

“Fede e scienza al servizio del medico”

Relazione di Padre Christian Steiner, O.P.

Sassari, 1 giugno 2006

Sala Riunioni Parrocchia di San Giuseppe

Intendo il titolo di questa conversazione in un modo molto personale ed esistenziale. Potremmo evidenziarne meglio il significato riformulandolo così: “Fede e scienza al servizio dell’identità del medico”. O sotto forma di domanda: “Quale luce mi viene dalla fede e dalla scienza per il mio essere medico cattolico?”

La parola “identità” è un concetto relazionale ed esprime che due realtà sono identiche o uguali. Due gemelli che si assomigliano si dicono identici. In che senso si può allora parlare della identità di una persona? Tra quali due realtà esprime l’uguaglianza?

Quando si dice di una persona che ha una forte identità femminile o un chiara identità politica si vuole esprimere la sintonia o la corrispondenza tra ciò che una persona è in realtà e come si pensa, percepisce e comporta. Una persona con una forte identità femminile emana il suo essere donna per la intensa adesione del suo spirito e dei suoi sentimenti al suo proprio essere donna. Così un politico ha una chiara identità politica nella misura in cui conosce, vuole e sente in modo chiaro il suo agire politico...si identifica con esso. In lui la percezione di sé e il suo essere politico sono la stessa cosa. Potremmo definire identità la corrispondenza o somiglianza tra l’immagine di sé e il proprio vero essere. Questa identità può riguardare la mia vita, la mia persona nella sua totalità o anche diversi aspetti della mia vita e della mia persona. La mia identità sarda per esempio non può comprendere tutta la ricchezza del mio essere donna o uomo.

In questa luce si può riformulare la nostra domanda iniziale nei modi seguenti:

“Come viene arricchita la mia immagine di medico dalla fede e dalla scienza? Come influiscono le mie conoscenze di fede e di scienza sulla percezione del mio essere medico?”

Vediamo tre aspetti a modo di esempio per ognuna delle due “luci”, fede e scienza:

L’immagine del medico alla luce della fede

Essere a immagine di Dio

Per cogliere il ruolo centrale dell’immagine di sé basta guardare con un po’ di attenzione come la mia vita quotidiana viene filtrata dall’immagine, dall’idea che ho di me. Ogni azione è frutto della percezione di me stesso: prendere il caffè, scegliere un libro da leggere, sposare una persona o parlare con Dio. Ognuna di queste azioni presuppone una certa percezione di me stesso.

Così ogni medico ha una sua idea del proprio essere medico, di come pensa di fare il medico e di come lo vorrebbe fare. Uno segue il modello “medico riccone”, l’altro “medico come papà”, medico “affascinato dall’organismo umano”, oppure “medico al servizio dell’uomo”, etc... Secondo il proprio concetto di medico si comporterà nel reparto, in corsia, nello studio, con i colleghi, i pazienti e i familiari.

Prima di occuparci della formazione della mia immagine di medico conviene chiarire perché avere una immagine di sé è così vitale per noi. Notiamo che la ricchezza del nostro essere eccede le nostre capacità conoscitive, volitive ed affettive. Non riusciamo mai a pensare, a volere o a sentire tutto il nostro essere in una volta sola ma dobbiamo per forza mediare il rapporto con il nostro essere attraverso delle conoscenze parziali di noi stessi che poi compongono l'immagine che abbiamo di noi. Se proviamo a pensare a tutto il nostro corpo in una volta sola non ci riusciamo. Troppe sono le sue parti, le sue membra e i suoi organi.

Per sua natura l'immagine di noi stessi dovrebbe il più possibile favorire il contatto con il nostro vero essere. La percezione, l'idea di sé serve solamente a questo! Quanto più la mia immagine di me assomiglia al mio vero essere, tanto più la mia immagine favorisce il contatto con me stesso e di conseguenza la realizzazione della mia vita. Notiamo che si può avere una percezione più o meno vera di sé. Posso percepirmi solo come una sensazione oppure come una idea.

Paradossalmente ciò che è più evidente, il nostro corpo, viene molto trascurato nella percezione di noi stessi. Torneremo su questo punto centrale soprattutto per l'identità del medico.

Da queste poche considerazioni si potrà già intuire che l'immagine che portiamo di noi è qualcosa di molto relativo, approssimativo e soggettivo. Per questo motivo ha bisogno di continuo aggiornamento e approfondimento.

