

## **I GRADI DELLA PREGHIERA NELLA SPIRITUALITA' ORTODOSSA MATTA EL MESKIN**

*E a ogni grado che li elevava verso la gloria pensavano di aver raggiunto la fine; e se si elevano ancora e si rischiarano a una luce più grande dimenticano il livello precedente e pensano, una volta di più, di essere giunti alla fine del cammino! Ciò accade perché non sono loro, ma l'azione dello Spirito santo in essi che li eleva verso la gloria" (Giovanni di Dalyatha: Omelia sulla grandezza degli esseri spirituali)*

La preghiera

La maggior parte tra noi conosce della preghiera soltanto la sua forma più semplice, quella che consiste nel recitare davanti a Dio qualche parola, sia essa improvvisata in base alle circostanze o composta dai santi, oppure costituita da brani scelti dalla Bibbia, dai salmi, dagli evangelii. In realtà, tutto ciò non è altro che un preliminare alla preghiera in Spirito e verità. E' certo che se gli uomini sapessero quanto splendore ed elevazione sono racchiusi negli altri gradi della preghiera e come essi attirano grazia e benedizioni non esiterebbero un istante a cominciare a praticarli.

Sebbene nella preghiera non sia facile distinguere tappe ben separate – a causa della loro unità e degli stretti legami che le uniscono -, possiamo comunque fornire alcune indicazioni sui diversi generi di preghiera.

*La preghiera vocale*

Nella preghiera vocale, come abbiamo già detto, recitiamo parole e frasi che possono essere improvvisate o selezionate dalla Bibbia o dalle opere dei santi; questo genere di preghiera si ritiene sia la base di altre, oppure una sorta di preliminare all'entrata in dialogo con Dio... Ma è necessario che sia accompagnata da uno sforzo mentale che permetta di seguire il senso delle parole recitate e da una motivazione interiore concernente tale senso, affinché le parole non siano declamate come se provenissero da qualcun altro, ma che siano assimilate e restituite come provenienti da noi stessi e rivolte direttamente a Dio...

Dobbiamo tuttavia notare che la preghiera, sia essa recitazione personale o all'interno di una chiesa, salmodia individuale o in coro, può sfociare d'improvviso in uno stato contemplativo di rapimento dello spirito e di coscienza della presenza di Dio; perché lo stato di preghiera in quanto tale, nella propria stanza o in chiesa, è, in realtà, apparizione davanti a Dio ed entrata effettiva nello spazio delle potenze spirituali che non cessano di lodare Dio e di servirlo.

Se l'uomo si dispone alla preghiera vocale con cuore contrito, umile nell'adorazione e con il sentimento vivo di celebrare davanti alla santa Trinità, fin dal momento in cui apre la bocca egli è idoneo a entrare nella conoscenza e nella contemplazione dei divini misteri; allora la sua preghiera e la sua lode sono impregnate di calore e di purezza in un'indicibile felicità.

Ma ciò non significa che ogni preghiera vocale debba trasformarsi in preghiera contemplativa; la preghiera vocale, in quanto tale, costituisce un grado particolare che ha la propria importanza come servizio divino e che possiede la propria efficacia nella vita spirituale dell'uomo; non è meno importante della preghiera contemplativa.

*La preghiera mentale*

La preghiera mentale, detta a volte preghiera interiore perché viene dal profondo del cuore, è una preghiera nella quale l'intelletto si associa al cuore unendo pensiero e sentimento. Seppure di tanto in tanto la si esteriorizza con alcune parole, per la maggior parte del tempo essa è offerta nella calma e nel silenzio.

La prima tappa della preghiera mentale è la meditazione; possiamo definirla come un intrattenimento con Dio nel corso del quale l'uomo fa memoria delle opere di Dio verso le sue creature e constata davanti a lui lo stato della propria anima; egli si pente, in questa circostanza, delle sue mancanze e dei suoi peccati, presenta lode e rendimento di grazie per testimoniare la propria gratitudine e decide di orientare la propria condotta in base alla volontà di Dio.

