

CATHERINE AUBIN

PREGARE CON IL CORPO

San Domenico ispira...

Prefazione di Enzo Bianchi, priore di Bose

EDIZIONI QIQAJON
COMUNITÀ DI BOSE

Presso le nostre edizioni

A. Bloom, *La preghiera giorno dopo giorno*

A. Louf, *Lo Spirito prega in noi*

L. Manicardi, *Il corpo. Via di Dio verso l'uomo, via dell'uomo verso Dio*

Matta el Meskin, *Consigli per la preghiera*

Matta el Meskin, *L'esperienza di Dio nella preghiera*

Il nostro Catalogo generale aggiornato

è disponibile sul sito

www.qiqajon.it

AUTORE: Catherine Aubin
TITOLO: *Pregare con il corpo*
SOTTOTITOLO: *San Domenico ispira...*
COLLANA: Spiritualità occidentale
FORMATO: 21 cm
PAGINE: 247
PREFAZIONE: Enzo Bianchi, priore di Bose
TITOLO ORIG.: *Prier avec son corps à la manière de saint Dominique*
EDITORE ORIG.: © Cerf, Paris 2005
TRADUZIONE: dal francese a cura di Valerio Lanzarini, monaco di Bose
IN COPERTINA: *San Domenico*, affresco (fine XIII secolo), Convento di San Domenico, Bologna

© 2016 EDIZIONI QIQAJON

COMUNITÀ DI BOSE

13887 MAGNANO (BI)

Tel. 015.679.264 - Fax 015.679.290

ISBN 978-88-8227-480-1

PREFAZIONE

“A Dio non piaccia ch’io sia sepolto in altro luogo che non sia sotto i piedi dei miei fratelli”. Così Domenico nell’approssimarsi della sua morte rispose ai fratelli che gli chiedevano dove avrebbe desiderato essere sepolto.

I frati allora lo riportarono a Bologna, tutti pieni di timore di vederlo, a ciascun passo, spirare fra le braccia ... [Giunti a Bologna] tutti si schierarono con mesta gravità intorno al morente. Domenico soggiunse: “Aspettate ancora un poco”. Fra Ventura approfittando di questi ultimi momenti, disse al santo: “Padre, voi sapete in quale tristezza e desolazione ci lasciate; ricordatevi di noi al cospetto di Dio”. E Domenico alzati gli occhi e le mani al cielo, fece questa preghiera: “Padre Santo, io ho adempiuta la vostra volontà, e coloro che mi avete affidati, ecco, li ho guidati e conservati sempre; ora li raccomando a voi: proteggeteli, custoditeli”. Un momento dopo soggiunse: “Cominciate”. E si cominciò solennemente la raccomandazione dell’anima. Domenico pregava con loro, o almeno mostrava balbettare qualche cosa fra le labbra. Giunti alle parole: “Venite in suo aiuto, o santi di Dio; venite incontro a lui, o angeli del Signore; prendete l’anima sua e portatela al cospetto dell’Altissimo”, le sue labbra fecero un’ultima mossa, le sue mani si levarono al cielo, e il suo spirito volò a Dio. Era il 6 agosto, giorno di venerdì, dell’anno 1221, a mezzogiorno¹.

¹ H.-D. Lacordaire, *Vie de saint Dominique*, Paris 1960, p. 249.

La narrazione che il domenicano Henri-Dominique Lacordaire ha fatto degli ultimi istanti della vita del fondatore dell'ordine dei predicatori ben si presta a introdurre le pagine che Catherine Aubin dedica alla "preghiera con il corpo" a partire dai celebri "nove modi di pregare di san Domenico" che hanno ispirato per secoli non solo l'arte e l'agiografia, ma anche il modo stesso di accingersi al dialogo con Dio da parte di cristiani di intere generazioni. E questo per due motivi. Il primo, più evidente, è che questo racconto ci presenta Domenico in preghiera fino all'ultimo respiro: la sua personalissima preghiera si unisce a quella dei fratelli e rinsalda una comunione in Dio durata un'esistenza intera. Il secondo è che vi possiamo leggere in filigrana un decimo modo di pregare di san Domenico, un modo che sta per essere inaugurato proprio grazie alla sua volontà di essere sepolto "sotto i piedi dei fratelli". Sì, potremmo dire che da quel 6 agosto 1221 Domenico prega in un solo modo: sempre con il suo corpo, come aveva fatto in vita, ma attraverso la preghiera dei fratelli sotto i quali è sepolto, fratelli che aveva voluto servire fino all'ultimo con tutte le sue forze.

