

## *Introduzione*

Quando tengo delle conferenze, amo concluderle con un gesto comune. In quel momento in sala si forma subito un profondo silenzio. Il gesto crea tranquillità nelle persone. Unisce tutti loro che insieme dispongono le mani a forma di ciotola. Dopo la conferenza vengono da me molti del pubblico, uomini e donne, per pormi delle domande. Fanno riferimento al gesto e mi ringraziano, perché ne sono stati profondamente toccati.

Nel convegno della chiesa evangelica tedesca del 2001 a Francoforte, in una liturgia solenne che ho celebrato assieme a Hans-Jürgen Hufesien, noto flautista, ho ripetutamente invitato le circa 8000 persone riunite con noi a un gesto silenzioso. È stato sorprendente constatare la forza che questi gesti comuni hanno sviluppato. A volte per determinati gesti formulo una preghie-

ra che mi viene spontanea al momento. Molti vorrebbero conoscere queste preghiere, e me le chiedono, ma in quel momento non so proprio rispondere, perché non le ho ancora scritte. Per questo mi sono ora deciso a riprendere in mano il piccolo libro sui gesti della preghiera, che ho scritto con Padre Michael Reepen già 14 anni fa, e a collegare alcuni gesti con una preghiera. Forse per qualcuno può essere di aiuto proporre tali gesti a chi partecipa a una liturgia, per invitarli a una preghiera più intensa.

Con i gesti ci poniamo sul piano dell'esperienza con il nostro corpo. E qui uno non può più rifugiarsi in riflessioni teoriche, qui ci si deve coinvolgere. Se ci affidiamo al nostro corpo, esercitandoci con esso, ritroviamo in primo luogo noi stessi. Ci accorgiamo di come stiamo, scopriamo dove siamo tesi e bloccati, dove ci aggrappiamo a noi stessi, a delle persone o a cose, dove siamo pieni di paura, e dove rimuoviamo qualcosa. Con il nostro corpo esprimiamo lo stato della nostra anima. E il nostro corpo non mente, è più sincero del nostro intelletto. Spesso pensiamo di esserci da tempo accettati, ma stando in piedi notiamo che non sappiamo ancora reggerci bene. Forse pensiamo, per esempio, di avere una solida fede in Dio, ma le nostre spalle

contratte mostrano che siamo ancora attaccati a noi stessi e non ci siamo ancora veramente affidati a Dio. Crediamo sì con la testa, ma non ancora con il corpo. La fede deve scivolare dalla testa al corpo, solo allora coinvolge tutta la persona, solo allora possiamo dire che crediamo anche con il nostro cuore, con il centro più intimo della nostra persona.

L'incontro con noi stessi nel nostro corpo ha due aspetti. Da un lato, il corpo è un *barometro* che mi indica con sicurezza come vanno le cose in me, come sto, come mi sento, dove reprimo qualcosa, dove ho paura e mi blocco. Esso mi dice chi sono io veramente. Tuttavia, se il corpo fosse solamente un barometro che manifesta a noi stessi e a chiunque ci guarda la nostra situazione interiore, allora l'esercitarci con il corpo ci richiederebbe troppo. Ci mostrerebbe soltanto in modo implacabile chi noi siamo. Con spavento constateremmo che con il nostro corpo non possiamo nascondere nulla, che in esso mostriamo in continuazione a tutti quelli che ci scrutano chi noi siamo, anche senza volerlo. Il nostro corpo parla, anche se la nostra bocca tace. Il corpo però non è solo un barometro, ma anche uno *strumento* con il quale possiamo modificare il nostro atteggiamento interiore.

Il conte Karlfried Dürckheim, fondatore della terapia iniziatica, chiama il corpo uno strumento dell'autorealizzazione umana. Nel corpo possiamo esercitare gli atteggiamenti interiori essenziali per divenire noi stessi. Negli anni Sessanta sono stato per tre volte un paio di settimane a Todtmoos-Rütte, il centro terapeutico nella Foresta Nera fondato da Dürckheim. Egli ha cercato di collegare la meditazione zen con la psicologia di Jung e ha riscoperto il corpo come luogo dell'autodivenire umano e dell'esperienza spirituale. Questa scoperta è stata per me, e per alcuni confratelli che sono stati prima e dopo di me a Rütte, una importante esperienza chiave. Le esperienze che abbiamo fatto dal conte Dürckheim hanno arricchito la nostra spiritualità, rendendoci sensibili al nostro corpo. Se io parlo di fiducia, ma il corpo esprime il contrario, ciò significa che la fiducia è solo nella testa. Proprio con il corpo, però, posso esercitare la fiducia. Se, per esempio, un giovane non ha alcuna fiducia in se stesso, se non può accettarsi, può però acquistare lentamente fiducia in sé esercitandosi a stare in piedi in modo consapevole. Se si mette diritto come un albero che è profondamente radicato nel terreno, allora crescono in lui stabilità e fiducia, allora egli sperimenta se stesso

in modo diverso. Spesso aiuta in questo più un esercizio con il corpo che tante belle parole. Se egli non ha nessun fondamento, nessuna fiducia in se stesso, è inutile dirgli che deve guardare di più ai suoi lati positivi e cose del genere.

