

# SULLA MEDITAZIONE NEL CRISTIANESIMO

## Indice

- INTRODUZIONE
- BIBLIOGRAFIA
- SINTESI DEL DOCUMENTO "*Alcuni aspetti della meditazione cristiana*":
  - La preghiera cristiana alla luce della rivelazione
  - Modi erronei di pregare
  - La via cristiana dell'unione con Dio
  - Questioni di metodo
  - Metodi psicofisici-corporei
  - «Io sono la via»
- COS'È LA MEDITAZIONE?
  - L'origine del termine
  - Definizione classica della meditazione
  - I metodi classici della meditazione
- INTRODUZIONE ALLA *LECTIO DIVINA*:
  - Definizione di *lectio divina*
  - I tempi della *lectio divina*
  - Modalità della *lectio divina*
- ALCUNE INDICAZIONI PER PREGARE:
  - Indicazione evangelica
  - Regole per la meditazione
  - Dal *Catechismo della Chiesa Cattolica*

## Introduzione

Il 15 ottobre 1989 veniva pubblicata, da parte della **Congregazione per la dottrina della fede** (a firma del card. Joseph Ratzinger e dell'arcivescovo Alberto Bovone) una lettera diretta ai vescovi della

chiesa cattolica, dal titolo: *Alcuni aspetti della meditazione cristiana*. L'intento era quello di precisare il contenuto della meditazione cristiana in relazione ad influssi di altre religioni, soprattutto quelle di origine orientale, riportandolo alla ricchezza della tradizione cristiana. Il discorso di questa pagina prende l'avvio da una sintesi della stessa. Viene proposta più come occasione di riflessione che come *vademecum* sulla meditazione. La Congregazione, infatti, si preoccupa in maniera esasperata di riportare con i piedi per terra tutti i fedeli, evitando il pericolo che la meditazione sfugga al controllo della gerarchia. Ma l'intento, per quanto pastorale sia, rimane maldestro da un punto di vista prettamente teologico. Si può forse incatenare lo Spirito, manovrarlo, diffidare di certe sue manifestazioni nell'animo del credente? Io credo di no, per quanto pericoloso sia altrettanto accettare come divina qualunque sensazione o percezione che possano avvenire o prodursi nel momento della preghiera, soprattutto attraverso tecniche particolari di origine orientale. Vuole inoltre precisare alcuni aspetti della "lectio divina", una forma storica e valida per la meditazione personale. Infine suggerire alcune linee guida per la preghiera meditativa.

Sono stupende le seguenti parole di Plotino a proposito della contemplazione:

“È dunque necessario [...] non deviar mai dall'unitarietà del nostro essere; è necessario allontanarsi sia dalla scienza, sia dai suoi oggetti e da ogni altra cosa, anche se sia bella da contemplare: poiché ogni bellezza è inferiore all'Uno, come la luce del giorno deriva tutta dal sole. Perciò si dice che Egli è ineffabile e indescrivibile. E tuttavia noi parliamo e scriviamo per avviare verso di Lui, per destare dal sonno delle parole alla veglia della visione, come coloro che mostrano la strada a chi vuol vedere qualcosa. L'insegnamento può riguardare soltanto la via e il cammino; ma la visione è tutta opera personale di colui che ha voluto contemplare. [...] Egli non è lontano da nessuno, eppure è lontano da tutti; Egli è presente, ma è presente soltanto a coloro che possono accoglierlo e che si sono preparati ad armonizzare e ad entrare in contatto con Lui in virtù di un'affinità e di una potenza insita in Lui, consustanziale a ciò che da Lui deriva” (Enneadi, VI, 9,4).

Tenuto conto di ciò, ci accingiamo a pensare la meditazione.

## Bibliografia

*Per una prima consultazione si possono leggere:*

- **KLEMENS TILMANN**, *Guida alla meditazione*, Queriniana, Brescia, 1989
- **KLEMENS TILMANN, HELDVIG-TERESIA VON PEINEN**, *Guida alla meditazione cristiana*, Queriniana, Brescia 1980
- **KLEMENS TILMANN**, *Vivere nel profondo. Breve introduzione alla meditazione cristiana*, Queriniana, Brescia 1978
- **DIEGO COLETTI, PETER HENRICI, PETER WILD**, *La scoperta della quiete. Guida alla meditazione*, Piemme, Casale Monferrato 2001
- **STEPHAN BODIAN**, *Meditazione (for dummies)*, Apogeo, Milano 1999
- **CLAUDIO LAMPARELLI**, *Tecniche della meditazione orientale*, Mondadori, Milano 1985
- **CLAUDIO LAMPARELLI**, *Tecniche della meditazione cristiana*, Mondadori, Milano 1987
- **MARIO MASINI**, *Iniziazione alla «lectio divina». Teologia, metodo, spiritualità, prassi*, Edizioni Messaggero, Padova 1988
- **MARIO MASINI**, *La lectio divina. Teologia, spiritualità, metodo*, San Paolo, Cinisello Balsamo 1996
- **MARCO GUZZI**, *Darsi pace. Un manuale di liberazione interiore*, Paoline, 2004
- **MARIA PIA GIUDICI**, *Il viaggio irrinunciabile. Lectio divina sul passaggio dalla dispersione all'essenzialità*, Paoline, Milano 2007

### SINTESI DEL DOCUMENTO

#### *"Alcuni aspetti della meditazione cristiana"*

#### **La preghiera cristiana alla luce della rivelazione**

Nell'Antico Testamento c'è una meravigliosa raccolta di preghiere, rimasta viva lungo i secoli anche nella chiesa di Gesù Cristo, nella quale essa è diventata la base della preghiera ufficiale, il libro dei Salmi. I

salmi narrano anzitutto le grandi opere di Dio per il popolo eletto. Israele medita, contempla e rende di nuovo presenti le meraviglie di Dio, facendone memoria attraverso la preghiera.

Grazie alle parole, alle opere, alla passione e risurrezione di Gesù Cristo, nel Nuovo Testamento la fede riconosce in lui la definitiva autorivelazione di Dio, la Parola incarnata che svela le profondità più intime del suo amore. È lo **Spirito Santo** che fa penetrare in queste **profondità di Dio**, lui che, inviato nel cuore dei credenti, “scruta ogni cosa, anche le profondità di Dio” (1 Cor 2,10).

Esiste uno stretto rapporto fra la rivelazione e la preghiera. La costituzione dogmatica *Dei Verbum* ci insegna che mediante la sua rivelazione Dio invisibile nel suo immenso amore parla agli uomini come ad amici (cfr. Es 33,11; Gv 15,14-15) e si intrattiene con essi (cfr. Bar 3,38), per invitarli e ammetterli alla comunione con sé.

È alla chiesa che la preghiera di Gesù viene consegnata (cfr. Mt 6,9 “così voi dovete pregare”) e per questo la **preghiera cristiana, anche quando avviene nella solitudine, in realtà è sempre all'interno di quella “comunione dei santi” nella quale e con la quale si prega**, tanto in forma pubblica e liturgica quanto in forma privata. Pertanto, essa deve compiersi sempre nello spirito autentico della chiesa in preghiera e quindi sotto la sua guida, che può concretizzarsi talvolta in una direzione spirituale sperimentata. Il cristiano, anche quando è solo e prega nel segreto, ha la consapevolezza di pregare sempre in unione con Cristo, nello Spirito Santo, insieme con tutti i santi per il bene della chiesa.

