

## LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE

### Precisazioni e consigli

Giorgio GOZZELINO, *sdb*

Nel testo delle *Costituzioni* dei SDB, all'articolo 93 si legge: «una forma indispensabile di preghiera è per noi l'orazione mentale. Essa rafforza la nostra intimità con Dio, salva dall'abitudine, conserva il cuore libero, ed alimenta la dedizione verso il prossimo. Per Don Bosco è garanzia di gioiosa perseveranza nella vocazione».

Più discorsivo ma ugualmente convincente si mostra l'articolo corrispettivo delle *Costituzioni* delle FMA, che dopo aver messo in evidenza la risposta personale da garantire alla interpellanza della Parola di Dio, precisa: «Momento forte di questo dialogo interiore è la meditazione. Ognuna di noi vi attenderà con particolare impegno ogni giorno per lo spazio di mezz'ora. Nel silenzio di tutto il nostro essere, come Maria "la Vergine in ascolto", ci lasceremo pervadere dalla forza dello Spirito che guida gradualmente alla configurazione a Cristo, rinsalda la comunione fraterna e ravviva lo slancio apostolico» (art. 39).

Entrambi gli articoli sottolineano gli effetti positivi della meditazione per trarne, in forma esplicita od implicita, la conseguenza che si tratta di una pratica indispensabile.

L'affermazione di principio si traduce in direttiva concreta con la precisazione del tempo da concedere alla meditazione: mezz'ora per le FMA; almeno mezz'ora per i SDB (*Reg. Gen.* 71). Se si tiene presente che (prestando dalle parti della Liturgia delle Ore a cui sono tenuti i presbiteri) tra celebrazione eucaristica, recita di lodi e di vesperi, lettura spirituale, piccole preghiere della giornata e rosario, la somma di tempo da dedicare alle pratiche di pietà quotidiane si aggira attorno alle due ore o poco più, la percentuale riservata alla meditazione corrisponde a circa un quarto del totale della preghiera giornaliera. Per quanto scarse siano le

possibilità di decollo di una meditazione inferiore alla mezz'ora, si tratta pur sempre di una proporzione ragguardevole, che le fa credito di una stima considerevole.

E tuttavia *pochi impegni di preghiera sembrano tanto in crisi quanto la pratica della meditazione*. Ogni pretesto sembra buono per accorciarla od ometterla, magari ricorrendo a forme ritenute di alternativa (le classiche «due parole» di omelia, il prolungamento della celebrazione eucaristica, e simili) che in realtà rispondono ad una logica diversa. Non di rado succede che chi si mette a meditare, non sa troppo bene come regolarsi.

Si direbbe che manchi una coscienza sufficientemente avvertita dei significati e degli intenti, oltre che della metodologia, di quanto bisogna fare.

Nel quadro di una situazione indubbiamente difficile e preoccupante, ci pare utile formulare alcune riflessioni generali che favoriscano una valutazione più lucida ed una gestione più fruttuosa di questa fondamentale forma di preghiera.

## 1. La meditazione nell'insieme della vita di pietà

Cominciamo col prendere atto della collocazione della meditazione nel vasto ed armonioso complesso della vita di pietà del credente.

Come risulta da una esperienza plurisecolare, la preghiera cristiana si scala su tre registri, quelli della preghiera esistenziale, vocale e mentale, che trovano il loro coronamento nella preghiera liturgica e sono da essa sostenute.

La *preghiera esistenziale*, detta anche preghiera diffusa o liturgia della vita, consiste nel porre la propria vita in un permanente stato di preghiera, mediante l'alimentazione frequente ed esplicita della coscienza di vivere al cospetto di Dio, e tramite la volontà di far tutto in unità col Signore risorto per gli intenti del Regno del Padre. La *preghiera vocale* è l'incontro con Dio mediato da formule desunte dalla tradizione credente del passato o del presente. La *preghiera mentale* è questo medesimo incontro espresso con una certa immediatezza da pensieri, parole ed affetti personali. E la *preghiera liturgica* rappresenta il vertice oggettivo (resta aperto, infatti, l'imperativo della partecipazione personale soggettiva) del movimento verso Dio costituito dalle tre forme precedenti.

Il rapporto che collega vicendevolmente queste quattro modalità di preghiera si regola sul *riconoscimento fattivo della loro indispensabilità, della loro complementarità e della loro gerarchicità*. Esse sono come muri che costituiscono una casa connettendosi l'un l'altro, o come grani di un

rosario che si reggono reciprocamente e fanno la corona assieme. Esiste tra di esse una continuità, ed assieme una circolarità, che le rende tutte insostituibili e tutte mutuamente dipendenti, e che al contempo subordina le prime tre alla quarta.

Senza *preghiera esistenziale*, la preghiera vocale si riduce ad un vuoto formalismo senz'anima; la preghiera mentale muore sul nascere per insufficienza di senso del trascendente; e la preghiera liturgica si stempera in vacua gratificazione psicologica. Senza *preghiera vocale*, la preghiera esistenziale manca di sostentamento (si pensi all'importanza delle cosiddette preghiere brevi, o giaculatorie); quella mentale non trova punti di appoggio nei frequenti momenti di aridità che di solito la accompagnano; e la liturgia perde la dimensione essenziale della Parola. Senza *meditazione*, la preghiera esistenziale si smarrisce nelle pie intenzioni (come pretendere di tenere il cuore rivolto a Dio nel tumulto delle occupazioni quando non si creano periodici spazi di concentrazione su Dio in condizioni di speciale raccoglimento?); la preghiera vocale si trasforma in verbalismo; e la preghiera liturgica non riesce ad integrare il suo fattore più importante, la persona in cosciente tensione verso Dio. Senza *preghiera liturgica*, le altre modalità di preghiera assomigliano a muri senza tetto.

### *Sulla meditazione in particolare*

Interessa mettere in risalto soprattutto tre punti.

Primo: nella questione della preghiera valgono le regole del giuoco dei mattoni; tolto un mattone si sconnette tutto il muro. *Deteriorata che sia la meditazione, si deteriora inesorabilmente l'intera costruzione della vita interiore.* È già evidente che la cura della meditazione coincide con la cura della propria vita spirituale.

