

Gv 1, 14: "il verbo si fece carne";

il Verbo, la Parola, il Progetto si è fatto carne, si è incarnato, ha preso corpo, una materialità che seppur soggetta alla caducità, al limite se vogliamo (nessuno vive fisicamente in eterno), ha permesso una relazione con l'altro, relazione talmente significativa che ne parliamo, che si studia, che viviamo dopo oltre 2000anni...perché Gesù stesso si è reso visibile, accessibile e palpabile in un'esistenza umana, carnale.

Il progetto di Dio, che l'uomo viva diventando figlio di Dio, cioè somigliante al Padre prendendo possesso della sua deità, che l'uomo diventi espressione della stessa realtà di Dio...passa attraverso la carne, il corpo.

E anche per quello che riguarda noi. Noi non siamo eterei o solo Spirito ma abbiamo una corporeità che determina il nostro modo di stare nel mondo.

Mi spiego meglio, tutto ciò che noi viviamo è condizionato dalla nostra corporeità.

Dal momento in cui nasciamo, e sappiamo da anche prima, dalla vita intrauterina, il nostro corpo diventa il modo per conoscere il mondo, proprio perché noi siamo nel mondo grazie al nostro corpo.

E questo scambio di informazioni tra noi e il mondo che ci circonda avviene attraverso i nostri sensi. E' grazie alla capacità di udire, di vedere, di toccare, di annusare, di gustare che noi possiamo conoscere ciò che ci circonda e che possiamo entrare in contatto con la realtà circostante, sia fisica che spirituale, perché anche lo spirituale ci arriva attraverso un'esperienza che comunque coinvolge il nostro corpo. Ad esempio esercitando un carisma di profezia io personalmente riconosco una parola profetica dai cambiamenti fisici che avverto: inizia a battermi forte il cuore tanto che mi sembra mi rimbalzi in gola, avverto forte calore e mi pizzica la testa. Sono piccole reazioni fisiche che mi permettono di capire che si tratta di un momento "spirituale" forte ma lo avverto in me, fisicamente. Oppure capita che pregando per qualcuno si percepiscano i suoi dolori fisici e li avverto nel mio fisico, questo mi permette di avere una chiave di lettura.

Ma il rischio che corriamo è quello di una spiritualità disincarnata e questo è pericolosissimo perché anche Gesù stesso ha agito nella sua vita riportando continuamente l'uomo su un piano di realtà, di umanità. Gesù rende sacro l'uomo, con le sue caratteristiche, con le sue ricchezze e le sue povertà e con i suoi limiti, limiti propri dell'essere costituiti da materia.

Gesù denuncia le dottrine e la "spiritualità" che non tiene conto dell'uomo.

Tutte le dottrine che mettono Dio al primo posto permettendo di passare sull'uomo e che portano rispetto e riverenza a Dio creatore ma non alla creatura da Gesù sono bandite. Il "comandamento" che ci ha lasciato Gesù non riguarda Dio ma l'amore vicendevole "amatevi come io ho amato voi" e ciò che ci "giudica" non sono le nostre azioni nei confronti di Dio ma le nostre azioni nei confronti dei fratelli e dei loro bisogni MATERIALI.

Mt25, 34-36 "Allora il re dirà a quelli che stanno alla sua destra: Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla fondazione del mondo. Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere; ero forestiero e mi avete ospitato, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, carcerato e siete venuti a trovarmi." E ancora vs45 "In verità vi dico: ogni volta che non avete fatto

queste cose a uno di questi miei fratelli più piccoli, (piccoli=insignificanti) non l'avete fatto a me".

