

3

Quaderni di Spiritualità Salesiana

MEDITAZIONE:

MOMENTO FORTE

DI DIALOGO INTERIORE

a cura
dell'Istituto di Spiritualità
Facoltà di S. Teologia
Università Pontificia Salesiana-Roma

Meditazione: momento forte di dialogo interiore

La meditazione nei testi delle Costituzioni delle Figlie di Maria Ausiliatrice (Maria Ester POSADA, fma) 5 - 10

1. Uno sguardo al passato — 2. Uno sguardo al presente

L'orazione mentale: argomento fuori moda, di rinnovata attualità o in perenne ricerca di soluzione? (Manlio SODI, sdb) 11 - 32

1. Orientamenti emergenti dai Documenti ufficiali della Chiesa oggi —
2. Dati di fatto nella vita della Chiesa oggi — 3. Come rendere operanti
questi orientamenti e dati di fatto? — Conclusione — Nota bibliografica

La pratica della meditazione: precisazioni e consigli (Giorgio GOZZELINO, sdb) 33 - 53

1. La meditazione nell'insieme della vita di pietà — 2. Tre tipi di meditazione — 3. Gli elementi essenziali della meditazione — 4. Corollari pratici — 5. L'inconfondibilità della meditazione — 6. La questione dei metodi — 7. Le difficoltà odierne della meditazione — 8. Meditazione salesiana e comunitaria

Meditazione cristiana e non cristiana (Hans Urs von BALTHASAR) 54 - 56

a cura dell'istituto di Spiritualità
della Facoltà di Teologia
dell'Università Pontificia Salesiana, Roma

Avvicinarsi al mistero di Dio, a Gesù, «tenere presente... Gesù Cristo» (S. TERESA DI GESÙ, Vita, 4,7), riassume tutta la sua orazione. Questo è un incontro personale con colui che è l'unica via per andare al Padre (cf Castello Interiore, VI 7,6). Teresa reagì contro i libri che proponevano la contemplazione come un vago immergersi nella divinità (cf Vita, 22,1), o come un «non pensare a nulla» (cf Castello Interiore, IV 3,6), scorgendo in questo il pericolo di rinchiudersi in se stessi, di allontanarsi da Gesù dal quale «ci vengono tutti i beni» (cf Vita, 22,4). È per questo che grida: «abbandonare l'Umanità di Cristo... no, no, non lo posso sopportare!» (Vita, 22,1). Questo grido vale anche ai nostri giorni contro alcuni metodi di orazione che non si ispirano al Vangelo e che in pratica tendono a prescindere da Cristo, a vantaggio di un vuoto mentale che nel cristianesimo non ha senso. Ogni modo di orazione è valido in quanto si ispira a Cristo e conduce a Cristo, la Via, la Verità e la Vita (cf Gv 14,6). È ben vero che il Cristo dell'orazione teresiana va oltre ogni immaginazione corporea e di qualsiasi rappresentazione figurativa (cf Vita, 9,6); è Cristo risorto, vivo e presente, che trascende i limiti di spazio e di tempo perché è insieme Dio e uomo (cf Vita, 27,7-8). Ma allo stesso tempo è Gesù Cristo, figlio della Vergine che ci sta vicino e ci aiuta (cf Vita, 27,4).

Cristo attraversa il cammino dell'orazione teresiana da un estremo all'altro, dai primi passi fino al vertice della perfetta unione con Dio. Cristo è la porta per la quale l'anima accede allo stato mistico (cf Vita, 10,1). Cristo la introduce nel mistero trinitario (cf Vita, 27,2-9). La sua presenza nello sviluppo del «rapporto amichevole» che è l'orazione, è obbligata e necessaria: è lui che lo genera e lo fa esistere, lui che ne è anche l'oggetto. È il «libro vivente», Parola del Padre (cf Vita, 26,5). L'uomo impara a stare in profondo silenzio, quando Cristo gli insegna interiormente «senza strepito di parole» (cf Cammino, 25,2); si vuota di sé «guardando il Crocifisso» (cf Castello Interiore, VII 4,9). La contemplazione teresiana non è ricerca di nascoste virtualità soggettive per mezzo di raffinate tecniche di purificazione interiore, ma aprirsi in umiltà a Cristo e al suo Corpo mistico che è la Chiesa.