### **Modi erronei di pregare**

**Pseudognosi:** considerava la materia come qualcosa di impuro, di degradato, che avvolgeva l'anima in un'ignoranza dalla quale la preghiera avrebbe dovuto liberarla per innalzarla alla vera conoscenza superiore e quindi alla purezza. Certamente non tutti ne erano capaci, ma solo gli uomini veramente spirituali; per i semplici credenti bastavano la fede e l'osservanza dei comandamenti di Cristo. Contro tale deviazione, i Padri affermano che la materia è creata da Dio e come tale non è cattiva. Inoltre sostengono che la grazia, la cui sorgente è sempre lo Spirito Santo, non è un bene proprio dell'anima, ma deve essere impetrata da Dio come dono. Perciò l'illuminazione o conoscenza superiore dello Spirito (“gnosi”), non rende superflua la fede cristiana. Infine, per i Padri, il segno autentico di una conoscenza superiore, frutto della preghiera, è sempre l'amore cristiano.

**Messalianismo:** i falsi carismatici del IV secolo identificavano la grazia dello Spirito Santo con l'esperienza psicologica della sua presenza nell'anima. Contro di essi i Padri insistettero sul fatto che l'unione dell'anima orante con Dio si compie nel mistero, in particolare attraverso i sacramenti della chiesa. Essa può inoltre realizzarsi perfino attraverso esperienze di afflizione e anche di desolazione e, contrariamente all'opinione dei Messaliani, queste non sono un segno che lo Spirito ha abbandonato l'anima. Come hanno sempre chiaramente riconosciuto i maestri spirituali, possono invece essere un'autentica partecipazione allo stato di abbandono di nostro Signore sulla croce, il quale resta sempre modello e mediatore della preghiera.

Tutte e due queste forme di errore continuano ad essere una tentazione per l'uomo. Lo istigano a cercare di superare la distanza che separa la creatura dal Creatore, come qualcosa che non dovrebbe esserci; a considerare il cammino di Cristo sulla terra, con il quale ci vuole condurre al Padre, come realtà superata; ad abbassare ciò che viene accordato come pura grazia al livello della psicologia naturale, come "conoscenza superiore" o come "esperienza". **La meditazione cristiana orante cerca di cogliere nelle opere salvifiche di Dio in Cristo, Verbo incarnato, e nel dono del suo Spirito la profondità divina, che vi si rivela sempre attraverso la dimensione umano-terrena.**

Con l'attuale diffusione dei metodi orientali di meditazione nel mondo cristiano e nelle comunità ecclesiali, ci troviamo di fronte a un acuto rinnovarsi del tentativo, **non esente da rischi ed errori, di fondere la meditazione cristiana con quella non cristiana:** alcuni metodi orientali di preparazione psicofisica; il trascendimento di ogni affermazione contenutistica su Dio, negando che le cose del mondo possono essere una traccia che rinvia all'infinità di Dio ("teologia negativa").

### **La via cristiana dell'unione con Dio**

Per trovare la giusta via della preghiera, il cristiano considererà o tratti salienti della via di Cristo, il cui *"cibo è fare la volontà di colui che (lo) ha mandato a compiere la sua opera"* (Gv 4,34). La via del Padre lo invia agli uomini, ai peccatori, addirittura ai suoi uccisori ed egli non può essere più intimamente unito al Padre che ubbidendo a questa volontà. Ciò non impedisce in alcun modo che nel cammino terreno egli si ritiri anche nella solitudine per pregare, per unirsi al Padre e ricevere da lui nuovo vigore per la sua missione nel mondo. **Ogni preghiera contemplativa cristiana rinvia continuamente all'amore del prossimo, all'azione e alla passione, e proprio così avvicina maggiormente a Dio.**

Per accostarsi a quel mistero dell'unione con Dio, che i Padri greci chiamavano divinizzazione dell'uomo, occorre tener presente che l'uomo è essenzialmente creatura e tale rimane in eterno, cosicché non sarà mai possibile un assorbimento dell'io umano nell'io divino, neanche nei più alti stati di grazia. Il fatto che ci sia un'alterità non è un male, ma piuttosto il massimo dei beni, in quanto c'è alterità in Dio stesso, che è una sola natura (=sostanza) in Tre Persone.

Se si considerano insieme queste verità, si scopre che nella realtà cristiana vengono adempiute tutte le aspirazioni presenti della preghiera delle altre religioni, senza che con questo l'io personale e la sua creaturalità debbano essere annullati e scomparire nel mare dell'Assoluto. “*Dio è amore*” (1 Gv 4,8): questa affermazione profondamente cristiana può conciliare l'unione perfetta con l'alterità tra amante e amato, con l'eterno scambio e l'eterno dialogo. Dio stesso è questo eterno scambio.

## Questioni di metodo

La chiesa cattolica non rigetta quanto vi è di vero e santo in altre grandi religioni. Non si dovranno disprezzare pregiudizialmente le indicazioni che da esse provengono in quanto non cristiane. Si potrà, al contrario, cogliere da esse ciò che vi è di utile, a condizione di non perdere mai di vista la concezione cristiana della preghiera, la sua logica e le sue esigenze. Si può annoverare anzitutto l'umile accettazione di un maestro esperto nella vita di preghiera e delle sue direttive, introducendo in maniera viva, da cuore a cuore, nella vita di preghiera che è dono dello Spirito Santo.

I tre gradi o stadi nella vita di perfezione - riconoscibili nella tarda classicità non cristiana -: la via della purificazione, dell'illuminazione e dell'unione devono essere attentamente valutati, sebbene modello di molte scuole di spiritualità cristiana.

1. La **purificazione** (=ascesi) dai propri peccati o errori deve essere vista nella prospettiva che soltanto “*i puri di cuore vedranno Dio*” (Mt 5,8). Il Vangelo mira ad una purificazione morale dalla mancanza di verità e di amore e, su un piano più profondo, da tutti gli istinti egoistici che impediscono all'uomo di riconoscere e accettare la volontà di Dio nella sua purezza. Non sono le passioni in quanto tali ad essere negative (come pensavano stoici e neoplatonici) ma la loro tendenza egoistica. È da essa che il cristiano deve liberarsi: per arrivare a quello stato di libertà positiva (*apatheia, impassibilitas, indifferencia*). Ciò è impossibile senza una radicale abnegazione (cfr. in san Paolo la parola

“mortificazione” delle tendenze peccaminose). Solo ciò rende l'uomo libero di realizzare la volontà di Dio e di partecipare alla libertà dello Spirito Santo.

Dovrà essere interpretata rettamente la dottrina di quei maestri che raccomandano di “svuotare” lo spirito da ogni rappresentazione sensibile e da ogni concetto, mantenendo una amorosa attenzione a Dio. Il vuoto di cui Dio ha bisogno è quella della rinuncia al proprio egoismo, non necessariamente alle cose create che egli ci ha donato e tra le quali ci ha posti. La preghiera deve comunque concentrarsi interamente su Dio ed escludere il più possibile quelle cose del mondo che ci incatenano al nostro egoismo. S. Agostino raccomanda di concentrarsi in se stessi, ma anche di trascendere l'io che non è Dio, ma solo una creatura. Dio infatti è in noi e con noi, ma ci trascende nel suo mistero.