Queste sei azioni definite opere di misericordia (dare da mangiare, dare da bere, ospitare, vestire, visitare il malato e il carcerato) hanno poco di etereo, spirituale nel senso non materiale, anzi...sono esattamente l'opposto. Un esempio banale: se io ho fame non pregare per me che Dio mi porti da mangiare ma sii tu quell'aiuto divino...poi puoi pregare perché si aprano le strade per il mio benessere ma questo è un passo successivo. Prima agisci per farmi stare meglio poi fa ciò che vuoi perché se io ho fame ho bisogno di cibo, se io ho freddo ho bisogno che tu veda il mio disagio e mi vesti, poi io credo che Dio abbia una fantasia straordinaria nell'agire e credo profondamente che la preghiera muova mondi e crei situazioni, occasioni e aiuti inimmaginabili, ma non posso delegare a Dio ciò che posso fare io. Noi siamo le mani di Dio nel mondo.

Questo è quello che conta.

Dio è amore e l'amore si esprime in tutti quegli atteggiamenti che si prendono cura dell'altro e che come tali restituiscono dignità e vita all'altro ma non una vita immateriale, religiosa, ideale ma concreta, fisica, di benessere tangibile perché si esprime nella concretezza della cura dell'altro e dei bisogni del corpo, ognuno chiaramente secondo le proprie possibilità.

Quindi se da una parte abbiamo la preghiera come prendersi cura dell'altro nei suoi bisogni materiali dall'altra parte c'è l'aspetto di come invece il mio corpo può pregare.

E se ben ci pensiamo all'interno delle nostre preghiere molti sono i modi che utilizzano il corpo come "strumento":

-pensiamo alla lode, al canto e alla gestualità che accompagna il canto: non si tratta di una mimica che accompagna il canto ma di una gestualità che mi porta nel canto, che mi aiuta a viverlo non solo con la mente (ricordando le parole del testo del canto) ma con il corpo

-la danza e l'uso delle bandiere e dei manti: la danza non è un modo per esibirsi o una coordinazione perfetta di movimenti ma vissuta come preghiera è un vero e proprio linguaggio che usa l'azione motoria di chi danza per comunicare, unirsi, esprimere il proprio mondo interiore attraverso un movimento, è un entrare in comunione e parlare con l'altro attraverso un altro linguaggio che non è verbale ma che utilizza come mezzo l'espressione della propria corporeità

-la meditazione camminata con il grazie Gesù: non è una semplice passeggiata ma una meditazione che focalizza la sua attenzione sul gesto della camminata, con movimenti più rallentati per poter porre attenzione e ascoltare quello che succede nel nostro corpo mentre si cammina. È un concentrarsi sul proprio corpo in movimento e ascoltarne sensazioni, emozioni e pensieri.

-oppure pensiamo alla mia preferita, la preghiera del cuore, che usa la respirazione profonda e circolare, che è una pratica di consapevolezza, perché la mente e le emozioni sono direttamente connesse all'alterazione del ritmo e dell'intensità del nostro respiro, e il respiro proprio per questo può lavorare su questi blocchi e portarli alla luce. Per questo il respiro ti porta alla conoscenza interiore di te stesso.

E tutte queste pratiche che noi utilizziamo ruotano sull'utilizzo del corpo perché tutte le esperienze che l'uomo vive, passano dai sensi, dalla percezione sensoriale.

Tutto ciò che è spirituale passa da un'esperienza fisica, carnale, e tutto ciò che è carnale può avere una crescita e una lettura spirituale..

Noi spesso siamo portati a pensare alla preghiera come un dialogo mentale con il Padre, come una comunicazione di pensiero, di intenti, di desideri ma ogni interazione con l'altro è sempre condizionata dal mio corpo, dalla mia gestualità. Pensate che gli esperti di comunicazione affermano che ciò che passa in una comunicazione attraverso i contenuti verbali quindi le parole è soltanto il 7%, il 38% arriva con la comunicazione paraverbale, quindi il tono e la maniera con cui usiamo la voce (l'intonazione, la velocità e la modulazione, il silenzio e le pause) e il 55% passa tramite il linguaggio del corpo. È facile comprendere "che bello" detto con un sorriso piuttosto che con una fisicità dura.

