

Si apre il 7 novembre il giubileo dei domenicani

## Pregare con il proprio corpo

di CATHERINE AUBIN

«**P**rier avec son corps». Perché questo titolo? Ci vorrebbe forse in mente di dire «vivere con il proprio corpo» oppure «amare con il proprio corpo»? Ovviamente no! Tutti viviamo e amiamo con tutto il nostro corpo, che sia con il sorriso, con le parole o con le mani. E la preghiera? Non è anch'essa l'espressione di un solfo, di un sentimento, di un desiderio, di un affetto, di una tenerezza?

Se non sussultiamo davanti a questo titolo è perché abbiamo fatto della preghiera qualcosa di disincarnato, a sé stante, ben ordinato in un angolo della giornata, un po' la mattina, un po' la sera. Il nostro modo di pregare mostra i nostri diversi atteggiamenti dinanzi al mondo e agli altri: o l'accettazione e il ritiro, o l'apertura per un infinito.

San Domenico — come ho ricostruito nel volume *Prier avec son corps* (la *manière de saint Dominique* (Paris, Cerf, 2005) — con i suoi nove modi di pregare afferma con tutto il suo essere: «Aprirete! Allargate il vostro cuore! Cantate e camminate!». E ci indica nove modi di pregare, come i nove mesi di gravidanza della donna incinta. Questo percorso, in effetti, è un travaglio per una nuova nascita. Nove modi in tre tappe per ascoltare il Signore: «Liberati da te stesso! Io ti accolgo così come sei. Sei mio amico, entra nella mia intimità! Sono la tua sorgente. Sii fecondo!».

Questa pedagogia della preghiera è un cammino di verità per scoprire chi siamo veramente e che cosa vogliamo davvero. Ci propone una sorta di capovolgimento di ciò che è accaduto all'origine: «Il Signore Dio chiamò l'uomo e gli disse: «Dove sei?». Adamo, udita la sua voce, ebbe paura e si nascose» (cf. *Genesi*, 3, 9-10). In un certo senso san Domenico ci propone un ribaltamento: lui ha udito il Signore chiedergli «Dove sei?», e gli ha risposto con i suoi nove modi di pregare. Ci chiede quindi di aprirci, di non ritenere-

30), per il secondo modo, Gesù che piange per Gerusalemme (cf. *Luca*, 19, 41), per il terzo Gesù che riceve le percosse durante la sua passione (cf. *Marco*, 14, 65), e infine per il quarto, Gesù che prega intensamente sul monte degli ulivi inginocchiandosi e poi rialzandosi (cf. *Luca*, 22, 41). Ogni volta, san Domenico risponde con una postura diversa: inizia chinandosi, poi si prostra completamente, quindi si inginocchia e poi si rialza. Sono quattro posture che corrispondono a quattro atteggiamenti interiori: l'umiltà, la comunione del cuore, l'obbedienza e la fiducia. Questa prima tappa si può riassumere così: l'accoglienza che comprende l'accettazione dei propri limiti e l'accoglienza di Dio che viene ad abitare in un cuore che si apre.

Il primo modo è chinarsi; Domenico è descritto mentre china umilmente la testa e la schiena. Il verbo latino utilizzato, inclino, è lo stesso che usa Giovanni nel suo Vangelo (19, 30): «E chinato il capo, spirò». La sua testa china come quella di Cristo sulla croce esprime la consegna totale della sua vita: gesto di sottomissione che manifesta il conformarsi della volontà di Cristo a suo padre. Per i padri greci questo chinarsi manifesta in senso figurato il conformarsi della volontà del figlio al padre.

lontanato da lui. Sull'immagine, dietro san Domenico che si china, vediamo una porta aperta, come se fosse la porta per la quale Cristo era entrato per cominciare il suo dialogo con Domenico. Rinunciando a volersi elevare fino a Dio, egli ha accettato di lasciarsi avvicinare da lui. Può così cominciare a udire il Signore che gli dice: ti accolgo così come sei.

Seconda tappa: «Tu sei mio amico, entra nella mia intimità». In questa seconda tappa san Domenico sta in piedi per ogni-

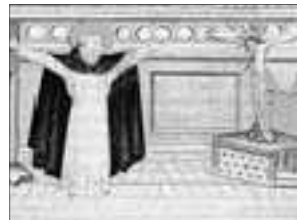
«La gloria di Dio è l'uomo vivo», scriveva sant'Ireneo. Per i padri della Chiesa l'atteggiamento eretto nella preghiera è fondamentalmente una postura che rimanda a Cristo risorto; non si parla con un morto. Colui che si mette in piedi per pregare manifesta la sua fede nella risurrezione, diventa una «creatura nuova» perché si rivolge a Dio come «a un amico».

