

Bernardo Boldini

Io ti portavo.



Come disporsi.

*La Gloria di Dio è l'uomo vivente:
vivente, per la partecipazione dello Spirito,
uomo, per la sostanza della carne.
(S. Ireneo)*

*Dio è la gloria dell'uomo
e l'uomo è il ricettacolo dell'operazione di Dio
e di tutta la sua sapienza e potenza.
(S. Ireneo)*

L'uomo ha bisogno del Medico... il Signore Gesù!

Il peccato è contro natura
e da esso ci guarisce appunto la grazia
dello Spirito Santo.

Questa è in fatti l'opera dello Spirito Santo:
restaurare in noi l'immagine di Dio nella quale
fummo fatti per natura.

*S. AGOSTINO, Natura e Grazia, 3,3
e Spirito e Lettera 27,47.*

Come disporre noi ad accogliere
l'affermazione del Signore:

SOMMARIO

<i>Introduzione.</i>	4
<i>L'ambivalenza del corpo.</i>	8
<i>Rifiuto del corpo.</i>	12
<i>Rifiuto della realtà.</i>	15
<i>Ascoltare... il corpo.</i>	18
<i>L'uomo nella concezione biblica.</i>	21
<i>Alcune riflessioni patristiche.</i>	23
<i>Respirazione e preghiera di consapevolezza.</i>	26
<i>Preparazione ... all'Ascolto.</i>	28
<i>Appendice</i>	30
<i>Esercizi.</i>	33
<i>Conclusione.</i>	37

Introduzione.¹

¹ Alcuni aspetti necessari per la preparazione all'ascolto e alla relazione con il Signore Gesù, sono già stati spiegati nei capitoli precedenti: Sognare per rinascere, e: Una

In un'altra esposizione si è cercato di chiarire la fonte del conflitto: la divergenza tra la nostra esperienza e l'affermazione del Signore, tra le nostre vie, che non riescono ad adeguarsi alle sue vie. L'origine di tale conflitto è l'ambivalenza del desiderio.

Noi desideriamo realizzarci in base alla nostra esperienza, idee sensazioni, in termini freidiani, secondo l'ideale dell'io, e l'identificazione con "l'oggetto" e ci troviamo in conflitto, poiché non riusciamo mai ad concretizzare tale ideale, sempre cangiante e perciò sfuggente:

Gc 4,1-3, "Da che cosa derivano le guerre e le liti che sono in mezzo a voi? Non vengono forse dalle vostre passioni che combattono nelle vostre membra? Bramate e non riuscite a possedere e uccidete; invidiate e non riuscite ad ottenere, combattete e fate guerra! Non avete perché non chiedete; chiedete e non ottenete perché chiedete male, per spendere per i vostri piaceri".

Desideriamo e con il nostro desiderio, costruiamo un'immagine di noi stessi, "ideale". Il desiderio stimola le sensazioni, queste danno origine a un'immagine di come desidereremmo essere. Possiamo ben affermare che costruiamo, di noi stessi, una "realtà virtuale", basata, cioè, sui nostri desideri, paure, sensazioni con poco o nessun aggancio alla "realtà".

In altri termini, l'io costruisce un ideale di se stesso e cerca di realizzarsi in base a tale ideale identificandosi, il più delle volte, con "l'oggetto" del suo desiderio. In questo senso, la realtà è utilizzata, e strumentalizzata, quale nutrimento dell'immagine "virtuale" dell'io.

Di tutto ciò, ne abbiamo parlato nella prima parte.²

Il Signore Gesù non ha nulla a che fare con le nostre idealizzazioni:

1 Re 19,11-12, "Gli fu detto: <<Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore>>. Ecco, il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento ci fu un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il

passaggiata con Gesù. Non viene ripetuto qui, quanto già detto; sono aspetti diversi e su diversi livelli. Non sono una ripetizione, bensì una integrazione richiesta dalla complessità del cuore e dell'essere umano.

² Cfr. anche l'opuscolo: *Dagli inferi alla trasformazione*. Nel precedente capitolo, parlando del "Sognare", si sono viste quali dinamiche sono all'origine del nostro ideale di Io. Cfr. S. Freud, *Psicologia delle masse e strutturazione dell'io*,

terremoto ci fu un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco ci fu il mormorio di un vento leggero".

Il Signore Gesù non è nel vento impetuoso e gagliardo delle nostre idee o "realtà virtuali". Non è nel terremoto delle nostre "realizzazioni", nella nostra attività. Non è nel fuoco delle nostre emozioni, anche sante, delle nostre sensazioni e sentimenti.³

E' nella consapevolezza del nostro essere qui, ora! Consapevolezza "leggera", quasi sfuggibile, ma reale.

Il primo passo che dobbiamo fare per metterci in grado di capire l'affermazione del Signore: "**... Io ti portavo**", è abbandonare l'immagine "virtuale" di noi stessi, di Dio e il conseguente lamento: "**perché mi hai lasciato solo?**"⁴

L'immagine della poesia parla di "**orme sulla sabbia**", quindi, una realtà concreta. E' la realtà materiale delle orme che suscita tutta la problematica del conflitto, stimola la reazione alla promessa del Signore: **perché mi hai lasciato solo?**

Senza la percezione delle orme rimaste sole, l'uomo della poesia, non sarebbe indotto a rivedere il film della vita e a trarne le conseguenze nella propria vita concreta.

Fuori metafora, è la realtà concreta del nostro corpo e la consapevolezza di esso, la base di ogni nostra ulteriore esperienza, di ogni nostro atteggiamento nella vita concreta. Dal corpo dipende il nostro operare, ma anche l'elaborazione del nostro ideale dell'io. E' necessario, quindi, affrontare brevemente il problema del nostro essere corpo.

E' chiaro che non sarà una trattazione sul corpo. Qui diamo alcuni spunti per inquadrare nella giusta comprensione, quelle indicazioni che saranno suggerite, prima d'ogni "tappa del film", riguardanti il rilassamento corporale.

A qualcuno potrebbero sembrare, questi suggerimenti prima della preghiera, una tecnica di rilassamento. Non è nulla di tutto ciò. Sono delle indicazioni per imparare a "riposare" con il Signore, perché possiamo ascoltare la spiegazione che lui dà alle orme rimaste sole sulla sabbia.

Per ottenere un rilassamento psico fisico, ci sono metodi appropriati.

Non è qui il luogo di trattare di tali metodi e della loro discutibile utilità. Discutibile utilità, in quanto, si pensa che il rilassamento sia tutto. Spesse volte, se non sempre, è solo uno sforzo per incontrare il nostro io paludato di "spiritualità", quindi, più carino!

³ Cfr l'opuscolo: *Il Signore è Risorto, e... se fosse vero?*

⁴ Cfr. *Dio l'Avversario, come si strutturano, le nostre immagini "demoniache" di Dio.*

L'uso di tali metodi per trovare se stessi è il più grande inganno poiché non possiamo trovare noi stessi se non nella relazione con il Signore Gesù. Senza relazione l'essere umano non è tale:

Gn 2,20-23, "Così l'uomo impose nomi a tutto il bestiame, a tutti gli uccelli del cielo e a tutte le bestie selvatiche, ma l'uomo non trovò un aiuto che gli fosse simile. Allora il Signore Dio fece scendere un torpore sull'uomo, che si addormentò; gli tolse una delle costole e rinchiuse la carne al suo posto. Il Signore Dio plasmò con la costola, che aveva tolta all'uomo, una donna e la condusse all'uomo. Allora l'uomo disse: <<Questa volta essa è carne dalla mia carne e osso dalle mie ossa. La si chiamerà donna perché dall'uomo è stata tolta>>

Quand'anche fosse possibile trovare noi stessi, faremmo un'amara scoperta. S. Bernardo direbbe: chi trova e crede a se stesso, trova e crede al più grande imbecille di questo mondo.⁵

Molte volte, e in una certa "spiritualità", l'uso di tali metodi di rilassamento, è il tentativo schizoide di dissociazione dell'immagine dell'io, dalla realtà, molte volte, scorticante.

Il termine immagine, è bene ripeterlo, si riferisce a concezioni mentali in opposizione alla realtà dell'esperienza del proprio corpo. L'immagine di sé, è irreali, in quanto, non è connessa con la realtà corporale, con le limitazioni che il corpo comporta per l'uomo.

Ciò che invece, viene suggerito, è solo un aiuto per raggiungere un certo grado di consapevolezza che noi esistiamo qui e ora! Noi esistiamo e siamo corpo, non un'anima prigioniera nel corpo.

Il Signore Gesù non è un "idea", un'astrazione. E' una Persona presente. La non consapevolezza del nostro "essere corpo" è una gran difficoltà per "intuire" la presenza del Signore:

Rm 10,6-10, " Non dire nel tuo cuore: Chi salirà al cielo? Questo significa farne discendere Cristo; oppure: Chi discenderà nell'abisso? Questo significa far risalire Cristo dai morti. Che dice dunque? Vicino a te è la parola, sulla tua bocca e nel tuo cuore: cioè la parola della fede che noi predichiamo. Poiché se confesserai con la tua bocca che Gesù è il Signore, e crederai con il tuo cuore che Dio lo ha risuscitato dai morti, sarai salvo. Con il cuore infatti si crede per ottenere la giustizia e con la bocca si fa la professione di fede per avere la salvezza".

La paura della nostra limitazione, la concretezza della povertà del nostro essere corpo, ci fa "fuggire" fuori di noi. Il Signore, invece, viene a bussare propria alla porta della nostra povertà umana, corporale:

⁵ Cfr L'opuscolo: *New Age o Vangelo, e: Il gioco degli specchi nel baraccone dell'io.*

Apc 3,20, "Ecco, sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me".

L'ambivalenza del desiderio, la fuga narcisistica nell'illusione che l'io è creatore di se stesso, è, prima di tutto e fondamentale, in relazione al corpo. Sono, quindi, le **orme concrete sulla sabbia**, che ora dobbiamo prendere in considerazione. Le **orme** sono all'origine del conflitto con Dio, con gli altri e con noi stessi. Le orme nel linguaggio della poesia, sono impresse sulla sabbia. La percezione del conflitto, è impresso nella nostra "carne". E' il corpo che genera la consapevolezza del conflitto tra la realtà e l'ideale dell'io.

L'ambivalenza del corpo.

L'ambivalenza del corpo è legata all'ambivalenza del desiderio. Il desiderio è ambivalente, in quanto, l'uomo è "incurvato" a causa del suo essere situato.