Secondo: la questione della meditazione è estremamente più vasta della meditazione stessa. Chi medita è sempre soltanto il soggetto nella unità concreta della propria vita, sicché *nella meditazione viene coinvolta la totalità della vita.* Così, per sapersi concentrare su Dio nella meditazione, bisogna saper mantenere un certo grado di concentrazione su Dio lungo l'intero arco della giornata (è la dottrina del raccoglimento abituale inculcato dai maestri di spirito). Spesso la meditazione fallisce per eccesso di isolamento; ove manca l'abitudine della familiarità con Dio nel corso delle occupazioni della giornata, la meditazione arriva come un sasso scagliato in uno stagno e si esaurisce in un gran tonfo. Così ancora, le distrazioni, classico flagello della preghiera, si vincono, come amava ripetere F.G. Faber, non quando già ci sono ma prima che vengano, mediante una

severa disciplina della mente e del cuore che sappia imporre una ferma censura lungo l'arco della giornata ai pensieri ed affetti non strettamente richiesti dall'adempimento del proprio dovere. In quest'ordine di idee risulta del tutto ovvia l'incompatibilità della videodipendenza o del gusto smodato della informazione con una buona pratica della meditazione.

Terzo: lo stato di salute della meditazione (ferma restando la distinzione fra tiepidezza ed aridità) rappresenta un testo veritiero ed agevole dello stato di salute della vita spirituale. Questa infatti si definisce sull'amore, e quando due si amano veramente sono felici di intrattenersi cuore a cuore in pace e tranquillità. *Se manca il desiderio della meditazione*, non ci sono parole o sofismi che tengano: è *carente l'amore*, e con esso si perde la sostanza della vita spirituale.

## 2. Tre tipi di meditazione

Già sappiamo in prima approssimazione che la preghiera mentale si distingue dalla preghiera vocale perché non assume formule prestabilite ma dà voce propria agli affetti del cuore dell'orante. In tal senso, essa è «evidentemente l'orazione più personale, nella quale cioè si affermano di più le caratteristiche, le tendenze, i bisogni della persona» (E. ANCILLI, *La preghiera cristiana*, Teresianum, Roma 1975, p. 32s).

C'è un senso in cui ogni preghiera deve essere preghiera mentale, sotto pena di cessare di essere una preghiera: è quello del coinvolgimento personale nella orazione. In tal senso anche la preghiera vocale è sempre preghiera mentale. L'orazione mentale, spiega S. Teresa d'Avila, «consiste nel pensare e comprendere quello che diciamo, a chi ci rivolgiamo e chi siamo noi per parlare ad un Dio così grande. Occuparci di questi pensieri e di altri somiglianti, come, ad esempio, del poco che abbiamo fatto per Lui e dell'obbligo che ci incombe di servirlo, è orazione mentale. Orazione vocale invece è recitare il *Pater noster*, l'*Ave Maria* o qualche altra preghiera: ma se non l'accompagnate alla mentale, è come una musica stonata, tanto che alle volte non vi usciranno con ordine neppure le parole» (*Cammino di Perfezione*, cap. 25, n. 3).

Qui noi parliamo della preghiera mentale in quanto formalmente distinta da quella vocale. E consideriamo esclusivamente il suo livello più ordinario, precisamente quello della meditazione, diverso dalle forme superiori costituite dapprima dalla orazione affettiva e di semplicità, e poi dalla preghiera contemplativa.

Cominciamo col distinguere tra i vari tipi di meditazione in senso proprio tre modelli di base chiamati rispettivamente meditazione riflessiva,

dialogica e semplificata. Li prendiamo in esame per documentare l'ampio raggio di libertà garantito da questa pratica.

### *Meditazione riflessiva*

Nella meditazione riflessiva si tratta, scrive un autore, «soprattutto di “riflettere su”; si tratta di pregare come se si stesse guardando attentamente un quadro per vederne tutti i dettagli e scoprirne tutte le bellezze. La meditazione riflessiva è preghiera che pone l'accento proprio sul riflettere, sul considerare» (O.H. PESCH, *La preghiera*, Queriniana, Brescia 1982, p. 91). Di solito, «si prende un testo della Scrittura o l'esposizione di un mistero, e lo si passa pezzetto per pezzetto all'esame della intelligenza e del cuore. Lo si analizza per scoprirne la portata spirituale, e alla fine se ne traggono le conclusioni per la propria vita personale. Questo esercizio si compie alla presenza di Dio, per sottolineare bene che non è un semplice esercizio di analisi letteraria od esegetica, ma una riflessione che deve porre in evidenza il mistero della fede ed ancorarlo più profondamente nel nostro cuore e nel nostro spirito» (Y. RAQUIN, *Pregare oggi*, Ed. Dehoniane, Bologna 1980, p. 37).

### *Meditazione dialogica*

La meditazione dialogica non si accontenta di riflettere, ma vuole soprattutto “parlare con”. «Il contenuto è il medesimo della meditazione riflessiva, ma la forma è quella della preghiera dialogica. Chi prega non si limita a pensare a quello che ha fatto Gesù, ma parla con Gesù in persona» (O.H. PESCH, *La preghiera*, p. 91). L'una e l'altra forma si possono benissimo fondere, anzi debbono diventare un tutt'uno, perché la seconda suppone sempre in qualche misura la prima, e la prima non arriva ad essere specificamente cristiana, data l'assoluta centralità della risurrezione, se non conclude nell'altra.

### *Meditazione semplificata*

La meditazione semplificata, infine, è quella «di chi si limita a passare il tempo in raccoglimento. Chi è ormai abituato alla riflessione, chi ha imparato ad amare la meditazione, alla fine vede le cose in termini sempre più semplificati. Si può arrivare al punto in cui non è più necessario riflet-

tere su molti dettagli e proporsi un obiettivo specifico. All'orante può bastare ora una semplice frase, una espressione centrale, che egli di tanto in tanto e con estrema semplicità ripete a se stesso. Ad esempio: "il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete al Vangelo". Tutto il resto, tutte le domande e riflessioni non vengono più considerate esplicitamente; esse sono presenti in una maniera più profonda, più semplice. Ci può essere persino il caso limite in cui non è più necessario dire qualcosa o pensare a qualcosa, in cui può bastare la consapevolezza di essere "là", davanti a Dio: eccomi, Signore, sono qui» (O.H. PESCH, *La preghiera*, p. 92s).