La conoscenza che abbiamo di noi stessi e che le persone con le quali viviamo ci possono comunicare non potranno mai farci capire fino in fondo chi siamo.

Solo uno ci vede veramente così come siamo in tutta la nostra profondità, altezza e larghezza spirituale corporea. Colui che ci ha creato e che attualmente ci comunica il nostro essere ha costantemente davanti a sé tutta la ricchezza del nostro essere. Se lui ci parlasse di noi potrebbe rivelarci le verità che ci costituiscono. Lui ci ha parlato. La Sacra Scrittura, Parola di Dio, già nella prima pagina, nel primo capitolo della Genesi, da una risposta alla nostra domanda:

“E Dio disse: “Facciamo l'uomo a nostra immagine, a nostra somiglianza e domini sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo, sul bestiame, su tutte le bestie selvatiche e su tutti i rettili che strisciano sulla terra.”

“Dio creò l'uomo a sua immagine;

a immagine di Dio lo creò;

maschio e femmina li creò.

Dio li benedisse e disse loro:

“Siate fecondi e moltiplicatevi, riempite la terra” (Genesi 1,26-28)

Secondo la rivelazione di Dio l'uomo è a sua immagine. Ecco di nuovo il concetto dell'“immagine”. Per la nostra indagine sulla immagine più vera di sé questo testo è di grandissima preziosità. Secondo questi versi l'immagine che io posso avere sarà la misura in cui è a immagine di Dio. Che cosa vuole dire essere a immagine di Dio nel contesto del primo capitolo della Genesi? Essere a immagine di qualcuno vuole dire, come accennato sopra, assomigliare a qualcuno. Genesi 1,26-28 afferma che noi assomigliamo a Dio.

Come è Dio in Genesi1? E' creatore di tutto l'universo che crea con la sua Parola e che benedice ogni giorno fino a strabenedire la sua creazione il sesto giorno, grazie alla creazione della coppia umana per poi riposarsi il settimo giorno.

Essere a immagine di Dio significa assomigliare nella propria vita a queste azioni divine, imitare queste operazioni. Mi soffermo solo su una di queste azioni: il benedire.

Realizzare il proprio essere a immagine di Dio significa benedire ciò che Dio benedice: tutto ciò che ha creato! La luce, le tenebre, il cielo, la terra, l'acqua, l'aria, le piante, gli animali, la donna e l'uomo. Nella misura in cui noi non benediciamo tutto questo ci dissociamo dalla nostra natura originale e falsifichiamo l'immagine di noi stessi in quanto sempre di meno immagine di Dio.

Per il medico questo atto di benedire il cosmo ha particolare importanza perché a lui è affidato il corpo umano, l'organismo umano che compendia in sé tutti gli elementi del mondo creato come in un microcosmo. Così il suo rapporto con l'acqua, la terra, gli animali e le piante si ripercuote indirettamente sul suo rapporto con il corpo umano.

Possiamo dire che Genesi 1 presenta il corpo umano degno di benedizione. Per poterne fare esperienza conviene che io medico nella mia immagine di me coltivo una percezione benedicente del mio corpo nella sua integralità e nei suoi dettagli.

Questa presa di coscienza richiede un processo lungo e costante di autoeducazione e di quotidiano rinnovo. Benedire le mie mani, i miei piedi e il mio cuore significa imitare la benedizione divina che ogni giorno li fa esistere. Parlando io bene a me stesso dei miei organi, della mia pelle, dei miei sensi io favorisco l'adesione della mia intelligenza, della mia volontà e della mia affettività alla mia persona (secondo la testimonianza di Genesi 1 e quella del mio specchio!).

Così sto costruendo una vera immagine di me in quanto mi mette veramente in relazione con me così come sono e non come mi potrei immaginare o sognare o disprezzare.

Credo che questo esercizio quotidiano sia fondamentale per un medico cattolico per poter cogliere come Dio considera il proprio corpo e di conseguenza tutta la persona.

Sarebbe infatti questo il secondo passo nella formazione autentica dell'immagine di sé. Guardando bene me stesso mi accorgo che la mia persona è interamente presente nelle parti del mio corpo.

Diciamo: "Ho salutato quella persona" e non "La mia mano destra ha salutato quella persona" oppure "Ieri ho parlato con un amico" e non "Ieri la mia lingua ha parlato con un amico".

Altrettanto coinvolge un complimento come: "Che bel viso!", non solo il viso della persona ammirata, ma la gratificazione suscitata si estende a tutta la persona.

