

„Oriunde mergem și ne mișcăm, ducem cu noi chilia noastră: fratele trup. Sufletul e călugărul care locuiește înăuntru rugând și meditând. Dacă sufletul nostru nu trăiește senin în chilia lui, de puțin folos îi va fi o chilie zidită de mâna omului”.

Sf. Francisc de Assisi

EXERCITII DE CONȘTIENTIZARE CORPUL NOSTRU

CORPUL NOSTRU este:

- O unitate din trup și suflet (*Gaudium et Spes* 14);
- Prezență, vizibilitate, realitate spațio-temporală.
- Limbaj verbal și non-verbal.
- O parabolă care ne povestește viața.
- Prieten și Dușman, depinde cum îl tratăm
- Miracol care cântă misterul pe „harpa cu 10 coarde”
- Rugăciune: cu mâinile întinse corpul desenează o cruce
- In sinteză, CORPUL este un Dar de ocrotit (vigilență), de îngrijit (împotriva „veninurilor” care-l intoxică), de acceptat (deschidere universală) și dăruit (ofertoriu)



OCHII

- ▶ **Conștiința ochilor:** privește-l pe Cristos care vindecă unul dintre atâția orbi din Evanghelie: Mt 9,27-31; 20,29-34; Mc 8,22-26. Lasă-l să-și pună mâna pe ochii tăi, lasă ca ochii lui Cristos să te privească și fixându-te să lucreze în tine vindecarea cerută.
- ▶ **Binecuvântare:** „Doamne, binecuvântează-mi ochii ca să poată vedea nevoia și să nu ignore ceea ce nu este vizibil; să vadă dincolo de suprafețe, pentru ca alții să se simtă în largul lor sub privirea mea.”

URECHILE

- ▶ **Conștiința urechilor:** privește-l pe Cristos care vindecă un surdo-mut punându-i mâna în urechi (Mc 7,33). Ia aminte la ce anume murdărește sau impietează ascultarea ta. Lasă ca Domnul să-ți repete: „*Astăzi, dacă veți auzi glasul lui*” (Evr 3,7).
- ▶ **Binecuvântare:** „Doamne, binecuvântează-mi urechile , pentru ca să poată auzi glasul tău, și perceapă strigătul după ajutor; să devină surde la zgomotele și pălăvrăgeala inutilă, dar nu și a glasurile care cer puțină ascultare și înțelegere, chiar dacă îmi deranjează confortul personal.”

GURA

- ▶ **Conștiința gurii:** gura e organul comuniunii și al comunicării: prin ea răsună cuvântul și tot prin ea ne hrănim. Tot în ea savurăm Cuvântul lui Dumnezeu: „cât de dulci sunt cuvintele tale în palatul gurii mele” (Ps 118, 103). Buzele sunt atinse la Botez, la proclamarea Evangheliei, și la începutul rugăciunii zilnice: „Doamne deschide buzele mele și gura mea va vesti lauda ta” (Ps 51).
- ▶ **Binecuvântare:** „Doamne, binecuvântează-mi gura ca să-ți dea mărturie, și să nu spună nimic care să rănească sau să distrugă, ca să rostească numai cuvinte ziditoare și de încurajare, care să nu trădeze încrederea și secretele, ci să permită surâsului să înflorească.”

MÂINILE

- ▶ **Conștiința mâinilor:** identifică-te cu paralticul din Evanghelie căruia Isus îi vindecă mâna paralizată (Lc 6,6-11). Invocă în rugăciune binecuvântarea lui Dumnezeu asupra trupului: a Tatălui Creator, a Fiului Restaurator, a Duhului Sfânt însuflețitor, conștientizând lucrarea Sfintei Treimi prin semnul Sfintei Cruci.
- ▶ **Binecuvântare:** „Doamne, binecuvântează-mi mâinile să fie delicate și să poată prinde fără să captureze, să dăruiască fără calcul, și să aibă forța să mângâie și să binecuvânteze”.

PICIOARELE

- ▶ **Conștientizarea picioarelor:** mulțumesc darul stabilității, al verticalității și al mobilității: cu un picior mă sprijin cu încrederea, iar cu celălalt mă lansez cu aceeași încredere înainte: „Tu îmi păstrezi pașii siguri pe căile tale, ca să nu se clatine picioarele mele” (Ps 17,5).
- ▶ **Binecuvântare:** „Binecuvântează-mi, Doamne, picioarele, ca să mă conducă pe căile Tale, ca să știu unde să merg, unde să mă opresc și unde să mă așez. Dăruiește-mi încredere să mă sprijin pe Cuvântul Tău și curajul să merg mai departe acolo unde mă chemi pentru a da mărturie despre Tine”.

CORPUL ȘI RUGĂCIUNEA

Poziția în picioare exprimă respectul, trezvia, disponibilitatea de ascultare și slujire.

Poziția cu mâinile ridicate exprimă bucurie, preamărire, deschidere sau implorare.

Poziția cu mâinile încrucișate pe piept exprimă smerenie, ascultare și supunere.

Poziția înclinată cu brațele încrucișate pe piept sau sprijinite pe genunchi exprimă umilință, căință, reverență, supunere.

Prosternarea accentuează sentimentele exprimate prin închinare. Exprimă cel mai bine adorația, proclamă măreția lui Dumnezeu și mărturisește mizeria omului care imploră ajutorul dumnezeiesc.

Poziția așezată exprimă așteptare, ascultare, cerere statornică, odihnă încrezătoare în Dumnezeu.

Poziția în genunchi exprimă dependența, supunerea, căința și implorarea.

