

### Il mio corpo (cfr Salmo 8)

*Padre, Sono davanti a te con tutto me stesso:*

il mio corpo, la mia mente, i miei sentimenti.

Con il corpo che tu hai creato pensando a quello progettato per il tuo figlio Gesù.

Il mio corpo che ammiro, che amo, che curo, che mi permette di vedere, toccare, sentire, parlare, camminare, correre, sorridere, piangere... che mi permette di vivere.

*Padre, sono davanti a te con la mia mente* che mi permette di capire quanto è prezioso il mio corpo e di servirmene per tutto ciò che rende bella la vita: i sorrisi, le carezze, gli sguardi, gli abbracci.

*Padre, sono davanti a te con i miei sentimenti:* la voglia di libertà, la capacità di voler bene, di avere compassione di ammirare la bellezza. I desideri di lealtà, di pace, di giustizia.

*Padre, sono davanti a te con tutto me stesso* e penso all'immensità del mondo che tu hai creato: alle stelle, ai pianeti, agli oceani, ai monti, ai deserti, ai fiumi, ai vulcani, alle foreste, agli animali della terra, dei mari e del cielo...

*Padre, davanti all'immensità del tuo mondo* mi sento così piccolo da scomparire. Eppure niente è più grande di me perché tu mi hai creato a tua immagine: intelligente, libero, capace di amare. I monti, gli oceani, le stelle, gli animali, le piante senza di me non conoscono la loro grandezza e non sono capaci di dirti un piccolo grazie.

*Padre, sono davanti a te con tutto me stesso:* il mio corpo, la mia mente, i miei sentimenti. Ti ringrazio per avermi fatto così come sono. Aiutami a vivere e testimoniare con tutto me stesso il riflesso della tua grandezza e della tua bellezza. *(Versione di T. Lasconi)*

### Padre nostro

La traccia di preghiera è tratta da:

- DVD allegato al libro di A. Brugnoli, [Corso base di evangelizzazione di strada](#)
- T. Lasconi, [Io con te per 365+1](#). Momenti quotidiani per una fede giovane.
- T. Lasconi, [Amico Dio](#). Per aiutare i ragazzi, e non solo, a pregare.



### Un corpo per amare

**Commento:** "Nessun uomo è un'isola" affermava Thomas Merton dal suo eremo, facendo eco alle parole della creazione: "Non è bene che l'uomo sia solo" (Gen 2,18). Una dimensione essenziale della vita umana è quella di vivere e costruire relazioni con gli altri. È la gioia (e la fatica) di diventare persone adulte, mature, responsabili, libere. L'amore è la grande forza che spinge e sostiene l'uomo e la donna in questa costante ricerca di intessere, consolidare e mantenere relazioni costruttive con i suoi simili. La famiglia, la coppia, l'amicizia, la comunità sono alcune dimensioni di questa vita di relazione che ci coinvolge nella lode a Dio, Trinità d'amore in relazione con ogni persona.

### Come un prodigio (cfr Salmo 138)

Padre, sono davanti a te con il mio corpo. Mi guardo, mi ammiro, ti ringrazio e ti dico: "Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio, mi hai tessuto in modo stupendo nel grembo di mia madre".

Padre, lo sai che è così. Lo so che il mio corpo è a immagine della tua bellezza e grandezza. Eppure spesso non sono contenta di me. Non sono abbastanza alta, abbastanza snella, i miei capelli, i miei fianchi, le mie gambe non sono come quelli che mi propongono in tivù... Padre, questo confronto mi stende.

La mia amica è diventata anoressica per non aver accettato la sua immagine. Eppure era bella, ammirata e invidiata. Adesso però è in un mare di guai. Altre amiche, invece, che sono... soltanto lontane parenti delle ragazze che spadroneggiano nelle tivù, sono felici, contente, apprezzate. Padre, perché?