Inoltre, una tale ambivalenza, ha la sua radice nel fatto che l'uomo, è persona dentro la limitatezza. Tuttavia, prima dell'esperienza della limitatezza e della persona, l'essere umano, cresce in un'altra esperienza. L'esperienza primordiale è una esperienza di "onnipotenza". Il desiderio è aperto a tutte le possibilità.⁶

Dicendo, esperienza fondamentale e primordiale, significa un'esperienza che a livello cosciente, di ragionamento è presto superata, ma a livello di "vissuto", di rimosso direbbe Freud, è sempre soggiacente alla nostra vita e la influenza.⁷

⁶ Onnipotenza, non significa che il bambino e poi l'adulto, abbiano delle idee di onnipotenza. Giustamente gli psicanalisti criticano una tale espressione. Si tratta, come detto, del desiderio non ancora attuato, che è aperto alle possibilità. E' come lo studente che deve iniziare a frequentare l'università. L'università, offre svariate possibilità, diverse facoltà. Lo studente, ammessa la preparazione richiesta, in teoria, può scegliere qualsiasi facoltà. Tutte sono possibili. La scelta concreta di una facoltà, necessariamente determina e limita le possibilità. Ciò che più aborre il complesso di onnipotenza, è la scelta. La matrice della nostra cultura è propria la paura della scelta, la quale, ammesso che pone delle limitazioni, è l'unico modo dato all'essere umano per la sua crescita. Cfr. **Ambivalenza del desiderio.**

⁷ Vedi quanto detto in precedenza sul: **Sognare.**

L'esperienza di "onnipotenza", sembra una "boutade", un'affermazione per far colpo, come si dice, un'enfasi letteraria. Eppure, è il tessuto profondo del nostro essere.

Nei primi stadi dell'età infantile, data la sua radicale dipendenza, l'essere umano sviluppa un'esperienza, la quale diviene poi, il suo "vissuto" rimosso, di onnipotenza. In questo stadio infantile, tutto l'amore, la dedizione della madre, sono per il bambino. Vi è tra i due una codipendenza. In questo stadio il bambino è un "manipolatore nato" del suo mondo.⁸

Il bambino "vive" la sua onnipotenza, non la pensa! Controlla tutto ciò di cui la sua onnipotenza necessita. Ha un magico potere sul suo mondo, piccolo quanto si vuole, ma per lui è tutto il mondo. Basta uno strillo e ottiene cibo, calore, attenzione, compassione e ammirazione. Tutti sono attenti e protesi, verso di lui appena apre bocca. Molte volte non ha ancora espresso il desiderio, è ancora incipiente, e già la madre è pronta a soddisfarlo.

E' normale; più che naturale, è doveroso, è amore! Certo. Il guaio è che questo "vissuto", oltre che essere in noi, anche se rimosso, lo custodiamo gelosamente e lo nutriamo con cura.

Cresciamo con una attitudine "congenita" a forgiare il nostro mondo su tale attitudine di onnipotenza: tutto e tutti devono servire alla nostra "grandezza". In altre parole, è quanto si è detto in precedenza riguardo al "lievito", la "follia" che ci manovra, ci agisce senza che noi ce ne accorgiamo.

Le crisi del bambino - e nostre - le sue involuzioni, i suoi capricci (che saranno poi le nostre crisi e le nostre depressioni), iniziano quando, allargandosi il campo di esperienza, scopre che la realtà non è poi tutta in suo potere.

La realtà fa sperimentare l'inconsistenza dell'esperienza primordiale di "onnipotenza".

Il corpo diviene ben presto la causa di una esperienza contraria: di impotenza, magari con una semplice caduta.⁹

Avviene, allora, un processo inverso: il corpo prima era uno strumento di "onnipotenza", ora inizia ad essere motivo di esperienza delle proprie limitazioni.

⁸ Sarà poi la dominante del carattere narcisista, il quale sarà nella vita un abile manipolatore in ogni situazione e con qualsiasi genere di persone. Il Narcisista è un artista del raggirò, in quanto, per prima cosa cerca di guadagnarsi la fiducia della sua vittima. Sedurre proviene dal latino "se ducere", tirare dalla propria parte. Quindi, per attirare qualcuno dalla propria parte - "se ducere" - è necessaria l'abilità per carpire la fiducia dell'altro. Cfr. A. LOWEN, *Il Narcisismo, l'identità rinnegata*, capitolo 5, Feltrinelli.

⁹ Nei suoi primi passi il bambino si sente "dominatore". La prima caduta lo spaventa e piange. Il più delle volte e principalmente, non è il dolore procurato dalla caduta che fa piangere il bambino, è l'esperienza frustrata della sua "onnipotenza". Piange perché ha paura delle sue limitazioni che inizia a scoprire con la prima caduta o con il primo rifiuto.

La madre può benissimo protrarre ancora per lungo tempo l'illusione di onnipotenza; tuttavia, prima o poi, in un modo o in un altro, la realtà si impone. Il nostro io, si "adatta" a livello concreto. A livello di "vissuto", trova altri sbocchi per sostenere l'illusione di onnipotenza. E' la dinamica del transfert di cui abbiamo parlato nella prima parte.

L'esperienza della propria limitatezza a contatto con la realtà, non è accettata all'io. Il campo di esercitazione, di lotta per sostenere la propria "onnipotenza", ha due vie: la negazione del corpo e il vivere nel fantastico. L'illusione di "onnipotenza, nell'ideale, è sempre sostenibile.

In termini freudiani, l'io ritiene l'attaccamento alla madre: il corpo, in quanto è fonte di piacere. Lotta con il padre, per avere la sua "onnipotenza": l'ideale dell'io.¹⁰

¹⁰ Quanto detto, sembrano affermazioni illogiche. Riflettiamo un tantino: quanto influsso hanno sui bambini, per esempio, i **Pokémon**, e sui meno bambini e adulti, i **Play Stations**, e scopriremo come "l'onnipotenza" frustrata dalla realtà, è "trasferita" nel fantastico, nell'illusione di affermarsi.

Il conflitto del cuore umano è radicato nel corpo.

*L'edipo, è il desiderio di essere creatori di stessi.
Per illudersi, che ciò sia possibile,
è necessario avere potere sulle cose e sulle ideologie,
o meglio, sugli altri, mediante la cultura.*

*Il Padre- Po-
tere, influenza
sulla massa.*

*La Madre Terra,
la Madre beni,
piaceri:
dipendenza dalla
massa.*

L'esperienza di esistere e la conseguente affermazione nella vita, è radicata nel corpo, in quanto ogni esperienza nasce dall'esperienza fisica.

Il piacere che il corpo procura, ci assoggetta alla dipendenza delle cose create, ma ci limita. Il desiderio di realizzarci pienamente, per avere potere, ci spinge nell'ideale dell'io.

Ambivalenza del corpo.

Rifiuto del corpo.

Questo titolo, rifiuto del corpo, suona male oggi ed è, almeno sembra, una palese contraddizione. Che cosa non si fa oggi per il corpo! E' sufficiente guardare alcuni manifesti affissi nei luoghi più impensati, pubblicità su qualsiasi rivista e giornali, per non parlare di ogni farmacia in cui si entra e si trova "ogni ben di dio" per migliorare il rendimento, per ridare giovinezza, per mantenere la linea, ecc.

Le palestre, i beauty center, le sale e le "oasi" per relax, i negozi sportivi con costosissimi "attrezzi" per stare in forma, ecc., sono in continuo aumento.

Ci si danneggia per la salute!

L'esperienza di onnipotenza dell'io e l'esperienza delle limitazioni biologiche, generano nell'uomo il rifiuto, più o meno mascherato, più o meno consapevole del corpo. Il corpo, infatti, con tutti i suoi processi naturali, è una manifestazione concreta e costante delle limitazioni dell'essere umano.

La ricerca ansiosa, di quanto sopra accennato, è appunto, il rifiuto del corpo nelle sue limitazioni. La limitazione radicale dell'essere umano è la morte. Il rifiuto del corpo è, nella sua radice, il rifiuto della morte! e il rifiuto della vita! Rifiuto della vita, in quanto, legata al corpo e alla sua caducità. Paura della vita, in quanto le persone rimangono avvolte come di un utero protettivo cercando di "investire" tutto sul corpo. Tale utero può essere semplicemente la "cultura". Essa serve a proteggere dalla paura della morte e ci chiude alla vita:

Lc 9,23-26, "Poi, a tutti, diceva: <<Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua. Chi vorrà salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per me, la salverà. Che giova all'uomo guadagnare il mondo intero, se poi si perde o rovina se stesso? Chi si vergognerà di me e delle mie parole, di lui si vergognerà il Figlio dell'uomo, quando verrà nella gloria sua e del Padre e degli angeli santi>>.

La paura della vita, porta a negare le limitazioni del corpo. La paura si "trasferisce", sul come proteggersi dal deperimento del corpo.¹¹

Il rifiuto del corpo, delle sue limitazioni, porta ad un atteggiamento in po "maniaco" nel proteggersi contro gli "accidenti" della vita. Per mascherare ciò che in realtà il corpo è per l'uomo, si trovano tutte le forme possibili. La realtà caduca del nostro essere è

¹¹ E. BECKER, *Il Rifiuto della Morte*, Edizioni Paoline, 1982.

costantemente rimossa, per esempio, allestendo i cessi come sale, con ogni sorta di comfort e ogni genere di deodoranti.¹²

Nella letteratura e nella psicoanalisi è evidente il rifiuto delle funzioni escrementali, quale rifiuto dell'essere umano, il quale quotidianamente viene meno andando appunto al cesso.¹³

Il rifiuto del corpo genera l'edonismo, il consumismo, l'attivismo, il bisogno di accumulare oggetti per nulla necessari, ecc. Il desiderio è aperto a tutte le possibilità; il corpo è soggetto a limitazioni. Lo stimolo del piacere, oltre una certa soglia non può andare. Quindi, si tramuta in rifiuto del corpo. Non è questa la radice della ricerca di stupefacenti?

La ricerca eccessiva ed esclusiva dei piaceri del corpo, non è un eccessivo valore dato al corpo; è il tentativo assurdo di negare la realtà dell'uomo:

Sap 2,1-9, "Dicono fra loro sragionando: <<La nostra vita è breve e triste; non c'è rimedio, quando l'uomo muore, e non si conosce nessuno che liberi dagli inferi. Siamo nati per caso e dopo saremo come se non fossimo stati. E' un fumo il soffio delle nostre narici, il pensiero è una scintilla nel palpito del nostro cuore. Una volta spentasi questa, il corpo diventerà cenere e lo spirito si dispererà come aria leggera. Il nostro nome sarà dimenticato con il tempo e nessuno si ricorderà delle nostre opere. La nostra vita passerà come le tracce di una nube, si disperderà come nebbia scacciata dai raggi del sole e disciolta dal calore. La nostra esistenza è il passare di un'ombra e non c'è ritorno alla nostra morte, poiché il sigillo è posto e nessuno torna indietro.

La negazione della realtà del corpo genera, nella vita concreta, l'edonismo e connessi; perciò il testo del libro della Sapienza continua descrivendone le conseguenze:

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; nessuno di noi manchi alla nostra intemperanza. Lasciamo dovunque i segni della nostra gioia perché questo ci spetta, questa è la nostra parte".