È impossibile arrivare all'amore perfetto di Dio (invisibile) se si prescinde dal Cristo (visibile). Si tratta di un “vedere” reso possibile dagli occhi della fede: vedere attraverso la manifestazione sensibile di Gesù ciò che questi, quale Verbo del Padre, vuole veramente mostrarci di Dio. Non si tratta dell'astrazione puramente umana (= *abstractio*) dalla figura in cui Dio si è rivelato, ma del cogliere la realtà divina nella figura umana di Gesù, del cogliere la sua dimensione divina ed eterna nella sua temporalità. Come dice S. Ignazio, dovremmo tentare di cogliere “*il profumo infinito e la dolcezza infinita della divinità*” (*Esercizi spirituali n.124*), partendo dalla finita verità rivelata dalla quale abbiamo iniziato. Mentre ci eleva, Dio è libero di “svuotarci” di tutto ciò che ci trattiene in questo mondo, di attirarci completamente nella vita trinitaria del suo amore eterno. Tuttavia, questo dopo può essere concesso solo “in Cristo attraverso lo Spirito Santo” e non attraverso le proprie forze, astraendo dalla sua rivelazione.

2. Nel cammino della vita cristiana alla purificazione segue l'**illuminazione** mediante l'amore che il Padre ci dona nel Figlio e l'unzione che da lui riceviamo nello Spirito Santo. Fin dall'antichità si fa riferimento all'illuminazione ricevuta nel battesimo, che introduce i fedeli, iniziati ai divini misteri, alla conoscenza di Cristo mediante la fede che opera per mezzo della carità. Ciò costituisce il fondamento di quella sublime conoscenza di Cristo Gesù (cfr. Fil 3,8) che viene definita come “*theoria*” o contemplazione. I fedeli, con la grazia del battesimo, sono chiamati a progredire nella conoscenza e nella testimonianza dei misteri della fede mediante “la profonda intelligenza che essi percepiscono delle cose spirituali” (cfr. *Dei Verbum*, n.8). Nessuna luce di Dio rende superate le verità della fede. Le eventuali grazie di

illuminazione che Dio può concedere aiutano piuttosto a chiarire meglio la dimensione più profonda dei misteri confessati e celebrati dalla chiesa, in attesa che il cristiano possa contemplare Dio come egli è nella gloria (cfr. 1 Gv 3,2).

3. Il cristiano **orante** può arrivare, se Dio lo vuole, ad una esperienza particolare di unione. I sacramenti - battesimo, eucaristia - sono l'inizio obiettivo dell'unione del cristiano con Dio. Su questo fondamento, per una speciale grazia dello Spirito, l'orante può essere chiamato a quel tipo peculiare di unione con Dio che, nell'ambito cristiano, viene qualificato come **mistica**.

Per raccogliersi e ritrovare, presso Dio, il proprio cammino, certamente il cristiano ha bisogno di determinati tempi di ritiro nella solitudine. Ma il suo modo di avvicinarsi a Dio **non si fonda su alcuna tecnica in senso stretto**. Ciò contraddirebbe lo spirito d'infanzia richiesto dal Vangelo. La mistica cristiana autentica non ha niente a che vedere con la tecnica: è sempre un dono di Dio, di cui chi ne beneficia si sente indegno.

Ci sono determinate grazie mistiche, conferite ad esempio ai fondatori di istituzioni ecclesiali in favore di tutta la loro fondazione nonché ad altri santi, che caratterizzano la loro peculiare esperienza di preghiera e che non possono, come tali, essere oggetto di imitazione e di aspirazione per altri fedeli. Possono esserci diversi livelli e diverse modalità di partecipazione all'esperienza di preghiera di un fondatore, senza che a tutti debba venir conferita la medesima forma. Del resto l'esperienza di preghiera che ha un posto privilegiato in tutte le istituzioni autenticamente ecclesiali antiche e moderne, è sempre in ultima analisi qualcosa di personale. Ed è alla persona che Dio dona le sue grazie in vista della preghiera.

A proposito della mistica si deve distinguere tra i doni dello Spirito Santo e i carismi accordati in modo totalmente libero da Dio. I primi sono qualcosa che ogni cristiano può ravvivare in sé attraverso una vita zelante di fede, di speranza e di carità e così, attraverso una seria ascesi, arrivare ad una certa esperienza di Dio e dei contenuti della fede. Quanto ai carismi, san Paolo dice che essi sono soprattutto in favore della chiesa, degli altri membri del corpo mistico di Cristo (cfr. 1 Cor 12,7). Va ricordato sia che i carismi non possono essere identificati con doni straordinari ("mistici") (cfr. Rm 12, 3-21), sia che la distinzione fra i doni dello Spirito Santo e i carismi può essere fluida. Certo è che un carisma fecondo per la chiesa non può venir esercitato senza un determinato grado di perfezione spirituale.



## Metodi psicofisici - corporei

L'esperienza umana dimostra che la posizione e l'atteggiamento del corpo non sono privi d'influenza sul raccoglimento e la disposizione dello spirito. Alcuni scrittori spirituali dell'Oriente e dell'Occidente cristiano hanno rintracciato dei punti comuni con i metodi orientali non cristiani di meditazione. Tali autori hanno adottato quegli elementi che facilitano il raccoglimento nella preghiera, riconoscendone al contempo anche il valore relativo: essi sono utili se riformulati in vista del fine della preghiera cristiana.

Nella preghiera è tutta la persona ad entrare in relazione con Dio e dunque anche il suo corpo deve assumere la posizione più adatta per il raccoglimento. Tale posizione può esprimere in modo simbolico la preghiera stessa, variando a seconda delle culture e della sensibilità personale. La meditazione cristiana dell'Oriente ha valorizzato il simbolismo psicofisico, spesso carente nella preghiera dell'Occidente. Esso può partire da un determinato atteggiamento corporeo, fino a coinvolgere anche le funzioni vitali fondamentali, come la respirazione e il battito cardiaco. L'esercizio della "preghiera di Gesù" [\*\*\*] ad esempio, che si adatta al ritmo respiratorio naturale, può - almeno per un certo tempo - essere di reale aiuto per molti.

D'altra parte gli stessi maestri spirituali orientali hanno anche constatato che non tutti sono ugualmente idonei a far uso di questo simbolismo, perché non tutti sono in grado di passare dal segno materiale alla realtà spirituale ricercata. Compreso in modo inadeguato e non corretto il simbolismo può diventare addirittura un idolo e di conseguenza un impedimento all'elevazione dello spirito a Dio. Vivere nell'ambito della preghiera tutta la realtà del proprio corpo come simbolo è ancora più difficile: ciò può degenerare in un culto del corpo e può portare ad identificare surrettiziamente tutte le sue sensazioni con esperienze spirituali.

Alcuni esercizi fisici producono automaticamente sensazioni di quiete e di distensione. Scambiarli per autentiche consolazioni dello Spirito Santo sarebbe un modo erroneo di concepire il cammino spirituale. Attribuire loro significati simbolici tipici dell'esperienza mistica quando l'atteggiamento morale dell'interessato non corrisponde ad essa, rappresenterebbe una specie di schizofrenia mentale che può condurre perfino a disturbi psichici ed aberrazioni morali.

Occorre ricordare che l'unione abituale con Dio - che nel Nuovo testamento viene chiamato la "preghiera continua" (1 Ts 5,17) - non si interrompe necessariamente quando ci si dedica al lavoro e alla cura del prossimo. La preghiera autentica desta negli oranti un'ardente carità che li spinge a collaborare alla missione della chiesa e al servizio dei

fratelli per la maggior gloria di Dio.