Del resto, Domenico di Guzman si era nutrito della sacra Scrittura fin dall'infanzia e aveva imparato ad accostarsi al vangelo proprio tramite la preghiera. Non a caso il motto dell'ordine dei frati predicatori cui darà vita è contemplari et contemplata aliis tradere: non si può predicare, trasmettere agli altri se non ciò che prima si è contemplato nella preghiera. E proprio la qualità contemplativa di Domenico, la sua ardente preghiera che fa tutt'uno con il suo corpo, il suo pacifico approccio al mondo e ai suoi bisogni storici, il suo sguardo penetrante, contemplativo sulla situazione della chiesa, ne fanno un santo necessario, un testimone il cui messaggio e carisma sono attualissimi.

Domenico nella sua vita ha sempre perseguito l'unum necessarium, la sequela di Gesù Cristo fino a non possedere nulla, fino a spossarsarsi di se stesso. Parlando con Dio o parlando di Dio ai fratelli, Domenico ha vissuto la grande avventura del radicalismo cristiano; sintetizzando, componendo e organizzando i diversi ele-

menti ricevuti dalla tradizione monastica e religiosa – piuttosto che inventarne di nuovi – egli ha dato origine a un ordine, quello dei frati predicatori: un ordine povero ma efficace, mandato nel mondo a predicare il vangelo resistendo alle tentazioni e alle attrattive della crociata.

È allora con particolare gioia che pubblichiamo questo testo rivelativo della sorgente del pensare, del predicare e dell'operare di Domenico in occasione dell'800° anniversario della fondazione dell'ordine dei frati predicatori: una forma vitae che nella chiesa ha saputo testimoniare attraverso tanti suoi figli, dal medioevo fino al concilio Vaticano II e ai nostri giorni, come la miglior predicazione del vangelo sia sempre una vita di preghiera che sfocia in umile servizio ai fratelli e all'umanità intera.

Enzo Bianchi
priere di Bose

Bose, 8 agosto 2016
San Domenico di Guzman

INTRODUZIONE PREGA CON IL TUO CORPO!

Prega

L'uomo interiore grida verso Dio, non solamente con il rumore delle labbra, ma con lo slancio del cuore.

Dov'è che il Signore dona la sua grazia? Nell'interiorità. È là che tu preghi, è là che vieni esaudito, è là che ottieni la felicità.

Hai pregato, sei stato esaudito, sei felice; e chi ti sta accanto non lo sa affatto. Tutto è avvenuto nel segreto, secondo la parola del Signore: “Entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà” (Mt 6,6).

Ma entrare nella propria camera significa entrare nel proprio cuore¹.

Con il tuo corpo

Noi possiamo pregare in piedi, come sta scritto: “Il pubblicano stava in piedi a distanza” (Lc 18,13); possiamo pregare in

¹ Cf. Agostino di Ippona, *Esposizioni sui Salmi* 33/II, 8, a cura di A. Corticelli e R. Minuti, Roma 1967, vol. I, p. 643.

ginocchio, come leggiamo negli Atti degli apostoli: “Stefano piegò le ginocchia e gridò a gran voce: ‘Signore, non imputare loro questo peccato’” (At 7,60), oppure stando seduti, sull’esempio di David e di Elia.

Inoltre, se non potessimo pregare anche da coricati, non ci sarebbe stato tramandato nei salmi: “Ogni notte inondo di pianto il mio giaciglio, bagno di lacrime il mio letto” (Sal 6,7). Quando infatti ci disponiamo a pregare, noi assumiamo la posizione corporale più appropriata per favorire gli affetti dell’anima².

Pregare con il corpo: è il cammino qui proposto. Lungo questo percorso, un maestro: Cristo e il suo Spirito santo. Un discepolo: san Domenico. Una pedagogia: i suoi nove modi. Una specificità: il corpo nelle sue componenti fisiche e spirituali, poiché “il simbolo per eccellenza è il corpo umano. Esso contiene la realtà spirituale dell’uomo, e questi la esprime naturalmente attraverso atteggiamenti, gesti, attraverso i tratti del volto”³.