La cosiddetta libertà, di seguire i propri desideri - va dove ti porta il cuore - è una ribellione dell'io contro le limitazioni dell'essere umano e della sua inevitabile decrescita verso la morte.

¹² Il nostro comune "cesso", al quale abbiamo dato un nome più elegante, di "servizio" o più scich, di toilette, oppure W.C, per i più raffinati, deriva semplicemente dal verbo latino *cedo*. *Cessum* è il participio passivo. Significa rinunciare, venir meno, morire. Di una persona che è morta, si annuncia il de-cesso, è mancata.

¹³ NORMAN O. BROWN, *La vita contro la morte, il significato psicoanalitico della storia*, Adelphi 1978, capitolo XIII, *La visione escrementale*; XV, *L'era protestante*; capitolo XV, *Lo sporco denaro*, dove cita Virgilio: "Aurum in stercore quaero".

Le persone anziane, per esempio, tentano di negare la caducità del corpo mangiando - se possono ancora - eccessivamente; diventano, molte volte intrattabili; preoccupandosi per ogni raffreddore, immaginando, ad ogni piccolo sintomo, chissà quale malattia, ecc.¹⁴

Le persone giovani, specialmente donne, tentano negare la precarietà del corpo seguendo le più assurde prescrizioni dietologiche. Non per nulla oggi, vi sono tante giovani ragazze anoressiche. Non parliamo poi, del terribile nemico delle donne: la cellulite!

Molte persone passano da un periodo di ferrea dieta a un altro, nel quale ingoierebbero chili di dolci.

Non è una eccezione vedere persone cadere in profonda depressione all'apparire della prima ruga sulla pelle! C'è rimedio! I ceroni, i latti detergenti, ecc!

La ricercatezza e la sporcizia, le cure dimagranti e l'eccessivo mangiare, sono segni, apparentemente contraddittori, di un'unica radice: il rifiuto del corpo.

Un tale rifiuto può manifestarsi in sintomi estremi, come la raffinatezza o la corruzione. Il rigidismo morale e la prostituzione, il libertinaggio sessuale o il maniaco ossessionato dal sesso che si "inebria" di film, o video cassette, a luci rosse, hanno alla base il rifiuto del corpo.¹⁵

In tutti i casi, il corpo dimostra all'uomo il suo limite; la sua corporeità smonta la stoltezza della sua onnipotenza, delle sue ambizioni e dei suoi sogni.

Molte volte il sesso è l'unico rifugio dell'onnipotenza frustrata.¹⁶

E' una protesta contro la frustrazione che la realtà impone. Il sesso e la masturbazione, è l'unico appiglio rimasto per l'affermazione della onnipotenza. La gratificazione sessuale, o meglio genitale, è l'unico mezzo che rimane per l'affermazione dell'io mediante il corpo.¹⁷

Infatti, è l'unica possibilità che rimane per l'affermazione dell'io, in quanto in nostro possesso. Nessuno vede, ed è nell'ambito del nostro essere corporeo, quindi, in nostro potere.

¹⁴ E' sintomatico come le persone anziane diventano intrattabili, esigenti. E' l'onnipotenza dell'io che si vede irrimediabilmente sconfitta, che tenta abbarbicarsi ad ogni fuscello. S. Girolamo constatava: "Non si sa perché, in alcuni quando invecchiano - pochi tra l'altro - la sapienza esplode, "eclatat", in altri - i più - sparisce, "marcescit".

¹⁵ Sarebbe interessante approfondire le dinamiche del sadismo sessuale: esso è la violenza dell'io, frustrato nella sua onnipotenza di piacere, che si tramuta in violenza.

¹⁶ Quando diminuisce la capacità sessuale, si ricorre alla pillola: "viagra".

¹⁷ Non importa se la masturbazione è fatta due, è sempre l'onnipotenza dell'io che cerca affermarsi nel singolo, strumentalizzandosi a vicenda.

Non è fuori luogo riportare, in questo contesto del rifiuto del corpo, il testo di S. Freud:

"La vita, così come ci è imposta, è troppo dura per noi; ci reca troppi dolori, disinganni compiti, insolubili. Per sopportarla non possiamo privarci di qualche maniera per alleviarla. Tre sono i tipi di rimedi siffatti: diversivi potenti, che ci fanno prendere alla leggera la nostra miseria; soddisfacimenti sostitutivi, che la riducono; sostanze inebrianti, che ci rendono insensibili a essa".¹⁸

Rifiuto della realtà.

Il rifiuto del corpo, nelle sue varie forme, deve necessariamente produrre un distacco dalla realtà corporea. Il distacco dalla realtà corporea, limita la percezione della realtà che ci circonda, in quanto, chiude la possibilità, di una ulteriore percezione, alla quale la realtà sensibile rimanda. In altre parole, limita la possibilità di ragionamento.¹⁹

L'essere umano nella sua crescita, ben presto si accorge che con il suo corpo non può essere onnipotente; non può essere il forgiatore del mondo. Inconsapevolmente, sposta il modo di essere "onnipotente".

Cerca di "dimenticare" il corpo con le sue limitazioni e si costruisce "sistemi" affettivi, ideologici, mediante i quali si illude di mettere al sicuro la sua onnipotenza.

Quante persone sono disposte a rinunciare a tante cose; quante sono disposte a cambiare le loro ideologie?

In un gruppo di persone con facilità uno cede la sua sigaretta, magari l'ultima. Provate a toccare la sua idea di fondo, la sua concezione della vita, magari assurda, e vedrete con quale accanimento vi investono.

L'uomo rifiutando il corpo, a causa delle sue limitazioni, si stacca dalla realtà. Vive in pratica, sognando. Sogna, nella pratica quotidiana, un mondo nel quale la vita dovrebbe essere diversa.

¹⁸ S. FREUD, *Il Disagio della civiltà e altri saggi*, Boringhieri, 1972, pag. 210: "Per essere felici occorre avere tanti soldi, buona salute, ma soprattutto essere idioti". Gustave Flaubert.

¹⁹ A. LOWEN, *Il Tradimento del corpo*, 1982. Senza entrare, in dotte descrizioni, basta riflettere sulla banale esperienza, che facciamo comunemente, e alla quale prestiamo poca attenzione. Quando si va allo specchio, succedono tante cose: ci si prepara per presentare una immagine di sé agli altri; non si vorrebbe apparire quello che si è. Un altro fatto: davanti allo specchio molte persone vorrebbero essere diverse. Tante persone sentono disgusto di se stesse, ecc.

Si accanisce contro la repressione della libertà in America Latina o contro qualsiasi ingiustizia nel più remoto angolo del mondo e poi, ogni giorno esige che la madre o la moglie gli facciano trovare il pranzo che gli piace; se ne sta tranquillo a guardarsi la TV, mentre la mamma o la moglie, magari malandata in salute, gli pulisce i piatti. Guai a distoglierlo dal suo programma preferito! Sarebbero recriminazioni a non finire, quando non insulti o bestemmie!

Proclama la libertà di auto espressione; se poi un altro ha idee diverse dalle sue, lo bolla subito con l'etichetta di integralista o fascista!

Il bisogno di proiettare l'immagine di sé frustrata sulla realtà che non va bene, è un tentativo di affermare che lui è qualcuno. In realtà, manifesta all'esterno che dentro di sé, è nessuno:

Mc 7,14-23, "Chiamata di nuovo la folla, diceva loro: <<Ascoltatevi tutti e intendete bene: non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa contaminarlo; sono invece le cose che escono dall'uomo a contaminarlo>>. Quando entrò in una casa lontano dalla folla, i discepoli lo interrogarono sul significato di quella parabola. E disse loro: <<Siete anche voi così privi di intelletto? Non capite che tutto ciò che entra nell'uomo dal di fuori, non può contaminarlo, perché non gli entra nel cuore ma nel ventre e va a finire nella fogna?>>. Dichiarava così mondi tutti gli alimenti. Quindi soggiunse: <<Ciò che esce dall'uomo, questo sì contamina l'uomo. Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adulteri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo>>.

La cattiveria, la maldicenza, l'invidia, la detrazione, ecc. sono frutto del vuoto interiore:

*Ef 4,17-19, "Vi dico dunque e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi più come i pagani nella **vanità della loro mente**, (vacuitas) accecati nei loro pensieri, estranei alla vita di Dio a causa dell'ignoranza che è in loro, e per la durezza del loro cuore. Diventati così insensibili, si sono abbandonati alla dissolutezza, commettendo ogni sorta di impurità con avidità insaziabile".*

Tale vuoto è prodotto dal fatto che l'uomo, non accetta le limitazioni di essere creatura. Per sopravvivere all'angoscia del suo vuoto, deve sminuire gli altri.

Un altro sintomo della non accettazione dei suoi limiti è l'accettazione dell'immagine imposta dagli altri, della sua posizione sociale, politica, economica.²⁰

²⁰ S. FREUD, *Psicologia delle masse e analisi dell'io*.

Rifiutando la sua realtà, l'uomo deve accontentarsi dell'etichetta che altri gli impongono; vive costantemente nella ricerca di approvazione, divenendo in tal modo un "libero schiavo" della cultura e dell'opinione corrente, cangiante come la luna:²¹

Sir 27,11, "Nel discorso del pio c'è sempre saggezza, lo stolto, muta come la luna".

La maggior parte dell'energia vitale viene utilizzata per sostenere la irrealistica ambizione di sfuggire alle nostre limitazioni. In tal modo l'energia crea tensioni, cefalee, infarti, ecc.²²

A livello quotidiano: quante spese inutili vengono fatte al supermercato! Quanti oggetti insignificanti, si comprano, per poi non utilizzarli. Quanti abiti usati poche volte, magari una sola, poi smessi perché non più di moda? Quanto tempo sprecato in chiacchiere inutili! E le cianfrusaglie ricordi del luogo delle ferie?