---

[\*\*\*] *Consiste nel ripetere una formula densa di riferimenti biblici di invocazione e supplica (ad es. "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me". Cfr. Ignazio di Loyola, Esercizi spirituali, n.258.)*

---

### «Io sono la via»

Ogni fedele dovrà cercare e potrà trovare nella varietà e ricchezza della preghiera cristiana, insegnata dalla chiesa, la propria via, il proprio modo di preghiera; ma tutte queste vie personali confluiscono, alla fine, in quella via al Padre, che Gesù Cristo ha detto di essere. Nella ricerca della propria via ognuno si lascerà condurre non tanto dai suoi gusti personali quanto dallo Spirito Santo, il quale lo guida, attraverso Cristo, al Padre.

Per chi si impegna seriamente verranno comunque tempi in cui gli sembrerà di vagare in un deserto e di non "sentire" nulla di Dio, malgrado tutti i suoi sforzi. Deve sapere che queste prove non vengono risparmiata a nessuno, ma non deve identificare immediatamente questa esperienza con la "notte oscura" di tipo mistico. Mantenere la preghiera in quei momenti è espressione della sua fedeltà a Dio alla presenza del quale egli vuole rimanere anche quando non è ricompensato da alcuna consolazione soggettiva. In questi momenti apparentemente negativi diventa manifesto ciò che l'orante cerca realmente: se cerca proprio Dio che, nella sua infinita libertà, sempre lo supera; oppure se cerca solo se stesso, senza andare oltre le proprie esperienze.

L'amore di Dio, unico oggetto della contemplazione cristiana, è una realtà della quale non ci si può "impossessare" con nessun metodo o tecnica; anzi dobbiamo aver sempre lo sguardo fisso in Gesù Cristo, nel quale l'amore divino è giunto per noi sulla croce a tal punto che egli si è assunto anche la condizione di allontanamento dal Padre (Mc 15,34). Dobbiamo dunque lasciar decidere a Dio la maniera con cui egli vuole farci partecipi del suo amore. Ma non possiamo mai cercare di metterci allo stesso livello dell'oggetto contemplato, l'amore libero di Dio.

## COS'È LA MEDITAZIONE?

### L'origine del termine

Le radici della parola "meditazione" risalgono al greco *meléte* che vuol dire «cura, studio, esercizio». Le sue radici latine (*meditari*) esprimono più propriamente il senso di preparazione e di pratica. La radice indoeuropea *med-* si ritrova in molte parole, tra cui medicina, che indica cura e interesse. L'esercizio della meditazione è una delle forme della preghiera contemplativa. Nella spiritualità cristiana, la meditazione indica comunemente «la forma di contemplazione in cui si succedono atti distinti dell'intelligenza e della volontà, mentre nella contemplazione propriamente detta l'attività spirituale è molto più semplice» (cfr. *Nuovo dizionario di spiritualità*, Edizioni Paoline, da ora **NDSEP**). All'inizio serviva per indicare ogni specie di esercizio fisico o intellettuale, ogni pratica destinata a preparare e ad affinare l'esercitante. In seguito si è distinto *exercere* (riservato agli esercizi fisici) da *meditari* (per gli esercizi dello spirito). Dal XVI secolo fino ai tempi moderni, la meditazione è stata considerata anzitutto una preghiera mentale che coinvolge la riflessione più approfondita su un'idea religiosa o della Bibbia, usando le capacità mentali come stimolo all'affetto e alla buona determinazione (cfr. *Nuovo dizionario di spiritualità*, Libreria Editrice Vaticana, da ora **NDSLEV**).

Nel primo periodo monastico (dal V al XII secolo), la meditazione era organicamente legata alla contemplazione in una visione unificata di preghiera. Tale preghiera alla contemplazione in una visione unificata di preghiera. Si tratta della *lectio divina* di cui di più avanti si esporranno brevemente i tratti.

Gli aspetti della preghiera concepita come *lectio divina* solo più tardi, dopo il XIV secolo, si fissarono in metodi e fasi. «I metodi, intesi ad organizzare e a facilitare la meditazione, riflettevano l'ossessione intellettuale per l'analisi che distruggeva tutti i campi della conoscenza, formava la nuova idea di "preghiera mentale" e perdeva la preghiera semplice e spontanea del cristianesimo primitivo e monastico. L'idea di fasi della preghiera portò, altresì, alla concezione di un'élite spirituale per cui l'esperienza contemplativa era un privilegio raro e una riduzione della maggioranza dei cristiani alla religiosità mentale o devozionale. La pratica monastica della *lectio* eredita l'uso ebraico del leggere la Scrittura che formava parte di un'unità indivisibile della preghiera. La parola di radice ebraica *hagah* è tradotta "meditazione" nella maggior parte delle traduzioni della Bibbia. Come afferma il *Midrash*, è il "cuore", non la mente che medita. *Hagah* indica l'interiorizzazione e la ripetizione o "sussurro" delle parole sacre. Ciò suggerisce una pratica della preghiera del tutto paragonabile alla ripetizione di un mantra

nelle tradizioni asiatiche» (cfr. NDSLEV, p. 433).

### Definizione classica della meditazione

Seguendo il testo di **Royo Marín**, parlando della preghiera (definita "orazione" nei testi classici), ci si riferisce a ciò che viene definito da Giovanni Damasceno «**l'elevazione della mente a Dio per lodarlo e chiedergli delle cose convenienti alla salvezza eterna**». Fra i gradi di orazione se ne distinguono nove: 1) orazione vocale; 2) meditazione; 3) orazione affettiva; 4) orazione di semplicità; 5) raccoglimento infuso; 6) quiete; 7) unione semplice; 8) unione estatica; 9) unione trasformante.

Come si può notare la vera e propria meditazione al secondo gradino di questa gerarchia ispirata da Teresa d'Avila. I primi tre gradi appartengono alla vita ascetica, il quarto è un momento di transizione, mentre gli altri appartengono alla vita mistica.

Secondo questa concezione, la meditazione è **l'applicazione ragionata della mente ad una verità soprannaturale per averne una convinzione sempre più profonda e quindi amarla e praticarla con l'aiuto della grazia**. L'applicazione della mente è qui ragionata o discorsiva rispetto all'oggetto considerato ed è ciò che distingue la meditazione da altri gradi di orazione. La verità soprannaturale di cui si fa menzione può essere un qualunque testo scritturistico, un episodio della vita di Gesù o di un santo, un principio teologico, una formula liturgica. La meditazione ha due finalità: una intellettuale e l'altra affettiva. «La meditazione deve anzitutto condurre l'anima a convinzioni ferme ed energiche, senza le quali non può resistere alle influenze contrarie provenienti dai suoi nemici e soccomberebbe facilmente davanti alla tentazione. Quello che è puramente sentimentale può produrre un effetto momentaneo di felicità e di pace; però siccome non è fondato sulla ferma convinzione intellettuale, sarà sommerso senza resistenza al più piccolo soffio di passione. Non si può costruire una solida casa sulla sabbia mobile del sentimento; è necessario il fondamento roccioso e irremovibile delle convinzioni profonde radicate nell'intelligenza.»