Questo percorso comporta nove modi, suddivisi in tre tappe, per ascoltare il Signore che ci dice:

Io ti accolgo come sei;
tu sei mio amico;
sii fecondo e porta frutto.

È l’incontro di due amori: da una parte quello di Cristo che bussa alla porta del nostro cuore, e dall’altra il nostro, che impariamo da san Domenico a manifestare.

² Cf. Id., *Le diverse questioni a Simpliciano* 2,4, in Id., *La vera religione* II, a cura di G. Ceriotti, L. Alici e A. Pieretti, Roma 1995, p. 384: *ad movendum animum*.

³ G. Danneels, “Comment entrer dans la liturgie”, in *La documentation catholique* 2132 (1996), Paris 1996.

CHIAVI DI LETTURA

Per poter cogliere il movimento di questo libro è necessario presentare anzitutto san Domenico e la sua preghiera, quindi il manoscritto dei nove modi, e infine precisare alcune nozioni di antropologia biblica.

San Domenico e la sua preghiera

San Domenico (1172-1221), fondatore dell’ordine dei predicatori, ha fama di essere stato un uomo di intensa preghiera. Lo attestano la tradizione orale e le testimonianze scritte. Le prime deposizioni radicano questa reputazione nella famiglia domenicana stessa.

I processi di canonizzazione del 1233 e del 1234 offrono ai primi frati e ad altre persone che hanno conosciuto da vicino il santo l’occasione di riferire ciò che hanno visto e udito. Essi devono rispondere ad alcune domande precise sulla preghiera di Domenico per le deposizioni di Bologna e di Tolosa, e con molti dettagli preziosi danno tre tipi di risposte.

San Domenico prega incessantemente

I testimoni di Bologna¹ dichiarano tutti che Domenico è un uomo che prega giorno e notte. Numerosi frati l'hanno visto durante la notte supplicare in modo continuo, a tal punto che non si sapeva se andasse a letto. Fra Amizo da Milano racconta: “Fra Domenico era assiduo alla preghiera sia di giorno, per quanto poteva, sia di notte, e di frequente passava la notte in preghiera ... tanto che molto raramente o addirittura mai fu visto andare a letto”. Fra Paolo da Venezia precisa che san Domenico “passava la notte in preghiera, e nondimeno partecipava al mattutino con i suoi compagni e con il clero di quella chiesa”.

San Domenico prega ad alta voce e piange

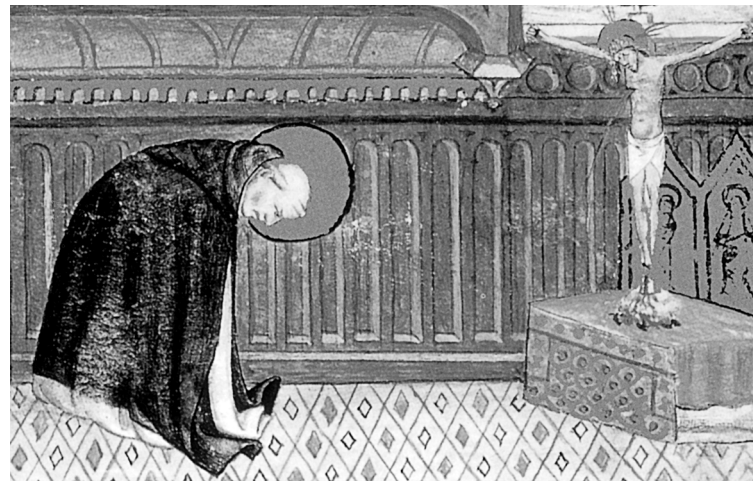
Durante le sue notti di preghiera i frati lo odono, perché una delle particolarità della preghiera notturna di san Domenico è il rumore che fa pregando. Egli emette gemiti, lamenti, grida. Fra Guglielmo del Monferrato e fra Stefano ne sono svegliati:

Mai il beato andava a prendere riposo senza dedicarsi prima a un'orazione prolungata e spesso con così tanti gemiti, sospiri e grida che molte volte il rumore che faceva svegliava il testimone e i suoi compagni. Restava a pregare in chiesa e, di notte, durante la preghiera, si commuoveva ed emetteva tali gemiti e tali lamenti che i frati che dormivano nelle celle più vicine venivano destati dal sonno e alcuni di loro ne erano anche toccati fino alle lacrime.

