

## briciola 06-12-2012

06-12-2012

LA  
FACCIA DI GESU' (meditazione)

IL  
VOLTO DI GESU'

36Allora  
Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsèmani, e disse ai  
discepoli: «Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare». 37E,  
presi con sé Pietro e i due figli di Zebedeo, cominciò a provare  
tristezza e angoscia. 38E  
disse loro: «La  
mia anima è triste  
fino alla morte; restate qui e vegliate con me». 39Andò  
un poco più avanti, cadde faccia a terra e pregava, dicendo: «Padre  
mio, se è possibile, passi via da me questo calice! Però non come  
voglio io, ma come vuoi tu!». 40Poi  
venne dai discepoli e li trovò addormentati. E disse a Pietro:  
«Così, non siete stati capaci di vegliare con me una sola ora?  
41Vegliate  
e pregate, per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la  
carne è debole». 42Si  
allontanò una seconda volta e pregò dicendo: «Padre mio, se questo  
calice non può passare via senza che io lo beva, si compia la tua  
volontà». (Mt 26,36-42)

IL  
NOSTRO VOLTO

19Poi  
prese il pane, rese grazie, lo spezzò e lo diede loro dicendo:  
«Questo è il  
mio corpo, che è dato per voi; fate questo in memoria di me». 20E,  
dopo aver cenato, fece lo stesso con il calice dicendo: «Questo  
calice è la nuova alleanza nel mio sangue, che è versato per voi».  
(Lc 22,19-20)

SPUNTI BIBLICI

## IL VISO DI GESU'

Nel viso di Gesù cogliamo una parte della sua corporeità fisica. In generale troviamo che Gesù rispetta le leggi della corporeità: mangia, dorme sulla barca, cerca dei luoghi di riposo. Ma infine egli è disposto a sacrificare il proprio corpo come un'offerta liturgica a Dio (il suo corpo e sangue sono il nuovo pane e vino della cena di Pasqua). Quindi accetterà la morte del corpo per essere fedele alla missione datagli dal Padre.

Nell'orto degli ulivi Gesù prega col corpo: "... si prostrò con la faccia a terra e pregava" (Mt 26,39). Egli sceglie una posizione che sembra 'distesa' o in ginocchio con la faccia a terra (così in Lc 22,39-46). Perché questa posizione? Atto di penitenza? Tecnica di concentrazione? Questa posizione può essere collegata con le parole pronunciate: "non la mia ma la tua volontà". In questo senso assumerebbe un significato simbolico: esprime la sottomissione al Padre e l'atto di totale affidamento e abbandono al Suo disegno.

In generale notiamo una partecipazione totale del proprio essere fisico-psichico e razional-spirituale alla preghiera.

## IL NOSTRO VISO

Gesù si offre nella sua corporeità e chiede a noi di compiere un memoriale, cioè di ripetere un gesto che non può essere solo rituale. Anche noi dobbiamo coinvolgere il nostro corpo in qualche modo, per una partecipazione più coerente con quella di Gesù. Anche la nostra corporeità diventa importante.

## IL SENSO DELLA CORPOREITA'

"Da diverse centinaia d'anni il cristianesimo aveva subito troppo il condizionamento delle filosofie greche che presentavano in modo negativo il corpo. Oggi si è riscoperto il vero senso cristiano del corpo attingendo alla concezione biblica.

L' uomo è un tutt'uno: " è argilla che vive con il soffio vitale" (diventa carne e spirito insieme) e ambedue sono creati da Dio (cfr Gen 2). L'uomo porta l'immagine di Dio in tutta questa unità di corpo e spirito. Queste due realtà sono in tensione tra loro: lo spirito ha bisogno della carne per esprimersi e la carne ha bisogno dello spirito per trascendersi.

Un segno di questa concezione unitaria è dato da 1 Tess 5 "tutto quello che è vostro, spirito, anima e corpo, si conservi irreprensibile per la venuta del Signore"

Il corpo diventa, per san Paolo , il luogo del culto: "offrite i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio" (Rom 12,1) e il "corpo è tempio dello Spirito" (1 Cor 6,19).

Il corpo però non è una realtà perfetta. Esso con tutta la creazione attende la redenzione. Anch'egli è chiamato a conformarsi e appartenere a Cristo per l'eternità.

Concludendo: il corpo resta la parte debole e mortale dell' uomo. L'espressione di san Paolo: "non vivete secondo la carne", significa non vivere solo secondo i limiti e gli impulsi imposti dal corpo materiale. L'uomo è quindi chiamato a ricomporre la tensione dialettica positiva tra corpo e spirito. Il corpo è strumento comunicativo dell' anima, cioè della parte più tipica dell' umano. Di essa deve mettersi al servizio, ma con le sue tipiche modalità concrete e limitate. (cfr CM MARTINI)

PREGARE  
ANCHE COL CORPO CCC  
2702-3 Il bisogno di associare i sensi alla preghiera interiore risponde ad una esigenza della natura umana. Siamo corpo e spirito, e

quindi avvertiamo il bisogno di tradurre esteriormente i nostri sentimenti. Dobbiamo pregare con tutto il nostro essere per dare alla nostra supplica la maggior forza possibile... (Dio) vuole anche l'espressione esteriore che associa il corpo alla preghiera interiore, affinché la preghiera gli renda l'omaggio perfetto di tutto ciò a cui egli ha diritto.