Lc 12,15, "E disse loro: <<Guardatevi e tenetevi lontano da ogni cupidigia, perché anche se uno è nell'abbondanza la sua vita non dipende dai suoi beni>>

L'ideale dell'io, per trovare la consistenza, che in sé stesso non è possibile avere, deve accumulare. Tuttavia, anche nell'accumulo concreto dei beni non trova che angoscia:

Salmo 48, "Ascoltate, popoli tutti, porgete orecchio abitanti del mondo, voi nobili e gente del popolo, ricchi e poveri insieme. La mia bocca esprime sapienza, il mio cuore medita saggezza; porgerò l'orecchio a un proverbio, spiegherò il mio enigma sulla cetra. Perché temere nei giorni tristi, quando mi circonda la malizia dei perversi? Essi confidano nella loro forza, si vantano della loro grande ricchezza. Nessuno può riscattare se stesso, o dare a Dio il suo prezzo. Per quanto si paghi il riscatto di una vita, non potrà mai bastare per vivere senza fine, e non vedere la tomba. Vedrà morire i sapienti; lo stolto e l'insensato periranno insieme e lasceranno ad altri le loro ricchezze. Il sepolcro sarà loro casa per

*Senza andare a leggere il dotto Freud, sarebbe importante rileggere la favola di Fedro: "Gonfia di vuota superbia, una cornacchia raccattò le penne che andava perdendo un pavone e si abbellì. Poi, deridendo i suoi pari, s'intrufolò in un in un gregge di formosi pavoni. A quella spudorata, i pavoni tolgono le penne e con i becchi la mettono in fuga. Afflitta e mal ridotta, la cornacchia tenta il ritorno tra i suoi. Da questi allontanata, subì una brutta rampogna. Poi, una di coloro che prima era stata derisa: "Se tu fossi rimasta in questo nostro ambiente e ti fossi tenuto quanto la natura ti aveva accordato ora la tua sventura non sentirebbe questa repulsa, né avresti subito questo scorno". Oppure la traduzione che ne fa La Fontaine: "Oh quante son le gazze come questa al mondo che le altrui penne si vestono, che de' plagiari formano la casta! Potrei scaldarmi contro lor la testa, ma ciò che ho detto basta", J. De La Fontaine, **Favole, Grandi Tascabili Newton**, 1994, pag. 104.*

²¹ G. BIFFI, *Contro Mastro Ciliegia*, commento teologico a: "Le avventure di Pinocchio" pag 73.

²² A. LOWEN, *La depressione e il corpo: la base biologica della fede e della realtà*. Cfr. U. PISCICELLI, *Introduzione alla psico somatica*, Astrolabio, 1985.

sempre, loro dimora per tutte le generazioni, eppure hanno dato il loro nome alla terra. Ma l'uomo nella prosperità non comprende, è come gli animali che periscono. Questa è la sorte di chi confida in se stesso, l'avvenire di chi si compiace nelle sue parole. Come pecore sono avviati agli inferi, sarà loro pastore la morte; scenderanno a precipizio nel sepolcro, svanirà ogni loro parvenza: gli inferi saranno la loro dimora. Ma Dio potrà riscattarmi, mi strapperà dalla mano della morte. Se vedi un uomo arricchirsi, non temere, se aumenta la gloria della sua casa. Quando muore con sé non porta nulla, né scende con lui la sua gloria. Nella sua vita si diceva fortunato: <<Ti loderanno, perché ti sei procurato del bene>>. Andrà con la generazione dei suoi padri che non vedranno mai più la luce. L'uomo nella prosperità non comprende, è come gli animali che periscono".

Ascoltare... il corpo.

Io ti portavo, è l'affermazione del Signore. L'affermazione, di un altro, per essere recepita, è necessario ascoltare. L'ascolto dell'altro ha, come presupposto, una base corporale: fermarsi prima di tutto.

In questo contesto, è innanzitutto, l'ascolto del corpo. Ascoltare il corpo indica semplicemente rendersi conto delle nostre limitazioni. Senza il corpo noi siamo nessuno.²³

L'ideale dell'io può essere grandioso, ma irreali.²⁴

Nelle ideologie, nelle nostre sensazioni, nell'ideale dell'io, non c'è posto per la fede nel Signore Gesù. Il Signore è venuto a cercare

²³ A. LOWEN, *La depressione e il corpo*, pagg. 143-208. Quanto afferma l'autore, è valido a livello psicologico, e di più non gli si può chiedere. Il problema della consapevolezza del corpo per accogliere il dono Dio, la potenza della fede, il Santo Spirito, il Signore Gesù, è una realtà che è spiegata man mano che il discorso si completa riguardo alla concezione del corpo nell'antropologia cristiana.

²⁴ S. KIERKEGAARD, *La Malattia mortale*, pagg. 30-34, "La possibilità sembra così all'io sempre più grande, sempre di più gli diventa possibile perché niente diventa reale. Finalmente è come se tutto fosse possibile, ma questo è proprio il momento in cui l'abisso ha ingoiato l'io... In un momento qualcosa si presenta come possibile, poi si presenta una nuova possibilità e alla fine queste fantasmagorie si susseguono così rapidamente che tutto sembra possibile; e questo è proprio l'ultimo momento in cui l'individuo tutto intero è diventato esso stesso un miraggio".

e salvare chi era perduto. E' venuto a portare la sua salvezza a chi è consapevole delle sue limitazioni.²⁵

All'ideale dell'io è tenuto nascosto il regno dei cieli, in quanto, tale ideale non lo può comprendere:

1 Cor 2,8-12, "Nessuno dei dominatori di questo mondo ha potuto conoscerla; se l'avessero conosciuta, non avrebbero crocifisso il Signore della gloria. Sta scritto infatti: Quelle cose che occhio non vide, né orecchio udì, né mai entrarono in cuore di uomo, queste ha preparato Dio per coloro che lo amano. Ma a noi Dio le ha rivelate per mezzo dello Spirito; lo Spirito, infatti, scruta ogni cosa, anche le profondità di Dio. Chi conosce i segreti dell'uomo se non lo spirito dell'uomo che è in lui? Così anche i segreti di Dio nessuno li ha mai potuti conoscere se non lo Spirito di Dio. Ora, noi non abbiamo ricevuto lo spirito del mondo, ma lo Spirito di Dio, per conoscere tutto ciò che Dio ci ha donato".

Il Signore Gesù è rivelato alla consapevole accettazione delle nostre limitazioni:

Mt, 11,25, "In quel tempo Gesù disse: <<Ti benedico, o Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai tenuto nascoste queste cose ai sapienti e agli intelligenti e le hai rivelate ai piccoli>>.

Piccoli, sono coloro, i quali, affaticati e oppressi, perché consapevoli delle loro limitazioni, vanno a Lui:

Mt 11,28-30, <<Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per le vostre anime. Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero>>.

L'ascolto, quindi, ha un cammino ben specifico. L'esperienza dell'io è di onnipotenza; l'ascolto, l'accettazione delle nostre limitazioni. E' la "scoperta" della nostra persona, fatta ad immagine e somiglianza di Dio, ma dentro le limitazioni del nostro essere, il quale è anche corpo, in crescita; e per di più "spogliato" dalla veste del Santo Spirito e ferito nella sua natura:

*2 Cor 4,6-7, "E Dio che disse: Rifulga la luce dalle tenebre, riflesse nei nostri cuori, per far risplendere la conoscenza della gloria divina che rifulge sul volto di Cristo. **Però noi abbiamo questo tesoro in vasi di creta, perché appaia che questa potenza straordinaria viene da Dio e non da noi**".²⁶*

Di conseguenza, l'ascolto, inizia quando e nella misura, che ascoltiamo e accogliamo con serena fiducia, le nostre limitazioni.

²⁵ Cfr. *L'opuscolo: New Age o Vangelo?*

²⁶ Cfr. *Perché Dio non ha perdonato?*

Perché ciò possa essere fattibile, dobbiamo prendere coscienza del nostro corpo, sentendolo, ascoltandolo, lasciandolo riposare e non pretendere da esso, quanto non può dare.

Ascoltare il corpo nelle sue limitazioni, significa anche smettere di strumentalizzarlo, con pretese assurde, provenienti dall'ideale dell'io. Pretese assurde, implica smettere di chiedere al corpo quanto non può dare: essere lo strumento della sciocca pretesa di onnipotenza.

Ascoltare il corpo significa smettere di scaricare su di esso la violenza delle frustrazioni dell'io, chiedendo alle funzioni biologiche del corpo, o rifiutandole - più o meno consciamente - quella onnipotenza che non può dare. Le sensazioni di piacere che il corpo può fornire sono limitate. Quindi, l'io frustrato, induce anche nel corpo, la sua frustrazione con la depressione.

Ascoltare il corpo significa andare contro le esigenze "virtuali" dell'io, l'esperienza repressa di onnipotenza. Ascoltare è imparare che il Signore Gesù si accoglie nella docilità:

Gc 1,19-21, "Lo sapete, fratelli miei carissimi: sia ognuno pronto ad ascoltare, lento a parlare, lento all'ira. Perché l'ira dell'uomo

l'onnipotenza frustrata dell'io,

non compie ciò che è giusto davanti a Dio. Perciò, deposta ogni impurità e ogni resto di malizia, accogliete con docilità la parola che è stata seminata in voi e che può salvare le vostre anime"

dalla "virtuale" e fantasmagorica illusione dell'io.

Ascoltare significa accettare, nella pazienza, la nostra condizione di creature, fatte ad immagine e somiglianza di Dio, ma dentro le limitazioni.

Ascoltare, molte volte è doloroso per l'ambizione onnipotente dell'io; ma un tale ascolto è perfetta letizia:

Gc 1,2-4.12, "Considerate perfetta letizia, miei fratelli, quando subite ogni sorta di prove, sapendo che la prova della vostra fede produce la pazienza. E la pazienza compie l'opera sua in voi, perché siate perfetti e integri, senza mancare di nulla...Beato l'uomo che sopporta la tentazione, perché una volta superata la prova riceverà la corona della vita che il Signore ha promesso a quelli che lo amano".

E' perfetta letizia, in quanto, la potenza del Signore, il suo amore riversato nei nostri cuori dallo Spirito Santo, può affiorare alla nostra consapevolezza:

Rm 5,3-5, "E non soltanto questo: noi ci vantiamo anche nelle tribolazioni, ben sapendo che la tribolazione produce pazienza, la pazienza una virtù provata e la virtù provata la speranza. La speranza poi non delude, perché l'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato".

e viene percepito presente nei nostri vasi di argilla.

L'ascolto del nostro corpo e delle sue limitazioni diviene il ricettacolo della potenza di Dio e la base della nostra salvezza: "caro cardo salutis",²⁷ poiché il Santo Spirito, opera nella nostra debolezza:

Rm 8,18.23, "Io ritengo, infatti, che le sofferenze del momento presente non sono paragonabili alla gloria futura che dovrà essere rivelata in noi... perché possediamo le primizie dello Spirito, gemiamo interiormente aspettando l'adozione a figli, la redenzione del nostro corpo".

Ef 3,21, "il quale trasfigurerà il nostro misero corpo per conformarlo al suo corpo glorioso, in virtù del potere che ha di sottomettere a sé tutte le cose".²⁸

L'uomo nella concezione biblica.

Non è il luogo di stendere una antropologia biblica. E' sufficiente e necessario, richiamare alcuni dati fondamentali del Vangelo, il primo dei quali è che il Verbo:

Gv 1,14, " si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi".

