



Omelia del Vescovo Domenico

Verona - Cattedrale, 27 ottobre 2023

Lectio con i giovani - primo incontro

Premessa

Vorrei fare una breve nota sulla preghiera e il corpo. È abbastanza ovvio che il corpo è il nostro luogo inevitabile, ciò attraverso cui tutto passa. Non possiamo vivere mettendo tra parentesi la nostra fisicità. Anche la preghiera non fa eccezione e deve tener conto del corpo e delle sue leggi. Non perché la preghiera sia una posizione del corpo, ma perché questa la facilita o la ostacola. Dobbiamo partire dal fatto che il corpo influenza ogni atto umano, dunque, anche la preghiera.

Non a caso siamo soliti distinguere tre ambiti dell'umano: innanzitutto la nostra fisicità materiale: il corpo. Segue poi il mondo dei nostri pensieri, idee, speculazioni: la mente. Infine l'area delle nostre passioni, emozioni, sentimenti, affetti: lo spirito.

La preghiera intende integrare i diversi ambiti, ma ci riesce solo se cominciamo a dare spazio alla nostra fisicità. Si prega col corpo anzitutto.

Una volta si pregava sempre in ginocchio. Oggi solo in piedi. È povera sia l'una che l'altra forma perché la preghiera deve poter assumere tutte le posizioni: stare in piedi, in ginocchio, seduti; con le mani aperte o chiuse, alzate o raccolte, con gli occhi aperti o socchiusi.

Nella nostra tradizione occidentale un po' cerebrale si tende a una povertà di espressione che è l'esatto contrario di ciò che avviene in altre culture, come quella africana, dove la danza fa parte integrante del rito. Da dove cominciare? Da quello che è l'anello di congiunzione tra corpo e spirito che è il respiro. Infatti come sostiene un maestro orientale: "Il respiro è il tuo più grande amico: concentrandoti su di esso sarai sempre in grado di rilassarti perfettamente e di spegnere in te ogni tensione". Concentrarsi sul respiro, dunque, produce in noi un profondo raccoglimento. È una tecnica che usavano i Padri del deserto e che dobbiamo riscoprire. Non c'è bisogno per forza di ricorrere alle tecniche yoga oggi così in voga, anche perché non naturali e piuttosto complicate. Si tratta di regolare la respirazione per favorire la concentrazione.

Tre suggerimenti di base:

- ascoltare il proprio respiro; vuol dire, in concreto, scacciare tutti i pensieri che distraggono, chiedendosi nel frattempo: "A che cosa sto pensando? Che emozioni mi provoca questo pensiero?"
- evitare posizioni troppo scomode ma anche troppo comode

- favorire inspirazione ed espirazione in modo alternato, accompagnando questo processo con una parola-chiave: Gesù mio, Padre mio...

Agostino ci aiuta a cogliere la direzione giusta della preghiera, che farà seguito alla *lectio* e alla *meditatio*. Scrive: “Di solito la preghiera si fa più coi gemiti che con le parole, più con le lacrime che con le formule” (Lettera Proba).

Commento a Genesi 37-50

La Genesi si chiude con la storia di Giuseppe che copre i capitoli dal 37 al 50. Si tratta di una delle storie più affascinanti e drammatiche della Bibbia. Giuseppe era il figlio più amato dal patriarca Giacobbe perché lo aveva avuto dalla moglie più amata, Rachele. I suoi fratelli lo consideravano un privilegiato e un “sognatore”. Finiscono per venderlo a dei mercanti. Giuseppe arriva in Egitto e fa una carriera sfolgorante, non priva di aspre prove. Fino a diventare viceré proprio quando una terribile carestia getta nel panico tutto il territorio circostante e i suoi fratelli sono costretti ad andare a chiedere aiuto proprio in Egitto, al viceré. Questo è il momento di cui abbiamo ascoltato un frammento. Giuseppe è davanti ai suoi, ma non si vendicherà, anzi li accoglierà tra le lacrime.

Il libro della Genesi si chiude (cc. 37-50) con la lunga storia di Giuseppe e dei suoi undici fratelli, figli di Giacobbe, ma non della stessa madre. Infatti, l’amata Rachele aveva dato a Giacobbe solo un figlio, Giuseppe, ed era poi morta dando alla luce il secondogenito, Beniamino (cfr Gen 35,16-20). La storia è nota: Giuseppe, ancora giovane e un po’ ingenuo, racconta i suoi sogni e suscita l’invidia mortale dei suoi fratelli. Questi colgono l’occasione buona per eliminarlo. Per una serie di circostanze fortuite, Giuseppe finisce venduto a dei mercanti e portato in Egitto. Qui riceve un buon impiego, ma viene accusato ingiustamente di adulterio. Finito in prigione, ne uscirà grazie alla sua capacità di interpretare i sogni. Entrato nei favori del faraone, sarà nominato viceré e incaricato di gestire un lungo periodo di carestia. La fame spingerà i fratelli di Giuseppe a recarsi in Egitto per acquistare grano. Giuseppe li riconosce, ma non si fa subito riconoscere: vuole prima vedere il suo fratello materno, Beniamino, e poi il padre, Giacobbe. In una sorta di tira e molla con i suoi fratelli, finalmente si trovano tutti insieme e Giuseppe si rivela: ma la sua non è una vendetta, bensì è il traguardo della fraternità.

Dio sembra assente da questa storia, ma compare nelle parole finali di Giuseppe, che fa una lettura teologica della sua vicenda: non sono i suoi fratelli che lo hanno

venduto, ma è Dio che lo ha mandato in Egitto per la salvezza loro e di tutto il popolo (cfr Gen 45,4-8).

Quando leggiamo la scena finale – «[Giuseppe] si gettò al collo di suo fratello Beniamino e pianse. Anche Beniamino piangeva, stretto al suo collo. Poi baciò tutti i fratelli e pianse» (Gen 45,14-15) –, «è facile che a noi [...] venga un groppo alla gola, così coinvolti nel testo da non rimanere insensibili» (p. 153). Per questo la figura di Giuseppe anticipa quella di Gesù, che effettivamente «è stato messo a morte per i nostri peccati ed è risuscitato per la nostra giustificazione» (Rm 4,25).