Benedire perciò le varie parti del corpo significa benedire sempre anche tutta la persona presente in essa. La concezione cristiana della persona esprime questa esperienza quotidiana quando afferma che tutta l'anima spirituale è tutta in tutto il corpo. Ne risulta una immagine di sé caratterizzata da una profonda percezione della unità sostanziale di tutta la propria persona.

Questa concezione è in forte contrasto con l'idea attuale di persona umana che si basa volentieri sulla idea cartesiana dell'uomo concepita come composta di due cose estranee l'una all'altra: la cosa pensante (lo spirito) e la cosa estesa (il corpo).

Il terzo aspetto da integrare nella benedizione del corpo sarebbe la relazione delle singole parti con le azioni che compiono. Se benedico la mia mano benedico anche ciò che attraverso di essa compio. In questo modo aggiorno ulteriormente l'immagine di me in rapporto alla consapevolezza della preziosità delle proprie azioni. Anche questo aspetto nell'era dello stress è molto trascurato a danno della propria soddisfazione interiore e realizzazione gioiosa che potrebbero attuarsi attraverso le azioni che compiamo quotidianamente.

Un medico che ha questa mentalità benedicente nei confronti di questi tre aspetti della propria corporeità, la benedizione delle singole parti del corpo, di tutta la persona presente in esso e delle azioni che compie attraverso di esse, avrà prima di tutto una nuova percezione del proprio essere medico che si rivela di una dignità indicibile. Proprio questo corpo benedetto da Dio che contiene tutta la persona e attraverso il quale la persona umana si manifesta e realizza è posto nelle mie mani di medico. Possiamo chiamare questa concezione del corpo una concezione integrale in quanto integra in esso tutta la persona e le sue azioni.

Le implicazioni che nasceranno nel rapporto con il paziente saranno molteplici, feconde e arricchenti. Prima di tutto si riuscirà a considerare il corpo del paziente nella sua dignità originale di immagine di Dio, degno di essere interamente benedetto. Prima di mettere mano nel suo organismo farò bene a imitare Dio e benedire prima di tutto ciò che vedo qui davanti a me.

Come considero il mio corpo così considero il corpo dei miei pazienti!

Dall'immagine di me sviluppata sopra risulta inoltre che non agisco semplicemente sulla mano, sul seno o sul naso del paziente ma su tutta la sua persona e su ciò che compie attraverso questa parte del corpo. E anche se la legge sulla privacy dovesse proibire di chiamarlo per nome al paziente dovrà sempre essere garantito di sentirsi trattato come persona.

Se un medico si sforza di assumere la sua dignità benedificante non avrà bisogno né di leggi per poter manifestare la sua stima per la persona umana in difficoltà né una legge potrà impedirgli di far passare al paziente la consapevolezza del suo valore.

Corporeità cristiana

Tutto quanto è stato espresso riguardo alla questione della immagine di sé e di conseguenza sull'immagine del medico è stato assunto dalla prima pagina dell'Antico Testamento e dalla nostra esperienza quotidiana.

La rivelazione cristiana che si attua in Gesù compie in modo mirabile quanto già avviato nell'Antica Alleanza. I limiti di questa relazione permettono solo brevi accenni riguardo la luce che getta il Vangelo e la vita della Chiesa sulla identità del medico.

Abbiamo potuto constatare la centralità del concetto di corpo sia per l'immagine che abbiamo di noi stessi sia per la professione del medico.

Il corpo nel Vangelo è protagonista in modo ineffabile. Gesù è l'incarnazione di Dio. In Gesù Dio assume un corpo umano come suo. Dio dall'annunciazione a Maria in poi ha un corpo suo personalissimo. lo stesso corpo che oggetto di studio e di cura da parte dei medici. Non si può esaltare maggiormente il valore del corpo che contemplarlo assunto da Dio in persona.

Colpisce la fedeltà estrema di Dio al suo corpo: né passione né morte possono separarlo dal suo corpo. Anzi attraverso passione e morte sancisce la definitiva appartenenza del suo corpo alla sua vita divina: nella Resurrezione manifesta che il suo corpo umano gli appartiene per sempre in modo glorificato, vale a dire con uno splendore, una bellezza e una condizione di salute straordinaria.