Terza tappa: «Sii fecondo, io sono la tua sorgente!». Nella terza tappa san Domenico è prima seduto e poi in cammino

percepisce senza il rumore della voce, silenziosamente, dall'orecchio del cuore. Questo ascolto del cuore ha messo san Domenico in cammino.

Sono le sue orecchie ad averlo messo in moto. Orecchie che rappresentano molto più della semplice capacità di udire o di percepire suoni. L'ascolto della Parola può modificare la condizione di tutto il corpo e determinare la condotta dell'uomo. Quando il Signore parla, chiede l'ascolto del cuore per fare dell'uomo un suo intimo; a Salomone chiede: «Chiedimi ciò che io devo concederti». Salomone gli risponde: «Un cuore docile» (1 *Re*, 3, 5).

E nel cuore che si vive la presenza di Dio, e quando esso è alimentato dalla Parola, diviene libero e fecondo. Questo legame tra l'ascolto e la fecondità attraversa tutta la Bibbia; è ciò che accade a Maria



Domenico china il capo come Gesù sulla croce.

In un certo senso, san Domenico china il suo corpo e il suo cuore. Il suo gesto dà la priorità a un membro del corpo: il collo. Nella Bibbia, il collo e la nuca sono citati un centinaio di volte. Il collo sopporta le tensioni e i nodi, ma è anche il luogo del perdono e delle lacrime. Molti episodi parlano dell'indurimento del cuore ricorrendo al collo. Così Dio dice a Mosè: «Ho osservato questo popolo e ho visto che è un popolo dalla dura cervice» (*Esodo*, 32, 9). Spesso la rigidità del collo o della nuca è legata alla disobbedienza, al rifiuto di ascoltare. Simbologgia una disposizione interiore dura come il ferro, contraria alla dolcezza. Un collo che si china o si sporge manifesta un cuore che ascolta in contrasto con un cuore rigido che rifiuta di obbedire e di ascoltare.

L'inchinarsi di san Domenico mostra la sua umiltà, che è una disposizione interiore fondamentale e vitale descritta spesso dai padri della Chiesa. Per essi, l'umiltà è la virtù principale che permette il ritorno a Dio. L'orgoglio è stato il principio dell'allontanamento, l'umiltà sarà all'origine del ritorno verso Dio. La considerano come la chiave che apre il dialogo con Dio perché pone la creatura al suo giusto posto di fronte al Signore.

È anche presentata come la porta che l'uomo deve attraversare per tornare a essere a immagine e somiglianza del suo creatore, poiché è per orgoglio che si è al-

modo di pregare. Nel quinto vede Gesù nella sinagoga che legge le Scritture (cf. *Luca*, 4, 16), nel sesto Gesù sulla croce (cf. *Luca*, 23, 33), nel settimo Gesù in cielo seduto alla destra del padre (cf. *Atti*, 1, 7-11). Domenico risponde con gesti delle braccia diversi. Le prega tenendo le mani sul volto, oppure le stende completamente a formare una croce, o ancora le leva verso il cielo. I suoi gesti corrispondono all'ascolto della parola, alla volontà d'identificarsi con Cristo e a un'insistente supplica.

San Domenico è in piedi anche nel quinto modo. Ecco cosa dice il testo: «Quando era in convento, qualche volta il Santo Padre Domenico si poneva dinanzi all'altare, in posizione ben eretta, senza appoggiarsi né sostenere ad alcunché. Il suo corpo, come la sua anima, si levava diritto verso il Signore». Cioè, uno spirito entrò in me, mi fece alzare in piedi e io ascoltai colui che mi parlava» (2, 1-2).

La preghiera in piedi tra Dio e l'uomo presuppone relazioni di rispetto, di vicinanza e di fiducia per instaurare un dialogo. Le gambe che ci reggono in piedi nascono dalla punta dei piedi e si levano fien-

com uno dei suoi fratelli. Per l'ottavo modo vede Gesù seduto o a tavola con i pubblicani (cf. *Matteo*, 9, 10) o sulla montagna a insegnare (cf. *Matteo*, 5, 1), poi nel nono modo Cristo che passa per città e villaggi per insegnare e annunciare la Buona Novella (cf. *Luca*, 10, 23). Ci fa entrare in un movimento che parte dal cuore per andare verso gli altri, o detto in altre parole, nella dinamica della fecondità presentata così da Gesù: «Chi rimane in me e io in lui, fa molto frutto» (*Giovanni*, 15, 3).

Nell'ottavo modo il testo descrive san Domenico che «si sedeva tranquillamente e apriva un libro». In un certo senso, sedersi vuol dire porsi in una preghiera prolungata. Il termine, come l'atteggiamento, implica l'idea di una permanenza e di una durata, mettendo così l'accento sulla stabilità e sulla solidità.