La meditazione è indispensabile per iniziare seriamente il cammino della propria santificazione. «La conoscenza di se stesso, la profonda umiltà, il raccoglimento e la solitudine, la mortificazione dei sensi e altre cose necessarie per giungere alla perfezione non sono concepibili né moralmente possibili senza l'esercizio della meditazione ben preparata e assimilata. [...] L'esperienza conferma con ogni evidenza che *nulla può supplire la vita di orazione, neppure l'accostarsi quotidianamente ai sacramenti*. Sono numerosissime le anime che si

comunicano ed i sacerdoti che celebrano la messa tutti i giorni e che conducono, tuttavia, una vita spirituale mediocre. Questo si spiega con la deficienza dell'orazione mentale, che omettono totalmente, o che fanno in un modo così imperfetto e abituale, che equivale quasi ad una omissione.»

Secondo il **Tanqueray**, la meditazione è utile alla salvezza (pur se non indispensabile) e alla perfezione. In particolare:

«1. Ci *distacca dal peccato e dalle sue cause*. Se pecciamo, avviene infatti per *irriflessione e fiacchezza di volontà*. Ora la meditazione corregge questo doppio difetto.

a) Ci *illumina sulla malizia del peccato* e sui terribili suoi effetti, mostrandoci alla luce di Dio, della eternità e di ciò che fece Gesù per espiare il peccato. "È lei, dice il P. Crasset, che ci conduce (col pensiero) in quei sacri deserti ove si trova Dio solo nella pace, nella quiete, nel silenzio e nel raccoglimento; lei che ci conduce spiritualmente nell'inferno a vedervi il nostro posto; al cimitero a vedervi la nostra dimora; in cielo a vedervi il nostro trono; nella valle di Giosafat a vedervi il nostro giudice; a Betlemme a vedervi il nostro Salvatore; sul Tabor a vedervi il nostro amore; sul Calvario a vedervi il nostro esempio". Ci distacca pure dal *mondo* e dai *falsi suoi dilette*; ci ricorda la fragilità dei beni temporali, gli affanni che ci procurano, il vuoto e il disgusto che lasciano nell'anima; ci rinfranca contro la perfidia e la corruzione del mondo e ci fa comprendere che Dio solo può formar la nostra felicità. Ci distacca specialmente da noi stessi, dalla nostra superbia, dalla nostra sensualità, mettendoci in faccia a Dio che è la pienezza dell'essere, e in faccia al nostro nulla, e mostrandoci che i sensuali dilette ci abbassano al di sotto dei bruti, mentre le gioie divine ci nobilitano e ci innalzano a Dio.

b) Ci *invigorisce la volontà* non solo dandoci convinzioni, come fu detto, ma guarendo a poco a poco la nostra inerzia, la nostra codardia e la nostra incostanza; infatti solo la grazia di Dio, aiutata dalla cooperazione nostra, può guarire queste debolezze. Ora la meditazione ci fa sollecitare questa grazia con tanto maggior ardore, quanto più abbiamo con la riflessione sentito la nostra impotenza; e gli atti di dolore, di contrizione e di fermo proponimento che facciamo durante la meditazione, con le risoluzioni che vi prendiamo, sono già una attiva cooperazione alla grazia.

2. Ci fa pure *praticar tutte le grandi virtù* cristiane: 1) illumina la nostra *fede*, mettendoci sotto gli occhi le verità eterne; regge la

nostra *speranza*, aprendoci l'adito a Dio per ottenerne l'aiuto; stimola la nostra *carità*, manifestandoci la bellezza e la bontà di Dio: 2) ci rende *prudenti* con le considerazioni che ci suggerisce prima di operare; *giusti*, conformandoci la volontà a quella di Dio; *forti*, facendoci partecipare alla divina potenza; *temperanti* calmandoci l'ardore dei desideri e delle passioni. Non vi sono dunque virtù cristiane che con la meditazione non si possano da noi acquistare: aderiamo per mezzo di lei alla verità e la verità, liberandoci dai vizi, ci fa praticare la virtù: "*cognoscetis veritatem, et veritas liberabit vos*".

**3. Prepara** così la nostra *unione* e anche la nostra *trasformazione* in Dio. È infatti una conversazione con Dio, che diventa ogni giorno più intima, più affettuosa e più lunga, perchè continua poi nel corso delle giornate anche in mezzi al lavoro. Ora, a forza di frequentare l'autore di ogni perfezione, l'anima se ne imbeve, se ne compenetra, come la spugna che si riempie del liquido in cui viene immersa, come il ferro che, posto nella fornace, s'arroventa, si fa duttile e prende le qualità del fuoco.»

## I metodi classici della meditazione

Occorre evitare un duplice scoglio riguardo al metodo o alla forma della meditazione: l'eccessiva rigidità e l'eccessivo abbandono. All'inizio della vita spirituale è importante sapersi attenere ad un metodo concreto e particolareggiato che sia di sostegno. È anche vero che ogni metodo presuppone vantaggi ed inconvenienti.

Seguendo il testo di **Royo Marín**, citiamo il metodo di S. Sulpizio, ideato dal cardinale De Bérulle, opportunamente riadattato ai tempi attuali, secondo uno schema che prevede tre momenti: 1) preparazione; 2) corpo dell'orazione; 3) conclusione.

### 1. PREPARAZIONE:

a) **REMOTA:** una vita di raccoglimento e di solida pietà;

b) **PROSSIMA:**

1) Scegliere il punto la sera prima; prevedere le principali considerazioni e i propositi che dovremo formulare;

2) Addormentarsi pensando all'argomento della meditazione;

3) Dopo il risveglio, impiegare il primo tempo libero per fare la meditazione.

**c) IMMEDIATA:**

- 1) Porsi nel proprio cuore alla presenza di Dio;
- 2) Umiliarci profondamente anche attraverso un atto di pentimento;
- 3) Invocare lo Spirito Santo.

**2. CORPO DELL'ORAZIONE:**

**a) ADORAZIONE (*Gesù davanti a noi*):**

- 1) Considerare in Dio, in Gesù Cristo o in qualche santo i loro affetti, le loro parole e azioni rispetto a quello che dobbiamo meditare;
- 2) Rendergli omaggio di adorazione, ammirazione, lode, ringraziamento, amore, gioia o compassione;

**b) COMUNIONE (*Gesù nel nostro cuore*):**

- 1) Convincersi della necessità di praticare quella virtù;
- 2) Affetti di *contrizione* per il passato, di *confusione* per il presente e di *desiderio* per il futuro;
- 3) Chiedere a Dio questa virtù (partecipando così alle virtù di Cristo) per tutte le nostre necessità e quelle della Chiesa.

**c) COOPERAZIONE (*Gesù nelle nostre mani*):**

- 1) Formulare un proposito particolare, concreto, efficace, umile;
- 2) Rinnovare il proposito del nostro esame particolare.

**3. CONCLUSIONE:**

- 1) Ringraziare Dio delle luci e dei benefici ricevuti nell'orazione;
- 2) Chiedergli perdono delle colpe commesse in essa;
- 3) Chiedergli che benedica i nostri propositi e tutta la nostra vita;

- 4) Formulare dei propositi spirituali (uno o più punti) da tenere presente tutto il giorno;
- 5) Mettere tutto nelle mani di Maria: *Sub tuum præsidium*.