Ma il nostro corpo, non condiziona in modo importante solo la comunicazione con l'altro, ma influenza il nostro cervello: vi ricordate la terapia della risata? Forzandoci di ridere il nostro cervello non riconosce la finzione e si attiva migliorando le funzioni respiratorie, le funzioni addominali, l'autostima e le relazioni sociali. Si rinforza il sistema immunitario e ciò combatte l'arteriosclerosi e i problemi cardiaci.

Questo perché a livello fisico il ridere fa aumentare la produzione di quegli ormoni che hanno il compito di liberare le nostre morfine naturali: endorfine, encefaline e simili. Quindi modificando il mio corpo, io posso modificare il mio cervello che si attiva in maniera differente.

Ma anche senza fare qualcosa (come attivarsi per ridere ad esempio) il nostro corpo condiziona il modo in cui noi sentiamo e percepiamo noi stessi.

Pensate che è sufficiente tenere una matita tra i denti per modificare i muscoli del nostro volto, che simuleranno un sorriso, e questo basta per farci sentire più felici...perché il nostro cervello non riconosce pienamente la finzione dalla realtà, e si attiva a seconda dello stimolo, motivo per cui quando facciamo un incubo ci svegliamo sudati e agitati.

Noi stessi siamo influenzati dal nostro corpo, ad esempio dalla nostra postura. Ci sono molto studi in questo campo ma io mi sono imbattuta in alcuni articoli della psicologa sociale Amy Cuddy che ha mostrato come "posture di forza" – quindi l'assumere una postura di fiducia, (attenzione) anche quando non ne abbiamo - possa influire sui livelli di testosterone e cortisolo nel cervello e possa anche influire sulle nostre possibilità di avere successo.

Negli articoli si sottolineava che nel regno animale le posture di forza e di dominio sono collegate all'espansione, al rendersi più grandi, all'allungarsi e occupare più spazio, all'aprirsi, pensate ai gorilla o ai leoni che quando vogliono diventare capobranco si mettono in mostra con queste strategie...e la stessa cosa succede negli uomini.

Allora lei suggeriva a persone che devono affrontare colloqui o situazioni stressanti in cui non ci si sente all'altezza, di darsi sicurezza fingendola assumendo posizioni di potere e questo può modificare la produzione di ormoni, solo 2 minuti di esercizio quali l'assumere la posizione della wonder woman o del super eroe o posture di vittoria con braccia alzate e mento verso

l'alto portano a un cambio ormonale che condiziona, che configura, il cervello ad essere a proprio agio, fiducioso; oppure all'opposto il farsi piccolo, il toccarsi il collo come a proteggersi stimola il cervello a essere reattivo allo stress e con la sensazione di essere spenti, sopraffabili. (parentesi...vi ricorda qualcosa questa posizione? -braccia alzate- La gestualità nella preghiera è importante, non è un accessorio di scenografia, ci aiuta ad entrare nel momento e a sintonizzare il nostro cervello nella buona notizia, nel posso farcela, nel sono importante.

Lei suggeriva di fingere la posizione di potere per potersi sentire all'altezza della situazione, per poi farlo abbastanza finché lo si interiorizza come meccanismo ... e lo si diventa davvero. Fingi fino a diventarlo.

Questo dimostra che il linguaggio non verbale determina il nostro modo di sentire e di pensare noi stessi; quindi come la nostra mente può cambiare, modificare, il nostro corpo, allo stesso modo il nostro corpo può cambiare e modificare la nostra mente.

E qui si apre un'altra questione: la continua dualità mente/corpo... se ci pensate spesso noi ci consideriamo fatti a scompartimenti esaltando una parte rispetto all'altra, spesso riportando tutto alla mente come se fosse la nostra parte più valida, più significativa (pensate anche al modo comune di parlare: questa cosa è fatta con la testa, oppure questa cosa è fatta con i piedi-assume subito una connotazione negativa-). Sembra quasi che il nostro corpo sia solamente un taxi per la testa, un mezzo che porta in giro la nostra centrale operativa.