Questa tappa è quella della "preghiera eterogenea", che copre soggetti numerosi e diversi a volte senza alcun legame tra loro. I salmi ne costituiscono l'esempio più sostanzioso. Brani scelti della meditazione di David con

Dio trattano tanto della creazione materiale, quanto della creazione dotata di ragione, una volta della legge, un'altra volta dell'anima e talvolta questa differenza è riscontrabile nel medesimo salmo; è sempre comunque all'interno di un dialogo vivo e commovente dell'anima con Dio.

La seconda tappa della preghiera mentale è la contemplazione; qui la preghiera entra in uno stato di concentrazione non soltanto in rapporto al soggetto meditato (consistente per esempio, nel concentrare la preghiera su uno dei comandamenti o su una delle opere di Cristo evangeliche o redentrici), ma anche in rapporto all'uomo stesso: sotto la potente influenza dell'amore egli si trova in uno stato di veglia cerebrale perfetta, i sensi controllati, la volontà centrata sulla preghiera e il cuore spiritualmente pronto ad accettare qualsiasi orientamento dello Spirito santo.

Ancora, la preghiera contemplativa è necessariamente divisa in due gradi legati tra loro.

#### *Primo grado: la contemplazione volontaria*

Il suo successo dipende dall'amore che l'uomo, nel proprio cuore, nutre per Cristo e dalla sua disponibilità a concentrarsi su un determinato soggetto per contemplarlo nel profondo del proprio cuore e del proprio pensiero, pur restando pronto a ricevere ogni orientamento spirituale.

Questo grado non esiste senza l'aiuto intimo della grazia che accompagna la volontà dell'uomo e gli offre la possibilità di perseverare, di proseguire e di approfondire la sua preghiera, facendogli strada con la sua luce e permettendogli così di ottenerne un grande tesoro spirituale.

#### *Secondo grado: la contemplazione in spirito*

È apertura d'amore del cuore di Dio all'uomo in risposta all'amore dell'uomo in preghiera davanti a lui. Qui la preghiera è penetrata da un elemento divino che la fa uscire dall'ambito delle possibilità umane e volontarie; è il motivo per cui, a questo livello, è difficile parlare di preghiera, sarebbe meglio parlare di "grazia della preghiera".

All'inizio, questo grado può sembrare particolarmente elevato da raggiungere, ma fin dal momento in cui l'uomo riceve la grazia di accedervi, vi si abitua, se così si può dire; e tale stato gli diventa facile, naturale e accessibile a motivo della semplicità dello Spirito santo e della sua stupefacente disponibilità a rispondere a ogni richiesta che un cuore amante gli presenta. Perché si mantenga a questo livello, all'uomo viene chiesto soltanto di restare costantemente in accordo con il volere dello Spirito santo nell'amore, nella semplicità e nella purezza del cuore, nel distacco dalle preoccupazioni e dai pensieri terreni e nella capacità di osservare i comandamenti e l'insegnamento spirituale. È necessario però che comprenda che non esistono predisposizioni che possano conferirgli il diritto a raggiungere questo grado di contemplazione nella grazia e l'apertura del cuore di Dio, perché ciò è puro dono.

Sta all'uomo domandare con lacrime e suppliche, senza credere di esserne degno, come dice Giovanni di Dalyatha: "*Padre buono, donami il tuo amore, anche se non ne sono degno!*" anche se vi accede ogni giorno, anche se è ritenuto degno di tutte le altre virtù: purezza, ascesi, umiltà e preghiera continua; il dono della contemplazione in spirito e dell'apertura del cuore di Dio all'anima umana è al di sopra di tutte le virtù.

Ciò non significa che il grado della contemplazione in spirito sia un miracolo; è però una grazia: prova ne è il fatto che essa è accompagnata generalmente dal dono del discernimento e da quello della sapienza; il grado della contemplazione spirituale è infatti la perfezione della preghiera, la perfezione di tutte le grazie e di tutti i doni.

A coloro che sono ritenuti degni di perseverare in questa via saranno affidati anche altri doni e carismi che si trovano al di là dei confini della preghiera, come l'estasi o il rapimento nella contemplazione di Dio in uno stato spirituale prossimo alla perdita di coscienza che permette di intravedere indicibili verità divine.