## Introduzione alla "LECTIO DIVINA"

### Definizione di lectio divina

Si tratta di un metodo per la propria vita spirituale che si rifà all'ascolto della Parola di Dio. L'ascolto è fondamentale per il credente. Lo precisa bene **Gershom Scholem**, nel suo *"Il Nome di Dio e la teoria cabbalistica del linguaggio"*, Adelphi, Milano 1998, p. 11:

«"La verità è il principio [o anche: l'essenza] della Tua parola" recita un versetto del Salmista (Sal 119,160) molto citato nella letteratura cabbalistica. Verità, nel senso ebraico originario, era la parola di Dio percepibile acusticamente, cioè nel linguaggio. La rivelazione, secondo una dottrina della Sinagoga, è un evento acustico, non visivo, o per lo meno ha luogo in una sfera connessa metafisicamente con la dimensione acustica, sensoriale. Questo carattere viene sottolineato di continuo richiamando le parole della Torah (Dt 4,12): "Non avete visto alcuna immagine - soltanto una voce"».

Un'affermazione della *Dei Verbum* (n.8) del Concilio Vaticano II continua:

«La predicazione apostolica, che è espressa in modo speciale nei libri ispirati, doveva essere conservata con successione continua fino alla fine dei tempi [...]. Questa tradizione, che trae origine dagli apostoli, progredisce nella Chiesa sotto l'assistenza dello Spirito Santo: infatti la comprensione, tanto delle cose quanto delle parole trasmesse, cresce sia con la riflessione e lo studio dei credenti, i quali le meditano in cuor loro (cfr. Lc 2,19 e 51), sia con la profonda intelligenza che essi provano delle cose spirituali, sia con la predicazione di coloro i quali con la successione episcopale hanno ricevuto un carisma certo di verità. La Chiesa, cioè, nel corso dei secoli, tende incessantemente alla pienezza della verità divina, finché in essa giungano a compimento le parole di Dio».

Il termine *lectio* riguarda la lettura del testo scritto. Chi pratica la *lectio divina* - scrive Masini - può raggiungere due traguardi: la pienezza del libro, che finisce nella comprensione della Parola scritta e la pienezza del Verbo, che progredisce verso l'incontro con la Parola



viva. La *lectio divina* è autentica quando riesce a raggiungere la Parola viva, quella che "arde come fiamma" (Sir 48,1) e sta al di sopra delle nubi della Legge, dei profeti, degli apostoli, dello stesso Vangelo; per raggiungerla bisogna salire con ali come di colomba (cfr. Girolamo, Lettera CXIX, 10). La *lectio* è *divina* in diversi sensi:

1. quando ha per oggetto le Sacre Scritture (S. Benedetto);
2. quando attesta l'incontro della mente dell'uomo, per il tramite della sacra pagina, con la parola di Dio, la quale è parola di verità e di sapienza, molto più infuocata e luminosa del sole e che penetra le profondità del cuore e della mente (S. Giustino);
3. è *divina* non soltanto perché si esercita sul testo della parola divina, ma anche per il rapporto che intrattiene con essa, e soprattutto per il contatto che consente di stabilire tra la mente, il cuore e lo spirito dell'uomo e Dio.

I due termini coniugati insieme indicano nel contempo che Dio parla all'uomo e che l'uomo si pone in ascolto di Dio, in tal modo evidenziando il carattere dialogico dell'incontro con la Parola scritta, per il quale si compie una prima apertura verso la Parola viva.

## I tempi della lectio divina

Attraverso questi che si possono definire tempi teologici più che cronologici per l'incontro con la *lectio divina* si perviene ad una preghiera totale, come ricorda sempre Masini nel libro citato. Per il tramite della sacra pagina letta e meditata si produce quell'incontro con Dio che si esprime nell'orazione, si concretizza nell'attualizzazione e raggiunge il vertice nella contemplazione, ove l'anima si ritira nel segreto di Dio (cfr. Guglielmo di Saint-Thierry, *Contemplazione*). Dunque le fasi sono le seguenti:

### 1. IL TESTO SACRO

Prima di tutto c'è la fede nella sacra pagina, come un tesoro di una ricchezza infinita; si tratta di un testo da esaminare, esplorare, scandagliare, senza paura di esaurirlo.

Scrive Origene: «Possiamo indagare e investigare l'ineffabile bontà di Dio velata nel testo delle Scritture: ci riserva doni più ampi di quelli stessi che promette». La Sacra Scrittura è la "tavola imbandita della Sapienza", ricca di cibo e di doni, semplice nelle parole, ma profondissima per la grandezza dei significati.

## 2. LECTIO

Si tratta di una lettura, ma più propriamente di un ascolto (*auditio*), finalizzata non tanto al conoscere o al comprendere il testo letterale, aiutati dalle risultanze esegetiche, quanto a raccogliere messaggi, ispirazioni e suggestioni del testo sacro.

Scrive Masini che, come oggi, anche nell'antica civiltà semitica, la lettura pubblica di un testo veniva compiuta ad alta voce, in modo da rendere connaturale l'ascolto. Ed anche nella forma individuale di preghiera, chi leggeva un testo ne pronunciava a fior di labbra le parole. In tal modo il testo assumeva risonanza vocale e risultava percettibile dall'orecchio del lettore. Questo anche nel linguaggio, in cui, per indicare "leggere" l'ebraico usa *hāgāh* e il greco *meletān* che hanno il significato sia di «pronunciare a bassa voce» che di «meditare». L'ascolto è dunque apertura alla Parola, capacità di accoglierne messaggi, suggestioni e ispirazioni, disponibilità a trasformare quanto ascoltato in quella che Paolo chiama «obbedienza della fede» (Rm 1,5).

## 3. MEDITATIO

Si deve cercare con la mente di conoscere le verità nascoste nel testo sacro, adoperando l'intelligenza interiore, quella che scava nel profondo la Scrittura. Si tratta, con un'espressione di Guigo di "masticare" la scrittura, dopo che la si è portata alla bocca con la *lectio* (quindi una *ruminatio*).

Sia pure nella sua valenza metaforica, anche in italiano questo termine significa riflettere a lungo per assimilare un messaggio e per progettare in conformità ad esso. In riferimento alla Parola di Dio, assume alcuni significati: ripetere la Parola ascoltata in modo che essa si presenti al lettore nella sua concretezza; ritornare sul significato della Parola per entrare nella profondità del suo messaggio; ridurre la Parola o il suo messaggio essenzializzato in una concisa espressione in modo da poterlo "gustare"; far scendere il messaggio dalla mente che l'ha compreso nella *meditatio* al "cuore", luogo nel quale esso riconosce la sua giusta dimora.

## 4. COLLATIO

Non è che un confronto con altri (una comunità, ad esempio) per il raggiungimento di una maggiore intelligenza della parola di Dio, per chiarire punti che potrebbero rimanere oscuri o dubbi.

Mentre la *lectio* ci istruisce, la *collatio* permette di raggiungere una

conoscenza più approfondita: con le domande che vengono poste viene escluso il dubbio, e mediante le obiezioni (rese chiare) viene dimostrata la verità spesso nascosta ad una prima lettura. Si tratta dunque di una migliore intelligenza della Parola di Dio.

## 5. ORATIO

La preghiera nasce spontanea dall'incontro del cuore dell'uomo con Dio, mediante la sua parola.

Si potrebbe dire che è il momento verso cui convergono i precedenti. Mentre prima era Dio a rivolgersi all'uomo, ora è l'uomo che si rivolge a Dio. Si tratta dunque di un dialogo con Dio, un incontro del cuore dell'uomo con il cuore di Dio, per il tramite della Parola. Il cuore, luogo più intimo della persona, si compie l'incontro in cui Dio parla e ascolta e l'uomo ascolta Dio e parla con Lui. Occorre ricordare che la preghiera è opera del cuore, non delle labbra, perché Dio guarda non alle parole ma al cuore di chi lo prega. Fénelon ha scritto che la vera preghiera è quella del cuore e il cuore prega mediante il desiderio.

