diventa strumento e simbolo della preghiera che unisce l’uomo a Dio, come esperienza e condivisione dei valori umani e dello spirito, origine e manifestazione della totale e definitiva comunione delle persone fra loro. Per questo Gesù chiede di “pregare sempre”, ma non invita a moltiplicare le parole perché, è come fra due innamorati: quanto più intenso è l’amore, tanto meno si moltiplicano le parole. L’amore, come la prossimità di vita, è preghiera che sale a Dio come vera, intima e definitiva condivisione di vita con Lui: il Dio-amore (1Gv. 4,8).

1 - Cura del corpo

La vita dell’uomo, secondo il Creatore, ha inizio da un atto di amore. La possibilità attuale di ricorrere a mezzi “tecnici” dice lo squallore e la povertà di una vita privata della sua principale essenza, quella di essere frutto e dono di amore! In questo modo l’uomo si fa padrone della vita e il figlio passa da dono a diritto!

Invece l’uomo nasce come dono di amore per essere lui stesso amore, vita e volontà di bene per tutti; la parola che definisce l’amore è appunto “ti voglio bene del tutto e per sempre!” Nell’amore inizia il cammino della vita che lo porterà ai vertici dell’esistenza adulta a cui giunge quando, completato il discorso di crescita, si dedica in maniera libera e cosciente al bene di coloro che incontra sul suo cammino di vita.

Unisce gli aspetti fisici (crescita) a quelli psicologici (conoscenza) e relazionali (coi genitori) per arrivare alle dimensioni più alte che sono quelle dello spirito. La vita dal suo inizio in poi, non ha soluzione di continuità, perchè vivere è “conoscere”, “amare” e apertura verso l’Assoluto che è pregare. Ogni palpito di vita è perciò sempre espressione di umanità illuminata dalla spiritualità. Per questo tutto ciò che è e che si fa per il corpo è pure ricchezza per lo spirito e tutto ciò che lo spirito vive è benedizione e forza di benessere per il corpo.

Le due dimensioni si intrecciano in un parallelismo perfetto, perché l’uomo è sintesi piena di anima e corpo. Certo sono due realtà molto diverse, ma anche interdipendenti al punto che l’una può essere stimolo e ricchezza per l’altra. A titolo esemplificativo indico tre aspetti quali: la pulizia e igiene personale, il nutrimento, il decoro... partendo dall’esperienza del vissuto concreto.

a) Pulizia e igiene personale

E' una esigenza del corpo e del vivere comune. Trascurare questa cosa crea degrado, isolamento e ripiegamento su di sé; la pigrizia di chi la rinvia sempre abbruttisce la persona, la rende sempre più schiava di se stessa e di ciò che piace. Solitamente chi vive così è disordinato pure nel cibo, nel bere, nel vestito e molto spesso anche nel sesso!

La cura del corpo spesso corrisponde anche all'impegno della pulizia "morale" come dominio di sé e forza di libertà. E' di grande aiuto la lettura critica della coscienza per verificare le scelte compiute e fare quelle che giovano al bene di tutti. Stimola al rifiuto del male, considerato come il vero danno della persona e della società.

L'accoglienza di questo impegno si chiama conversione del cuore, che porta alla richiesta del perdono attivo e passivo, da vivere ogni giorno, come facciamo per la cura e la pulizia del corpo. E' un cammino coronato dalla confessione sacramentale, vero bagno purificatore, vertice della conversione e sacramento, definito dai Padri della Chiesa come "secondo battesimo" oppure anche "battesimo delle lacrime" che purifica e rigenera la persona.

b) Nutrimento\cibo

Senza nutrimento uno non vive perché il cibo è fonte di vita e ne rivela il carattere. Infatti non si mangia indistintamente di tutto, ma si sceglie secondo i gusti personali e le possibilità. La povertà limita gli spazi di scelta e l'indigenza riduce anche la quantità di cibo. Al cibo sono legate molte cose che in qualche modo lo arricchiscono o lo specificano; per esempio la sua condivisione è segno di conoscenza, di amicizia e di affetto. E' brutto mangiare da soli, con la sola compagnia della Tv. Il Card. Biffi diceva che "i tortellini sono buoni, se mangiati in compagnia sono migliori". In questo modo il cibo alimenta non solo il corpo, ma anche la comunione fra le persone.