Se volessimo illustrarli potremmo rappresentare i tre diversi generi della preghiera con tre atteggiamenti concreti: la preghiera vocale sarebbe rappresentata da colui che con timore sta *davanti* a Dio, la meditazione da colui che con lena si dirige *verso* Dio e la contemplazione da colui che con amore dimora *nel* seno di Dio.

Semplificando ancora potremmo scoprire gli stessi tre generi nelle parole di Cristo: “Chiedete e vi sarà dato” è la preghiera vocale; “Cercate e troverete” è la meditazione; “Bussate e vi sarà aperto” è la contemplazione o il punto d’arrivo.

Avendo trattato altrove della preghiera vocale sotto le sue molteplici forme, ci soffermiamo in questo capitolo sulla preghiera mentale, i suoi livelli e i suoi esercizi.

### 1. La meditazione

*Ti siano gradite le parole della mia bocca, il meditare del mio cuore davanti al tuo volto, Signore mia roccia e mio redentore!*

*Beato l’uomo che... si compiace nella legge del Signore e medita la sua legge giorno e notte.*

*Parlerò dei tuoi consigli... Io trovo la mia gioia nei tuoi comandi Sì, li amo molto tendo le mani ai tuoi comandi che amo e medito sulle tue volontà. (Sal 119 46-48)*

*Il cuore mi bruciava nel petto al ripensarci si infiammava ancor di più. (Sal 39,4)*

*Medi/a (meléte) queste cose, dedicati a esse interamente perché tutti vedano il tuo progresso. (1Tm 4,15)*

Il termine “meditazione”, in greco *meléte*, è un termine convenzionale tradizionale strettamente legato a una lettura approfondita delle Scritture che tocca il cuore e che lascia un segno indelebile nella memoria, nel sentimento e nel linguaggio.

Secondo la tradizione patristica, la meditazione è la chiave di tutte le grazie; a colui che la pratica con fervore conferisce pensiero, linguaggio e sentimenti evangelici; comprende le realtà alla maniera di Dio e può progredire in tutti i doni e i carismi. Se apre la bocca, le parole della Scrittura ne escono senza artifici, né affettazione e, insieme a esse, i pensieri divini fluiscono come onde di luce che attraverso la conoscenza divina rischiarano lo spirito di colui che ascolta toccandone il cuore e infiammandone i sentimenti.

Il termine “meditazione”, in ebraico *haghig* e in greco *meléte*, dal verbo *meletào*, veicola un senso di studio, di approfondimento della comprensione attraverso l’esercizio del pensiero e del cuore. Così la meditazione della sapienza, *meléte sophias*, significa studio della sapienza con applicazione, approfondimento ed esercizio pratico.

Secondo la tradizione patristica, questo termine tendeva all’assidua applicazione del cuore e dell’intelletto alla Parola di Dio, affinché, grazie alla Parola, i monaci fossero trasformati. I padri, infatti, ritenevano che fosse opportuno dedicarsi alla meditazione solo attraverso la lettura della Parola di Dio; perché la meditazione del cuore ha il potere di modellare la coscienza e il pensiero dell’uomo, il quale non deve lasciarsi modellare se non dalla benedetta Parola di Dio, secondo la sua volontà e il suo pensiero.

E’ per questo motivo che il termine “meditazione” si riferisce in modo particolare alla lettura della Bibbia e il suo uso si limita allo studio della Parola di Dio unito alla concentrazione interiore per esserne impregnati e reagirvi spiritualmente.

#### *Lettura nella calma*

Sempre secondo la tradizione patristica, il primo dei gradi della meditazione è la lettura nella calma, con lentezza e a voce alta, “gustando” le parole; segue poi la ripetizione reiterata della stessa lettura. Presso i padri questo genere di lettura veniva sempre fatto a voce alta ed era detto “recitazione ripetitiva”. Di fatto, la meditazione attraverso la ripetizione della Parola di Dio, a voce alta, con il cuore desto e come “gustandola” è in grado di radicare questa Parola nelle profondità dell’uomo che potrà ripeterla in seguito come se la “ruminasse”, fino a che essa diventi sua parola; al tempo stesso egli sarà diventato il depositario fedele della Parola di Dio e il suo cuore il tempio del tesoro divino: “... che estrae dal suo tesoro cose nuove e cose antiche” (Mt 13,52). E’ proprio di questo che si tratta quando è detto di “custodire la Parola” (cf. Gv 8,51-52; 14,23; 17,6). L’evangelo o la Parola sono ormai custodite in un luogo sicuro all’interno del cuore come un tesoro di grande valore; il profeta David dice: “Custodisco la tua promessa nel mio cuore” (Sal 119,11). E’ come se l’uomo aderisse alla Parola e la cingesse, come un forziere, per metterla al riparo dai ladri.