Conviene integrare nella propria idea corporea questa nuova considerazione divina del corpo e la sua prospettiva gloriosa che si manifestano come compimento mirabile della benedizione originale (Genesi 1). Talmente tanto Dio dice bene dell'uomo che gli vuol assomigliare in tutto, anche nella sua corporeità. Che poi dia questo suo corpo e questo suo sangue gloriosi in dono ai battezzati fa saltare qualsiasi pregiudizio nei confronti del valore altissimo della nostra e della sua corporeità.

La sofferenza e il dolore in luce cristiana

Il medico si trova a contatto con una speciale categoria di persone umane: sono tutte persone che soffrono o sospettano una sofferenza. Si tratta perciò delle persone più fragili e più esposte a dubitare, a diffidare della validità della loro vita e più bisognosi di incoraggiamento.

Il ruolo della persona malata per Gesù è centralissima. Per buona parte della sua rivelazione e della sua vita pubblica Gesù guarisce malattie. In coerenza con la sua incarnazione manifesta quanto gli sta a cuore la persona umana nel e attraverso il suo corpo. Restituisce al cieco la vista, al sordo l'udito, al muto la lingua, al paralizzato il movimento, al lebbroso l'integrità della pelle e perfino al defunto la vita. Gesù attraverso le sue guarigioni celebra la vita delle persone attraverso il loro corpo. Guarisce in loro ciò che nel suo corpo renderà glorioso.

Il medico si trova in una situazione simile: celebra la vita delle persone contribuendo alla guarigione delle parti ammalate del corpo. In questo senso rende presente la cura e l'amore di Cristo

per il malato. E' collaboratore e rappresentante di Dio di fronte al malato e continua la missione di Gesù nei suoi confronti: aiuta a guarire.

Nel modo più forte Gesù rivela la dignità del malato e dell'azione di chi lo cura nella parabola del Giudizio finale. Lì si identifica lui stesso con ogni malato. "Ero forestiero e mi avete ospitato, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, carcerato e siete venuti a trovarmi... In verità vi dico: ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me". (Mt 25, 35-40)

Gesù si identifica con ogni paziente che bussa alla porta del medico o che arriva in corsia. Dio si identifica con qualsiasi malato e vive la sua malattia come se fosse la sua. Come si tratta il malato così si tratta Dio. Ciò che si fa al malato si fa direttamente a Dio.

Questo modo di trattare le persone malate sarà il criterio secondo il quale una persona viene giudicata degna della realizzazione definitiva della propria vita o meno.

Possiamo dire che il medico e l'infermiere si giocano il loro destino eterno di fronte al malato.

Oltre alla drammaticità di questa rivelazione conviene sottolineare la dignità dell'atto medico che Gesù vuole che sia rivolto direttamente a sé.

Un medico cattolico aggiornato alle verità del Vangelo potrebbe gioire profondamente della consapevolezza che i propri strumenti di lavoro sono diretti verso la persona stessa di Gesù.

Essere cristiano implicherebbe pensare prima di tutto a questo e poi a ciò che gli altri medici, infermieri o gli stessi pazienti e familiari possono pensare del mio agire da medico.

L'immagine del medico cattolico alla luce della scienza

L'immagine che il medico cristiano ha di sé può essere arricchita in modo straordinario dalle conoscenze scientifiche attuali sul corpo umano e sulla vita umana in generale.

Una immagine "scientificamente aggiornata" di Dio

La scienza prima di tutto contribuisce immensamente ad una più profonda e realistica conoscenza di Dio. Il microscopio ci mette quasi a contemplare il come Dio ha creato la vita. A iniziare dalla complessità della vita cellulare, del DNA per arrivare fino ai complessi sistemi degli organi, dei nervi, del cervello, etc... Tutto manifesta una indicibile sapienza e genialità in chi è l'origine di tutto questo.

Il medico credente dovrebbe costantemente interrogarsi se la propria immagine di Dio è aggiornata alle nuove conoscenze scientifiche, se il mio Dio è "in grado" di essere all'origine di quanto la scienza mi rivela o se il Cristo che ricevo nella Comunione per me non c'entra niente con l'insulina che viaggia tra le cellule. Solo partendo dalle conoscenze scientifiche in tutti i campi possiamo avere una idea sempre migliore di ciò che significa che Cristo sia Creatore dell'universo.

L'ammirazione che ne dovrebbe scaturire implica un approfondimento considerevole del rapporto con Dio e contribuisce molto a cogliere la complementarità tra fede e scienza nella mia persona.