E' una carne come la nostra, eccetto il peccato. Nella preghiera eucaristica la Chiesa ci fa professare:

²⁷ Questa affermazione di Tertulliano si potrebbe tradurre in tal modo: "Le limitazioni del nostro corpo, sono il fondamento della salvezza". Tertulliano parla della "carne" del Signore, in quanto l'Incarnazione è la base della nostra redenzione. Poiché Cristo (2 Cor 13,4,) "fu crocifisso per la sua debolezza, ma vive per la potenza di Dio. E anche noi che siamo deboli in lui, saremo vivi con lui per la potenza di Dio nei vostri riguardi". Di conseguenza, tale affermazione di Tertulliano, si può, e si deve, estendere ad ogni uomo.

²⁸ S. BERNARDO, *Sull'Amore di Dio, XI, 30-31*, "Per l'anima che ama Dio il suo corpo infermo ha valore di vita, e lo ha sia quando è morto, sia quando è risuscitato; nel primo caso in vista dell'utile da ricavare dalla penitenza, nel secondo caso in vista del riposo, nel terzo in vista della consumazione (complemento nella gloria). Perciò con ragione l'anima non vuole giungere alla perfezione senza quello che in ogni condizione essa avverte che la serve con profitto. 31 Un compagno certamente buono e fedele è dunque la carne per un animo virtuoso; essa gli giova quando pesa su di lui; se non gli giova, gli toglie il peso; o certamente gli giova, quando non gli pesa affatto. Il primo stato è faticoso, ma fruttuoso; il secondo è improduttivo, ma non comporta fastidi; il terzo è addirittura glorioso".

"nel giorno glorioso della risurrezione del Cristo Signore, nel suo vero corpo"²⁹

E' una "carne", un corpo come il nostro, non apparente. Gesù è vero uomo e vero Dio. La realtà fisica della "carne" assunta dal Verbo è la nostra salvezza.³⁰

La "carne" del Verbo fatto uomo ci nutre per la vita eterna, comunica a noi, ogni giorno al sua vita:

Gv 6,54-58, "Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue dimora in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia di me vivrà per me. Questo è il pane disceso dal cielo, non come quello che mangiarono i padri vostri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno".

Checché se ne possa dire a livello di speculazione teologica, l'Eucaristia è e rimane il Signore Gesù presente che ci nutre con il suo corpo e il suo sangue:

1 Cor 15,45, "l'ultimo Adamo divenne spirito datore di vita".

Il Signore Gesù è risorto con il suo vero corpo ed è per questo che ha il potere sopra ogni carne:

Gv 17,2, "Poiché tu gli hai dato potere sopra ogni essere umano, perché egli dia la vita eterna a tutti coloro che gli hai dato".

e in tal modo e con tale potere:

Fil 3,21, "trasfigurerà il nostro misero corpo per conformarlo al suo corpo glorioso, in virtù del potere che ha di sottomettere a sé tutte le cose".

Il nostro corpo è il tempio dello Spirito Santo:

1 Cor 3,15-17, "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".

1 Cor 6,14-15, "Dio poi, che ha risuscitato il Signore, risusciterà anche noi con la sua potenza. Non sapete che i vostri corpi sono membra di Cristo"?

La fede della Chiesa proclama la risurrezione della carne. Per secoli, forse sempre, dovette e dovrà lottare, per difendere la realtà

²⁹ *Preghiera Eucaristica, I, II, III.*

³⁰ *Prefazio III di Natale: "la nostra debolezza è assunta dal Verbo, l'uomo mortale è innalzato a dignità perenne e noi, uniti a te in comunione mirabile, condividiamo la tua vita immortale".*

della "carne di Cristo" e di conseguenza la "dignità della carne" dell'uomo.³¹

E' chiaro che noi abbiamo sempre bisogno di modificare tante concezioni pseudo spirituali riguardo alla vita cristiana. Il Signore è venuto nella povertà della "carne" umana. Ed è con questa povertà che ci ha salvato ed è, in questa povertà della nostra "carne", che ci salva:

Rm 8,9-13, "Voi però non siete sotto il dominio della carne, ma dello Spirito, dal momento che lo Spirito di Dio abita in voi. Se qualcuno non ha lo Spirito di Cristo, non gli appartiene. E se Cristo è in voi, il vostro corpo è morto a causa del peccato, ma lo spirito è vita a causa della giustificazione. E se lo Spirito di colui che ha risuscitato Gesù dai morti abita in voi, colui che ha risuscitato Cristo dai morti darà la vita anche ai vostri corpi mortali per mezzo del suo Spirito che abita in voi. Così dunque fratelli, noi siamo debitori, ma non verso la carne per vivere secondo la carne; poiché se vivete secondo la carne, voi morirete; se invece con l'aiuto dello Spirito voi fate morire le opere del corpo, vivrete".

Nella nostra debolezza, nella misura che la accettiamo e non fuggiamo continuamente nell'ideale dell'io, il Signore manifesta la sua potenza di trasformazione:

2 Cor 12, 7-10, "Perché non montassi in superbia per la grandezza delle rivelazioni, mi è stata messa una spina nella carne, un inviato di satana incaricato di schiaffeggiarmi, perché io non vada in superbia. A causa di questo per ben tre volte ho pregato il Signore che l'allontanasse da me. Ed egli mi ha detto: <<Ti basta la mia grazia; la mia potenza infatti si manifesta pienamente nella debolezza>>. Mi vanterò quindi ben volentieri delle mie debolezze, perché dimori in me la potenza di Cristo. Perciò mi compiaccio nelle mie infermità, negli oltraggi, nelle necessità, nelle persecuzioni, nelle angosce sofferte per Cristo: quando sono debole, è allora che sono forte".

E' perciò in questa "carne", non nell'ideale dell'io pseudo religioso, che dobbiamo incontrare il Signore:

2 Cor 13,5, "Esaminate voi stessi se siete nella fede, mettetevi alla prova. Non riconoscete forse che Gesù Cristo abita in voi? A meno che, la prova non sia contro di voi!"³²

Alcune riflessioni patristiche.

³¹ *Colletta, Ascensione del Signore: "Esulti di santa gioia la tua Chiesa, o Padre, per il mistero che celebra in questa liturgia di lode, poiché nel tuo Figlio ascenso al cielo la nostra umanità è innalzata accanto a te, e noi, membra del suo corpo, viviamo nella speranza di raggiungere Cristo, nostro capo nella gloria".*

³² *Cfr l'Opuscolo: New Age o Vangelo?*

Alcuni spunti biblici, ci sono serviti per inquadrare l'ascolto del corpo. Non è fuori luogo aggiungere alcuni testi dei Padri, per superare la concezione, tanto radicata, di un inconsapevole dualismo esistente tra anima e corpo.

Dualismo che inganna molti cristiani e li spinge a ricercare in religioni, più o meno "metafisiche", la soluzione alle limitazioni del corpo. L'esigenza di "trascendere" le limitazioni del corpo, comporta necessariamente la negazione di esso.

E' fondamentale, nella fede cristiana, tenere sempre presente che Dio creò l'uomo, non una parte di esso. Una tale unità dell'essere umano, è importante per cercare di indurre alla consapevolezza del corpo, quale segno della presenza operante del Signore Gesù dentro le nostre limitazioni, spogliate dall'ideale dell'io.

Tale consapevolezza è - come sarà più volte ripetuto - il segno che ci deve guidare alla presenza del Signore mediante la docilità al suo Spirito.

L'uomo è immagine di Dio, è modellato sul Signore Gesù. E' lui la vera immagine di Dio:

*"Così infatti, aveva detto il Padre al Figlio: facciamo l'uomo a nostra immagine e somiglianza. E Dio fece l'uomo: in qualunque modo lo modellò, ad immagine di Dio lo fece, cioè di Cristo."*³³

*"Dio sarà glorificato per l'opera plasmata da Lui col modellarla secondo la forma e a similitudine del proprio Figlio. Infatti, attraverso il Figlio e lo Spirito - che sono le mani di Dio - l'uomo, e non solo una parte dell'uomo, diviene immagine e somiglianza di Dio. Ora l'anima e lo spirito possono essere parte dell'uomo, ma non l'uomo; l'uomo perfetto è mescolanza e unione dell'anima che ha ricevuto lo Spirito del Padre, e della carne cui essa è congiunta, plasmata ad immagine di Dio".*³⁴

*"La carne senza lo spirito di Dio è morta, non ha vita, non può possedere il regno di Dio. Il sangue è inanimato, come acqua versato a terra... Ma dove è lo Spirito del Padre, ivi l'uomo vive, il suo sangue è vitale e Dio lo custodisce e lo vendicherà. La carne posseduta dallo Spirito è dimentica di sé, assume le qualità dello Spirito, diviene conforme al Verbo di Dio..."*³⁵

"Ascoltami dunque adesso! Conserva immacolata e monda questa carne, in modo che lo Spirito, abitando in essa, renda testimonianza in suo favore ed essa venga così giustificata. Sta attento

³³ TERTULLIANO, *La Risurrezione dei morti*, 5,7.

³⁴ S. IRENEO, *Contro le Eresie*, V, 6.1. cfr. *L'uomo immagine somigliante di Dio*, Ed Paoline, 1991, pp.26-29.

³⁵ S. IRENEO, o.c. V, 9, 2-4.

che non si insinui nel tuo cuore la persuasione che questa carne sia destinata all'annientamento

è la disperazione dell'io che dentro le necessarie limitazioni, non ha speranza,

*e tu, di conseguenza, abusi di essa con qualche nefandezza; se macchi la carne infatti, macchi anche lo Spirito Santo, e se macchi lo Spirito Santo, non avrai la vita".*³⁶

Si può così comprendere come i Padri chiamavano i cristiani consanguinei di Cristo. E' fuori luogo affermare che, poiché l'Eucaristia è comunione con il sangue di Cristo:

1 Cor 10,16, "il calice della benedizione che noi benediciamo, non è forse comunione con il sangue di Cristo? E il pane che noi spezziamo, non è forse comunione con il corpo di Cristo"?

nelle nostre vene scorre il medesimo sangue del Signore?³⁷

Lascio a ciascuno dedurre le conseguenze. Certo è che dovremmo prendere un po' più "realisticamente" la "fisicità" dell'Eucaristia. Essa rende presente a noi il Signore e noi a Lui, o meglio:

Gv 14,20-21, "In quel giorno voi saprete che io sono nel Padre e voi in me e io in voi. Chi accoglie i miei comandamenti e li osserva, questi mi ama. Chi mi ama sarà amato dal Padre mio e anch'io lo amerò e mi manifesterò a lui".