## 6. CONTEMPLATIO

È un'esperienza squisitamente personale, in cui lo sguardo contemplante si fissa sull'infinito mistero di Dio. È la comunione con Dio, per quanto possibile in questo mondo.

Isidoro l'ha descritta come «gioia di vivere solo per Dio». Qui si tratta di un'esperienza assolutamente personale e quindi di difficile definizione. In questo sito se ne è parlato e forse è il caso di [rimandare a quelle pagine](#), per chiarirne il senso.

## 7. OPERATIO

Tutto ciò che leggiamo nella Sacra Scrittura dobbiamo infine riferirlo a noi stessi. La parola di Dio è specchio che manifesta i nostri segreti pensieri e rivela noi a noi stessi. L'azione è la conseguenza diretta di quanto si è contemplato, vedere Gesù è riconoscere che egli ci manda e ci comanda di amare come egli ci ha amato.

La testimonianza (operatio) è la traduzione nelle opere della Parola ascoltata. Dio parla nella lectio divina, in essa si fa sentire in modo personale e così facendo ammaestra sul credere, il parlare, il discernere, il giudicare e l'agire. Diventa inutile aver imparato senza metterlo in pratica. La prima azione è quella della conversione. L'influsso della lectio divina deve essere globale per la persona che la pratica, in cui la Sacra Scrittura non è una semplice raccolta di massime

per vivere meglio, ma un flusso vitale che attraversa la vita, suscita illuminazioni, proposte e progetti operativi e ci rende soprattutto disponibili alla sua obbedienza. Non siamo noi a proporre progetti a Dio né dobbiamo chiedergli di confermare con la sua Parola progetti da noi disegnati. Essa ci viene donata come suscitatrice di progetti e maestra nel modo di portarli a realizzazione. Dall'ascolto della Parola provengono, secondo i Padri, alcuni aspetti, fra cui, la gioia, la consolazione che ci permette di tenere viva la speranza (RM 15,4), il discernimento degli spiriti, la decisio che ci induce alla perseveranza negli impegni presi.

### Modalità della lectio divina

- Anzitutto il **LUOGO**: Essendo una prassi meditativa, va praticata in un luogo che consenta il silenzio e favorisca il raccoglimento, la riflessione e la preghiera. Può essere una sala abbastanza ampia, con un cero acceso o una lampada, il libro della Bibbia in evidenza, con una illuminazione che permetta la lettura e nello stesso tempo eviti la dispersione.
- Il **TEMPO**: occorre ovviamente quiete e tempo adeguato, senza urgenze o condizionamenti di impegni diversi.
- La **DURATA**: dovrebbe consentire lo svolgimento di tutti i tempi senza sforzi eccessivi o fatiche varie (almeno un'ora di tempo, ma non più di due).
- I **PARTECIPANTI**: non hanno bisogno di essere omogenei per quanto riguarda il livello culturale; prassi consolidate affermano che quindici sia il numero massimo di persone riunibili contemporaneamente per la *lectio*.

### ALCUNE INDICAZIONI PER PREGARE

#### INDICAZIONE EVANGELICA (Matteo 6, 5-15)

«Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali

credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate. Voi dunque pregate così:

**Padre nostro che sei nei cieli,  
sia santificato il tuo nome;  
venga il tuo regno;  
sia fatta la tua volontà,  
come in cielo così in terra.  
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,  
e rimetti a noi i nostri debiti  
come noi li rimettiamo ai nostri debitori,  
e non ci indurre in tentazione,  
ma liberaci dal male.**

Se voi infatti perdonerete agli uomini le loro colpe, il Padre vostro celeste perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli uomini, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe».

## **CATECHISMO CHIESA CATTOLICA**

CATECHISMO CHIESA CATTOLICA - PARTE QUARTA - LA PREGHIERA CRISTIANA

SEZIONE PRIMA - LA PREGHIERA NELLA VITA CRISTIANA

CAPITOLO TERZO - LA VITA DI PREGHIERA

ARTICOLO 1 - LE ESPRESSIONI DELLA PREGHIERA

### ***1. La preghiera vocale***

**2700.** Con la sua Parola Dio parla all'uomo. E la nostra preghiera prende corpo mediante parole, mentali o vocali. Ma la cosa più importante è la presenza del cuore a colui al quale parliamo nella preghiera. «Che la nostra preghiera sia ascoltata dipende non dalla quantità delle parole, ma dal fervore delle nostre anime». (San Giovanni Crisostomo, De Anna, sermo 2, 2: PG 54, 646)

**2701.** La preghiera vocale è una componente indispensabile della vita cristiana. Ai discepoli, attratti dalla preghiera silenziosa del loro

Maestro, questi insegna una preghiera vocale: il «Padre nostro». Gesù non ha pregato soltanto con le preghiere liturgiche della sinagoga; i Vangeli ce lo presentano mentre esprime ad alta voce la sua preghiera personale, dalla esultante benedizione del Padre (Mt 11,25-26), fino all'angoscia del Getsemani (Mc 14,36).

**2702.** Il bisogno di associare i sensi alla preghiera interiore risponde ad un'esigenza della natura umana. Siamo corpo e spirito, e quindi avvertiamo il bisogno di tradurre esteriormente i nostri sentimenti. Dobbiamo pregare con tutto il nostro essere per dare alla nostra supplica la maggiore forza possibile.

**2703.** Questo bisogno risponde anche ad una esigenza divina. Dio cerca adoratori in Spirito e verità, e, conseguentemente, la preghiera che sale viva dalle profondità dell'anima. Vuole anche l'espressione esteriore che associa il corpo alla preghiera interiore, affinché la preghiera gli renda l'omaggio perfetto di tutto ciò a cui egli ha diritto.

**2704.** Essendo esteriore e così pienamente umana, la preghiera vocale è per eccellenza la preghiera delle folle. Ma anche la più interiore delle preghiere non potrebbe fare a meno della preghiera vocale. La preghiera diventa interiore nella misura in cui prendiamo coscienza di colui «al quale parliamo» (Santa Teresa di Gesù, Cammino di perfezione, 26). Allora la preghiera vocale diventa una prima forma della preghiera contemplativa.

## ***II. La meditazione***

**2705.** La meditazione è soprattutto una ricerca. Lo spirito cerca di comprendere il perché e il come della vita cristiana, per aderire e rispondere a ciò che il Signore chiede. Ci vuole un'attenzione difficile da disciplinare. Abituamente ci si aiuta con qualche libro, e ai cristiani non mancano: la Sacra Scrittura, particolarmente il Vangelo, le sante icone, i testi liturgici del giorno o del tempo, gli scritti dei Padri della vita spirituale, le opere di spiritualità, il grande libro della creazione e quello della storia, la pagina dell'«Oggi» di Dio.

**2706.** Meditare quanto si legge porta ad appropriarsene, confrontandolo con se stessi. Qui si apre un altro libro: quello della vita. Si passa dai pensieri alla realtà. A misura dell'umiltà e della fede che si ha, vi si scoprono i moti che agitano il cuore e li si può discernere. Si tratta di fare la verità per venire alla luce: «Signore, che cosa vuoi che io

faccia?».