Quando è in preghiera, egli grida così forte che lo si può udire tutt'intorno: “Signore, abbi pietà del tuo popolo! Che ne sarà dei peccatori?”.

¹ Le citazioni relative ai processi di canonizzazione sono prese da M.-H. Vicaire, *Saint Dominique*, Paris 2004.

PRIMO MODO DI PREGARE
Dall'inchino del corpo all'umiltà del cuore



Il primo modo è quando [Domenico] si umiliava davanti all'altare, come se Cristo, significato dall'altare, fosse là realmente e personalmente, non solamente nel segno, secondo questa parola: “La preghiera di un uomo che si umilia trapasserà le nubi” (Sir 35,21)¹. A volte diceva ai frati queste parole di Giuditta: “Tu hai sempre gradito la preghiera degli umili e dei miti” (Gdt 9,16 Vulg.). È per la sua umiltà che la donna cananea ha ottenuto ciò che voleva (cf. Mt 15,22-28), e così anche il figlio prodigo. E ancora: “Io non sono degno che tu entri sotto il mio tetto” (Mt 8,8)². “Umilia, Signore, profondamente il mio spirito (cf. Sir 7,19),

¹ I passi biblici citati nel manoscritto sono riportati secondo la versione della Vulgata. Per quanto riguarda invece la numerazione qui utilizzata, si segue quella della Bibbia CEI, salvo il caso in cui sia esplicitamente segnalato (Vulg.).

² L'inizio di questo primo modo è tratto da Guglielmo Peraldo, *Summa virtutum* III,5,7, in Id., *Summae virtutum ac vitiorum* I, a cura di G. Bindoni, Venetiis 1571.

perché davanti a te, Signore, sono caduto in un'estrema umiliazione (cf. Sal 119,107)".

E così il nostro santo padre, con il corpo ben eretto, chinava il capo e le reni umilmente verso Cristo, suo capo, considerando la propria condizione di schiavo e la superiorità di Cristo e dandosi totalmente a riverirlo.

E insegnava ai frati a fare questo quando passavano davanti all'umiliazione del Crocifisso, perché Cristo, umiliato per noi all'estremo, ci vedesse umiliati davanti alla sua maestà.

Ugualmente raccomandava ai frati di umiliarsi così davanti a tutta la Trinità quando si dice solennemente: "Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito santo".

Questo modo, come è stato rappresentato nell'immagine, era l'inizio della sua devozione: l'inchino profondo.

Quando Cristo discende e si abbassa per lui, san Domenico si inchina

San Domenico si inchina e si umilia davanti a Cristo. Perché? In che cosa il suo gesto è una risposta all'abbassamento di Cristo per lui? Cosa guarda con gli occhi del cuore? Il testo allude più volte all'umiltà di Cristo sulla croce. Domenico vede davanti a sé (e l'immagine ce lo raffigura) il Crocifisso che ha assunto la condizione di servo per ciascuno di noi.

Tre grandi eventi della vita di Cristo, che sono riportati dai vangeli, ci mostrano la sua umiltà. In primo luogo l'incarnazione, in cui l'immagine di Dio si rende visibile: Gesù nasce infante, tenuto tra le braccia e cullato da sua madre. Poi, al momento del suo ingresso nella vita pubblica, viene battezzato nel Giordano da Giovanni il Battista. E infine quando viene crocifisso come uno schiavo.

La tradizione interpreta il battesimo come una delle più grandi manifestazioni della sua umiltà. Basta rileggere il Vangelo di

Matteo al capitolo 3. Quando battezza il popolo, Giovanni il Battista lo invita alla conversione e al pentimento perché continui ad aver fede in Dio, come ai tempi di Giosuè quando le tribù attraversarono il Giordano a piedi asciutti con l'arca dell'alleanza (cf. Gs 3,14-4,18). Perché Gesù ha voluto ricevere il battesimo di Giovanni? Gesù non aveva bisogno di essere battezzato, non aveva bisogno di sottomettersi a quel battesimo di pentimento per la remissione dei peccati. Gesù, facendosi battezzare nel Giordano da Giovanni il Battista, manifesta la "discesa di Dio" tra gli uomini.