*"Mangiare questo cibo e bere questa bevanda, vuol dire dimorare in Cristo e avere Cristo sempre in noi...Noi viviamo, dunque, per mezzo di Lui, cioè, ricevendo Lui che è la vita eterna, che noi non avevamo."*³⁸

*"La prova che si è veramente mangiato e bevuto il suo corpo e il suo sangue, è questa: che lui rimane in noi e noi in lui, che egli abita in noi e noi in lui, che noi siamo uniti a lui senza timore di essere abbandonati".*³⁹

Questa realtà della presenza del Signore è opera il Santo Spirito:

"La carne non giova nulla, cioè la carne da sola; se però, alla carne si unisce lo Spirito... allora gioverà moltissimo. Se, infatti, la carne non giovasse a nulla, il Verbo non si sarebbe fatto carne, per abitare fra noi... E' lo Spirito che mediante la carne, ha operato la salvezza. La carne fu come il vaso: considera ciò che portava, non ciò che era"... Che cosa ci raccomanda il Signore nel darci a mangiare la sua carne e a bere il suo sangue: che noi dimoriamo in lui e noi in lui. Ora, noi dimoriamo in lui, se siamo

³⁶ ERMA, *Il Pastore*, Mandato 5. 6-7.

³⁷ Cfr l'opuscolo: *"Parola di Dio o dio che parla?"*, pagg. 33-47.

³⁸ S. AGOSTINO, *Commento al Vangelo di Giovanni*, 26,18.19.

³⁹ *Idem*, 27,1.

*sue membra; egli dimora in noi, se siamo suo tempio... Chi infatti, si separa dal Corpo di Cristo, non è più suo membro; se non è suo membro non può essere animato dal suo Spirito.*⁴⁰

Respirazione e preghiera di consapevolezza.

La consapevolezza del corpo e del respiro è un mezzo per rendersi presenti a noi stessi, consapevoli della nostra povertà:

Gv 15,4-5, "Rimanete in me e io in voi. Come il tralcio, non può far frutto da se stesso, se non rimane nella vite, così anche voi, se non rimanete in me. Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me e io in lui, fa molto frutto, perché senza di me non potete far nulla".

per essere poi in grado di lasciarci guidare dallo Spirito ad "intuire" la presenza del Signore Gesù.

Vale qui, l'espressione di S. Agostino: "Tu intus et ego foras", tu sei presente in me, ma io sono assente da me stesso, per dire, che dobbiamo ritornare alla consapevolezza di noi stessi per "accorgerci" della presenza del Signore.

Ci può essere di aiuto un'altra immagine del Vangelo:

Lc 19, 3-6, "cercava di vedere quale fosse Gesù, ma non gli riusciva a causa della folla, poiché era piccolo di statura. Allora corse avanti e, per poterlo vedere, salì su un sicomoro, poiché doveva passare di là. Quando giunse sul luogo, Gesù alzò lo sguardo e gli disse: <<Zaccheo, scendi subito, perché oggi devo fermarmi a casa tua>>. In fretta scese e lo accolse pieno di gioia".

Anche a noi, il Signore, richiama la necessità di "scendere" dalle "altezze" della nostra immagine, delle nostre idee, dall'ideale del nostro io:

"Oggi devo rimanere nella casa della consapevolezza della tua povertà. So che per la tua sapienza, tutto ciò è stoltezza, ma":

1 Cor 1,25, "ciò che è stoltezza di Dio è più sapiente degli uomini, e ciò che è debolezza di Dio è più forte degli uomini".

"Quanti, invece, temono Dio, credono nella venuta del Figlio suo. E per mezzo della fede, fanno abitare nei loro cuori lo Spirito di Dio, giustamente questi saranno chiamati puri e spirituali e viventi per Dio, perché hanno lo Spirito del Padre che purifica l'uomo e lo eleva alla vita di Dio. Infatti, è stato attestato dal

⁴⁰ *Idem*, 27,5.6.

Signore che come "la carne è debole", così "lo Spirito è pronto", cioè, può compiere quello che desidera. Se dunque si mescola la prontezza dello Spirito, come sprone, alla debolezza della carne, necessariamente ciò che è potente prevarrà su ciò che è debole, così che la debolezza della carne sia assorbita dalla forza dello Spirito e un tale uomo non sia più carnale, ma spirituale grazie alla comunione dello Spirito... Perché la debolezza della carne, una volta assorbita, mette in risalto la prontezza dello Spirito, e a sua volta lo Spirito, assorbendo la debolezza, possiede in eredità la carne per se stesso. Da queste due cose deriva l'uomo vivente: vivente per la partecipazione dello Spirito, uomo per la sostanza della carne".⁴¹

Infine, un testo di Niceforo monaco, dovrebbe chiarire bene che la finalità del rilassamento posto all'inizio di ogni tappa per rivedere il film della nostra vita con il Signore Gesù; non è solo né principalmente un esercizio psico-fisico.

"Tu sai che il nostro respiro è l'aria che inspiriamo ed espiriamo, in forza del cuore, che è causa della vita e insieme del calore del corpo. Il cuore attira l'aria per emettere all'esterno il proprio calore, mediante l'espirazione e raggiungere una buona temperatura, cooperatore, o piuttosto ministro di questa economia è il polmone che, creato poroso dal Creatore, senza fatica introduce ed espelle l'aria come un mantice. Così il cuore, attirando il freddo con il respiro ed emettendo il caldo, osserva senza irregolarità l'ordine che gli è stato affidato per la stabilità del corpo vivente.

Tu, dunque, siediti, raccogli l'intelletto e introducilo, l'intelletto, per via delle narici, per cui entra il respiro nel cuore, e spingilo e costringilo a scendere insieme con l'aria che viene inspirata nel cuore. Quando sarà giunto là non seguirà più nulla che sia privo di gioia e di grazia, ma come un uomo che è stato lontano dalla propria casa, quando ritorna è pieno di gioia perché ha ottenuto di incontrare i figli e la moglie; così l'intelletto, dopo che si è unito all'anima, è pieno di piacere e di allegrezza indicibili...

Ma bisogna che tu impari anche questo, che appena il tuo intelletto ha raggiunto quel luogo, da quel momento tu non devi tacere e stare inattivo, ma avere come opera e invocazione incessante, la preghiera: Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, pietà di me...E insieme con una fervida preghiera piena di desiderio, verrà a te anche tutto il coro delle virtù: castità, gioia, pace, ecc., per le quali sarai esaudito in ogni tua richiesta in Cristo Gesù Signore nostro".⁴²

⁴¹ S. IRENEO, *Contro le eresie*, V, 9,2.

⁴² NICEFORO MONACO, *Discorso sulla sobrietà*, Filocalia, vol 3, Gribaudi, pag. 525-26.

E' evidente in questo testo, la finalità del rilassamento e dell'educazione della respirazione: recuperare la relazione con il Signore Gesù. Il rilassamento non è fare il "vuoto"; è scoprire e vivere la relazione.

Allora potrai esclamare, pieno di meraviglia come Giacobbe:

Gn 28,16-17, " <<Certo, il Signore è in questo luogo e io non lo sapevo>>. Ebbe timore e disse: <<Quanto è terribile questo luogo! Questa è proprio la casa di Dio, questa è la porta del cielo>>. "Dominus est in loco iste et ego nesciebam".

Il Signore è sempre con te! Solamente devi apprendere e conoscere il luogo ove dimora:

Apc 3,19-22, "Io tutti quelli che amo, li rimprovero e li castigo. Mostrati dunque zelante e ravvediti. Ecco, sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me. Il vincitore lo farò sedere presso di me, sul mio trono, come io ho vinto e mi sono assiso presso il Padre mio sul suo trono. Chi ha orecchi, ascolti ciò che lo Spirito dice alle Chiese".

Preparazione ... all'Ascolto.

I suggerimenti e gli esercizi posti qui di seguito, non sono per il rilassamento inteso nel senso che comunemente si dà oggi. Sono semplicemente un aiuto per allentare le tensioni somatiche che l'ideale di onnipotenza dell'io, procura al corpo.

Il vero lavoro di rilassamento è un altro: abbandonare l'onnipotenza dell'io. Lavoro ben più faticoso e impossibile, senza la docilità alla dolcezza del Santo Spirito.⁴³

Mt 18,3-4, <<In verità vi dico: se non vi convertirete e non diventerete come i bambini, non entrerete nel regno dei cieli. Perciò chiunque diventerà piccolo come questo bambino, sarà il più grande nel regno dei cieli>>.

E' il Santo Spirito che instaura la relazione con il Signore Gesù:

1 Cor 12,3, "nessuno può dire <<Gesù è Signore>> se non sotto l'azione dello Spirito Santo".

⁴³ ***Domenica XX tempo ordinario:*** "O Dio, che hai preparato beni invisibili per coloro che ti amano, ***inondi in noi la dolcezza del tuo amore, perché amandoti in ogni cosa e sopra ogni cosa, otteniamo i beni da te promessi, che superano ogni desiderio***".

A tale relazione deve tendere ed essere finalizzato il rilassamento.

Per ascoltare l'opinione del Signore, sulla valutazione delle orme, è necessario dubitare della validità della nostra opinione, la quale procura il conflitto in noi stessi e produce il lamento: *perché mi hai lasciato solo?*

Ascoltare l'opinione del Signore, implica essere disponibili ad abbandonare la nostra opinione, iniziare a pensare diversamente, disposti a ricominciare da capo, lasciarsi educare, come il bambino appunto.

Il "rilassamento" del corpo è relativamente facile ottenere; può anche essere gradevole. Il "rilassamento" dell'io è tutt'altra cosa!

Tuttavia, senza "il rilassamento" dell'io, quello del corpo è inutile, anzi può essere dannoso. Non è possibile ascoltare il Signore Gesù se l'io non lascia la sua affermazione di "onnipotenza":

Mc 9,30-34, "Partiti di là, attraversavano la Galilea, ma egli non voleva che alcuno lo sapesse.

Gli Apostoli sono condotti a un "rilassamento fisico" voluto da Gesù. Gesù, volutamente, ha escluso ogni altra attività: non c'è folla.

Istruiva infatti, i suoi discepoli e diceva loro: <<Il Figlio dell'uomo sta per esser consegnato nelle mani degli uomini e lo uccideranno; ma una volta ucciso, dopo tre giorni, risusciterà>>.

Lo scopo del "rilassamento" è chiaro: Gesù, nella relazione con i suoi discepoli, parla, spiega chiaramente.

Essi però non comprendevano queste parole.

La relazione non avviene: l'io, nella sua onnipotenza, non riposa, è ben attivo! Tutto proteso alla sua affermazione.

e avevano timore di chiedergli spiegazioni

L'io non riposa, e nemmeno vuole riposare, quindi l'ascolto, la relazione non esiste.

Giunsero intanto a Cafarnao. E quando fu in casa, chiese loro: <<Di che cosa stavate discutendo lungo la via?>>. Ed essi tacevano. Per la via infatti avevano discusso tra loro chi fosse il più grande.

Il "rilassamento fisico" non solo, non serve, ma alimenta l'affermazione dell'io, il quale, essendo meno preso dalle tensioni somatiche, diviene più lucido e deciso nella sua affermazione idealistica.

