



A. CENTONZE

# Corpo e preghiera

Unire l'uomo al cielo, attraverso il corpo, la meditazione e una continua preghiera: è questo il compito del *t'ai chi ch'üan*, una disciplina orientale capace di generare fecondi percorsi interreligiosi. Ne parla un libro che esce in queste settimane, di cui pubblichiamo un estratto

**Davide Magni SJ**

**P**oiché è attraverso il corpo che viviamo le relazioni, comprendendo come il nostro corpo si relaziona e interagisce con l'ambiente e gli stimoli che da esso riceve giungiamo alla consapevolezza di come viviamo emotivamente. Attraverso la ricognizione e presa di consapevolezza del nostro linguaggio corporeo (come il corpo parla) e dei messaggi che il nostro corpo invia (quello che il corpo esprime), accediamo alla consapevolezza del nostro vissuto interiore più profondo (emozioni e sentimenti). Poiché la preghiera avviene con il

corpo, essa non è autentica se viola la legge naturale del corpo (fisiologia) perché va contro quell'intelligenza che il Creatore ha stabilito. L'ascesi è l'educazione e lo sviluppo delle potenzialità della persona umana; il corpo è il luogo primario di questa azione virtuosa. Educare il corpo (ascesi) significa educare lo spirito e la mente, ovvero: l'intera persona.

## DA DIO, PER L'UOMO

I Consigli evangelici sono il paradigma pratico della vita cristiana. Essi vengo resi attuabili tramite il dono delle virtù teologali. Non è molto lontana dalla tradizione biblica l'immagine dei tre veleni del bud-

dhismo. Se, infatti, andiamo al libro della Genesi troviamo la narrazione dell'esperienza del peccato originale. Evidentemente non è questo il luogo per un'adeguata esegesi. Tuttavia basta soffermarsi sui tre aspetti che il frutto dell'albero piantato al centro del giardino presenta agli occhi di Eva per ritrovarvi l'analogia evidente con la simbologia buddhista vista sopra. Infatti il frutto dell'albero era buono da mangiare (voracità orale), desiderabile per acquisire conoscenza (dominio intellettuale) e desiderabile agli occhi (seduzione estetica). Sono queste tre le radici del peccato per le quali Dio propone la cura attraverso i consigli evangelici, che sono un'attuazione delle tre virtù teologali. Quelle forze che sono da Dio per l'uomo.

La Speranza è la forza divina data all'uomo per vincere la paura della precarietà. Quella paura che spinge ad accaparrare le risorse a scapito degli altri; altri che sono intesi come nemici perché concorrenti alle medesime risorse. Questa paura si vince attraverso l'educazione che la povertà fa compiere; il digiuno è uno dei

Praticanti di *t'ai chi ch'üan* svolgono esercizi in acqua guidati da Ignazio Cuturello, uno degli autori del libro.

mezzi a questo scopo. Basterebbe ricordare l'esperienza della manna che il popolo di Israele fa nel deserto per comprendere la dinamica dell'educazione al riporre in Dio solo le proprie aspettative sapendo che Egli è fedele alla sua promessa.

La Fede è la forza che consente di vedere autenticamente la realtà dell'esistenza e comprendere il disegno di amore che Dio ha sull'intero cosmo che ha creato. Si declina attraverso la scelta di obbedire a qualcuno di esterno. Costui non è «uno» qualsiasi e generico ma «Qualcuno» il quale propone istanze che vengono da fuori del proprio personale orizzonte. Qualcuno al quale si affida la propria vita perché di Lui ci si fida. Un brano evangelico simbolicamente significativo anche per i buddhisti è l'episodio di Gesù che cammina sulle acque e invita Pietro a fare altrettanto. Pietro camminerà alla maniera di Gesù solo fin tanto che la sua fede non lascia il posto alla paura: finché si fida e si affida le acque sono stabili e solide come la terra ferma. Vale la pena ricordare che, in ebraico, la parola «fede» si dice *Amn* (da cui, poi, il nostro *amen*). Indica: essere stabilmente e saldamente fondati sulla roccia.

Nella sua Prima lettera a Corinzi (1 Cor 13, 1-13) san Paolo parla dell'Amore (inteso sempre come *agàpe*). Essa è l'ultima, ma la più importante di tutte le virtù. L'Amore dice la capacità di stare in relazione con gli altri del tutto gratuitamente. È il compimento della non possessività che diventa dono incondizionato di se stessi agli altri. Il consiglio evangelico che la declina è la castità, che è il modo proprio del credente di vivere le relazioni, sia quelle coniugali che quelle celibatarie. (...)