Un giorno il conte Dürckheim raccontò di un giovane venuto da lui per la terapia. Era diventato grasso, si aggirava impacciato, e non riusciva ad accettarsi con il suo corpo. Orbene, invece di parlare con lui dei suoi problemi e analizzare i suoi sogni, Dürckheim praticò assieme a lui, in ogni ora di terapia, l'esercizio dello stare semplicemente in piedi. Dopo un paio di settimane il giovane poteva sentirsi diversamente, non solo, ma era diventato un'altra persona. Qualcosa era cresciuto in lui, poteva accettarsi, poteva stare bene con se stesso. E così l'esercizio dello stare in piedi ha agito in lui più di quanto avrebbe potuto fare un colloquio sui suoi problemi.

Nel corpo non incontro solo me stesso, ma anche Dio. Il nostro corpo è il luogo decisivo del nostro incontro con Dio. È un *partner* importante non solo sulla strada della nostra maturazione umana, ma anche nel nostro cammino spirituale, sulla via che ci porta a Dio. Anche qui il corpo esercita le due funzioni di barometro e di strumento. Da un lato, ci indica la qualità della

nostra relazione con Dio, se ci siamo realmente affidati a lui, se in lui confidiamo e a lui ci apriamo. Ci rivela se siamo attenti o distratti, se siamo aperti per Dio che è presente, oppure se sfuggiamo a lui e a noi stessi, se lasciamo che Dio entri dentro di noi, oppure se nei suoi confronti ci chiudiamo per aggrapparci a noi stessi. Nel corpo possiamo al tempo stesso vivere importanti atteggiamenti di fronte a Dio e predisporci all'esperienza di Dio.

Nei gesti della preghiera, quali sono diffusi in tutti i popoli, ci esercitiamo nell'atteggiamento del timore reverenziale e dell'adorazione, della sincerità e dell'apertura, del raccoglimento e della presenza interiore. I gesti ci aiutano a fare esperienza di Dio. Ad alcune esperienze arriviamo soltanto attraverso determinati gesti e senza i gesti queste esperienze non sono possibili. Per esempio, posso sì riflettere sulla grandezza di Dio anche stando a letto, ma posso sperimentarla soltanto se cado in ginocchio e adoro Dio.

I gesti della preghiera sono espressione della nostra esperienza di Dio e allo stesso tempo ce la rendono possibile. Spesso avvertiamo qualcosa della vicinanza di Dio, del suo amore e della sua sublime grandezza. Se però non possiamo esprimere questo sentimento, esso torna a dissolversi.

La preghiera è un'espressione della nostra esperienza di Dio che la mantiene viva, la intensifica e le conferisce durata. Spesso però non possiamo esprimere la nostra esperienza di Dio con parole, perché essa sta al di là di ogni parola. Allora è il corpo l'organo adeguato di espressione di tale esperienza. Esprimendo ciò che percepiamo di Dio in un gesto, esso diventa per noi autentica esperienza. Non rimane più una semplice sensazione, attraverso il gesto penetra al tempo stesso nel nostro intelletto, nel nostro cuore, nel nostro sentire e nel nostro corpo, nella nostra coscienza e nell'inconscio. Ne diventiamo consapevoli in tutte le dimensioni del nostro essere.

Spesso però compiamo i gesti della preghiera senza che con essi esprimiamo il nostro sentimento di Dio di quel particolare momento. Li facciamo perché, per esempio nella liturgia, 'è nell'ordine delle cose', perché li compiono tutti o perché fanno parte di quel rito. Tuttavia, compiendo un gesto a noi imposto dall'esterno, esso può anche provocare in noi un'esperienza. Il gesto esteriore favorisce un atteggiamento interiore e un'esperienza interiore. Abbandonandoci al gesto veniamo in contatto con l'attesa di Dio che già è presente nel nostro cuore, spesso però sotto la superficie della coscienza quotidiana.