Questo episodio, mostra come è subdola l'affermazione dell'io, ma anche stolta; stolta poiché non giova né a noi né all'io. Dall'altra parte, ci dice il Signore, cosa giova continuare a sostenere l'onnipotenza dell'io?

Mt 6,27-34, "E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede? Non affannatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena".

Appendice

Ecco, alcuni suggerimenti; sono dati per capire, almeno, la necessità di allentare il dominio del nostro io sul corpo, e la sua tirannide nella nostra vita.⁴⁴

E' cosa ovvia che noi siamo eretti, stiamo sui piedi, camminiamo con in piedi. Tuttavia, quanto poco siamo coscienti che i nostri piedi sono piantati in terra!

Di una persona un po' distratta diciamo: "cammina con la testa tra le nuvole". Ciò significa, che la persona, è staccata dalla realtà. Significa anche che questa persona non si accorge di avere i piedi per terra. In altre parole, significa che è portata in giro non dai piedi, bensì dalle sue idee. Chi domina è la testa! O meglio, l'ideale dell'io.

Per quanto assurdo possa sembrare, chi vive nella testa è sganciato dalla realtà o ha ben poco contatto con essa; è quanto è stato detto in precedenza.

⁴⁴ *Gli esercizi qui suggeriti sono facoltativi. Vengono qui posti per chi ne avesse bisogno poiché normalmente si è sempre un po' tesi e mettersi in ascolto del Signore non è cosa automatica per la nostra psicologia sempre stressata dall'ideale dell'IO.*

Alcune cose sono già state dette più estesamente nella parte: Sognare per rinascere: una passeggiata con Gesù. Qui sono proposte con un aspetto più pratico e abbreviato.

Ora, ecco la proposta di alcuni esercizi preparativi per l'ascolto. Esercizi che non devono esser "fatti" dal nostro corpo, ma devono essere sentiti e "vissuti", dal nostro corpo; sono per il corpo, la nostra testa, l'ideale dell'io, non deve per nulla interferire. La nostra consapevolezza deve solo ascoltare quanto "sente" il corpo. La nostra testa, una volta tanto, deve "sentire" dove appoggia, deve "sentire" che è il corpo, sono i piedi a tenerla su! Deve sentire che se essa può funzionare è perché il corpo la nutre, la respirazione la tonifica, le dà vita.

La "testa" deve imparare ad ascoltare il corpo e non dare per scontato, che il corpo deve funzionare come un automatismo, senza prestare attenzione.

Questo comporta una presa di coscienza, o consapevolezza, di tutto il nostro essere; il quale, è unico, pur nella diversità delle sue funzioni. La separazione, operata dalle idealizzazioni dell'io, dal corpo, è schizofrenia. In effetti, sono io che mangio, sento freddo, attraverso il corpo certamente, ma sono io. Così, sono io che penso, che prego, con la mente, con il cuore, certamente, ma io sono uno.

"Mens sana in corpore sano" dicevano gli antichi. Possiamo dire: mente tranquilla in un corpo disteso.

La distensione produce la sensazione di unità e integrità e porta ad una recettività molto più profonda e pacifica. La valutazione proposta dal Signore, mediante l'ascolto, entrerà con più naturalezza.

Tante cose che prima in stato di tensione interessavano, ma poi passavano senza lasciare traccia, in stato di rilassamento e di unità del nostro essere, entreranno con naturalezza.

Gli esercizi, qui proposti come preparazione alla preghiera, sono tratti da un libro e adattati alle esigenze dell'ascolto.⁴⁵ È come dice l'autore stesso vanno praticati con particolare cura e interesse, per il proprio corpo. Nel contesto di preparazione all'ascolto, sono un aiuto per un discreto rilassamento e una percezione piacevole e tranquilla del corpo, come presupposto alla relazione con il Signore Gesù, mediante l'ascolto.

In effetti, questi esercizi hanno lo scopo di ridistribuire l'energia vitale nel nostro essere. L'ideale di onnipotenza dell'io, genera tensioni al nostro corpo. Le tensioni sono un segno delle difese che l'io sempre mette in moto. Dove insorgono tensioni, si accumula energia. Sicché parti del nostro corpo sono sovraccariche di energia e parti sprovviste. Questo crea una sensazione di divisione, reale.

⁴⁵ A. LOWEN, *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica*, manuale di esercizi pratici, 1979. E' doveroso ripetere che non si tratta di rilassamento psicofisico. E' preparazione per una disponibilità all'ascolto.

Ridistribuendo l'energia vitale nel corpo, la persona si sente unita, in-tegrata, con una percezione interna meno superficiale. Di conseguenza, la persona è più tranquilla.

Un ennesimo richiamo e una messa in guardia contro ogni illusione: lo scopo fondamentale di questi esercizi: quello del "sentire". Sentire i movimenti del corpo, le vibrazioni che in esso si producono. Non sono, nè yoga, nè ginnastica, sono solo per sentire l'unità, del proprio essere. Attenzione! non lasciarti "sedurre" dalla tentazione, che tutto ciò serva a ritrovare te stessi. Sono esercizi per imparare la relazione, non per fare il vuoto, bensì per scoprire una presenza nella relazione con il Signore Gesù. Ascolta dunque il tuo corpo!

Ridata una certa distensione al corpo è importante, anzi fondamentale, "entrare" nell'immagine biblica. Tu devi lasciarti coinvolgere con la tua immaginazione, i tuoi sentimenti, le tue emozioni, il tuo corpo!

E' per te, non per la tua testa". Tu devi "vivere" il brano biblico non ragionarci su.

Il Cristo infatti, è lo stesso, ieri, oggi e sempre (*Ebr 13,8*). Per lui non c'è passato, presente o futuro. Lui è:

Gv 8,58, <<In verità, in verità vi dico: prima che Abramo fosse, Io Sono>>.

E' ora qui, per te. Sei tu che devi renderti presente a te stesso e a Lui, Sei tu che, normalmente, vivi fuori della realtà o con il rifiuto delle tue limitazioni provenienti dal tuo essere uomo o con le proiezioni della tua fantasia. Aiutandoti con l'immagine a vivere questa presenza, non è immaginazione semplicemente. E' aiutare te, mediante l'immagine, a entrare nella realtà di questa presenza dalla quale ssei abitualmente proiettato fuori.

L'immagine ha i suoi limiti, è un mezzo, oltre questi limiti e con questo mezzo dell'immagine, c'è una "Presenza". E' questa Presenza, la realtà della relazione, è ciò che conta. Sei tu che devi vivere, con tutto il tuo essere, questo incontro. Lui da sempre ti attende. Lui è sempre in te, sei tu che sei fuori di te, ti rammenta S. Agostino.

L'immagine dell'episodio biblico è come il lievito. Lasciala penetrare in tutta la tua realtà umana. Non importa da che punto inizia a far lievitare il tuo essere. Tu lascia libero tutto te stesso. Lascia che questa immagine ti prenda in tutti i tuoi processi psicologici. Tu sei coinvolto in questa scena, non sei spettatore! Lascia che essa si sviluppi nella tua "pasta".

Lascia che penetri nelle tue emozioni, nei tuoi desideri, in tutto ciò, di cui sei cosciente di essere e anche in quella parte di te dove tu normalmente non entri o solo raramente e in modo confuso.

Lasciati "lievitare".

I testi biblici devono creare un "ambiente" nel quale vivi.

Dopo il lungo lamento: *perché mi hai lasciato solo?* ora il soggetto principale non sei tu: è il Signore Gesù. Non è una tecnica psicologica ad essere messa in moto, è una relazione di ascolto.

Gli accorgimenti fisici e psicologici, sono solo per disporre te, come persona, ad una relazione con la Persona del Signore Gesù.

Esercizi.

Questi esercizi, vanno eseguiti, senza scarpe, lasciar libero il piede. Devi sentire con i piedi che sei in contatto con il suolo. Meglio se a piedi nudi, se il pavimento non è troppo freddo. Se ti dà fastidio privarti dei calzari, ricordati di quanto fu detto a Mosé: *togliti i sandali dai piedi, perché il luogo sul quale stai è una terra santa (Es 375)*. Cioè, ti stai preparando "all'ascolto dell'opinione" del Signore.

Un tale atteggiamento di discepolo, disposto ad accogliere una diversa interpretazione delle "orme", è già un "rilassamento". E' un presupposto fondamentale per spogliarti delle tue difese, diminuire l'onnipotenza dell'io e disporti una docilità all'ascolto, per incontrare, nella relazione, il Signore.

La cosa più importante di cui ti devi spogliare è la preoccupazione del tempo. Devi avere a disposizione una buona oretta. Non devi lasciarti prendere dalla tentazione che "sentire" il tuo corpo, mediante questi esercizi, sia perdere tempo per l'ascolto.

Inizia dunque con calma, senza preoccuparti di ciò che succederà, né cosa farai dopo: "Age, quod agis": fai, quanto facendo!

1 - Il primo esercizio serve a "riscaldare" il corpo.

A piedi scalzi, stai in posizione eretta, i piedi paralleli distanziati di 20 cm (un buon palmo da misurare tra i talloni). Forza un tantino

indentro, gli alluci e "senti" i piedi per terra. Le ginocchia, leggermente piegate, col peso del corpo spostato in avanti, col bacino sciolto, la schiena diritta. Le braccia dovrebbero pendere liberamente ai lati del corpo.

Rapidamente piega e raddrizza le ginocchia in modo da molleggiare e scuoterti tutto, senza staccare i piedi dal suolo. Un tale movimento, dovrebbe produrre uno scuotimento in tutto il corpo, con effetti sulla respirazione tali da renderla simile all'ansimare di un cane. Continua l'esercizio esercizio, per circa un minuto, quindi riposa con le ginocchia sempre piegate e respira naturalmente.

- Osservazioni:

il corpo è stato interessato dagli scuotimenti durante questo esercizio? Hai lasciato che la parte superiore del corpo si inchinasse indietro, senza spostare il peso del corpo dai piedi, nonostante le ginocchia fossero piegate?

2 - Il secondo esercizio serve ad allentare un po' le tensioni del collo. Mettersi nella posizione come nel precedente esercizio. Lascia cadere la testa in avanti con leggerezza; quindi ruotala descrivendo un cerchio da sinistra a destra piegandola bene in giù in parte e all'indietro e respira lentamente e comodamente nel frattempo. Tenere gli occhi aperti, mettendoli a fuoco sui diversi oggetti che passano lungo la tua linea visiva. Batti le palpebre di sovente. Un tale esercizio dovrebbe essere fatto almeno tre volte. Quindi ripetere il movimento nella direzione opposta.

Cerca di tenere le spalle in basso il più possibile. Se viene un po' di vertigine, interrompi il movimento e riposati un tantino.

Respiri con facilità? Hai sentito scricchiolii nel collo? Non preoccuparti: sono procurati dalla liberazione della tensione esistente nelle vertebre del collo.

