

## CINQUE SENSI CORPORALI

### Dagli «Esercizi spirituali» di sant'Ignazio di Loyola

[248] Chi vuole imitare nell'uso dei propri sensi Cristo nostro Signore si raccomandi nella preghiera preparatoria a sua divina maestà e, dopo avere considerato ciascuno dei sensi, dica un'Ave Maria o un Padre nostro; e chi vuole imitare nell'uso dei sensi nostra Signora, si raccomandi a lei nella preghiera preparatoria perché gli ottenga grazia dal Figlio suo e Signore per questo e, dopo aver considerato ciascuno dei sensi, dica un'Ave Maria.

### Vista

- Occhio, pupilla, palpebre
- Vedere, guardare, osservare, fissare
- Leggere

Mc 10,21 Gesù, fissatolo, lo amò  
Mc 10,51 Rabbunì, che io riabbia la vista

### Udito

- Orecchi
- Ascoltare, sordità
- Parole, suoni, rumori
- Notizie, conversazioni

Gv 8,26 Dico al mondo le cose che ho udito da Lui  
Mc 4,24 Fate attenzione a quel che udite

### Odorato

- Naso, narici
- Respiro, respirare, inspirare, espirare
- Odore, profumo, puzza

Gv 11,39 Signore, già manda cattivo odore  
Gv 12,3 E tutta la casa si riempì del profumo dell'unguento

### Gusto

- Bocca aperta, chiusa, labbra, lingua, denti
- Mangiare, bere, nutrire, sapori
- Parlare, gridare, cantare, recitare, muto
- Baciare

Mt 11,19 È venuto il Figlio dell'uomo, che mangia e beve  
Lc 24,41 Avete qui qualcosa da mangiare?

### Tatto

- Mani piedi, dita, gesticolare
- Pelle morbida, secca
- Accarezzare, stringere, colpire, ferire, cicatrici
- Scrivere, disegnare, impastare, cucire, suonare

Mc 1,41 Gesù stese la mano, toccò il lebbroso.  
Mc 7,33 Con la saliva gli toccò la lingua

### Corpo

- Vestito/a, nudo/a
- Posizione, postura
- Esercizio fisico
- Pulizia, igiene, cura
- Abbigliamento, moda
- Stanza, casa

Mt 6,25 La vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito?  
Gv 2,19-21 Distruggete questo tempio e in tre giorni lo farò risorgere...  
egli parlava del suo corpo  
1Cor 3,16 Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio  
abita in voi?  
1Cor 6,20 Glorificate Dio nel vostro corpo  
1Cor 12,12 Come il corpo, pur essendo uno, ha molte membra e tutte  
le membra, pur essendo molte, sono un corpo solo, così anche Cristo  
Ef 4,25 Siamo membra gli uni degli altri.  
1Gv 1ss Ciò che era fin da principio, ciò che noi abbiamo udito, ciò che  
noi abbiamo veduto con i nostri occhi, ciò che noi abbiamo contem-  
plato e che le nostre mani hanno toccato, ossia il Verbo della vita