### NON FUGGIRE IL CORPO

Il corpo porta inscritta la storia della persona: fin dal suo concepimento. Il corpo è la memoria delle esperienze; le posture del nostro corpo non sono neutre, ma sono il frutto di una sto-

ria, sono rivelazione ed eloquenza. Il nostro corpo porta inscritta in sé la memoria della nostra origine, del grembo da cui proveniamo. Posture e gestualità del nostro corpo sono un linguaggio che riflette il nostro vissuto. Merleau-Ponty (1908-1961) sostiene che noi impariamo la nostra lingua materna attraverso il corpo, non mentalmente, e Nietzsche (1844-1900) giunge ad affermare: «Vi è più ragione nel tuo corpo che nella tua migliore saggezza».

Il corpo è il nostro modo di essere nel mondo, di prendervi parte, di rispondere ai suoi molteplici richiami e alle sue sollecitazioni di gioia o di dolore, cose tutte che plasmano il nostro corpo, fino a renderlo immagine fedele del nostro carattere, di chi noi siamo. Sostiene Luciano Manicardi che «l'esperienza spirituale è essenzialmente un'esperienza corporea: non solo, dunque, si tratta di non fuggire il corpo, ma occorre imparare ad abitarlo in tutta la sua potenzialità relazionale. [...] Il più "spirituale" non avviene, dunque, altrimenti che nella mediazione del più "corporeo"» (*Il corpo*, Edizioni Qiqajon Comunità di Bose, Magnano [Bi], 2005, pag. 23-25). Come, allora, vivere il mistero della sacralità del corpo? Un suggerimento ci viene dalla Lex orandi ebraico-cristiana, ovvero dalla tradizione della preghiera. Essa insegna un atteggiamento detto «tensione o innalzamento (*kawwānā*) del cuore». Il sacerdote, nella messa, esorta l'assemblea a rivolgere in alto i cuori. Il gesto che accompagna questa in-

giunzione, la pastura che configura il corpo del sacerdote, è ancora quella archetipica dell'orante: le braccia e le mani estese verso l'alto. In ebraico il termine *kawwānā* sta ad indicare la posizione, la disposizione, la concentrazione e la direzione di tutto l'individuo nei confronti del divino, sia durante la preghiera, sia durante l'adempimento di un precetto. Un detto popolare recita che «una preghiera senza *kawwānā* è come un corpo senza vita».

Nel cristianesimo le radici della *pro-*

*soché* affondano proprio nella dottrina ebraica della *kawwānā*, la tensione del cuore-mente.

(...) La cura della vita interiore, al suo inizio e alla sua fine, è ripensarsi,

risentirsi, rivedersi, riascoltarsi. È riscoprirsi sempre in cammino. Un cammino nel quale non si è mai da soli ma inter-relazionati con tutto il creato. L'armonia di se stessi avviene solo nell'armonia di tutti e di ciascuno in particolare. La consapevolezza di questa comunione, nella quale si è inseriti, stimola la corresponsabilità: a fare della propria vita l'occasione di prendersi cura dell'altrui cammino. Il raggiungimento massimo della sapienza è la corresponsabilità reciproca. ■

**L'ascesi è l'educazione delle potenzialità della persona umana. Educare il corpo significa educare lo spirito e la mente, ovvero: l'intera persona**

## IL VOLUME

Il *T'ai Chi Ch'üan*, «destrezza della suprema polarità», è una raffinata tecnica di respirazione in movimento e di difesa non-violenta basata sui principi della medicina tradizionale. Uno dei maggiori maestri cinesi del XX secolo, Chang Dsu Yao, evidenziò il compito del *T'ai Chi Ch'üan*: unire l'uomo al cielo, attraverso il corpo, la meditazione e una continua preghiera. Due dei suoi principali discepoli diretti, i maestri Ignazio Cuturello e Roberto Fassi, assieme a due loro giovani allievi, il filosofo Francesco Tomatis e il teologo gesuita Davide Magni (redattore di *Popoli*), introducono a questa disciplina attraverso cinque preziosi cammini e una serie di fotografie. Un volume unico nel suo genere, uscito a metà luglio per i tipi di Città Nuova. Il brano qui riprodotto è tratto dal capitolo intitolato «Il corpo nella preghiera: itinerari fra cristianesimo, buddhismo e taoismo».

< Roberto Fassi, Ignazio Cuturello, Davide Magni, Francesco Tomatis  
**Corpo e preghiera. La via del t'ai chi ch'üan**  
Città Nuova Editrice, Roma 2012, pp. 240, euro 18