Nella cultura cristiana al cibo è associato pure il concetto di gratitudine e di provvidenza, per cui ci si mette a tavola con una preghiera, unendo l'aspetto materiale a quello più alto di fede. Il cibo è sempre "dono della natura e opera dell'uomo" e questo richiama un cibo speciale, che è piccola cosa come fatto materiale, ma importantissimo sul piano spirituale. E' il sacramento dell'Eucaristia "cibo di vita eterna", secondo la parola pronunciata da Gesù stesso che parla del suo corpo come cibo donato per la vita del mondo (Gv. 6,51). Nel segno del cibo si compie l'unità della persona con Dio (Gv.6,53) perché tutti coloro che sono partecipi dello stesso cibo diventano "uno solo" con Lui, rinforzando la comunione sia terrena che spirituale (cfr. 1Cor. 10,17). Avviene come un intimo rapporto nuziale in cui gli sposi, donandosi l'uno all'altro nel segno del corpo, arrivano a costituire quella unità che la Bibbia definisce "una sola carne". Nella Eucaristia l'uomo diventa "una sola carne" col suo Dio che lo rende pienamente partecipe della sua stessa vita: "chi mangia la mia carne... ha la vita eterna" (Gv. 6,54).

E come il cibo condiviso unisce i cuori nell'amore e nell'amicizia così avviene nell'Eucaristia per cui fidanzati e sposi ricevono da questo sacramento una maggiore forza al loro amore perché sostenuto e fondato sulla vita stessa di Dio. Così è per ogni credente reso più forte di fronte al peccato (= cuore lontano da Dio) e alle difficoltà perché opera in lui la forza stessa di Dio. E' la forma più alta di preghiera, dialogo intimo e permanente dei cuori, che arricchisce la vita di tutti i giorni e di ogni giorno per chi ha la gioia di poter godere così spesso di questo dono di grazia.

c) Decoro e dignità

Tutti sentiamo l'importanza dell'abbigliamento e del comportamento. Da soli siamo "liberi" di vestirci come ci pare e di muoverci senza dover rendere conto a nessuno di ciò che facciamo. La solitudine può essere anche espressione di egoismo se accarezza i capricci, accontentando i piaceri personali. Ma dove c'è ricchezza di valori può diventare occasione di grazia e incontro con Dio.

Ad es.: gli eremiti nel deserto; i tempi di silenzio per ritiri o esercizi spirituali...; ma noi non viviamo da soli. Un abbigliamento curato e un comportamento corretto esprimono attenzione e rispetto verso gli altri, considerati “prossimo”, coi quali condividiamo la vita comune.

E’ un’attenzione che imita lo sguardo di Dio, che nella sua misericordia è sempre attento e sensibile verso ogni persona. Gesù è il modello di questo: era ben vestito (tunica intessuta tutta di un pezzo: Gv. 19,23), dignitoso nei suoi comportamenti e nelle parole. Solo verso la mancanza di rispetto al tempio lo troviamo deciso e duro nel difendere la casa del Padre, perché considerata “casa di preghiera” (Mt. 21,13)

Il rispetto della dignità dell’altro, anche mediante il vestito e i gesti, rivela un cuore attento e fedele a quanto Gesù ci ha insegnato: “Tutto ciò che avete fatto ad uno di questi miei fratelli più piccoli l’avete fatto a me” (Mt 25,40); facilita la profondità del dialogo, fino alla condivisione della realtà più profonda che è la preghiera, dialogo permanente con Dio e coi fratelli. Al contrario con una persona maleducata o trasandata nel suo modo di porsi è difficile vivere questa relazione di interiorità perché la pesante povertà personale porta alla solitudine del cuore e all’incapacità di condividere il bene. La mancanza di dignità uccide la gioia dello spirito, spegnendo ogni anelito al bene proprio e degli altri.

Sono tre ambiti nei quali i parallelismi che derivano dalla profonda unità di corpo e spirito sono evidenti, perché provengono dalla stessa realtà che è l’uomo. La differenza generale che emerge con chiarezza è che sentiamo tutto ciò che riguarda il corpo con un’attenzione più grande, favorita dalle esigenze della natura. Tant’è vero che trascurare ciò che serve alla vita provoca un grave danno per l’uomo... fino alla sua massima conseguenza che è la distruzione o la perdita della vita stessa. Nessuno invece avverte la forza delle cose dello spirito, sempre molto “sottile” e delicato, al punto che c’è chi arriva alla conclusione che si può vivere senza preghiera, ma non senza pane!