È per questa ragione che, nella tradizione patristica, le preghiere improvvisate avevano un puro sapore evangelico, perché provenivano da un cuore traboccante della Parola di Dio. Simili preghiere improvvisate, o – per usare l’espressione di Isacco il Siro -, “che l’uomo compone da sé”, erano recitazioni ripetitive della Parola di Dio studiata a memoria che si completavano armonicamente fra loro; testimoniavano il grado al quale l’anima era stata toccata e modellata dalla Parola e dalla volontà di Dio.

Di conseguenza, la meditazione è stata strettamente legata alla preghiera come il primo dei suoi gradi, quello che permette all'uomo di viverne e di crescere davanti a Dio in piena fiducia e sicurezza; perché è una preghiera presa al cuore dell'evangelo e capace quindi di provocare una profonda trasformazione, un grande rinnovamento nella sensibilità, nel pensiero e nel linguaggio dell'uomo. Per questo motivo nella tradizione cristiana autentica non è possibile attribuire alcun valore alla preghiera improvvisata, se colui che prega non è ripieno della Parola di Dio, esercitato nella vera meditazione: la sua parola rischierebbe di essere non evangelica e i suoi pensieri potrebbero non tradurre la volontà e il pensiero di Dio.

#### *Ripetizione silenziosa della Parola*

La meditazione non è unicamente lettura vocale in profondità; comprende anche la ripetizione silenziosa della Parola eseguita molte volte, con un approfondimento sempre crescente, fino a che il cuore viene infiammato dal fuoco divino. Ciò è ben illustrato dalle parole di David: "Il mio cuore mi bruciava nel petto, al ripensarci s'infiammava ancor di più" (Sal 39,4).

Appare qui il filo sottile e segreto che lega la pratica e lo sforzo alla grazia e al fuoco divino.

Il solo fatto di meditare più volte la Parola di Dio, lentamente e nella calma, conduce, mediante la misericordia di Dio e la sua grazia, all'incendio del cuore! Così la meditazione diventa il primo legame normale tra lo sforzo sincero della preghiera e i doni di Dio e la sua grazia ineffabile. Questa è la ragione per cui la meditazione è stata considerata come il primo e il più importante grado della preghiera del cuore, a partire dal quale l'uomo può elevarsi al fervore dello spirito e viverne tutta la vita.

Rammentiamo che in ebraico il termine "meditare" è reso con *hagah*, che ha il significato originario di "balbettare" – cioè il primo apprendimento della pronuncia e della comprensione -; esprime poi il tentativo di uno sforzo sostenuto per comprendere e imparare ciò che deriva dalla volontà di Dio e dai misteri nascosti della sua Parola e dei suoi comandamenti; per questo, nel suo primo salmo, sentiamo David dire: "Beato l'uomo ... che si compiace nella legge del Signore e medita (*jehgheh*) la sua legge giorno e notte"; diventerà di certo un uomo secondo la volontà di Dio, come lo era divenuto David stesso!

Il risultato di questa meditazione, di questa pia ripetizione della legge del Signore, è annunciato da David: l'uomo riesce ormai in tutto ciò che intraprende (Sal 1,3), come se la meditazione fosse il grado dei *perfetti*. Dall'origine del termine ebraico *hagah* (apprendimento elementare della pronuncia e della comprensione della Legge) risulta tuttavia che la meditazione è anche il grado adeguato ai *debuttanti* desiderosi di stabilire con Dio una relazione intima e sincera.

La meditazione in quanto tale può essere quindi sia inizio che fine, perché la stessa Parola di Dio è inizio e fine: per mezzo suo l'uomo entra nella verità e, in essa, giunge alla verità intera.