Noi tendenzialmente siamo portati a delegare al cervello il pensare, l'elaborazione dei dati e delle informazioni dimenticandoci del corpo che ha in sé la capacità di sentire; e delegando solo a una parte del corpo (il cervello) la capacità di elaborazione dei dati, noi escludiamo le molteplici possibilità del corpo di sentire, oserei dire di pensare.

Il nostro corpo ci fornisce continuamente dei rimandi, delle sensazioni, degli input che ci avvisano e ci aiutano a vivere meglio: per semplificare al massimo l'argomento, se la nostra temperatura si abbassa, abbiamo freddo e la nostra cute reagisce con la pelle d'oca perché il corpo si attiva per trattenere il calore, ...ma in quali altre occasioni mi si presenta la pelle d'oca?

Vi faccio un esempio: a me piace il vino rosso, eppure io so che non posso bere tutti i tipi di vino perché alcuni vini, per quanto buoni, mi provocano forti attacchi di emicrania... ma al primo tocco di vino sulle labbra io so se quel vino mi farà star male perché quando è così avverto un brivido di pelle d'oca lungo la schiena.

Oppure a me personalmente succede in situazioni di pericolo, so che se continuo ad avere i brividi al braccio dx devo immergere la mia famiglia nel sangue di Gesù perché c'è un pericolo alle porte. Quindi la pelle d'oca per me non è solo una reazione al freddo ma una modalità che il mio, e sottolineo il mio! corpo, sfrutta per darmi delle indicazioni.

Attenzione, questo è per me, ognuno ha poi i suoi "segnali" da scoprire e capire, perché la reazione fisica può portare a una maggior comprensione della realtà interiore ed esteriore.

E per fare questo è necessario passare dal corpo esposto, come immagine di se stessi, al corpo percepito, abitato, come corpo che sente e vive.

Ed è possibile se riusciamo a passare da un massimo controllo sul nostro corpo a un massimo ascolto.

Il nostro corpo continuamente ci rimanda dei segnali, delle sensazioni, degli input, ma quanti di questi accogliamo o ascoltiamo? Quanto siamo presenti a noi stessi nel qui e ora? In questo preciso momento abbiamo la consapevolezza di come siamo seduti e come i nostri piedi poggiano a terra? Di quali parti del nostro corpo sono a contatto con la sedia? Hai il collo rigido o allentato? La schiena dritta o le spalle ricurve?

Mettersi in un atteggiamento di ascolto, di attenzione, per sentire e imparare a riconoscere le nostre sensazioni fisiche è uno step fondamentale per conoscerci.

Allora il corpo non è più solo un "guscio" alla mia anima ma può essere strumento potente di conoscenza di se stessi, e quindi di Dio che abita in noi. Allora sì che diventa importante avere cura di se stessi e del proprio corpo e vigilare, avere attenzione di ciò che mi muove perché ciò significa imparare a educarsi.

Allora la preghiera non è più qualcosa di disincarnato ma qualcosa che coinvolge tutto di me e che mi mette in gioco nell'intimo, in una conoscenza profonda di me stesso perché il corpo ha una memoria eccezionale, ogni cellula ha una memoria, qualcuno diceva che il corpo è il libro del tempo.

e in me abita Dio. E concludo con la mia citazione preferita delle parole che disse Sagredo a Giordano Bruno poco prima della sua esecuzione "guarda dentro di te, ascolta la tua voce interiore e ricorda che l'unico vero maestro è l'Essere che sussurra al tuo interno. Ascoltala...è la verità che è dentro di te. Sei divino, non lo dimenticare mai!

La separazione non esiste, siamo tutti uno in eterno contatto con l'Anima unica". Tu in me e io in te.

Lisa