I valori ideali dello spirito non danno la vita del corpo, ma la loro assenza rende quel corpo e quella persona non molto diversa dall’animale.. Questa riflessione vuole evidenziare la conoscenza di ciò che rende l’uomo veramente se stesso, quando vive la perfetta sintesi tra il corpo e lo spirito. Il corpo è la base che regge e sostiene tutto; lo spirito eleva il corpo rendendolo voce di preghiera perché sia sempre pienezza di vita. Spero che queste osservazioni non siano inutili; chi pensa così è certamente una persona presa dai meandri della materialità perciò stesso egoista e immatura, perché non riconosce e manca delle condizioni essenziali dell’essere “uomo”!

2 - Le passioni: energia “profetica”

L’uomo è un essere vivente dotato di corpo, ma anche di tante energie che ne esprimono la versatilità come ad es.: la capacità di conoscere, di scegliere, di amare... Queste cose sono sue proprie e non appartengono all’animale, che invece è guidato dall’istinto e non dalla ragione. L’uomo non è solo fisiologia, ma anche (e soprattutto) capacità di pensiero e di relazione. Le passioni sono energie che partono dalla dimensione fisica (es.: bisogni, forza, piaceri...) per coinvolgere tutta la persona, anche negli aspetti razionali, emotivi e spirituali. Sono forze che possiamo considerare come il “motore” della vita!

Se, come già ricordato, la preghiera è l’intimo colloquio dell’anima con Dio, è lecito pensare che queste energie portino l’uomo a un livello più alto, favorendo l’incontro con Dio, vertice ideale di ogni uomo libero e intelligente, tensione che ciascuno porta in sé. Anche le passioni, mediante lo spirito possono diventare “luogo” di incontro con Dio, compresi gli aspetti naturali. E’ Lui che ha preso l’iniziativa verso l’uomo, facendosi uomo nel mistero dell’Incarnazione. Ma come agiscono

queste energie? Può essere utile una lettura più profonda di queste dinamiche, guardando ad alcuni campi e modalità:

a) *La spinta e la voglia di crescere*

Fin dal concepimento il corpo cresce, tendendo al traguardo più alto che è la vita adulta. Realizza questo attraverso il cibo, l'esercizio fisico, la capacità di relazioni... La persona non si accorge del suo crescere, ma questo avviene attraverso passaggi interessanti, disseminati nel corso degli anni. Ad es.: la curiosità (voler conoscere), il potere (saper dominare), l'abilità (usare forze e strumenti per giungere allo scopo). Nessuno nasce grande, tutti devono affrontare le fatiche della crescita secondo gli impulsi e gli orientamenti del carattere.

Come il corpo, anche la spiritualità ha i suoi ritmi di crescita. Da un seme iniziale (battesimo), mediante l'ascolto, le scoperte e le esperienze... l'uomo conosce questa dimensione che lo apre ad un Assoluto, che da sconosciuto diventa prima intuito con immagini infantili, poi accolto attraverso l'intelligenza e la volontà... E' una scoperta che cresce poco alla volta arrivando ad illuminare di sé tutti i vari aspetti della vita e favorendo nella persona una gerarchia di scelte e di orientamenti. Dal punto di vista terreno potremmo dire che questa è la passione dell'ambizione o dell'orgoglio, energia per sé positiva, ma che diventa negativa se resta chiusa nel piccolo mondo del proprio "io" rendendo la persona vittima della solitudine e dell'isolamento. Perciò è un'energia da educare perché diventi sempre più stimolo di attenzione anche agli altri.

La spiritualità purifica ed eleva questa forza con la preghiera mediante la quale l'uomo riconosce di essere "discepolo", non capo o maestro! La preghiera in questo caso collabora a renderlo adulto perché lo apre ad un ideale più alto e di responsabilità. L'uomo diventa se stesso quando incontra UNO che riconosce più grande di sé e suo Creatore, che lo chiama ad essere partecipe del mistero infinito del suo amore, come dono di sé al bene degli altri. Questo avviene in modo parallelo alla crescita del corpo, in cui tutte le varie facoltà e passioni sono è il termometro visibile anche della crescita interiore.

b) *Paura, stanchezza e morte*

Ogni scoperta positiva rende più evidente anche gli aspetti negativi, come ad es.: una luce potente rende più evidenti le ombre e i contorni delle cose. Il corpo cresce, ma nello stesso tempo diventano più evidenti i limiti che porta in sé, per cui insieme alla maggiore consapevolezza cresce pure la paura di non riuscire, e che la vita sia un fallimento. Ma la maggiore presa di coscienza, invece di rotolare verso la deriva totale, aiuta a scoprire una verità fondamentale, cioè che "l'uomo non è un essere vivente il cui orizzonte è la morte, ma un essere mortale il cui orizzonte è la vita" (*Lettera ai cercatori di Dio n. 15*). Quasi come un istinto di sopravvivenza che reagisce!