Pregare con il corpo ci aiuta, soprattutto in tempi di vuoto interiore, a restare attaccati a Dio nonostante tutto, ci aiuta ad aprirci di nuovo a lui e ad acquisire sensibilità nei suoi confronti. Questa è l'esperienza che ha potuto fare Roger Schutz, il priore di Taizé. Così egli scrive a proposito del suo pregare con gesti:

Non sapevo come dovessi pregare senza coinvolgimento del corpo. Ci sono periodi in cui ho l'impressione di pregare più con il mio corpo che con il mio spirito. Una preghiera sul nudo pavimento: inginocchiarmi, prostrarmi a terra, osservare il luogo dove viene celebrata l'eucaristia, sfruttare il silenzio che tranquillizza e persino i rumori che giungono dal villaggio. Il corpo c'è, ben presente, per ascoltare, per capire, per amare. Quanto è ridicolo non voler fare i conti con lui!

I gesti della preghiera ci fanno sperimentare qualcosa di Dio, ma allo stesso tempo portano anche a una nuova esperienza di sé. Facciamo esperienza di noi davanti a Dio in un modo nuovo: è un modo salutare di percepire noi stessi. Sperimentiamo qualcosa della nostra apertura e della libertà interiore, per esempio, se ci poniamo davanti a Dio con le braccia allargate (atteggiamento dell'orante). Da noi stessi non arriveremmo affatto all'idea di metterci



in quella posizione. Il gesto della preghiera ci dà il coraggio di farlo, esso ci mette in rapporto con Dio. Sperimentiamo noi stessi orientati verso Dio con tutto il nostro essere e mentre ci orientiamo a Dio diventiamo dentro di noi diritti, diventiamo in noi stessi sani. È all'autoesperienza della persona redenta e sana che i gesti della preghiera intendono portarci. E a questa autoesperienza noi arriviamo soltanto se nei gesti ci affidiamo a Dio. Se continuiamo a ruotare soltanto attorno a noi stessi e compiamo soltanto i gesti che rispondono al nostro umore del momento, finiamo col fare una esperienza di noi assai ridotta. Scopriamo in noi molti spazi e possibilità solo se nei gesti orientiamo il nostro corpo a Dio e da lui ci lasciamo portare alla retta misura, alla forma della nostra vera immagine che ha effetto risanante.

Nei corsi che teniamo nella nostra casa per gli ospiti insegniamo a praticare i gesti della preghiera che la liturgia ci propone e che sono diffusi nella tradizione religiosa della maggior parte dei popoli. Cerchiamo inoltre di interpretare alcuni testi biblici mediante i gesti. Nell'esercitarci a compiere i gesti della preghiera non si tratta per noi di apprendere la correttezza esteriore dei gesti, come in una lezione per ministranti. La

cosa decisiva non è che io faccia correttamente i gesti, ma che mediante i gesti io diventi giusto, che pervenga alla giusta condizione di spirito e all'atteggiamento corretto di fronte a Dio. La pratica dei gesti è un esperimento con noi stessi: mettiamo alla prova come ci sentiamo nel compiere determinati gesti, che effetto essi producono in noi, se con essi possiamo dare avvio a qualcosa, se in noi si fa sentire una qualche resistenza, oppure se essi vanno bene per noi. Non si tratta dunque di entrare per forza, attraverso i gesti, in un atteggiamento o di lasciarci rovesciare sopra qualcosa dall'esterno, ma di un abbandonarci senza pregiudizi a qualcosa che già c'è per scoprire che cosa avviene in noi. Nel fare questa esperienza possiamo tentare di trovare parole interiori che corrispondono ai gesti, oppure possiamo semplicemente pregare con il solo corpo, cercare solamente di scoprire come ci sentiamo nel compiere il gesto e come in esso facciamo esperienza di Dio.

Ogni gesto suscita in noi un ricordo. A volte sono ricordi che feriscono. In tal caso si crea in noi resistenza contro tali gesti. Ma anche così il gesto è una fonte importante di conoscenza di sé, mi indica quale profondo segno una ferita ha lasciato dentro di me. Tentando di compiere

il gesto senza pregiudizi posso forse guarire da una ferita.

I gesti della preghiera e i gesti che la Bibbia ci propone sviluppano un effetto salutare, ci portano ad assumere l'atteggiamento giusto davanti a Dio, ma allo stesso tempo anche a una condizione spirituale salutare. Se nei gesti ci apriamo a Dio, allora si spalancano anche nel nostro corpo e nella nostra anima degli spazi che altrimenti resterebbero chiusi. E così possiamo fare esperienza di noi in un modo nuovo, come persone che non sono dalla terra e prigionieri di essa, ma la cui origine è piuttosto in Dio e come figli e figlie di Dio respirano una interiore apertura e libertà, quale noi nei nostri ruoli quotidiani difficilmente possiamo avvertire. Per comprendere meglio l'effetto salutare dei gesti della preghiera vorremmo in primo luogo esporre alcune idee sull'unità di corpo e anima e sulla forza sanante dei gesti.