3 - Terzo esercizio. Stai in posizione eretta, con i piedi distanziati di circa 25 cm., le punte leggermente indentro in modo da estendere alcuni dei muscoli delle natiche. Sposta il peso del corpo in avanti, piega un tantino le ginocchia, non chiuderle, devono essere parallele ai piedi.

Lascia che il corpo appoggi sui piedi, tutto il peso deve essere sui piedi. Piega lentamente la testa, curva in avanti le spalle, la schiena, lentamente, fino a toccare il pavimento con le dita delle mani. Non ci dovrebbe essere alcun peso sulle mani; tutto il peso del corpo sta sui piedi.

Lascia andare la testa il più in giù possibile: deve ciondolare, stai tranquillo, non si stacca. Ricordati: la testa ti serve solo per

ascoltare. Respira con la bocca liberamente a fondo. Sta attento se continui a respirare.

Tieni tutto il peso del corpo sulle piante dei piedi, non sui talloni. Ascolta questo peso sui piedi. Non alzare i talloni! (Il che significa che l'io vuole scappare). Senza staccare le mani dal pavimento, raddrizza lentamente le ginocchia fino a distendere i tendini delle ginocchia nella parte posteriore delle gambe. Mantieni per un minuto circa tale posizione.

Stai respirando facilmente o trattieni il respiro? Se smetti di respirare non avrà luogo nessuna vibrazione nelle gambe.

Piega lentamente, le ginocchia (sempre curvato con le mani a terra) poi raddrizzale, riportandole alla posizione originaria. Ripeti 5 o 6 volte questo piegare e raddrizzare le gambe restando curvato e respirando nel contempo lentamente. Rimani con le ginocchia piegate per 30 secondi, poi, sempre a ginocchia piegate, fa forza sui piedi e raddrizza piano piano il corpo. Devi ritornare eretto ma con le ginocchia sempre piegate e il peso del corpo sempre sulle piante dei piedi. Sono i piedi che devono sollevare il corpo.

Lascia che il tuo corpo riposi sui piedi che la testa si schiarisca. In questa posizione ripostati un momento.

4 - Quarto passo. Rimettiti ora nella posizione dell'esercizio precedente (n. 3). Lascia sporgere il ventre (addome inferiore) il più possibile in fuori. Con entrambi i pugni, con le nocche rivolte in alto, contro i reni, piega entrambe le ginocchia, quanto più puoi, senza sollevare i talloni dal pavimento. Inarcati all'indietro, appoggiandoti ai pugni, ma assicurati che il peso del tuo corpo rimanga in avanti, sulla "pianta" dei piedi.

Respira profondamente, nel ventre. Devi essere come un arco: i piedi sostengono il tutto. Il sedere e l'addome devono essere spinti in avanti, le spalle e la testa indietro, ma il peso di tutto il corpo sui piedi e le gambe piegate. Rimani per un minuto circa. Ascolta le tensioni del tuo corpo, le sue vibrazioni. Rialzati dolcemente.

Riposati un tantino. Ora rifai l'esercizio precedente (n. 3) per intero, come prima.

5 - Rifare l'esercizio n. 3

6 - Ora siediti per terra, nella posizione del loto se la sai fare o su una comoda poltrona. Socchiudi gli occhi. Lascia andare il tuo corpo, ha diritto di riposare.

Tu ascolta e segui la sensazione di riposo e di distensione. Lascia andare il tuo corpo non trattenerlo. Senti come una sensazione che stai per afflosciarti, ti senti pesante, lasciati andare, tranquillo.

Non cercare di "tenerti su". Ora mentre senti il corpo tranquillo presta attenzione al tuo respiro. Non forzano, seguilo così come viene. Lascia andar giù le mascelle, non tenerle chiuse come un pirata che ha il pugnale in bocca.

Fa attenzione ora al respiro. Inizia dalle narici, prova ad ascoltare 3, 4 più volte l'aria che entra dalle narici. Non tentare di "impadronirti" del corpo, lascialo riposare.

Ascolta l'aria che entra in te. Pensa che tu sei avvolto, immerso nell'aria come pesce nell'acqua. Sei avvolto ed essa accarezza tutto il tuo corpo.

Mentre ascolti l'aria, che ti avvolge e accarezza le narici, seguila con calma lungo il suo percorso: entra nei polmoni, i quali sollevano l'addome.

Nei polmoni avviene un processo particolare: l'ossigeno viene captato dal sangue e distribuito in tutte le più piccole parti del tuo corpo.

Senza paura di illuderti, immagina ora l'aria che ti avvolge da ogni parte e ti compenetra in ogni più remota cellula del tuo corpo. Tu sei nell'aria e l'aria è in te. Soffermati alcuni istanti su questa realtà.

Cosa ti senti senza l'aria? Polvere del suolo.

Ma Dio alitò su questa polvere del suolo, un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente (*Gn 27*). L'aria che ti avvolge e ti compenetra è l'alito di vita che ti dà il Signore.

Quest'alito materiale, è il simbolo dell'alito del Signore: quello che Gesù la sera della risurrezione, alitò sui discepoli, su di te e tu divenisti da uomo materiale uomo vivificato dallo Spirito Santo. Alitò su di loro e disse: *Ricevete lo Spirito Santo (Gv 20,22)*.

Mentre ascolti il tuo respiro con il corpo, ascolta con il "cuore", la dimensione vera dell'alito di Dio.

Tu vivi perché Gesù alita su di te il suo Alito! E' in te e tu in Lui (*Gv 14,20*), come l'aria materiale che non vedi, ma ti dà vita.

Mentre respiri, pensa (o di mentalmente) Signore, mentre espiri pensa (o di mentalmente) Gesù. Mentre ti senti vivo pensa allo Spirito che ha risuscitato Gesù, il quale è mite e ti dà la vita (*Rm 8,11ss*).

Gusta il tuo corpo che è vivo mediante l'aria che ti avvolge e ti compenetra. Gusta e vedi quanto è buono il Signore (*Sl 33,9*) che ti avvolge e ti compenetra tutto con il suo Spirito.

Difatti lo Spirito del Signore riempie l'universo e, abbracciando ogni cosa, (abbraccia anche te), conosce ogni voce e pervade tutti gli spiriti (pervade anche te (*Sap 1,7; 7,22-30*) e ti governa ti guida con bontà eccellente).

Non seguire alcuna idea, non lasciarti prendere dalle tue paure.

Non ti preoccupare di nulla. Per ora scolta il tuo essere che vuol gustare la pace. "Questo è il suo comandamento: che crediamo nel nome del Figlio suo Gesù Cristo (*1 Gv 3,23*). Cioè, che tu viva nella presenza, compenetrato da questa presenza, tu in LUI e Lui in te, questo è il senso del "Nome" e Lui è la tua pace (*Ef 2,14*).

Perciò il comando del Signore in questo momento per te è: vivi la Pace!

Conclusione.

Un cuore semplice conduce alla fede, vive nella fede del Signore Gesù, il quale: *Ebr 12,2*, "tenendo fisso lo sguardo su Gesù, autore e perfezionatore della fede. Egli in cambio della gioia che gli era posta innanzi, si sottopose alla croce, disprezzando l'ignominia, e si è assiso alla destra del trono di Dio". *Fil 2,6*, il quale, pur essendo di natura divina, non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio; ma spogliò se stesso, assumendo la condizione di servo e divenendo simile agli uomini; apparso in forma umana, umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte e alla morte di croce. Per questo Dio l'ha esaltato e gli ha dato il nome che è al di sopra di ogni altro nome; perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra; e ogni lingua proclami che Gesù Cristo è il Signore, a gloria di Dio Padre".





L'uomo preferisce essere sofisticato, cosa che gli permette di sentirsi superiore. Per cui, l'uomo vende il regno dei cieli per il potere: è un patto con il diavolo. Il narcisista lo accetta.⁴⁶

Come conclusione, per riassumere e richiamare la finalità di questo abbozzo, chiamiamolo così, di rilassamento, può essere utile un episodio del Vangelo, riassunto con una immagine.

Lc 19,1-10, Entrato in Gerico, attraversava la città. Ed ecco un uomo di nome Zaccheo, capo dei pubblicani e ricco, cercava di vedere quale fosse Gesù,

Un uomo di mondo, che si rispetti non può non essere informato di quanto accade. Come può farsi valere se lui non è in grado di imporre la sua opinione? E come può imporsi se non conosce? Ecco quindi la spinta dell'io: deve essere sempre aggiornato!

ma non gli riusciva a causa della folla, poiché era piccolo di statura.

Zaccheo, è piccolo di statura, non può vedere Gesù, sale sull'albero. L'io per affermarsi fa cose sciocche, spreca la sua capacità, non tiene conto della sua dignità, deve riuscire!

Allora corse avanti e, per poterlo vedere, salì su un sicomoro, poiché doveva passare di là.

L'io è sempre sicuro di sé. Per affermarsi, tutto deve essere utilizzato, non importa come. Una cosa l'io non è disposto ad accettare: la Parola del Signore che viene a lui dalla Chiesa.

Quando giunse sul luogo, Gesù alzò lo sguardo e gli disse: <<Zaccheo, scendi subito, perché oggi devo fermarmi a casa tua>>. In fretta scese e lo accolse pieno di gioia.

Zaccheo è il nostro io! Dovrebbe diventare anche il paradigma del nostro atteggiamento di fronte al Signore Gesù: abbandonare le "altezze" dell'io e accogliere docilmente l'invito del Signore: **Scendi!**

Vedendo ciò, tutti mormoravano: <<E' andato ad alloggiare da un peccatore!>>. Ma Zaccheo, alzatosi, disse al Signore:

⁴⁶ A. LOWEN, *Il Narcisismo*, pagg. 192-195.

<<Ecco, Signore, io do la metà dei miei beni ai poveri; e se ho frodato qualcuno, restituisco quattro volte tanto>>.

Scendere dall'ideale dell'io, implica trovare se stesso: spogliato e ferito.

Gesù gli rispose: <<Oggi la salvezza è entrata in questa casa, perché anch'egli è figlio di Abramo; il Figlio dell'uomo infatti è venuto a cercare e a salvare ciò che era perduto>>.

e la relazione con il Signore Gesù ci fa scoprire nudi e spogliati, ciò di cui l'io ha paura. Il Signore invece, non guarda all'umiliazione che l'io può provare. La relazione con il Signore non è per umiliarci: riporta subito l'uomo alla sua dignità: ***dona la gioia della salvezza!***

Ecco l'immagine, infantile certamente, ma espressiva: la mongolfiera dell'io!

*il nostro IO, gonfiato
dal gas dell'apparire!*

sballottato da ogni vento di opinione!

*viviamo sempre per aria,
senza sapere chi siamo*

*Il Signore Gesù ti dice:
Zaccheo,
scendi dall'albero del tuo io,*

*sono qui,
voglio cenare con te,
nella casa del tuo cuore!*