Il corpo è una realtà dinamica che nel corso degli anni vive profonde trasformazioni: i primi tempi della vita sono un inno alla crescita, alla conquista di traguardi fino al dominio di ogni cosa, mentre nell'età più adulta o anziana questi tendono a ridursi poco alla volta fino a spegnersi. Gli ideali giovanili possono essere: l'amore, il lavoro, la famiglia... in una cornice di salute e con la sensazione di onnipotenza, mentre da più anziani trovano maggiore spazio i problemi e le preoccupazioni per i propri cari, le paure... soffrendo pure di più per gli altri!

Ciò che dà la forza di affrontare i vari momenti è la religiosità come riconoscimento dell'importanza di Dio nella vita e volontà di vivere secondo la Sua chiamata. Questa fa sì ogni fase della vita abbia anche il suo modello di preghiera e che comunque il corpo, pur nel decorso e nei cambiamenti dei vari passaggi della vita, sia l'elemento portante e caratterizzante. Pertanto è da considerare preghiera e lode a Dio la fase dell'esuberanza e dinamismo giovanile come è preghiera la supplica e la stanchezza di chi intravede il compimento e la fine della propria missione.

3 - Corpo, passione di amore e di vita

L'uomo (da humus – terra) non può fermarsi alla semplice realtà materiale, grazie alle doti di intelligenza e sentimenti che lo rendono capace di relazioni superiori ad ogni altro essere vivente. Ma nonostante le sue povertà e i limiti, vive una dimensione di vita ricca di conoscenze e di ritmi che rappresentano l'apice di tutta la vita esistente.

Ciò che rappresenta il suo vertice personale e sociale è l'amore, sentimento e scelta di vita, “del tutto e per sempre”, che si avvera nella piena comunione fra uomo e donna, uniti in “una sola carne”. L'amore è vero quando non è semplicemente un fatto platonico, ma quando si realizza nella verità dei sentimenti e nella concretezza dei gesti. E' da lì che deriva pace, armonia e benessere nelle persone che stanno insieme. L'appagamento che ne deriva rivela la gioia della vicinanza e della condivisione. Nell'amore nessuno dei due è più solo di fronte alle scelte e alle vicende della vita.

L'amore coniugale è il luogo in cui si manifesta maggiormente la fusione di corpo e spirito; se manca una delle due componenti non c'è l'amore! Un incontro di corpi senza l'integrazione dello spirito è un atto di forte impatto biologico e fisiologico, ma facilmente chiuso nell'ascolto e nella ricerca del piacere, fine a se stesso, con la facile tentazione di dominare l'altro o di piegarlo al proprio interesse o piacimento. Ma anche un incontro solo razionale o spirituale non esprime la verità dell'amore umano perché, trascurando il corpo, nega l'apporto di una componente essenziale della vita, che è il corpo con la sua ricchezza e i suoi stimoli.

La preghiera, come l'amore, non può e non deve ridursi alla sola dimensione spirituale, ma deve coinvolgere anche il corpo; è la persona “tutta” che prega. La Chiesa da sempre ha compreso questo, unendo esperienze miste di corpo e di spirito come fondamento di un impegno sia di incontro dell'uomo con Dio che di rinforzo della volontà per una maggiore coerenza. Un esempio di tale fusione è il digiuno, dominio della volontà sui bisogni; ma anche le sofferenze fisiche vissute con consapevolezza e responsabilità (l'animale soffre, ma non capisce la sofferenza). La sofferenza fine a se stessa è masochismo, non esperienza di vera umanità o di fede! Così pure la gioia come festa della persona... , ne coinvolge tutta la realtà: fisica, spirituale e sociale.

I sacramenti, riti di altissimo valore spirituale, si collocano proprio dentro la concretezza di segni sensibili/materiali, che coinvolgono pienamente anche il corpo. La parola “sacramento” dice appunto “azione concreta” alla quale Dio ha associato un suo particolare intervento di grazia. Infatti i sacramenti sono gesti o segni che toccano direttamente il corpo, come ad es.: l'unzione (battesimo, cresima, ordine, unzione infermi), il cibo (eucaristia), le mani e i corpi stretti nella reciproca accoglienza (matrimonio), l'imposizione delle mani (penitenza, ordine) come invocazione e trasmissione dello Spirito. In pratica tutte le funzioni del corpo sono lette e riproposte alla luce della fede. Attraverso i segni e il coinvolgimento del corpo, Dio opera la salvezza di chi crede.

