

PRIMO INCONTRO

IL CORPO NELLA PREGHIERA.

Il corpo: il luogo del nostro esistere.

È alquanto evidente che il corpo è il nostro *luogo inevitabile*; la nostra vita quotidiana, terrena, avviene sempre dentro – con – attraverso il nostro corpo; non viviamo a prescindere dalla nostra fisicità. Il corpo ha le sue leggi, quelle leggi che il Creatore stesso gli ha conferito. Come tale occorre averne la giusta cura.

La preghiera conduce all'integrazione di tutte le dimensioni essenziali, fondamentali, indispensabili della persona umana, della vita quotidiana. Solitamente, le distinguiamo in tre ambiti; innanzi tutto quello della nostra fisicità materiale: il corpo. Segue poi quello dei nostri pensieri, idee, speculazioni: la mente. Infine poniamo quello delle nostre passioni, emozioni, sentimenti, affetti: lo spirito.

L'Avvento: tempo di attesa consapevole

L'Avvento ci ricorda un'immagine archetipica delle catacombe: l'*Orante* (vedi figura pag 4). Gli oranti erano coloro che vegliavano tutta la notte; stando in piedi con le mani alzate. Attendevano fiduciosi ed imploranti il sorgere del sole: quando questi lambiva i palmi aperti delle mani allora, soddisfatti, potevano riposarsi. La **presenza vigile, l'attesa continua e l'ascolto consapevole** avvengono stando eretti. I piedi sono radicati nella terra, il luogo della vita, e le mani sono rivolte al cielo, il luogo dell'origine della vita. Il senso e la funzione di tali pratiche è la profezia: indicare agli altri uomini che **il senso dell'esistenza è nella relazione con il Creatore**. Si esiste perché si è amati in maniera totale ed incondizionata. La preghiera non è sottomissione a un Dio ma, accesso e fruizione.

La **Preghiera** è la **Relazione** primordiale, fondamentale e **fondante tutte le altre relazioni**. È la **Relazione** dalla quale derivano tutte le relazioni; dà la *misura*, ovvero: la *qualità* delle altre relazioni. La relazione: è ciò che costituisce i soggetti, non un rapporto che sussiste fra loro. Si esiste in quanto relazionati: mai assoluti, bensì interconnessi.

La ricognizione delle proprie sensazioni

Come, dunque, *orientare la mente* per farle assumere la giusta *configurazione*? La via è sempre quella della presa di *consapevolezza*: della coscienza di quanto si vive in quel preciso momento presente. Il percorso della presa di coscienza inizia con la *ricognizione* delle proprie sensazioni corporee; prime fra tutte, quelle respiratorie. Non si tratta, per lo meno inizialmente, di respirare in una maniera particolare, ma di *ascoltare le sensazioni prodotte dal proprio respirare*. Successivamente si procederà *ascoltando* le sensazioni che vive il proprio corpo; esplorandolo in tutte le sue parti.

San Fedele. **Scuola di Preghiera.** Tutti i mercoledì dalle 12.45 alle 13.45.

Solo dopo questa prima esplorazione ricognitiva si può utilmente proseguire attraverso la presa di coscienza dei propri pensieri e, successivamente delle proprie emozioni. In altre parole, rispondendo a due domande: «A che cosa sto pensando? Che emozioni mi provoca questo pensiero?».

Il resto del cammino: dal corpo allo spirito.

Il corpo, il nostro *luogo inevitabile*, è il punto di partenza e di arrivo, l'orizzonte nel quale ci muoviamo nel nostro cammino incontro a Dio che, nella nostra vita è già presente, è già attivo e ci parla.

Partiamo dal rilassamento corporeo per giungere alla preghiera cristiana. Questo percorso di cura della vita interiore è strettamente riconducibile alla metodologia degli *Esercizi Spirituali* di S. Ignazio di Loyola. Per quanto spesso citati, sono, tuttavia poco conosciuti nella loro struttura e dinamica, solamente chi ne ha fatto una consistente esperienza ne comprende la complessità e la peculiare articolazione. Una, speriamo non superficiale, introduzione costituirà il punto di arrivo del nostro percorso. Questo primo incontro sarà invece focalizzata su un altro luogo poco noto, sebbene spesso evocato, l'**Esicasmo: l'orazione di quiete**. Tra le varie pratiche spirituali, quella esicastica rappresenta il più fecondo luogo di comparazione tra le varie spiritualità. Basta, infatti, pensare al *rosario*, che applica appunto questa tecnica di *orazione di quiete*, per rendersi conto della sua presenza tra le diverse tradizioni religiose; ora detta «giaculatoria» piuttosto che «mantra».

Esicasmo: Il ricordo continuo di Dio

*Bisogna pregare senza posa (1Tess 5, 16);
Pregare con lo spirito in ogni occasione (Ef 6, 18);
Pregate in ogni luogo alzando le mani pure (1Tim 2, 8).*

Il corpo non è prigionia dell'anima, ma è il tempio dello Spirito, è il luogo dell'*incontro* (1Cor 6, 19-20).