(Dall'Omelia di Giovanni Paolo II ad Avila, 1 novembre 1982: trad. ital. in: Supplemento a «L'Osservatore Romano», n. 255, mercoledì 3 novembre 1982, p. VI).

PRESENTAZIONE

Il precedente numero dei QSS ha delineato le caratteristiche della meditazione «salesiana» in prospettiva storica: come essa è stata proposta da S. Francesco di Sales e, in particolare, come è stata intesa da Don Bosco. Non poteva mancare, inoltre, un cenno alla pratica della «Lectio divina», che ha plasmato la spiritualità cristiana per diversi secoli e che oggi viene rivalutata, nella sfida del rinnovamento postconciliare, soprattutto per la centralità ridata alla S. Scrittura.

Apri questo numero un breve contributo sulla meditazione nelle Costituzioni delle FMA, integrativo del discorso fatto precedentemente. La riflessione continua poi in tre ambiti che, soprattutto nel concreto quotidiano, si dimostrano problematici: anzitutto è necessario che la meditazione si trovi in piena sintonia con il primato riconosciuto alla Liturgia e all'ascolto della Parola di Dio; lo scopo, le esigenze e i frutti della meditazione però non si identificano senz'altro con quelli della celebrazione liturgica; infine le tecniche «orientali» di meditazione non raggiungono ciò che è specifico della meditazione cristiana.

Se, sulla scia di Don Bosco, vogliamo dare profondità di significato ed incisività apostolica alla nostra vita, non possono restare disattese le provocazioni che ci vengono da questi «segni dei tempi». Le soluzioni non appariranno sempre scontate, né l'attuazione potrà essere ottenuta senza fatica. Rinunciarvi però equivale inevitabilmente a condannarci quantomeno ad una ingiustificata sterilità se non proprio al fallimento.

Hanno collaborato in questo quaderno:

Giorgio GOZZELINO, sdb, docente di Teologia sistematica e di Spiritualità nella Sezione di Torino (Crocetta) della Facoltà di Teologia dell'Università Pontificia Salesiana. È autore di numerose pubblicazioni in ambito teologico, spirituale e catechetico.

Maria Ester POSADA, fma, insegna alla Pontificia Facoltà di Scienze dell'Educazione "Auxilium" di Roma. Specializzata sugli origini e lo sviluppo storico dell'Istituto delle Figlie di Maria Ausiliatrice, ha studiato soprattutto temi riguardanti S. Maria Domenica Mazzarello, curando anche l'edizione critica dell'Epistolario della Santa ed altri documenti d'archivio.

Manlio SODI, sdb, è specialista in Liturgia ed insegna presso la Facoltà di Teologia dell'Università Pontificia Salesiana. Oltre la regolare collaborazione ad alcune riviste, ha pubblicato diversi contributi, tra cui alcune voci del recente *Nuovo Dizionario di Liturgia*, Roma, Edizioni Paoline, 1984. È anche consultore della Congregazione per il Culto.

LA MEDITAZIONE NEI TESTI DELLE COSTITUZIONI DELLE FIGLIE DI MARIA AUSILIATRICE

María Ester POSADA, fma

Esprimere che cosa significhi la meditazione per noi, FMA, richiederebbe oltre ad uno studio serio e completo di carattere storico e teologico, una doverosa inquadratura del tema nell'ambito globale della spiritualità salesiana e della tradizione dell'Istituto.

In queste brevi riflessioni mi limiterò a presentare alcune considerazioni che avranno come punto di riferimento i testi costituzionali delle FMA e in particolare le Costituzioni attuali approvate dalla *Congregazione per i Religiosi e gli Istituti Secolari* il 24 giugno 1982.