In tre occasioni, dice il testo, a Domenico sembrò udire il Signore parlargli: «La sua anima provava allora una dolce emozione come se il Signore stesso gli avesse parlato». Questo ascolto pone l'accento su una comprensione interiore. Si tratta dell'ascolto delle orecchie del cuore, come dice il profeta Isaia: «Ogni mattina fa attento il mio orecchio perché io ascolti come gli iniziati» (56, 4). «Dio parla nelle Scritture», dice san Gregorio Magno, e parla a ogni uomo. La parola di Dio la si

nell'Annunciazione: il Verbo è entrato in Maria prima di tutto attraverso le sue orecchie. Il Messale di Salisburgo dice: «Rallegrati, Vergine Maria, Madre di Cri-

*Nella Bibbia il collo è citato un centinaio di volte. È il luogo del perdono e delle lacrime. E un collo che si china manifesta un cuore che ascolta*

sto, perché con l'orecchio tu hai concepito». Poiché ha ascoltato, Maria ha concepito il Messia.

Questo documento del tutto originale trasmette un aspetto essenziale della preghiera: essa ha bisogno dell'intero essere per esprimersi. Ogni modo corporeo mostra un atteggiamento spirituale, e all'inverso la disposizione interiore ha bisogno di un'espressione corporea per manifestarsi.

Espostandosi il suo corpo in preghiera, san Domenico ci rivela la chiamata di Cristo per ogni uomo: il Verbo si è fatto carne, è disceso nel nostro corpo, fino alla radice del nostro essere per trasfigurarlo e dargli la sua vera dimensione.

## Gran premio Expo 1906 a madre Francesca Cabrini

Parlando dell'Expo 2015, appena concluso, sui giornali è stata ricordata spesso l'iniziativa analoga dell'inizio del Novecento, quell'Esposizione universale che si tenne dal 28 aprile all'11 novembre del 1906 a Milano per celebrare i successi dell'industria italiana e mostrare l'immagine di un Paese in crescita. Alla vigilia della cerimonia di chiusura dell'Expo 2015, il 29 ottobre scorso, «il Cittadino» di Lodi ha dedicato un lungo articolo all'esposizione universale tenuta sotto l'alto patronato di sua maestà il re d'Italia. «Tra le innumerevoli manifestazioni di quell'evento — si legge sul giornale lodigiano — che accese su Milano i fari dell'intera Vecchia Europa, ci fu la mostra sul tema degli italiani all'estero». La giuria, dopo aver preso visione delle opere esposte, assegnò il gran premio all'Istituto delle missionarie del Sacro Cuore di Gesù fondato da madre Francesca Saverio Cabrini. «La Cabrini, una santa lodigiana di cui andare fieri», continua il giornalista con legittimo orgoglio, ripercorrendo la via della «santa con la valigia». Madre Cabrini era in quel periodo molto occupata a trovare fodi per le sue opere di carità, tra cui il nuovo orfanotrofio di New Orleans, ma decise comunque di partecipare all'esposizione. Era stato l'arcivescovo di Milano, il cardinale Andrea Carlo Ferrari, a suggerirle di presentare le opere realizzate per gli emigranti italiani. Nel febbraio del 1906 il giornale del comitato esecutivo dell'esposizione annunciava così il varo della mostra: «Fra le più geniali proposte accolte deve menzionare quella che dia campo ai milioni di italiani stabiliti all'estero, o di là impari, di far conoscere ed apprezzare alla patria tutta l'opera loro fuori dei confini».

*Alzarsi e tenere la testa dritta lo sguardo in avanti e camminare. È questa la vera vocazione dell'uomo che è fatto per stare in piedi. Ossia per essere vivo*

no alle ginocchia; sono come una spinta vigorosa destinata a sostenere tutto il nostro corpo. «Colonne d'oro su base d'argento sono gambe grazie ai solidi piedi» (*Sinaiide*, 26, 18) si legge nella Bibbia.

Inoltre, si può stare in piedi sulle proprie gambe ed essere moralmente curvati. Ebbene, alzarsi, tenere la testa dritta, lo sguardo in avanti e camminare: è questa la vera vocazione dell'uomo. L'uomo è fatto per stare in piedi, ossia per essere vivo:

ci più il centro di gravità e di ritrovare il giusto rapporto con Dio e con il prossimo.

Prima tappa: «Liberati da te stesso! Io ti accolgo così come sei». Gesù è anzitutto il cammino di Dio verso l'uomo. In un certo senso, è lui a interpellare san Domenico che gli risponde con i gesti del suo corpo. Domenico guarda con gli occhi del suo cuore Gesù che gli parla. Per il primo modo, vede Gesù che china il capo sulla Croce e rende l'anima (cf. *Giovanni*, 19,