Una immagine "scientificamente aggiornata" di me stesso

Le stesse deduzioni che si possono fare dalle scoperte scientifiche in rapporto a Dio bisognerebbe attuare anche in confronto all'idea che uno ha di se stesso. Un medico che studia e conosce la ricchezza mirabile della vita delle proprie cellule e del proprio organismo e non aumenta la stima di sé è poco credibile.

La meraviglia del funzionamento del cuore, dei polmoni e degli organi, delle ossa, del sangue, dei nervi e del cervello, se veramente interiorizzata, cioè applicata a sé stesso, contribuisce molto ad avere di sé una maggiore percezione di preziosità. Non è facile applicare a se stesso ciò che si coglie nel microscopio o nella lettura dei testi scientifici. Ma una vera coerenza umana cristiana richiederebbe che ciò che ammira nel microscopio o nel libro ammirassi anche nel mio corpo così da arricchire la percezione del mio valore. Siamo davvero costituiti in modo degno da essere ammirati da noi stessi.

Qui viene integrato quanto detto precedentemente sulla centralità dell' "autobenedizione". La scienza mi mette davanti agli occhi ciò che Dio benedice ogni istante e mi invita a fare altrettanto. Come faccio a pensare male dei miei cromosomi, del mio DNA e del mio cuore vedendo come sono strutturati e come lavorano instancabilmente al servizio della mia vita?

Un vero conoscitore del corpo umano dovrebbe essere caratterizzato da un profondo stupore, da una profonda ammirazione e venerazione per il proprio corpo!

Una vita ispirata all'immagine dell'organismo

Guardando da vicino il "comportamento" del nostro organismo potremmo sviluppare un vero e proprio stile organico di vita. Per motivi di tempo allego una proposta come il nostro organismo può fortemente motivare la nostra adesione alla vita in rapporto ad alcuni atteggiamenti che sono centrali per lo sviluppo della persona (vedi Appendice).

Un medico che nell'immagine cristiana di sé è disposto ad integrare questi ultimi tre punti come aggiornamenti costanti della propria immagine di Dio, di se stesso e di uno stile di vita in sintonia con i dinamismi del proprio organismo curerà i propri pazienti non solo con la sua arte medica ma con il proprio essere medico o meglio, con l'immagine che ha di sé e che comunica ai pazienti. Tra gli altri, i valori essenziali per la sua convalescenza:

la percezione:

- della dignità della sua persona soprattutto nella contingenza della sua malattia, quando avverte che nella singola parte del corpo viene curata e venerata tutta la sua persona;
- dell'ammirazione e dell'amore per il suo corpo che emana dal modo di parlarne e di trattarlo da parte del medico;
- della fiducia nel funzionamento del proprio organismo se il proprio organismo è oggetto di fiducia per il medico curante.

Concludo con un invito fortissimo a prendere consapevolezza del potere quasi magico del medico sul paziente in una società in cui la salute viene assolutizzata. Perciò molte persone si identificano con a propria salute e perciò diventano la loro malattia in modo sproporzionato.

Il medico ha una forza mirabile per alleggerirli di questo peso: il sorriso e una parola rassicurante. Così benedite con grande efficienza.

Cari medici sorridete di più!

I vostri muscoli seri fanno paura e schiacciano i deboli!

Appendice: “L’organismo umano come miniera di vitalità”

Guardandoci più da vicino possiamo scoprire scritta letteralmente nella nostra carne una vitalità impressionante e soprattutto costante, vale a dire 24 ore su 24. In che senso?

La tradizione europea cristiana considera l’essere umano unità di anima e corpo. Il nostro corpo è vivo in quanto permeato e, appunto, animato da un’anima immateriale, che si trova tutta in tutto il corpo. In quanto l’anima, che riceve la sua vita da Dio e, di conseguenza, ne è immagine, così in modo simile il corpo che riceve la sua vita dalla propria anima, ne porta l’immagine in sé.