Rispetto alle due precedenti, la meditazione semplificata ha i tratti di un punto di arrivo. Ma la compostibilità delle tre forme (la seconda delle quali non deve mancare mai, sola che sia o congiunta alle altre) fa capire che l'arco delle modalità di realizzazione della meditazione è ampio e deve adattarsi alle condizioni concrete del soggetto. Ci sono dei momenti facili, di spontanea risonanza con il Signore, nei quali sarà giusto far prevalere la meditazione semplificata. E ne esistono altri, più difficili (perché ancora iniziali, o magari già avanzati ma provati dalla aridità) che si accomoderanno meglio con la meditazione riflessiva. Anche se la meditazione semplificata è più alta, in quanto s'avvicina alla orazione affettiva o di semplicità, non si deve aver paura di altalenare tranquillamente dall'una all'altra: nei gradi della preghiera, infatti, il passaggio ad un livello superiore non accantona quello inferiore, ma anzi comporta il ritornarvi frequentemente. Si veda, al riguardo, il quadro dei rapporti delle «dimore» del *Castello Interiore* di S. Teresa d'Avila (e specialmente Prime Mansioni, cap. 2, n. 8).

### 3. Gli elementi essenziali della meditazione

Specificate le forme più comuni di meditazione, tentiamo di individuare gli elementi fondamentali che le sono connaturali. Per assicurare la massima accessibilità, facciamo leva sul tipo di meditazione più elementare e comune, quello riflessivo dialogico.

Un autore lo esemplifica con chiarezza in questi termini: «Leggendo il Vangelo ci si imbatte in una sentenza che colpisce in modo particolare l'attenzione. Sembra che essa abbia da dirci qualcosa di molto personale, e la lasciamo agire semplicemente su di noi, ce ne lasciamo compenetrare, col risultato che alla fine certe cose si presentano più chiare. Scopriamo cose da fare ed altre da tralasciare, e giungiamo così, spontaneamente, a delle conclusioni, nonché a rivolgerci a Dio per implorare da Lui luce e

forza» (H.M. ENOMIYA LASSALLE, *La meditazione, via alla esperienza di Dio*, Ed. Paoline, Roma 1984, p. 12).

Le indicazioni di questo testo esemplare sono due.

Primo: i fattori essenziali della meditazione sono costituiti dalla *riflessione*, che pone il soggetto in rapporto con il valore; dall'*affetto*, che lo fa entrare in risonanza con esso; e dalla *risoluzione*, che orienta la vita a consolidarsi su tale sintonia. Il primo passo lo compie l'intelligenza, che prende atto del valore; il secondo lo fa la volontà, che si apre al suo fascino e se ne lascia impregnare; ed il terzo viene ancora dalla volontà che orienta la prassi in direzione del valore, cominciando col tradurla in invocazione. Come è facile constatare, la riflessione è in funzione dell'affetto, e questi si traspone nella prassi mediante la risoluzione sorretta dalla impetrazione.

Secondo: il centro motore della meditazione si trova nella stimolazione degli affetti, o in quel movimento interiore di amore che gli autori spirituali chiamano la *mozione degli affetti*.

*Che cosa si intende per affetti?*

Tentiamo di chiarirne il significato, avvalendoci di una analogia e di alcune riflessioni di indole antropologica.

Nella traduzione latina della Volgata, il versetto 4 del salmo 39 dice: «*in meditatione mea exardescet ignis*» (Nuova Volgata: «*exarsit*»), tradotto dalla versione CEI con: «al ripensarci è divampato il fuoco». Il testo latino per lunghi anni è stato citato a conferma ed illustrazione della importanza della meditazione nella presunzione che significasse: «grazie alla mia meditazione il fuoco dell'amore di Dio divampa». Mentre in realtà ha un senso molto diverso. Come risulta infatti dal versetto precedente, che dice: «la sua fortuna ha esasperato il mio dolore», le parole in questione esprimono il corrucchio del salmista di fronte ai successi dell'empio. Se di fuoco si tratta, è del fuoco della ribellione contro il governo di Dio; fuoco che spinge l'agiografo a farsi forza per non prorompere in impropri e peccare con la sua lingua (v. 2), sicché il versetto riveste «il senso precisamente opposto a quello della meditazione ascetica che accende nel cristiano il fuoco dell'amor di Dio» (G. RICCIOTTI, *Bibbia e non Bibbia*, Morcelliana, Brescia 1935, p. 119). La vera traduzione del versetto dovrebbe dire: «al ripensarci è divampato il fuoco»; o, più semplicemente ed efficacemente: «più ci penso, più mi arrabbio».

Ebbene, per quanto il senso diretto non riguardi per niente la meditazione, questa citazione risulta ugualmente felice perché spiega immedia-

tamente che cosa siano gli affetti, additandone uno più o meno sperimentato da tutti, precisamente quello della arrabbiatura. *Affetto* è la parola che deriva dal latino *afficere*, ossia toccare, coinvolgere, smuovere, colpire. Si chiama affetto la risonanza dello spirito di fronte ad un valore (o ad un disvalore) percepito come tale. Si chiama affettività la capacità di sintonia (o di distonia) attiva dell'uomo di fronte a ciò che lo promuove (o lo degrada). La capacità cioè di comunione, o di rifiuto, che è attiva perché non si limita a subire gli impulsi ma si mostra capace di stimolarli o reprimerli. Quando la risonanza è positiva, si hanno gli affetti della attrazione e dell'amore; quando è negativa sorgono gli affetti della ripulsa, della paura, dell'odio, o appunto della arrabbiatura.

### *E torniamo al punto*

Abbiamo detto che il cuore della meditazione sta nella mozione degli affetti. Ora sappiamo che cosa significa: *l'intento primario della meditazione è di suscitare l'attrazione e l'amore dei valori della fede*, o l'odio e la ripulsa del peccato. Per farlo deve aprirsi con la riflessione e chiudersi con la risoluzione. Come chi rimugina la verità di un beneficio ricevuto alimenta e dilata la riconoscenza, così chi si sofferma su Dio cresce nell'amore. Là si diceva: più ci penso, più mi arrabbio. Qui si precisa: quanto più m'addentro nei valori della fede, tanto più mi lascio prendere dal loro fascino e divento una cosa sola con essi.

