

Succede nel Mondo

La ricerca con lo skanner

Lo ricordo Padre Mariano da Torino. Solo, nella penombra del grande coro dei cappuccini di Via Veneto, seduto, avvolto nell'ampio mantello, con il busto ben eretto e fermo come una statua. Poi ho saputo che era lì, in quel modo che preparava le sue trasmissioni in TV, nel silenzio, nella semioscurità, senza libri e senza carte, rivolto con tutto se stesso verso l'altare dove era il Sacramento. Non ho idea di quanto tempo rimanesse così, come se niente esistesse intorno a lui. Ho saputo, poi, che meditava. E solo ora, ripensandoci, capisco perché le sue conversazioni in TV avevano successo, perché era così carico di significati il suo saluto: Pace e bene a tutti!

Una recente *ricerca con skanner del cervello* di chi fa questo esercizio – medita – ha osservato che le cellule cerebrali, che si attivano di norma in momenti diversi, durante la meditazione divengono sincrone. Si verificano, inoltre, picchi di attività cerebrale nella

Numerosi vantaggi, a diverso livello, sembrano derivare dalla pratica della riflessione solitaria

Vergine, una scultura in marmo di Adolfo Wildt



la corteccia prefrontale sinistra, zona del cervello associata con le emozioni positive. Ed ancora, in chi pratica la meditazione con regolarità, si osserva una notevole attività del sistema immunitario.

La meditazione sui testi sacri e la contemplazione può anche aumentare lo spessore della corteccia cerebrale, in particolare nelle regioni associate all'attenzione e alle sensazioni. Come se tutto questo non bastasse, l'osservazione con skanner del cervello ha permesso di affermare che la meditazione assidua e costante diminuisce gli stati d'ansia, ha un potere calmante sul dolore ed effetti terapeutici contro ipertensione, asma, insonnia, stati depressivi.

Leggevo, in questi giorni, come faceva meditazione abitualmente un frate "torsone" (che non sapeva né leggere né scrivere) del 1500, San Fe- ▶

lice da Cantalice. Lo scrivo perché mi è sembrato un modo semplice e pieno di cuore più che di testa, più di affetti (di emozioni) che di pensieri. Frate Felice si meravigliava nel vedere in chiesa i frati che leggevano tanto e non si fermavano mai a meditare su qualche frase di quel libro. Lui le chiamava “estrazioni” quelle frasi estratte da un discorso o una lettura ascoltata. Ci si fermava su le notti intere a pregare e meditare e contemplare.

Lui era un uomo che non sapeva leggere, ma aveva una memoria formidabile. Conservava nella sua mente le frasi della Sacra Scrittura che sentiva dai frati predicatori – che le citavano in latino – e quelle frasi ripeteva spesso meditandole a lungo. Una delle frasi ricorrenti nella sua preghiera era questa: “*Et Verbum caro factum est*”. Si racconta che ci piangeva su, commosso dalla contemplazione affettuosa dell’incarnazione del Figlio di Dio. Il presepe era la sua passione: un’esigenza del cuore. La notte di Natale – racconta Rufino da Siena, suo amico – era solito fare il presepio nel coro dei frati. Appena gli altri erano andati a dormire, assieme al sagrestano, si metteva a fare il presepio “con un bel bambino, che frate Felice trovava da una signora che ogni anno glielo prestava. Talché come i frati venivano in coro per pregare a mezzanotte, trovavano il presepio bell’e fatto e fra’ Felice che stava in ginocchio lì davanti devotamente. E questo faceva ogni anno con tanta devozione”.



La neve è occasione di giochi e di allegria ma può anche essere portatrice di morte

La preghiera di una madre

Quel militare ventunenne di origine irpina – di cui i giornali impietosamente hanno scritto nome e cognome – ora è in galera con l’accusa di violenza sessuale aggravata e di tentato omicidio. Lei, grazie ai buttafuori della discoteca che l’hanno soccorsa in un campo di neve in quella notte di ghiaccio, è stata dimessa dall’ospedale. L’avevano veduta per caso buttata lì ferita e sanguinante in mezzo alla neve, dove sa- ▶

rebbe morta dissanguata e assiderata. Seppure con un filo di voce e incertezze di parola, è riuscita a dare agli investigatori gli elementi sufficienti che hanno permesso di rintracciare l'uomo che così l'aveva ridotta in quella notte trascorsa in una discoteca di Pizzoli, in provincia de L'Aquila.

Questa ragazza, della quale il nome nessuno si è permesso di scrivere, ha una mamma. E fin qui non si può non pensare al suo dolore. Ma fa pensare molto di più quanto lei, la mamma, ha risposto a chi le ha fatto la solita domanda: "Si sente di perdonare a quel ragazzo che ha ridotto così sua figlia?".

Risposta: "Perdonare il giovane che ha fatto tanto male a mia figlia? Credo che quel ragazzo sia uno strumento. Io vengo da una cultura cristiana. Odio, rancore e vendetta non servono a nulla. La giustizia umana è compito degli uomini, farò una preghiera per tutti, anche per quel ragazzo".

Qui c'è una grande fede, ma c'è anche un grande cuore di mamma. Anche quello sventurato ha una mamma. Deve essere aiutato con la preghiera perché lui è uno "strumento". Strumento, perché prodotto delle cose viste, delle cose ascoltate, dei comportamenti di ragazzi come lui, di assenza di valori. La mamma della giovane vittima, infatti, ha aggiunto parlando con i cronisti: "Dobbiamo impegnarci e lottare perché queste cose non accadano più. Vorrei dirlo alle famiglie, ai genitori, che non si risolve nulla non facendo uscire di casa i figli. L'unica via possibile è l'educazione, e in tal senso tutti siamo un po' responsabili, genitori, insegnanti, autorità, e non perché non abbiamo fatto, ma probabilmente perché abbiamo omesso qualcosa".

Grazie alla preghiera di una mamma, due figli possono ancora guardare verso giorni migliori, nonostante tutto.



*Nell'educare i giovani al rispetto e all'amore
si può "guardare verso giorni migliori"*

Teneresse sul Pont des Arts, Parigi