Per questa ragione, la meditazione era per i padri una pratica di grande profitto. L'hanno vissuta e praticata fino all'ultimo giorno della loro vita. Così Palladio, l'autore della *Historia Lausiaca*, dice che Marco il Monaco conosceva a memoria l'Antico e il Nuovo Testamento (18,25), che Heron recitava a memoria, davanti a lui, i Salmi, la Lettera di Paolo agli Ebrei, il libro di Isaia per intero e una parte del libro di Geremia, dell'evangelo di Luca e del libro dei Proverbi (26,3). Analogamente Rufino, nel corso dei suoi viaggi ha visto e testimoniato esempi simili.

Non bisogna dedurne che presso i padri la meditazione consistesse soltanto nell'apprendere "a memoria", piuttosto che questa ne era una conseguenza ineluttabile, giacché la "dilettazione" costante delle sante Scritture nella recitazione ripresa quotidianamente, non può che imprimerle nella memoria e lasciarle correre sulle labbra con spigliatezza.

Constatiamo che la perseveranza del cuore nella meditazione delle Scritture si traduce sempre in un'infusione nel cuore di vita vera; perché la Parola di Dio, come il Signore l'ha definita, è Spirito e Vita. La perseveranza nella meditazione della Parola manifesta necessariamente un legame segreto con il Signore e, di conseguenza, un flusso di vita vera che irriga il cuore.

Il cuore che invece si distoglie dalla meditazione della Parola manifesta di essere preda della stagnazione e dell'aridità. Il profeta David ci mostra la differenza tra il cuore che medita la legge di Dio e quello che se ne è allontanato: "Il loro cuore è ottuso come lardo, ma io medito la tua legge" (Sal 119,70). Intende dire che la meditazione della legge di Dio mantiene il cuore vivo, lo riscalda al fuoco che scaturisce dalla Parola divina; perché la meditazione implica in modo fondamentale l'approfondimento costante dello spirito delle Scritture e la ricerca delle verità nascoste dietro il comandamento, il che ha per risultato di rinnovare ogni volta il

pensiero dell'uomo, di affinare la sua sensibilità rendendola più evangelica e di conferirgli un comportamento docile e pronto, aperto positivamente a ogni eventualità.

### *Verso la contemplazione*

Constatiamo così che, nei suoi stadi avanzati, la meditazione si stacca a poco a poco dalla lettura per dedicarsi alla considerazione delle verità divine e di tutto ciò che i comandamenti e l'economia divina comportano. La meditazione comincia allora a sfociare nei primi gradi della contemplazione, passando dall'approfondimento della Parola all'approfondimento della verità che la Parola cela.

La perseveranza nella meditazione della Parola viva di Dio riempie il cuore e lo spirito di sante considerazioni, le quali, a loro volta, messe a profitto attraverso la contemplazione, diverranno le ali leggere che permetteranno di volare nel cielo dello spirito senza la mediazione della lettura.

Senza la meditazione costante della Parola divina, dei comandamenti del Signore e delle sue promesse è tuttavia impossibile che nascano in noi i pensieri e le sante considerazioni che riempiono il cuore e lo spirito fino a farli traboccare.

Oltre alla felicità che questo già di per sé comporta, l'immenso tesoro dei pensieri e delle considerazioni che otteniamo grazie alla meditazione costante dei libri santi, procura all'uomo anche la ricchezza dello Spirito. Oltre all'eliminazione di tutti i pensieri malvagi, costituisce per l'uomo un'offerta capace di soddisfare e sempre gradita a Dio: "Ti siano gradite le parole della mia bocca, il meditare del mio cuore davanti al tuo volto, Signore, mia roccia e mio redentore" (Sal 19,15).