Dobbiamo ulteriormente precisare, tuttavia, che nella unità di anima e corpo propria dell'uomo si fondono inestricabilmente, pur nella chiara distinzione reciproca, almeno tre modelli diversi di affettività, qualificati dalla prevalenza rispettiva della componente materiale o spirituale. E cioè: l'affettività sensibile, l'affettività superiore immanente, e l'affettività superiore trascendente.

Per *affettività sensibile* si intende la risonanza attiva dell'uomo nella quale prevale la componente materiale: è quella rivolta al piano biologico, tanto della alimentazione (gusto o disgusto del cibo) o del benessere o malessere fisico, quanto della riproduzione (sfera dell'istinto sessuale). Per *affettività superiore immanente* si intende la risonanza attiva dell'uomo specificata dal predominio della componente spirituale in quanto rivolta a beni creati: è quella che si esprime nel gusto artistico, nella passione della scienza, nell'ambizione, nel fanatismo ideologico, nel patriottismo, o simili. Si chiama invece *affettività superiore trascendente* la risonanza attiva dell'uomo proveniente direttamente dalla sua componente spirituale in quanto indirizzata al Bene sommo, Dio, ed a ciò che facilita od ostacola

il cammino verso di Lui: e qui abbiamo la fame di Dio, l'attrazione della santità o la ripugnanza del peccato.

Per sé il meditare si effettua su tutti e tre i piani. Ma la preghiera mentale punta specificamente al piano della affettività superiore trascendente. Sicché tutto può riassumersi nel dire che *in essa ogni cosa spinge al sostentamento dell'amore.*

#### 4. Corollari pratici

Da queste conclusioni derivano importanti conseguenze.

##### 4.1 *Ciò che conta è l'amore*

Il valore della meditazione non si misura sulla intensità o sulla complessità della riflessione, bensì sulla *forza del coinvolgimento dello spirito.*

«La migliore meditazione», osserva giustamente un autore, «non è quella nella quale si riflette di più ma quella nella quale lo spirito è più e meglio penetrato da sentimenti ed affetti ed ama di più» (A. FURIOLI, *La preghiera*, Marietti, Torino 1981, p. 63). «Per inoltrarsi in questo cammino e salire alle mansioni a cui tendiamo», spiega S. Teresa d'Avila, «l'essenziale non sta già nel molto pensare ma nel molto amare, per cui le vostre preferenze devono essere soltanto in quelle cose che più eccitano l'amore» (*Castello Interiore*, Quarte Mansioni, cap. 4, n. 7). «La parabola della meditazione», aggiunge von Balthasar, «è la parabola dell'amore. La meditazione non può fermarsi all'intelletto, nell'indagine degli aspetti, nello studio dei sensi occulti, perché la scienza inorgoglisce, la carità invece costruisce. Mediante il vedere ed il sentire si deve arrivare al toccare (1 Gv 1,1), al contatto di Dio, all'adesione con quanto fanno le Persone divine. In realtà la fiamma dell'amore viene tanto più alimentata dalla conoscenza quanto più la cognizione è profonda ed esistenziale. Ma con questo pretesto non ci si deve fermare troppo all'indagine intellettuale, di modo che resti soltanto poco tempo all'affetto e venga meno la parte più fondamentale, che è la *adoratio*, perché ci si è persi nelle fantasticherie e nelle vacuità della *gnosis*» (H.U. von BALTHASAR, *La meditazione*, Ed. Paoline, Alba 1953, p. 124).

#### 4.2 *Lasciare piena libertà di espansione alla mozione*

Siccome mira a scuotere la volontà, appena tale mozione si produce, il lavoro intellettuale della meditazione (lettura e riflessione) deve interrompersi e lasciare *piena libertà di espansione alla mozione*. Stabilire in anticipo tre o quattro punti su cui meditare e poi affrontarne la lettura dopo intervalli fissi, come si usava fare nelle vecchie forme di pratica comunitaria, può giovare ai principianti alle prime armi o nei periodi di forte aridità, ma diventa un ostacolo negli altri casi: succede infatti che, se qualcuna delle idee di partenza prende possesso dell'orante, il sopraggiungere di altro materiale si trasforma in ingombro. Il soggetto deve avere la possibilità di fermarsi su ciò che lo tocca nel momento in cui lo tocca.

#### 4.3 *Serve quel che serve...*

La meditazione condotta in continuazione su di un medesimo libro può risultare di grande profitto ma anche non esserlo affatto. O può mostrarsi utile in alcuni tempi e non in altri. Pur nella continuità della sua identità di fondo, infatti, le condizioni del soggetto sono assai variabili, sicché quanto ieri coinvolgeva a fondo, oggi può dir poco. In fatto di meditazione valgono le regole del pragmatismo più spregiudicato: *serve quel che serve, per il tempo in cui serve*; sempre senza sfarfalleggiare a vuoto da un testo all'altro, e salvo restando il principio del primato delle sacre Scritture (cf DV 25). Finché un sussidio sostiene la sintonizzazione dello spirito con il trascendente, è giusto valorizzarlo; quando cessa di farlo, deve essere accantonato, magari per essere ripreso in altre occasioni, visto che quanto ha indotto una salutare animazione una volta, può verosimilmente produrre lo stesso effetto in tempi successivi. In ogni caso è il testo che presta servizio all'uomo, e non viceversa. E valgono molto, in questa materia, le direttive del direttore spirituale che conosce bene il soggetto.

#### 4.4 *Le finezze che Dio dispensa nel quotidiano*

Siccome per imbattersi in un "quanto" di energia spirituale capace di suscitare l'amore non c'è bisogno di aspettare la mezz'ora di meditazione, occorre trarre profitto dalle piccole o grandi occasioni offerte dallo svol-

gersi del quotidiano. Capita che nel corso di una lettura si incontra un pensiero particolarmente illuminante: se non si vuole sciupare l'ispirazione divina, è necessario fissarlo su carta e tenerlo caro per la pratica della meditazione. Succede che in speciali momenti della vita l'illuminazione dello Spirito diventi molto intensa: *è giusto riprenderne le luci* nelle meditazioni dei giorni seguenti, per farne memoria, alla maniera della Santa Vergine, nel modo più efficace possibile. Una raccolta di pensieri già sperimentata in precedenti meditazioni può essere l'antidoto migliore per i periodi prolungati di aridità. Senza dire che questo apprendimento abilita a percepire più facilmente e distintamente le finezze che Dio dispensa nel quotidiano, e aiuta a saper riflettere e meditare ben oltre la mezz'ora di meditazione, con grandissimo vantaggio della mezz'ora medesima.