Sant Agostino. La preghiera sia breve ma fervorosa.

Sant'Agostino espone nella *Lettera a Proba*, scritta non molto dopo il 411 come si debba pregare.

«Dicono che in Egitto i fratelli fanno preghiere frequenti sì, ma brevissime, e **in certo modo scoccate a volo**, affinché la tensione vigile e fervida, sommamente necessaria a chi prega, non svanisca e perda efficacia attraverso lassi di tempo un po' troppo lunghi. E con ciò essi dimostrano che la tensione, come non dev'essere smorzata se non può durare a lungo, così non dev'essere interrotta subito se potrà persistere. Siano bandite dall'orazione le troppe parole ma non venga meno il supplicare insistente, sempre che perduri il fervore della tensione. Usare troppe parole nella

San Fedele. **Scuola di Preghiera**. Tutti i mercoledì dalle 12.45 alle 13.45.

preghiera è fare con parole superflue una cosa necessaria: il pregare molto invece è bussare con un continuo e devoto fervore del cuore al cuore di Colui al quale rivolgiamo la preghiera. Di solito la preghiera si fa più coi gemiti che con le parole, più con le lacrime che con le formule. Iddio pone le nostre lacrime al suo cospetto e il nostro gemito non è nascosto a lui, che tutto ha creato per mezzo del Verbo e non ha bisogno di parole umane».

La preghiera alla quale Agostino fa riferimento è quella Esicastica. Il suo metodo è ad un tempo semplice e complesso. Unifica le tre funzioni fondamentali: il ritmo respiratorio, il battito cardiaco e l'attività cerebrale.

La formula che si ripete non è una frase generica qualsiasi, ma un dialogo con Dio. Può essere il versetto di un Salmo, o un'invocazione, una lode o un ringraziamento. La più classica è la Preghiera del Nome di Gesù, poiché, come dice San Paolo: "**Chiunque invocherà il Nome del Signore sarà salvato**" (Rm 10,13).

L'importante, nel metodo, è che sia scandita sul ritmo del respiro. Il suo *metronomo* è il battito cardiaco.

Non si apprende immediatamente: occorre praticarla con assiduità e consapevolezza. Impariamo, innanzi tutto alcuni esercizi di rilassamento che sono finalizzati alla preghiera. Il rilassamento: un atteggiamento mentale. Cosa vuol dire: «rilassamento»? Come si fa a rilassarsi? Il rilassamento non è qualcosa da produrre attraverso uno sforzo, ma quello che si ottiene quando lasciamo andare tutte le tensioni, quando molliamo tutte le prese che esercitiamo, tutte cose che afferriamo, siano essere materiali o mentali. Rilassarsi è una scelta mentale. Al di là della postura fisica che si assume, è l'atteggiamento mentale che determina o impedisce il «lasciare andare le tensioni». Sebbene il rilassamento non sia imprescindibilmente connesso alla postura che si assume tuttavia, ai fini didattici, è bene imparare a configurarsi nella maniera più adeguata ad un più rapido apprendimento. Le caratteristiche biomeccaniche di una postura adeguata impongono che la schiena e la testa siano diritte, tenendo le spalle sciolte; lo sguardo deve essere avanti. Come se guardassimo qualcosa di lontano. Conferisci al tuo volto un'espressione sorridente: distende ulteriormente la muscolatura facciale. Tieni la lingua appoggiata sul palato, con la punta contro i denti incisivi (superiori). Questa postura consente una più agevole respirazione e vale sia da in piedi, che da seduti.

Portiamo la nostra attenzione sulla sensazione che l'aria produce sulle narici entrando ed uscendo. Una volta che abbiamo assunto la giusta postura, dimentichiamoci del resto del corpo e consideriamo soltanto le nostre narici: quello che stanno *vivendo* in questo momento. Non dobbiamo forzare in alcun modo il respiro; limitiamoci a inspirare ed espirare ascoltando le sensazioni prodotte dall'aria. Solo dopo avere *ascoltato*, può essere di ausilio contare mentre si inspira e mentre si espira: 1-2-3 inspirando e 1-2-3-4-5-6 espirando. Sono molte e complesse le *tecniche respiratorie*,

San Fedele. **Scuola di Preghiera**. Tutti i mercoledì dalle 12.45 alle 13.45.

tuttavia è bene fin da ora prendere dimestichezza con la comunemente detta «respirazione addominale» (gonfiando e sgonfiando la pancia). L'espiazione sia lunga circa il doppio dell'inspirazione.

La Preghiera di quiete: esempi.

Dal **Salmo 131**.

Io sono, (*inspirando*)
tranquillo e sereno (*espirando*).

Dal **Salmo 69**

O Dio vieni a salvarmi. (*inspirando*)
Signore vieni presto in mio aiuto. (*espirando*)

Una forma della **Preghiera del Nome di Gesù**

Signore Gesù Cristo (*inspirando*)
Abbi pietà di me peccatore. (*espirando*)



La figura dell'Orante