Potremmo dire che il corpo in un certo modo è fatto ad immagine della propria anima. Per questo motivo posso trovare elementi della vita tipica dell’anima nella vita del corpo. Il mio corpo mi rivela caratteristiche della mia anima, della sua vita psichica, intellettuale e spirituale. Lo studio e la conoscenza del mio corpo perciò, (viva la Medicina, la Biologia, la Chimica, etc..!) mi rivelerà preziosi segreti della mia vita interiore. Vediamone alcuni:

Convinzione: Osservando il cuore umano si rimane colpiti dal suo palpitare. Ogni battito sembra ripetere il suo “vivo, vivo”. Non ha dubbio sul senso della sua attività, ma è impegnato in un’unica azione: vivere. Quante volte al giorno batte il cuore? Quanti palpiti ha compiuto nella mia vita? Facendo i conti risulta un numero astronomico che è l’espressione e la realizzazione di ciò che si potrebbe chiamare il “trionfo della vita”. Il cuore, davvero, è “convinto” di una cosa prima di tutto: che si tratta di vivere e che bisogna mettere tutte le energie al servizio della vita. In questo non è solo mirabilmente immagine dello spirito, ma può diventargli maestro rivelandole la centralità di quell’atto che si potrebbe chiamare adesione incondizionata alla vita.

Costanza: Non c’è giorno in cui si addormenta il fegato (finché è in servizio si capisce!). Ecco un’altra caratteristica fenomenale: la fedeltà alla propria natura e al proprio compito, che implica un continuo e costante ripetere degli stessi atti e che si rivelano nel loro insieme premessa indispensabile della vita straripante e sofisticatissima di tutto l’organismo. Le deduzioni per la vita dello spirito credo che siano lampanti: come un polmone “pigro” metterebbe a rischio la vita del corpo, così una mente incostante insidia la vitalità dell’anima.

Fedeltà: Non esistono organi che vogliono evadere dal nostro corpo per far parte di un altro. Il mio stomaco mi è fedelissimo. Sta al suo posto per tutta la sua vita. Dei miei pensieri e desideri non potrei affermare la stessa cosa. Evadono con facilità. Non aderiscono con la stessa fedeltà e convinzione costante alla verità della mia persona.

Organicità: Il sangue fluido ha bisogno di vene ed arterie ben salde anche se elastiche e senza la durezza delle ossa la morbidezza degli organi non avrebbe senso. L’organismo è un cosmo di complementarietà, un’armonia di elementi opposti che solo nel loro insieme costituiscono la vita. Sul livello spirituale spesso manca questa sinfonia degli opposti, come la chiarezza dei principi e la flessibilità di fronte alle situazioni concrete, l’amore per il vero e l’odio del falso, etc...

Gradualità: Una volta tutti eravamo embrioni. Siamo cresciuti pian piano senza accorgercene. Chi di noi si è visto crescere? Solo le foto e le testimonianze dei nostri nonni (Oh come sei diventato grande!) ci rivelano il nostro allungarci e il nostro allargarci. Vista da noi la crescita avviene in modo tremendamente lento. Come se il corpo si volesse assicurare di ogni centimetro nuovo prima che venisse conquistato. Quanto è paziente il nostro organismo! Non si conoscono testimonianze di piedi che si siano lamentati per la lentezza della loro crescita. Quanta impazienza su livello psichico, intellettuale e spirituale!

Rinnovamento: Non so in quanti anni si rinnovano tutte le cellule del corpo. Ma penso che non ce ne vogliano tanti. Nell'arco di pochi anni migliaia di cellule diventano tutte nuove. Ecco cosa vuol dire rinnovarsi! Per poter essere sempre meglio quello che l'organismo è, ha costantemente bisogno di rigenerarsi. Un bel colpo contro la tendenza di addormentarsi sulle vecchie abitudini anche se nocive alla vita dello spirito.

Difesa: Gli anticorpi non scherzano. Ogni virus anche minimo viene subito combattuto con tutte le forze disponibili. La difesa della vita sul livello corporeo è organizzatissima e molto efficiente. Nella regione dei pensieri, intenzioni e sentimenti tendiamo a favorire con superficialità "nemici" della nostra vita interiore...

Riposo e cibo: Tutta questa meraviglia corporea ha bisogno di riposo e nutrimento. Senza questi due momenti nobili tutto si ferma. Anche lo spirito ha esigenze simili: ma noi gli offriamo quella follia che si chiama stress e che gli toglie la possibilità sia di riposare che di mangiare...invece di quei preziosi momenti di pace pieni di bei pensieri profondi e liberanti "che ingrassano l'anima" come usa esprimersi Santa Caterina da Siena.

La grande differenza: Ecco, è qui il punto dove "casca l'asino" (in senso moto letterale). Nel nostro organismo queste caratteristiche sopra elencate si realizzano quasi automaticamente o istintivamente, ma nello spirito si sviluppa secondo la qualità e la quantità di atti veri e liberi. Che il nostro corpo ci illumini e ci faccia scegliere coraggiosamente...la vita!