#### 4.5 *La fermezza delle risoluzioni*

La riuscita di una meditazione non si decide sul terreno del *calore*, o della stimolazione del sentimento, bensì su quello del *fervore*, o della animazione della volontà. Come spiega lucidamente S. Francesco di Sales, il fervore dell'amore di Dio (che egli chiama divozione) consiste nella fermezza della risoluzione di aderire alla sua volontà, comunque sia (massimo, minimo o pressoché inesistente) il grado di coinvolgimento del sentimento; giacché «la divozione non consiste in una dolcezza, soavità, consolazione e tenerezza sensibile del cuore... [ma] in una costante, risoluta, pronta ed operosa volontà di eseguire tutto quello che si sa essere gradito a Dio» (*Introduzione alla vita divota*, parte IV, cap. 13). Il sentimento appartiene all'ambito della affettività sensibile o superiore immanente. L'amore di Dio autentico, invece, si identifica con l'affettività superiore trascendente. È certo che dove si dà sentimento, l'amore trova una facilitazione; ma è altrettanto vero che l'amore, quando manca il sentimento, è costretto a far leva più direttamente su Dio, guadagnando in profondità. Perciò la consistenza e la verità degli affetti si misurano non già sulla commozione emotiva ma *sulla fermezza delle risoluzioni*. Per dirla con S. Teresa d'Avila, «l'amore di Dio non sta nei gusti spirituali ma nell'essere fermamente risoluto a contentarlo in ogni cosa» (*Castello Interiore*, Quarte Mansioni, cap. 1, n. 7).

## 5. L'inconfondibilità della meditazione

Il fatto che l'intento fondamentale della meditazione stia nell'accrescere l'amore personale dell'orante per Dio consolidando la sua volontà di aderire in tutto alla volontà divina esclude che la sua pratica si confonda con altre simili. In particolare, la differenza nettamente dallo studio, dalla preparazione della predicazione o della catechesi, dalla lettura spirituale, dall'ascolto delle omelie, dagli incontri spirituali, ed in parte anche dalla *lectio divina*.

### *Meditazione e studio*

La meditazione si distingue anzitutto dallo studio. Giacché, mentre quest'ultimo si muove interamente sul piano della dimensione percettiva o di apprendimento, essa si giuoca invece sul terreno della dimensione affettiva della comunione col valore. Propriamente parlando, l'intento dello studio non riguarda la mozione degli affetti, bensì l'arricchimento della mente; a tal punto che può far cogliere un valore senza condurre alla sua accettazione. Pur avendo bisogno della riflessione, la meditazione non cerca la scienza ma l'intelligenza del cuore. È il motivo per cui va fatta sul testo sacro della Bibbia e su qualunque sussidio che faciliti lo scuotimento della volontà, anziché su libri di carattere scientifico o di ardua comprensione. A volte capita che lo studio si trasforma spontaneamente in meditazione: è il caso dell'apprendimento sapido, affamato, che improvvisamente si arresta come tale perché è colmo di richiami ed ha colto la dimensione affettiva della volontà. Lo studio allora si cambia in meditazione: ma non deve succedere l'inverso.

### *Meditazione e predicazione*

Chi trasforma la meditazione in preparazione della lezione di catechismo o della predica che deve tenere, tenta di combinare, annota giustamente un autore, «due cose incompatibili. Per insegnare e predicare bisogna esplicitare, ordinare, fare un sistemino e concludere. La meditazione non si presta a questo perché è libera per definizione; ha già una sua funzione come semplice stato d'animo. È vero che tutti i carismi debbono rendersi utili al corpo mistico, tuttavia l'utilità della meditazione è necessariamente remota. E un importante frutto remoto della meditazione è

l'autenticità, che si manifesta anche nella predica: la gente capisce subito se "quello là" è convinto di ciò che dice. Il predicatore, dunque, o la suora della dottrina, non si chiedano che cosa ha da dire quel passo agli altri, né comincino ad immaginare come potranno esporlo» (M. RICCIARDI, *Autenticarsi*, Morcelliana, Brescia 1976, p. 153). Pensino piuttosto a che cosa esso dice a loro stessi.

### *Meditazione e lettura spirituale*

La meditazione è altra cosa anche dalla lettura spirituale compiuta in comune con un solo lettore, o dall'ascolto di una omelia o di una conferenza. Intanto, queste pratiche implicano una successione obbligata di pensieri che non lascia al soggetto la possibilità di fermarsi a ponderare (o, come direbbero i Padri ed i medievali, a ruminare) quanto e come gli è necessario. Poi gli impongono temi ed argomenti che magari servono più alla informazione che alla edificazione spirituale, o che sono lontani dalle sue esigenze interiori del momento. Infine, anche quando coinvolgono risultano meno personali, e più passive e riposanti, della meditazione. È il motivo per cui spesso le vengono preferite. In realtà, il sostituire sistematicamente la meditazione personale con l'ascolto di prediche e conferenze fa molto danno: se non si ritorna personalmente sui pensieri che sono apparsi più toccanti, ricuperando per questa strada l'omissione della meditazione, si disimpara ad incontrare Dio da solo a solo.

### *Meditazione e riflessione comunitaria*

Le forme moderne di spiritualità conoscono ed apprezzano la pratica di incontri di gruppo o di riflessione comunitaria nei quali i partecipanti si scambiano idee ed esperienze al fine di incontrare Dio più fervidamente. Basta pensare, per fare qualche esempio, ai «Gruppi del Vangelo», o alle «Parole di vita» dei Focolarini. È una prassi che già gli antichi conoscevano; la chiamavano «conferenza» (in latino: *collatio*) e ne tessevano ampie lodi. E giustamente, giacché possiede senza dubbio una grande utilità, anche quale aiuto alla meditazione. Nemmeno essa però può rimpiazzare la meditazione, perché dispensa il soggetto dall'indispensabile tu a tu personale che definisce l'orazione mentale. Se è vero che nulla appare duro e costoso quanto il mettersi faccia a faccia con Dio, riproducendo la lotta di Giacobbe con l'angelo di Jahvé e anticipando l'incontro assolutamente personale che avrà luogo nella morte, è altrettanto certo che niente si mostra a pari altrettanto indispensabile.