Quando Gesù scende nell'acqua, si fa più piccolo del profeta, è come tutti i peccatori. Le rappresentazioni iconografiche ce lo mostrano più in basso rispetto al Battista. Il posto in cui Cristo viene battezzato sarebbe il luogo più profondo della terra: in modo reale e simbolico ciò vuol dire che Cristo non poteva scendere più in basso. Egli si pone fisicamente al di sotto degli uomini e Giovanni il Battista non può che chinarsi verso Gesù che prende il posto di un mendicante.

Gesù china la testa e mostra così che si umilia. Riconosce la superiorità di un altro, e si sottomette a lui. Da qui la reazione di Giovanni: "Sono io che ho bisogno di essere battezzato da te" (Mt 3,14). Ma Gesù è venuto a compiere la giustizia abbassandosi: curva la testa davanti al Battista. Ed ecco che quell'atto corporale di umiltà trasforma l'abbassamento in teofania: "Si aprirono per lui i cieli ed egli vide lo Spirito di Dio discendere come una colomba e venire sopra di lui. Ed ecco una voce dal cielo che diceva: 'Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento'" (Mt 3,16-17). L'iconografo del manoscritto ha rappresentato sulla prima immagine un "angolo" di cielo proprio al di sopra della croce: si può interpretare quel particolare alla luce della scena del battesimo di Cristo.

Così, quando Domenico fissa gli occhi sull'umiltà di Cristo nell'incarnazione, nel battesimo e sulla croce, risponde chinandosi e umiliandosi.

INDICE

5	PREFAZIONE
11	INTRODUZIONE PREGA CON IL TUO CORPO!
11	Prega
11	Con il tuo corpo
13	CHIAVI DI LETTURA
13	San Domenico e la sua preghiera
14	San Domenico prega incessantemente
14	San Domenico prega ad alta voce e piange
15	San Domenico prega con gesti
16	Il manoscritto dei nove modi di pregare di san Domenico: il vivo ricordo della sua preghiera
16	Ipotesi circa la data, il luogo di composizione e l'autore del manoscritto
17	Un documento unico composto di immagini
18	Finalità diverse
19	La concezione dell'uomo nell'antropologia biblica: una chiave di lettura per i nove modi di san Domenico di pregare con il corpo
20	Le componenti dell'uomo secondo l'antropologia biblica: "nepeš", "ruah", "bašar"
20	Tre funzioni dinamiche dell'essere umano: i pensieri, le parole, i gesti
21	Cuore-lingua-mani negli scritti biblici
22	Il cuore e gli occhi
24	La lingua e gli orecchi
25	Le mani e i piedi
26	Come mettere in pratica la preghiera di san Domenico?