*Padre, sono davanti a te con il mio corpo come davanti allo specchio, uno specchio, però, che mi aiuta a vedere che il prodigio che io sono nasce da dentro, dalla capacità di capire, di scegliere, di amare. Aiutami a non fermarmi alla mia figura. Aiutami ad apprezzare il prodigio che è in me a partire da dentro, perché è da lì che nasce il mio essere fatta a tua immagine e somiglianza.*

*Padre, aiutami a non vivere per il mio corpo, ma ad amarlo, migliorarlo, curarlo, gestirlo per una vita vera, bella, buona, giusta. (Versione di T. Lasconi)*



## La Parola interpella

**Dal libro del Cantico dei cantici** (4.1ss. 5,10-14)

Come sei bella, amica mia, come sei bella! Gli occhi tuoi sono colombe... Le tue chiome come un gregge di capre... Come un nastro di porpora le tue labbra... Come spicchio di melagrana la tua gota... I tuoi seni sono come due cerbiatti, gemelli di una gazzella, che pascolano fra i gigli. Tutta bella sei, amica mia... Tu mi hai rapito il cuore

Il mio diletto è bianco e vermiglio, riconoscibile fra mille. Il suo capo è oro, oro puro... I suoi occhi come colombe su ruscelli d'acqua... Le sue mani sono anelli d'oro

**Riflessione:** Senza questo incanto non c'è amore. Senza questa meraviglia restano il "fare l'amore", l'andare a letto, l'uso degli organi genitali, il "Quanto costi?", il "Ce l'hai il preservativo?".

Senza questa contemplazione non c'è amore, ma soltanto l'istinto di chi cammina ancora a quattro zampe, perché non ha imparato a camminare eretto per guardare il volto dell'altro, il volto di Dio.

Per accoppiarsi, gli animali guardano i genitali. Proprio come fanno i consumatori di riviste e di video pornografici.

Per innamorarsi, gli uomini e le donne si guardano negli occhi, si guardano in volto. (T. Lasconi, **Io con te per 365+1**, Paoline)

**Dal libro del Cantico dei cantici** (5,2-8)

Io dormo, ma il mio cuore veglia. Un rumore! È il mio diletto che bussa: "Aprimi, sorella mia, mia amica, mia colomba, perfetta mia; perché il mio capo è bagnato di rugiada, i miei riccioli di gocce notturne". "Mi sono tolta la veste; come indossarla ancora? Mi sono lavata i piedi; come ancora sporcarli?". Il mio diletto ha messo la mano nello spiraglio e un fremito mi ha sconvolta.

Mi sono alzata per aprire al mio diletto e le mie mani stillavano mirra, fluiva mirra dalle mie dita sulla maniglia del chiavistello. Ho aperto allora al mio diletto, ma il mio diletto già se n'era andato, era scomparso.

Io venni meno, per la sua scomparsa. L'ho cercato, ma non l'ho trovato, l'ho chiamato, ma non m'ha risposto. Mi han trovato le guardie che perlustrano la città; mi han percosso, mi hanno ferito, mi han tolto il mantello le guardie delle mura. Io vi scongiuro, figlie di Gerusalemme, se trovate il mio diletto, che cosa gli racconterete? Che sono malata d'amore!

**Riflessione:** Voi valete quanto vale il vostro cuore. Tutta la storia dell'umanità è la storia del bisogno di amare e di essere amati... Far posto al cuore nella costruzione armoniosa della vostra personalità non ha niente a che vedere con la sensibilità morbosa né con il sentimentalismo. Il cuore è l'apertura di tutto l'essere all'esistenza degli altri, la capacità di intuirli, di comprenderli.

Una tale sensibilità vera e profonda rende vulnerabili. Per questo taluni sono tentati di disfarsene e di chiudersi in se stessi. Amare dunque è essenzialmente donarsi agli altri.

L'uomo è un essere corporale. Questa affermazione semplicissima è gravida di conseguenze. Per quanto materiale sia, il corpo non è un oggetto tra gli oggetti. Anzitutto esso è qualcuno, nel senso che è manifestazione della persona, mezzo di presenza agli altri, di comunicazione. Il corpo è una parola, una lingua. Quale meraviglia e quale rischio nello stesso tempo!

Giovani e ragazze, abbiate un grandissimo rispetto del vostro corpo e di quello altrui! Che il vostro corpo sia al servizio del vostro io profondo! Che i vostri gesti e i vostri sguardi siano sempre il riflesso della vostra anima. (Giovanni Paolo II)

**Commento:** La luce, l'aria, l'acqua, il calore, il pane, la gioia, l'amore sono i doni dell'amore Dio alle sue creature! Egli ci ha donato un corpo per esprimerci, per amare! Il Salmo 8 è espressione di ringraziamento e di lode per quanto ha compiuto e compie per noi.