Più articolata, ma ugualmente motivata risulta, infine, la distinzione della meditazione dalla *lectio divina*. Nessun problema per quanto concerne la *lectio* comunitaria o quella liturgica: pur supponendola, sono altra cosa dalla meditazione come e perché il comunitario è altra cosa dall'individuale. Ma esiste anche la *lectio divina* individuale, e qui la chiarificazione diventa più complessa. Ci limitiamo ad un cenno. I quattro momenti classici della *lectio divina* prospettati dalla *Scala claustralium* di Guigo II, priore della grande Certosa nel sec. XII, ossia rispettivamente la *lectio* (o ascolto della Parola), la *meditatio* (o sua rimuginazione), la *oratio* (o risposta dell'orante) e la *contemplatio* (od esperienza di Dio), sono tutti in qualche modo presenti anche nella meditazione di cui stiamo parlando. Ma nella *lectio divina* essi dispongono di un respiro cronologicamente ben più ampio, ed al contempo meno sistematizzato o metodologicamente regolato che nella meditazione. Anche la *lectio divina* punta ad un esito sapienziale, si traduce in dialogo, e conclude in un preciso impegno di vita; ma suppone una assiduità, e quindi un impegno, estremamente superiori a quelli di una semplice mezz'ora di meditazione. Va detto inoltre che la *lectio divina*, pur non escludendo altri testi, si concentra per sé sulla sacra Scrittura; mentre la meditazione spazia liberamente su tutti i fronti aprendosi a qualsiasi fonte le risulti più conveniente per i bisogni spirituali del soggetto. Questo fa capire che non si deve neppure ridurre la meditazione ad essere una riflessione condotta esclusivamente su qualcuno dei testi della liturgia del giorno.

## 6. La questione dei metodi

La ricerca di una efficace realizzazione della orazione mentale ha dato origine nella storia a molti metodi, più o meno segnati dalle caratteristiche del tempo e dell'ambiente in cui sono maturati. Ne ricordiamo tre fra i più emblematici, ossia il metodo ignaziano, salesiano e sulpiziano.

### *Metodo ignaziano*

I metodi che S. Ignazio di Loyola prospetta nei suoi Esercizi Spirituali sono molteplici: applicazione delle tre potenze, e cioè memoria, intelletto e volontà (*Esercizi* nn. 45-54); contemplazione immaginaria dei misteri

della vita di Gesù (*Ivi* nn. 101-109. 110-117); applicazione dei cinque sensi (*Ivi* nn. 65-71. 121-126); e tre diversi modi di pregare (*Ivi* nn.238-260).

Il metodo più noto e seguito, però, è il primo, proposto nella settimana di apertura degli Esercizi. Dopo una preparazione, fatta di preghiere intese ad ottenere la grazia di una buona meditazione, il soggetto si impegna nell'esercizio delle tre potenze. In concreto, assume un fatto (biblico o personale) e dapprima ne richiama le circostanze (memoria), poi lo pone a raffronto con la propria vita (intelletto), e infine prorompe in affetti che concludono nella formulazione di propositi pratici ed energici (volontà). La chiusura ha luogo con un colloquio con Dio od i santi, e con un breve esame di coscienza concernente la conduzione della meditazione stessa.

Fanno picco in questo metodo la completezza e la concretezza: non manca nessuno degli elementi fondamentali della meditazione, ed essa viene inquadrata in un contesto di sostanziosa preparazione e di rigorosa revisione.

### *Metodo salesiano*

S. Francesco di Sales tratta lungamente della orazione mentale sia nella *Filotea* che nel *Teotimo*. (Cf J. STRUS, *La meditazione «salesiana» nell'itinerario cristiano verso la contemplazione*, in *QSS* n. 2, settembre 1985, pp. 8-15).

Il suo metodo, volutamente semplice e breve perché elaborato a favore dei comuni fedeli, consta di tre parti e di una conclusione. Le tre parti sono: la preparazione, ossia il mettersi alla presenza di Dio, l'invocazione di Dio e dei santi, e la proposizione di un mistero; poi le considerazioni, o atti dell'intelletto che mirano «a smuovere i nostri affetti per Dio e le cose celesti» (*Introduzione alla vita divota*, parte II, cap. 5), e che funzionano se sono fatte con grande libertà di spirito; ed infine gli affetti, o movimenti della volontà da convertire «in risoluzioni speciali e ben determinate» (*Ivi*, cap. 6) per la correzione e l'emendamento dell'orante. Tra gli affetti e le risoluzioni si interpone il colloquio (*Ivi*, cap. 8). La conclusione, poi, raccoglie atti di ringraziamento, offerta e supplica, e richiede la formazione del cosiddetto «mazzetto spirituale», raccolta di pensieri e affetti da tenere sotto gli occhi per l'intera giornata.

Nella linearità e completezza dei dati di questo secondo metodo si fanno luce la preoccupazione per l'importanza della preparazione, e quella della continuità della meditazione con la vita.

## *Metodo sulpiziano*

Formulato da J.J. Olier nel 1661, questo metodo deve molto al P. Condren e al card. De Bérulle, e dipende visibilmente da S. Francesco di Sales. Consta anch'esso di tre elementi portanti: la preparazione, il corpo della orazione e la conclusione.

La preparazione è anzitutto remota (e consiste in una vita di raccoglimento e di solida pietà), poi prossima (scelta del punto di meditazione alla sera, e riflessione prima di addormentarsi), infine immediata (mettersi alla presenza di Dio, recitare l'atto di dolore, ed invocare lo Spirito Santo).

Il corpo della orazione si articola nuovamente in tre momenti. Sono, in primo luogo l'adorazione (il «mettere Gesù davanti a noi»), nella quale si considerano in Dio, in Gesù o in un santo, quegli affetti, parole ed azioni che hanno attinenza con il tema della meditazione, per concludere in affetti di adorazione, ammirazione, lode, ringraziamento, gioia e compassione. In secondo luogo la comunione (il «mettere Gesù nel nostro cuore») che porta a convincersi della necessità di praticare determinate virtù esprimendo affetti di contrizione per il passato, di confusione per il presente, e di desiderio per il futuro, e chiedendo a Dio di farcene dono. In terzo luogo, la cooperazione (il «mettere Gesù nelle nostre mani»), la quale consta della formulazione di un proposito particolare e della rinnovazione del proposito dell'esame particolare. Il tutto si conclude col ringraziare Dio delle luci dell'orazione mentale, col chiedere perdono delle colpe commesse nel praticarla, con l'invocare la benedizione divina sui propositi presi, e col formare il mazzetto spirituale per la giornata, affidandolo alla protezione di Maria.