Non solo i gesti, ma anche le passioni hanno questa ricchezza, che si manifesta nelle tensioni verso una pienezza, che è compimento della chiamata di Dio. Prendiamo ad esempio la passione più forte, quella della sessualità e dell'amore:

“In fondo la sessualità e la fede hanno leggi parallele: il vivere secondo la legge del corpo dona piacere, gioia, pace, incontro che cancella la solitudine..., ma anche l'amore secondo Dio, espresso dalla fede, dona la certezza della comunione, conferma nella volontà di scelta sempre e comunque del bene, dona la forza di giungere fino al dono di sé (dare la vita come ha fatto Gesù) perché l'altro sia salvo. E' il frutto privilegiato della speranza..., come certezza di un bene che non si esaurisce nel tempo perché porta già in sé un bellissimo riflesso di eternità.

Mentre la natura è destinata al tramonto quando ha compiuto il suo corso, la potenza dello Spirito agisce nel tempo, come “luogo” che prepara un'eternità di amore, pienezza di vita secondo Dio

(= paradiso).

Ciò che la natura desidera, ma non può dare, la fede lo compie e lo perfeziona. Non toglie nulla alla gioia umana, ma la completa, ponendo nella carne un fermento di eternità che unisce la forza della passione alla tensione verso il compimento di un ideale più pieno e definitivo. La carne da sola provoca il desiderio, ma non lo può mai appagare del tutto; solo quando si apre alla dimensione dello Spirito il desiderio trova pace, perché colmato dall'unica risorsa che è l'amore vero, incontro pieno, totale e definitivo con chi è stato reso partecipe della bellezza dell'amore" (da *"la sessualità nel fidanzamento"*)

Questa profonda simbiosi rende la Chiesa "Corpo di Cristo" (Col 1,18), corpo che rende culto a Dio mediante il dono totale di se stesso a Dio e al bene dei suoi membri. Rende simili al Figlio di Dio tutti gli uomini perché giungano alla conoscenza della verità, realizzando la loro piena maturità che ha come misura la persona stessa di Cristo (Ef. 4,13).

La vita della Chiesa è intimo e costante colloquio con Dio, che è presente in ciascuno di noi, come è presente nell'uomo e nella donna uniti nell'amore, che rivelano la verità più profonda che ci tocca da vicino: anche il corpo è sacramento e via di santità (= riflesso della vita di Dio in noi) in quanto, mediante la fede, è intimo e costante luogo di comunione dell'uomo con Dio.

Conclusioni

Dio ha voluto rivelarsi nella concretezza della nostra carne, assumendo un corpo e diventando come noi, per cui ciascuno di noi nel suo corpo è riflesso di Dio e sua abitazione privilegiata. L'amore è la modalità della piena comunione che prolunga nella vita e nelle scelte la Sua salvezza.

La vita di ogni uomo è sempre chiusa fra due date, quella di inizio e quella della fine per indicare che è come un cammino o profezia dell'infinito. L'eternità (vita di Dio) è la definitiva dimora a cui si giunge, passando attraverso le varie tappe della vita: dall'infanzia fino all'anzianità; ma in tutto questo percorso si rinnova il percorso dell'esodo verso la terra promessa, come chiara profezia personale di ciascuno di noi secondo la Bibbia.

La preghiera è il carburante di questo cammino, sempre alimentato anche dall'azione della Grazia di Dio in noi. In ultima analisi, Dio è il grande protagonista della nostra storia e della nostra vita.

I cambiamenti del corpo costituiscono il segno visibile e manifesto della novità sempre all'opera in noi. Nel tempo del fidanzamento il cammino dell'amore realizza la maggiore vicinanza a Dio perché la risposta all'amore, nella vita concreta di tutti i giorni, è tensione verso il compimento della Sua chiamata. Nell'amore anche voi scrivete la vostra storia, tanto più bella quanto più siete capaci di leggere in tutte le sue manifestazioni il riflesso di Dio, che si avvicina a voi e vi rende segno visibile del Suo amore.

Così l'intimo dialogo d'amore che vi anima è come una continua preghiera scritta coi vostri sentimenti e i gesti, resi sacramento visibile di Dio, che vi ama al punto da rendere preghiera tutta la vostra vita. E' la "preghiera dell'amore", anelito quotidiano e mistico che innalza voi, compresi i vostri corpi, a icona vivente di Dio e ambasciatori del Suo amore nel mondo.

Don Vittorio