Si racconta di un monaco che, dopo una lunga notte trascorsa nella meditazione delle virtù di uno dei suoi fratelli monaci, dice all'anziano: "Padre, ho perso inutilmente la notte a elencare le virtù di mio fratello Untel, ne ho contate trenta e mi sono molto rattristato riscontrando che io non ne possiedo nessuna". L'anziano gli risponde: "La tua tristezza per esserti trovato sprovvisto di ogni virtù e la tua meditazione delle virtù di un altro valgono più di trenta virtù". Questo esempio illustra come i comandamenti del Signore s'imprimano nell'intelletto e nella coscienza per esortare l'uomo a cercare nello spirito dove si trovano le virtù o dove non si trovano. Ciò mostra infatti come la meditazione della Parola di Dio generi la meditazione delle virtù e lo sforzo per acquisirle; inoltre essa spinge l'anima, vigorosamente e costantemente, a esaminarsi e a misurarsi in base all'evangelo, senza trovare riposo se non nella verità che essa medita, né felicità se non nell'applicazione del precetto divino. La meditazione è il pedagogo che conduce l'uomo per mano per elevarlo al di sopra di se stesso, la lampada che ne illumina il discernimento e, a grandi falcate, guida i suoi passi verso l'eternità.

### *La meditazione dei misteri*

Il grado più alto della meditazione è però senza dubbio la meditazione dell'"economia" dell'incarnazione divina, della redenzione compiuta sulla croce e della resurrezione che ci ha donato la potenza di vita. È la meditazione del mistero del disegno di Dio che l'evangelo descrive con parole semplici e chiare, le quali, se l'uomo vi si sofferma a sufficienza, svelano al suo cuore il loro senso misterioso e vi riversano una forza ardente capace di offrirgli una nuova vita: "Conoscere lui, la potenza della sua risurrezione, la partecipazione alle sue sofferenze, diventandogli conforme nella morte" (Fil 3,10); "Che il Cristo abiti per la fede nei vostri cuori e così, radicati e fondati nella carità, siate in grado di comprendere con tutti i santi quale sia l'ampiezza, la lunghezza, l'altezza e la profondità, e conoscere l'amore di Cristo che sorpassa ogni conoscenza, perché siate ricolmi di tutta la pienezza di Dio" (Ef 3,17-19).

La meditazione si lega qui alle parole stesse, alle stesse espressioni; si concentra sul senso manifesto del testo ispirato, distinguendosi così dalla contemplazione di quegli stessi misteri, giacché procede liberamente senza limitarsi alla letteralità del testo, ma affidandosi all'insieme delle percezioni personali e all'allargamento degli orizzonti del discernimento e della conoscenza.

Così, la meditazione dei misteri del disegno divino, esattamente come vengono presentati nella Scrittura, è la base imperativa della vera contemplazione, quella che permette di accedere alla forza e alla luce di quegli stessi misteri. È la meditazione costante, felice e riuscita che permette alla contemplazione di progredire e di svilupparsi.

La meditazione, questo lavoro spirituale avvincente e attraente, parte integrante dell'orazione, è un dovere che s'impone a tutti senza esclusioni; perché l'uomo non può nutrirsi della parola della Scrittura se non la ripete nel proprio cuore e nella propria mente: proprio questa è la meditazione. Così pure è difficile entrare in una preghiera a Dio che sia ardente e vera senza ripetere davanti a lui le parole delle sue promesse, senza aggrapparvisi e senza situarsi in rapporto a esse; anche questo dipende dalla meditazione.

La meditazione è quindi una preghiera che si fonda sulla ripetizione delle parole di Dio e delle sue promesse nel cuore e nella mente, finché non siano integrate nella fede e nella speranza dell'uomo e divengano un'autentica forza sulla quale egli possa fare affidamento nel momento del bisogno: "Custodisco la tua promessa nel mio cuore per non peccare contro di te" (Sal 119,11).

#### *Guidata dal fervore o in lotta contro l'inerzia*

Quando l'uomo è fervente, infiammato dallo Spirito, la preghiera di meditazione gli diventa facile, spontanea, senza bisogno di sforzo di concentrazione o di sentimenti forzati; si parla, in questo caso, di preghiera semplice o spontanea; essa è intima, calorosa e amante fiducia dell'anima verso il suo creatore, è ciò che nutre interiormente: il desiderio di rendergli gloria per le sue opere, le sue qualità, la sua sapienza, o di rendergli grazie per la sua misericordia e la sua immensa e discreta sollecitudine. L'anima può allora infiammarsi nel corso della meditazione silenziosa, non sopportare più di tacere e cominciare a pregare con parole che, scorrendo senza freni, esprimono l'amore, l'adorazione e la sottomissione, come un bambino che con deboli parole esprime i suoi immensi sentimenti. Il cuore è aperto davanti a Dio e sente tutto ciò che l'indicibile tocco della mano divina agita in lui.