## *Un metodo concreto e particolareggiato*

Se mettiamo a confronto le tre proposte, non tardiamo a constatare che *si reggono tutte sugli stessi dati fondamentali*, e che le une si differenziano dalle altre solo nella progressiva esplicitazione di quanto in esse poteva essere rimasto implicito o sottinteso. Comprendiamo allora che cosa dobbiamo pensare dei metodi di orazione in generale e di questi metodi in particolare. Bisogna evitare, osserva giustamente un autore, «un duplice scoglio: l'eccessiva rigidità e l'eccessivo abbandono. All'inizio della vita spirituale è quasi indispensabile attenersi ad un metodo concreto e particolareggiato: l'anima non sa ancora camminare da sola ed ha bisogno, come i bambini, di sostegni. Però, a misura che andrà crescendo, sentirà sempre meno la necessità di rigidi sistemi» (A. ROYO MARIN, *Teo-*

*logia della perfezione cristiana*, Ed. Paoline, Roma 1963, p. 787).

La pratica della meditazione è affine alla pratica di uno strumento musicale o all'uso di un computer: soggiace a regole precise, che dopo un paziente e laborioso lavoro di appropriazione risulteranno sufficientemente assimilate da apparire del tutto spontanee, e permetteranno una grande libertà di applicazioni, ma che non potranno mai mancare, sotto pena di rendere impossibile ogni esecuzione.

### *Non è lecito farsi illusioni*

Piaccia o meno, gli elementi basilari della meditazione, comunque li si voglia chiamare o si preferisca specificarli, sono quelli; per cui, se si comincia a saltarne qualcuno, i conti non tornano più. Bisogna curare la *preparazione remota*, per la continuità della preghiera esistenziale con quella mentale, e a causa della necessaria unità della fede con la vita. Bisogna disporre di una *preparazione prossima*, perché senza un minimo di retroterra, la mezz'ora trascorre in vani tentativi di disposizione alla preghiera. È indispensabile *mettersi alla presenza di Dio*, senza di che non ci saranno affetti né dialogo; e per farlo, occorre imparare a vivere al cospetto di Dio (rieccoci alla importanza della preparazione remota). Si deve *fissare la mente su punti ben determinati*, i quali debbono risultare coinvolgenti, sicché vanno scelti per tempo e non lasciati alla buona ventura del caso o dell'ultimo momento. È indispensabile *imparare a parlare familiarmente con Dio*. L'affetto deve *concludere in un preciso proponimento*, altrimenti si esaurisce in un pio sentimento, utile ma insufficiente. Durante la giornata occorre portare all'occhiello dell'anima, e cioè *tenere ben vivi* sotto gli occhi dello spirito, *i fiori della meditazione*, affetti e proposti. Lo richiede, ancora una volta, l'unità della fede con la vita. E bisogna *pregare veramente*, ossia dire realmente a Dio la propria ammirazione, la riconoscenza, il pentimento, l'entusiasmo, e i propri bisogni spirituali e materiali.

Chi banalizza questa struttura portante, magari facendo dell'ironia sul linguaggio d'altri tempi in cui si esprime, si mostra tanto intelligente quanto un pianista che decida di eseguire un concerto senza pianoforte. Alla base della riuscita nella meditazione sta sempre l'umiltà: in questo caso quella che consiste nella fedele accettazione delle regole del suo giuoco. A coloro, poi, che giudicassero troppo onerosa l'assimilazione di questi elementi, vorremmo ricordare che la stima di un uomo per Dio coincide con la sua stima per la preghiera, e la conseguente disponibilità a farsi carico dei suoi eventuali pesi.

## 7. Le difficoltà odierne della meditazione

Queste ultime precisazioni ci richiamano che la pratica della meditazione, già per se stessa laboriosa a causa dell'alto tasso di impegno personale che richiede, incontra oggi, nell'attuale contesto culturale, delle speciali difficoltà che domandano una attenta considerazione. Ne precisiamo qualcuna tra quelle che ci sembrano più pertinenti.

### *Tendenza allo spontaneismo*

Una prima difficoltà proviene dalla tendenza allo spontaneismo ed alla asistematicità che caratterizza l'esercizio delle attività di tipo spirituale, nell'ambito delle scienze dette dello spirito. È forse una reazione alla rigida disciplina imposta dalle scienze della natura e specialmente dall'esercizio della tecnologia. Pare che ognuno si creda *tanto più autentico quanto più procede a ruota libera*, interpretando i metodi non come un aiuto da assumere ma come un ostacolo da rimuovere. L'esito di questo orientamento è l'inconcludenza.

Il rimedio, come già dicemmo, sta nell'aprirsi alla umiltà del rispetto delle regole della meditazione verificate dalla tradizione credente.

### *Tendenza al pragmatismo*

Una seconda difficoltà si radica nella tipica preferenza odierna concessa al fare rispetto all'essere. Fa leva sul pragmatismo e spinge a banalizzare la meditazione come *pratica marginale rispetto ai compiti dell'apostolato*; o, al più, a valorizzarla quale tecnica di igiene mentale o per fini puramente immanenti ed ultimamente utilitaristici: è la ragione del successo delle tecniche orientali o del training autogeno. Comporta una progressiva materializzazione delle proprie aspirazioni e preoccupazioni, sempre più rivolte ad intenti operativi immediati, e favorisce la perdita del senso della gratuità dell'amore.

Per essere superata, domanda una vera riconversione di mentalità in direzione del primato assoluto dei valori dello spirito. Chi non riesce a correggere questa tendenza perde la capacità non solo di meditare, ma, in generale, di pregare.