31	PRIMO MODO DI PREGARE Dall'inchino del corpo all'umiltà del cuore	96	Il significato dell'inginocchiarsi nella tradizione
		98	Le sue grida e il suo silenzio
32	Quando Cristo discende e si abbassa per lui, san Domenico si inchina	100	La sua fiducia nella misericordia di Dio e i suoi pianti di gioia
		102	Inginocchiarsi nella fiducia e dimorare in Dio
34	Si umilia	103	Il significato biblico delle ginocchia
38	Prega a voce alta	105	Dalle ginocchia del corpo alle ginocchia del cuore
42	Per entrare nell'umiltà del cuore ...	109	Indicazioni pratiche
44	... ed essere ricreato a somiglianza di Cristo, Figlio del Padre		
45	Quale insegnamento per noi oggi?	111	PRIMA TAPPA
45	Il collo del nostro corpo		Dall'accoglienza di sé all'accoglienza di Dio
45	Il significato biblico del collo o della nuca	114	L'accoglienza di sé e di Dio: "Parla, Signore, il tuo servo ascolta!"
48	Il collo del nostro cuore	114	Accoglienza della propria condizione di creatura davanti a Dio
50	Indicazioni pratiche	114	Accoglienza di Dio quale creatore e salvatore
		114	Accoglienza dei propri limiti umani dinanzi a colui che è infinito
53	SECONDO MODO DI PREGARE Dalla prostrazione alla compunzione del cuore		
54	Quando Gesù piange, san Domenico si riconosce peccatore	119	QUINTO MODO DI PREGARE
57	San Domenico grida la propria angoscia		La meditazione della parola di Dio, in piedi
63	San Domenico si prostra interamente	120	San Domenico si alza come Gesù nella sinagoga
66	San Domenico piange i propri peccati	121	San Domenico in piedi
72	Ciò che ci getta a terra	127	San Domenico e la parola di Dio
72	Prostrarsi a terra ed essere il "pavimento" per i fratelli	132	Essere in piedi, reggersi sulle gambe: perché?
73	Prostrarsi a terra per affettuosa gratitudine	132	I significati biblici dei piedi e delle gambe
75	Prostrarsi a terra e piangere	134	Gambe per la relazione
76	Piangere per tanto amore donato	135	Per stare in piedi interiormente
77	Indicazioni pratiche	136	Indicazioni pratiche
79	TERZO MODO DI PREGARE Ricevere la disciplina, accogliere la grazia	139	SESTO MODO DI PREGARE
			Le braccia distese a forma di croce
80	Quando Gesù viene flagellato, san Domenico si dà la disciplina	141	San Domenico e la preghiera di Gesù sulla croce
80	San Domenico si flagella a sua volta	142	San Domenico con le braccia a forma di croce
81	È forse un modo di pregare?	143	L'interpretazione del gesto di Mosè da parte dei padri
82	Ascoltiamolo	143	Giustino
82	Di quale disciplina si tratta?	144	Ippolito di Roma
85	Presentare il dorso e le spalle	145	Origene
85	Il significato biblico del dorso e delle spalle	145	Massimo di Torino
87	Indicazioni pratiche	146	San Domenico prende a modello il Cristo sulla croce
		146	L'interpretazione dei padri
89	QUARTO MODO DI PREGARE Genuflessione e fiducia in Dio	147	Tertulliano
		147	Ambrogio di Milano
90	Quando Gesù piega le ginocchia nell'orto degli ulivi, san Domenico si inginocchia	147	Massimo di Torino
		148	Nel medioevo
91	Le genuflessioni di san Domenico	149	I miracoli
		152	Noi al seguito di san Domenico: un gesto, una parola, Cristo

153	Il corpo dell'uomo esprime la sua anima, il corpo di Cristo esprime l'amore per il Padre
155	Indicazioni pratiche
157	SETTIMO MODO DI PREGARE Le mani alzate verso il cielo
158	San Domenico rinvia a Cristo seduto alla destra del Padre
159	San Domenico interamente proteso verso il cielo
162	La sua preghiera a voce alta descrive il suo gesto
165	San Domenico entra in cielo: viene "rapito"
167	I doni, le beatitudini, i frutti nella "Somma teologica"
170	E le nostre mani?
171	I significati biblici delle mani
182	Indicazioni pratiche
185	SECONDA TAPPA Dall'ascolto della Parola all'incontro faccia a faccia
185	La presenza e l'incontro con Gesù in questi tre atteggiamenti
186	Gesù rialza per dispiegare la nostra unicità
188	L'incontro faccia a faccia: "Vi chiamo amici"
191	OTTAVO MODO DI PREGARE Essere seduto e insieme
192	Quando Cristo parla, san Domenico si siede per essere con lui
193	San Domenico si siede
198	Davanti al "libro"
205	La nostra bocca per baciare
208	Indicazioni pratiche
211	NONO MODO DI PREGARE Camminare, annunciare e proclamare
212	Gesù cammina e accompagna san Domenico nella predicazione
213	San Domenico cammina
217	San Domenico esulta: nella sua meditazione un fuoco si accende
219	Egli penetra nell'intimità segreta dello Spirito santo
220	Egli contempla per predicare
221	I "piedi della nostra testa": gli orecchi
223	L'orecchio nella Bibbia
223	Gli orecchi per udire, ascoltare, "sentire"
226	Gli orecchi del cuore
227	Ascoltate e vivrete
228	Ascoltate e sarete fecondi
229	Indicazioni pratiche

231	TERZA TAPPA Dal dono di Dio alla fecondità
233	Ricevere il dono di Dio ed essere fecondi: "Chi rimane in me, porta frutto"
235	CONCLUSIONE
235	Il nostro primo sguardo
235	San Domenico in preghiera
236	Cristo sulla croce
237	Con gli occhi del cuore
237	Definizioni originali della preghiera
237	Il Cristo vivente e operante
238	Un cammino interiore
238	Verso un'unificazione
239	Quattro corde per amare
241	BIBLIOGRAFIA