Ma se l'uomo vuole entrare nella meditazione senza possedere quest'ardore preliminare che immediatamente lo esorta alla preghiera del cuore, ha bisogno di un certo sforzo interiore e di una concentrazione mentale che permettano all'anima di vincere la propria inerzia e all'intelletto di liberarsi delle preoccupazioni esteriori per entrare in una lettura spirituale cosciente che l'elevi al livello della preghiera. Egli è allora chiamato a scuotersi interiormente, la coscienza deve opporsi volontariamente a tutte le preoccupazioni psicologiche e mentali che l'hanno portata a disseccarsi e a trascurare l'adorazione, la preghiera e il contatto con Dio.

Lo sforzo della coscienza verte sull'amore per vincere l'inerzia e le preoccupazioni esteriori. L'uomo che, volontariamente e con tutto il cuore, avanza verso l'amore di Dio, anche se all'inizio è impacciato, si sente subito invaso dell'amore divino, perché l'azione divina sostiene sempre lo sforzo umano e alla fine vi si unisce. La volontà deve quindi restare attiva e paziente, in attesa dell'arrivo della forza divina che l'invaderà di calore spirituale, affinché la persona possa infine lanciarsi verso le profondità e cominciare la propria preghiera e la propria meditazione con facilità e nella gioia.

Questo cammino dello spirito nel corso della lettura spirituale fa passare l'uomo dall'aridità interiore e dalla preoccupazione mentale per le cose di questo mondo, alla concentrazione interiore, all'ardore spirituale e alla preghiera. In realtà, si ritiene che essa costituisca il cammino spirituale più importante e più delicato di tutta la vita di preghiera, la sola porta che apre sui segreti della vita spirituale, il primo gradino della scala celeste che unisce l'anima al suo creatore.

In quegli istanti l'uomo può incontrare una certa resistenza dell'anima, al momento dispersa in affanni e preoccupazioni molteplici che non hanno alcun valore né senso; può dover anche affrontare l'astuzia di una mente che passa da una rappresentazione all'altra, da un pensiero all'altro, distratta da soggetti del tutto insignificanti. Tocca allora alla volontà, armata di un sincero proposito interiore, mantenersi con tenacia saldamente afferrata all'amore, polarizzata sul volto di Cristo, nell'attesa e nella supplica, finché la grazia divina la ritrovi, la liberi e le renda amore per amore.

#### *La Scrittura, scuola di meditazione*

È la Scrittura la fonte feconda, a partire dalla quale lo Spirito santo insegna ai suoi discepoli la meditazione; si tratta in realtà della grande scuola le cui lezioni non hanno mai fine, perché, quali che siano le ricchezze che possiamo trarne, in definitiva non ne avremo tratto che un'infima parte. La ricchezza delle Scritture è suddivisibile in tre livelli: il livello storico, che va dall'inizio della creazione alla fine dei tempi e concerne la creazione muta e quella dotata di ragione; il livello etico o legale, che comprende i comandamenti, i precetti e le leggi che Dio ha stabilito per gli uomini; il terzo livello che comprende i rapporti di Dio con coloro che egli

ama, ciò che egli ha detto loro e ciò che essi hanno detto a lui. Questi tre livelli rispondono a tutti i bisogni della nostra meditazione con Dio, non tanto come eventi del passato o realtà considerate in se stesse, quanto come proposte che mantengono tutta la loro attualità in noi e che costituiscono la nostra realtà interiore.

Il più bell'esempio di meditazione eterogenea e libera, integrante i tre livelli, è l'ammirabile raccolta di salmi inaugurata dal profeta David. Veramente, attraverso il lungo e toccante intrattenersi del salmista con Dio, troviamo capolavori di meditazione.