## SIMBOLISMO DEL CORPO NELLA PREGHIERA

### \* SEDERSI IN UNA POSIZIONE UMILE

La "posizione" è segno di presenza e ascolto: "stare semplicemente con il Signore". Stare con una posizione umile porta a vivere l'atteggiamento del pubblicano al tempio che pregava: "Signore abbi pietà di me peccatore".

### \* CELLA CHIUSA, LUCE SCARSA

Chiudere la porta vuol dire che vogliamo stare in intimità. Il silenzio è la condizione in cui percepire le ispirazioni interiori dello Spirito. Importante, più che evitare le chiacchiere, è la "solitudine del cuore" in cui "eliminare i discorsi" prodotti dai pensieri che turbano.

La stanza scarsamente illuminata serve per distaccarsi dalle tentazioni della vista e quindi è atto di fede e ricerca di Lui oltre le forme.

\*

### LA RESPIRAZIONE

E'  
esercizio naturale utile per chi vuole gustare le parole della  
preghiera nel ritmo della propria vita. C'è un ritmo di ricevere e  
uno di dare. Il moto dell' inspirazione indica il voler  
dipendere da Cristo. Quello dell'espiazione indica il voler  
donare Cristo agli altri. Così la realtà di Cristo penetra in noi.

Il  
respiro viene pian piano rallentato e a volte trattenuto, per  
indicare l'eternità del tempo.

\*

## PERICOLI DA EVITARE

Alcuni  
padri consigliavano di applicare queste regole a seguito del  
consiglio di un padre spirituale. Non tutti siamo uguali e quindi  
come "metodo" non si addice a tutti. (T. Spidlik)

La  
posizione non è la preghiera ma può essere un aiuto a viverla.

Non possiamo prescindere dal corpo  
nella preghiera. Esso o diventa strumento per la preghiera o diventa  
ostacolo. Il corpo ha esigenze, limiti, bisogni che vanno anche  
rispettati.

Se il corpo prega è più facile  
che lo spirito preghi. E' più difficile il contrario: il corpo  
tende a fare resistenza ad uno spirito che vuole pregare.

E' importante iniziare la  
preghiera chiedendo al corpo una posizione che favorisca la  
concentrazione. Una norma spicciola può essere questa: stare in  
ginocchio tenendo il busto eretto; spalle aperte così la  
respirazione è regolare e piena, braccia rilassate lungo il corpo,

occhi chiusi o fissi sull'Eucaristia o sul Crocifisso o altra immagine sacra.

Se si é soli si può pregare a voce alta, allargando le braccia, con prostrazioni profonde.

Certe posizioni dolorose non aiutano la preghiera, come non l'aiutano posizioni troppo comode.

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

Tutti i padri orientali e del deserto usavano la tecnica della respirazione. Va riscoperta.

E' necessario mettersi in una posizione che consenta una respirazione regolare e ampia (yoga, oppure schiena perfettamente eretta, oppure lo stare seduti su di uno sgabello senza schienale o molto diritto. Con la respirazione ampia e regolare la concentrazione é migliore. (p. Gasparino)

## DECALOGO DEL CORPO TEMPIO DELLO SPIRITO

### DIO LODA IL TUO CORPO

1.  
Ringrazia Dio che ti ha dato oggi, questa mattina, la vita e ha fatto di te come una cosa 'molto buona'

2.

Ringrazia per ogni parte del tuo corpo, può essere un particolare di una grande opera

3.  
Considera il tuo corpo come 'strumento' per la vita e non come fine in sé stesso

4.  
Curati a lode di Dio e per metterti col corpo al Suo servizio nella vocazione che ti chiede

5.  
Non fare del tuo corpo un idolo che ti porta via attenzioni e tempo eccessivi

## IL CORPO LODA DIO

6.  
Cerca un ambiente fisico adatto alla tua preghiera

7.  
Cerca una posizione comoda, ma adatta alla concentrazione

8.  
Prova a vivere i 2 movimenti della respirazione e lo sguardo su un punto

9.  
Prova a esprimere la tua risposta a Dio con posizioni simboliche del corpo

10.  
Chiedi a Dio che ti

riveli per chi e per quale scopo il tuo corpo si deve offrire  
e morire per amore

PREGHIERA  
CONCLUSIVA

O Signore, il Tuo Volto è la mia  
sola patria, il mio reame d'amore, il mio prato ridente, il mio  
dolce sole quotidiano. E esso è il Giglio della valle, il cui profumo  
misterioso, consola l'esilio della mia anima, e le fa gustare la  
pace celeste Amen.