**2707.** I metodi di meditazione sono tanti quanti i maestri spirituali. Un cristiano deve meditare regolarmente, altrimenti rassomiglia ai tre primi terreni della parabola del seminatore (Mc 4,4-7.15-19). Ma un metodo non è che una guida; l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù.

**2708.** La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo. La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare «i misteri di Cristo», come nella *lectio divina* o nel Rosario. Questa forma di riflessione orante ha un grande valore, ma la preghiera cristiana deve tendere più lontano: alla conoscenza d'amore del Signore Gesù, all'unione con lui.

### ***III. La preghiera contemplativa***

**2709.** Che cosa è la preghiera contemplativa? Santa Teresa risponde: «L'orazione mentale, a mio parere, non è che un intimo rapporto di amicizia, nel quale ci si intrattiene spesso da solo a solo con quel Dio da cui ci si sa amati» (Santa Teresa di Gesù, Libro della mia vita, 8).

La preghiera contemplativa cerca «l'amore dell'anima mia» (Ct 1,7 e Ct 3,1-4). È Gesù e, in lui, il Padre. Egli è cercato, perché il desiderio è sempre l'inizio dell'amore, ed è cercato nella fede pura, quella fede che ci fa nascere da lui e vivere in lui. Si può meditare anche nella preghiera contemplativa, ma lo sguardo è rivolto al Signore.

**2710.** La scelta del tempo e della durata della preghiera contemplativa dipende da una volontà determinata, rivelatrice dei segreti del cuore. Non si fa preghiera contemplativa quando si ha tempo: si prende il tempo di essere per il Signore, con la ferma decisione di non riprenderglielo lungo il cammino, quali che siano le prove e l'aridità dell'incontro. Non si può meditare sempre; sempre si può entrare in preghiera contemplativa, indipendentemente dalle condizioni di salute, di lavoro o di sentimento. Il cuore è il luogo della ricerca e dell'incontro, nella povertà e nella fede.

**2711.** L'entrata nella preghiera contemplativa è analoga a quella della liturgia eucaristica: «raccoliere» il cuore, concentrare tutto il nostro

essere sotto l'azione dello Spirito Santo, abitare la dimora del Signore che siamo noi, ridestare la fede per entrare nella presenza di colui che ci attende, far cadere le nostre maschere e rivolgere il nostro cuore verso il Signore che ci ama, al fine di consegnarci a lui come un'offerta da purificare e da trasformare.

**2712.** La preghiera contemplativa è la preghiera del figlio di Dio, del peccatore perdonato che si apre ad accogliere l'amore con cui è amato e che vuole corrispondervi amando ancora di più (Lc 7,36-50; 19,1-10). Ma egli sa che l'amore con cui risponde è quello che lo Spirito effonde nel suo cuore; infatti, tutto è grazia da parte di Dio. La preghiera contemplativa è l'abbandono umile e povero all'amorosa volontà del Padre in unione sempre più profonda con il Figlio suo diletto.

**2713.** Così la preghiera contemplativa è la più semplice espressione del mistero della preghiera. La preghiera contemplativa è un dono, una grazia; non può essere accolta che nell'umiltà e nella povertà. La preghiera contemplativa è un rapporto di alleanza, concluso da Dio nella profondità del nostro essere (Ger 31,33). La preghiera contemplativa è comunione: in essa la Santissima Trinità conforma l'uomo, immagine di Dio, «a sua somiglianza».

**2714.** La preghiera contemplativa è anche il tempo forte per eccellenza della preghiera. Durante la preghiera contemplativa, il Padre ci rafforza potentemente con il suo Spirito nell'uomo interiore, perché Cristo abiti per la fede nei nostri cuori e noi veniamo radicati e fondati nella carità (Ef 3,16-17).

**2715.** La preghiera contemplativa è sguardo di fede fissato su Gesù. «Io lo guardo ed egli mi guarda», diceva, al tempo del suo santo Curato, il contadino d'Ars in preghiera davanti al Tabernacolo (F. Trochu, *Le Curé d'Ars Saint Jean-Marie Vianney*, Lyon-Paris 1927, p. 223-224). Questa attenzione a lui è rinuncia all'«io». Il suo sguardo purifica il cuore. La luce dello sguardo di Gesù illumina gli occhi del nostro cuore; ci insegna a vedere tutto nella luce della sua verità e della sua compassione per tutti gli uomini. La preghiera contemplativa porta il suo sguardo anche sui misteri della vita di Cristo. In questo modo conduce alla «conoscenza interiore del Signore» per amarlo e seguirlo di più (Sant'Ignazio di Loyola, *Esercizi Spirituali*, 104).

**2716.** La preghiera contemplativa è ascolto della Parola di Dio. Lungi dall'essere passivo, questo ascolto si identifica con l'obbedienza della



fede, incondizionata accoglienza del servo e adesione piena d'amore del figlio. Partecipa al «sì» del Figlio fattosi Servo e al «fiat» della sua umile serva.

**2717.** La preghiera contemplativa è silenzio, «simbolo del mondo futuro» (Sant'Isacco di Ninive, *Tractatus mystici*, 66), «silenzioso amore» (San Giovanni della Croce, *Carta*, 6). Nella preghiera contemplativa le parole non sono discorsi, ma come ramoscelli che alimentano il fuoco dell'amore. È in questo silenzio, insopportabile all'uomo «esteriore», che il Padre ci dice il suo Verbo incarnato, sofferente, morto e risorto, e che lo Spirito filiale ci fa partecipare alla preghiera di Gesù.

**2718.** La preghiera contemplativa è unione alla preghiera di Cristo nella misura in cui fa partecipare al suo mistero. Il mistero di Cristo è celebrato dalla Chiesa nell'Eucaristia, e lo Spirito Santo lo fa vivere nella preghiera contemplativa, affinché sia manifestato attraverso la carità in atto.

**2719.** La preghiera contemplativa è una comunione d'amore portatrice di vita per la moltitudine, nella misura in cui è consenso a dimorare nella notte oscura della fede. La notte pasquale della risurrezione passa attraverso quella dell'agonia e della tomba. Il suo Spirito (e non la «carne» che è «debole») fa sì che nella preghiera contemplativa traduciamo in vita questi tre tempi forti. E necessario acconsentire a vegliare un'ora con lui (Mt 26,40-41).

### *In sintesi*

**2720.** La Chiesa esorta i fedeli a una preghiera regolare: preghiere quotidiane, liturgia delle Ore, Eucaristia domenicale, feste dell'anno liturgico.

**2721.** La tradizione cristiana comprende tre espressioni maggiori della vita di preghiera: la preghiera vocale, la meditazione e la preghiera contemplativa. Esse hanno in comune il raccoglimento del cuore.

**2722.** La preghiera vocale, basata sull'unità del corpo e dello spirito nella natura umana, associa il corpo alla preghiera interiore del cuore, sull'esempio di Cristo che prega il Padre suo e insegna il « Padre nostro » ai suoi discepoli.

**2723.** La meditazione è una ricerca orante che mobilita il pensiero, l'immaginazione, l'emozione, il desiderio. Essa ha come fine l'appropriazione nella fede del soggetto considerato, confrontato con la realtà della propria vita.

**2724.** La preghiera contemplativa è l'espressione semplice del mistero della preghiera, uno sguardo di fede fissato su Gesù, un ascolto della parola di Dio, un silenzioso amore. Realizza l'unione alla preghiera di Cristo nella misura in cui ci fa partecipare al suo mistero.