Per quanto concerne la creazione non c'è creatura ch'egli non citi lodando il creatore per averla fatta. Egli parla con Dio della creazione del cielo e della terra e di ciò che è sotto la terra, delle montagne e le colline, dei mari e le sorgenti, delle valli, le campagne e i prati, degli alberi, i boschi, le erbe e i frutti; canta il sole, la luna, gli astri e le stelle, le nubi e la nebbia, la neve e il gelo, il caldo e il freddo, la pioggia e la tempesta; parla dei rettili e dei pesci, degli uccelli del cielo e degli animali della terra; delle bestie selvatiche e delle bestie dei campi e di tutto ciò che si muove sulla faccia della terra; parla dei popoli e delle nazioni, delle loro lingue e di tutte le creature della terra; e nella sua esaltazione spirituale le interpella una dopo l'altra perché acclamino il creatore, invitandole a benedirlo e a cantarlo con lui.

Poi il salmista in diversi passi dei salmi, soprattutto nel celebre Salmo 119, giunge a intrattenere Dio sulle sue leggi e i suoi comandamenti: ne descrive la loro entità, la loro bellezza, la loro dolcezza; testimonia davanti al creatore che esse sono per lui più dolci del miele, danno luce ai suoi occhi, sono la gioia del suo cuore, la ricchezza della sua anima, la meditazione delle sue notti e dei suoi giorni, tanto da diventare la lampada che guida i suoi passi e illumina il suo cammino; assicura i giovani che esse sono luce e rettitudine per le loro vie, e i bambini che vi troveranno la sapienza; poi confida a Dio la grande tristezza che l'invade alla vista dei peccatori che trasgrediscono i suoi precetti, degli orgogliosi che ignorano la legge; se la prende con quelli che la violano e li maledice; infine rende grazie a Dio per averlo istruito nei suoi comandamenti meglio dei suoi nemici e per avergli dato di comprenderli meglio degli anziani.

Altrove il salmista si rivolge al suo creatore parlandogli del proprio stato: si considera verme della terra e non uomo, miserabile e senza più valore di qualsiasi altro; ricordando la propria giovinezza e i suoi travimenti, chiede misericordia, vede gli attuali sbagli davanti ai propri occhi, la sua anima si affligge; egli grida, implorando clemenza, gli occhi infiammati per le lacrime, l'anima contrita per la tristezza, le ossa consumate per i rimorsi e i sospiri, tanto che con gli occhi stralunati, la pelle che aderisce alle ossa, è come il gufo e l'uccello abbandonato solitario su un tetto (Sal 102,6)! Egli prega poi il suo creatore di non castigarlo nella sua collera, perché è pronto a subire la correzione ma secondo l'amore e la misericordia di un padre clemente; lo supplica di non farlo morire "alla metà dei suoi giorni" (Sal 102,25), ma di lasciarlo vivere ancora, affinché possa offrirgli quanto gli spetta in lode, glorificazione e azione di grazie. Così David avrà assimilato integralmente l'insegnamento dello Spirito santo al punto da meritare la testimonianza del Signore: "Dio ha trovato un uomo [David] secondo il suo cuore" (1Sam 13,14) e ancora: "David ha parlato sotto l'ispirazione dello Spirito" (cf. Mt 22,43).

Così David ci ha offerto, nello Spirito, un modello permanente e sempre attuale di meditazione perfetta secondo il desiderio di Dio. Ogni salmo è in sé una notevole opera di meditazione che già basta per iniziarci a questa forma di preghiera e che, insieme al resto dei salmi, ci offre una stupefacente immagine dell'intimità vissuta da David nel suo intrattenersi con il Signore.

Il segreto dello straordinario avanzare di David risiede nella sua approfondita conoscenza della legge del Signore da lui meditata senza sosta.

Sappiamo bene che la meditazione è un'arte che necessita di tempo per raggiungere la perfezione, ma il cui progredire è facile e rapido, anche se non lo si percepisce chiaramente; è ciò che accade per tutte le virtù spirituali. Così, man mano che avanziamo, sentiamo le nostre mancanze e le nostre impotenze, tanto che quando giungiamo a un grado elevato, pensiamo di non dover avanzare più di un solo passo, ma è l'effetto della grazia che maschera i progressi ai nostri occhi per impedirci di cadere nella vanità e nell'orgoglio. Ogni volta che questo sentimento di impotenza c'invade, sarà indizio – come i padri ispirati dallo Spirito ci hanno

insegnato – che abbiamo raggiunto una tappa importante e che davanti a noi si staglia un'altura che necessita di un grande slancio per essere meglio superata.