

## GUIDA ALL'ASCOLTO

<https://www.youtube.com/watch?v=zFbRc00JWzY>

JOHANN SEBASTIAN BACH (1685 - 1750)

Cantata BWV 13 "Meine Seufzer, meine Tränen"

(I miei sospiri, le mie lacrime)

English Baroque Soloists

Tenore Julian Podger

Direttore Sir J.E. Gardiner

Ho ripensato a questa magnifica Cantata ascoltando l'incontro che padre Bormolini e Annagiulia Ghinassi hanno registrato con il Centro di Terapia Strategica sul tema del lutto, nei giorni scorsi. Bach è stato un uomo duramente provato dalla morte, colpito nei suoi affetti più cari: i genitori quand'era ancora un bambino, poi la giovane moglie, un fratello amatissimo e anche sei figli piccoli. Una vita che pochi di noi portebbero sopportare ai giorni nostri. Eppure, la fede di Bach era grande e, attraverso la musica, ci ha lasciato testimonianza di come il lutto possa essere trasformato. Per parafrasare Shakespeare, "DATE SUONI AL DOLORE. LA SOFFERENZA INTERIORE CHE NON CANTA, SUSSURRA AL CUORE TROPPO GONFIO FINO A QUANDO SI SPEZZA"

Questa Cantata non solo ci presenta il dolore al ritmo rassicurante di una ninna nanna, ma utilizza anche la voce e gli strumenti a fiato per ricordarci – come padre Guidalberto - che il nostro respiro è uno strumento essenziale nell'elaborazione del lutto: respirare a fondo, piangere, sospirare sono movimenti della nostra fisicità emozionale e affettiva che possono essere appresi e resi naturali.

Il testo della Cantata è di Georg Christian Lehms, un poeta contemporaneo di Bach, morto a 33 anni di tubercolosi, una persona che conosceva da vicino il dolore e la sofferenza. Però quell'ultimo verso "il dolore ci deve aprire la strada alla morte" ha una sua valenza di profonda accettazione e speranza. Impariamo a morire sulla strada del dolore, quando il dolore diventa un canto.

Meine Seufzer, meine Tränen  
Können nicht zu zählen sein.  
Wenn sich täglich Wehmut findet  
Und der Jammer nicht verschwindet,

Ach! so muss uns diese Pein  
Schon den Weg zum Tode bahnen

Le mie lacrime, i sospiri  
Non si possono contare  
Se ogni giorno torna la malinconia  
e lo strazio non scompare  
così questo dolore ci deve  
aprire la strada alla morte