### *Tendenza alla distrazione*

La terza difficoltà riguarda il contesto vitale della meditazione, ossia quello spirito di raccoglimento che si coltiva nella preparazione remota e prossima e che si rende immediato nel mettersi alla presenza di Dio. Molti uomini di oggi sono *pericolosamente disabituati al silenzio ed al raccoglimento*. Tempestatosi da una gran massa di informazioni e di stimoli, non sanno più fermarsi a riflettere a fondo su ciò che li riguarda in profondità. Hanno un estremo bisogno di ritrovare se stessi nella "dissipazione" (il *divertissement* pascaliano) di una esistenza frantumata e parcellizzata all'inverosimile. Debbono quindi ridimensionare drasticamente le loro aree di interesse, buttando alle ortiche la micidiale convinzione che la maturità scaturisca dall'accumulo di molte esperienze anziché dall'approfondimento di quelle che si hanno; e debbono al contempo concentrarsi realmente sulla loro missione specifica, coltivando intensamente la preghiera diffusa.

Come già spiegammo, le distrazioni si vincono prima che vengano; riesce a raccogliersi nella meditazione, cioè, chi è già abitualmente raccolto prima.

### *Tendenza alla superficialità*

La quarta difficoltà rappresenta una variante della precedente. È legata ad «una esigenza che va sottolineata in un mondo come il nostro, in cui l'inflazione di parole scritte ci ha *abituati ad una lettura affrettata e superficiale*. Gli occhi corrono veloci sulle pagine e il pensiero scivola sulla realtà di cui la parola è tramite, come l'acqua scorre sulla pietra senza penetrarvi.

Occorre riscoprire quella lettura "piena" di cui gli antichi avevano il segreto, e che è capace di entrare dentro» (M. MAGRASSI, *Bibbia e Preghiera*, Ancora, Milano 1983, p. 144s). Un ottimo sistema per farlo è quello suggerito da S. Ignazio di Loyola nella quarta settimana degli Esercizi Spirituali: recitare una preghiera, ad esempio, il *Pater*, fermandosi a lungo a contemplare il significato di ogni parola (*Esercizi*, nn. 250-257); o pregare ritmando le parole sulla respirazione in modo da concedere un congruo spazio di concentrazione su ciascuna di esse (*Ivi*, nn. 258-260).

### *Tendenza all'autosufficienza*

Un'ultima difficoltà concerne la retta impostazione del rapporto dell'orante con Dio. La massiccia tendenza all'autosufficienza indipendente e

la caduta generalizzata delle capacità di ascolto spingono molti ad immaginare che la meditazione consista in una serie di proposte (di domanda, di lode, di ammirazione, di ringraziamento, ecc.) che l'uomo fa a Dio *in attesa di una Sua conseguente risposta*. L'uomo prende l'iniziativa, parla per primo, e attende la reazione della controparte divina. Per questa strada, o si prende per ispirato qualunque pensiero che baleni nella mente, o si passa da una frustrazione all'altra.

Ma la verità sta nel fare esattamente il contrario. Come sempre, l'iniziativa parte da Dio, chi parla per primo è Dio, per cui anche la struttura della meditazione, come quella di qualsiasi autentica preghiera, si fonda interamente sulla risposta. La prima cosa da fare nella meditazione è di porsi in attento ascolto. Perciò si comincia col mettersi alla presenza di Dio, col riflettere, ossia col fermarsi su parole divine incarnate in testi o fatti, e col lasciarsi prendere dalla loro potenza (mozione degli affetti). Poi si parla e si prendono risoluzioni. Ma solo a questo punto. Ed il parlare o decidere non consiste affatto nel tentare di rompere o di aggirare il presunto silenzio di un Dio pietrificato, ma nell'acconsentire alla parola appassionata e bruciante di un Dio vivo che ha già interpellato, provocato e mosso l'orante. Nella meditazione non esiste mai il silenzio di Dio; si dà solo, caso mai, la sordità dell'uomo. E la parola di Dio, proprio perché previa all'intervento dell'uomo, possiede quella oggettività che garantisce l'uomo dalle illusioni della fantasia e dell'autocompiacimento.

## 8. Meditazione salesiana e comunitaria

Chiudiamo questo piccolo contributo alla comprensione della meditazione con due brevi osservazioni sulla sua attuazione nell'ambito puntuale della vita salesiana di ogni giorno.

Sembra documentato che Don Bosco anteponeva con una certa facilità opere di carità o altre pratiche di pietà alla meditazione. Va detto però che egli al contempo ne sottolineava con vigore l'importanza, e che i suoi successori hanno fatto altrettanto, ed anche di più, proprio nella convinzione di conservare un elemento vitale del suo sistema (cf *QSS*, n. 2, settembre 1985, pp. 16-40). E poi non è lecito dimenticare che l'ambiente dei tempi di Don Bosco costituiva un contesto esistenziale che potremmo chiamare di meditazione permanente: specialmente in certi periodi la

tensione spirituale era altissima, tutto parlava di Dio e rimandava a Lui, la sera era coronata non dalla TV, ma dal «silenzio sacro»; mentre oggi si verifica l'inverso. Più di allora quindi la meditazione appare indispensabile ai nostri tempi, nei quali non è tanto questione di mantenersi fedeli ad uno stile di vita acquisito e pacifico, ma di andare largamente controcorrente, anche in ambienti religiosi.

Vi sono religiosi di probata vita spirituale che mostrano poca fedeltà alla mezz'ora di meditazione in comune, o la trascurano del tutto. Se mantengono una buona caratura spirituale, è segno che la compensano con adeguati periodi di meditazione personale. Ma questo non legittima la loro prassi di assenteismo né diminuisce la sua pericolosità, per due ragioni piuttosto evidenti.

Primo: l'omissione sistematica del tempo stabilito per la preghiera conduce inesorabilmente all'indebolimento e alla caduta della preghiera medesima; è solo questione di tempo e si raccoglieranno i frutti amari della scelta sbagliata.

Secondo: nessun religioso è un imboscato, tutti al contrario sono dei con-fratelli, che vivono con fratelli al cospetto dei quali hanno responsabilità precise, compresa quella di animarli alla pratica fedele e fruttuosa della meditazione con l'esempio della loro partecipazione.

Chi, potendolo fare, trascura con facilità il momento comunitario di meditazione, dimostra di ignorare due dati elementari della antropologia cristiana: l'esistenza in ogni uomo di una spinta maligna (la concupiscenza) che si traduce fatalmente in naturale inerzia di fronte ai compiti costosi; e l'intrinseca intersoggettività umana, in forza della quale ciascuno è custode non solo di se stesso ma anche del proprio fratello (cf *Gn* 4,9).

Se la pratica integrale della meditazione promuove realmente l'uomo, è logico che lo coinvolga in tutte le sue dimensioni essenziali.