Questo testo si colloca ovviamente in continuità con il passato e rappresenta oggi una sintesi qualificata della dottrina Conciliare e della spiritualità propria dell'Istituto.

1. Uno sguardo al passato

È logico che la meditazione, come concetto e come esercizio, trovi per noi, FMA, la sua ispirazione e il suo orientamento nella parola e nella vita di Don Bosco (Cf J. PICCA, *La meditazione nel pensiero e nella prassi di Don Bosco*, in *QSS*, n. 2, settembre 1985, pp. 16-40).

La meditazione metodica, come pratica in comune, appare indicata già dalle prime *Costituzioni* stampate delle FMA: faranno «mezz'ora di meditazione, di cui si leggerà a chiara voce il soggetto» (*Cost.*1878, tit. X, 2; edizione critica a cura di C. ROMERO, LAS, Roma 1983, p. 271).

Lo stesso testo indica inoltre un momento preparatorio alla meditazione, introdotto nell'orario della giornata: «Fatta mezz'ora di ricreazione

[alla sera], andranno in Cappella, si reciteranno le preghiere in comune, e, letto il punto della meditazione pel mattino seguente, si andrà a riposo conservando rigoroso silenzio» (*Ivi*, 7; ed. crit., p. 272). Nel secondo testo stampato nel 1885, rivisto da D. Bosco, si conservano gli stessi articoli con una leggera variante di forma (Cf *Cost.*1885, tit. XIV, 2 e 6; ed. crit. p. 317s).

È vero che la fonte ispiratrice di questi articoli sono le Costituzioni delle Suore di S. Anna della Provvidenza, alle quali fece ricorso Don Bosco per un primo *Abbozzo* di Costituzioni per le FMA; ma è anche vero che tali articoli soffrono delle modifiche e che la loro formulazione risulta consona alle modalità introdotte da Don Bosco per i suoi salesiani.

Le FMA accolsero questo tipo di meditazione per un ventennio, cioè fino alla rielaborazione delle nuove Costituzioni prescritte dalla Chiesa nelle *Normæ secundum quas* che ispirarono il testo del 1906. Questo testo fu in vigore per sedici anni fino al nuovo testo rivisto alla luce del *Codice di Diritto canonico* emanato nel 1917. Sia nel testo del 1906 che in quello del 1922 la prescrizione della mezz'ora di meditazione rimase in vigore, mentre scomparve il momento preparatorio della sera precedente.

La prassi continuava ad essere quella della meditazione metodica strutturata in due o tre punti letti pubblicamente, dopo i quali si prendeva una risoluzione di carattere ascetico. Si è nella linea del Fondatore il quale «da uomo pratico qual era, oltre che uomo di profonda santità ed acuto senso pedagogico [...] puntava allo scopo [...]. Teneva soprattutto a che nella propria attività, nel lavoro della giornata, tutto fosse centrato nella prospettiva di fede e della missione: per la gloria di Dio e per la salvezza delle anime» (J. PICCA, *La meditazione*, p. 29s).

2. Uno sguardo al presente

La dottrina Conciliare in generale e in particolare il testo del *Perfectæ caritatis* 6, che esorta i religiosi ad avere «quotidianamente fra le mani la sacra Scrittura, affinché dalla lettura e dalla meditazione dei libri sacri imparino “l’eminente scienza di Gesù Cristo” (*Fil* 3,8)», hanno ispirato contenuti e modalità per la meditazione delle FMA, oggi.

Due testi *ad experimentum* (1969 e 1975) si collocano nel lungo cammino delle *Costituzioni rinnovate* del 1982. A motivo dell’intrinseca connessione tra i testi mi è sembrato bene prendere in considerazione quanto si riferisce alla meditazione nelle tre formulazioni dei testi postconciliari.

Momento forte di dialogo interiore

L'importanza data alla meditazione viene ribadita dall'attuale testo delle Costituzioni quando dice: «Momento forte di questo dialogo interiore [tra Dio e noi] è la meditazione» (*Cost.*1982, art. 39).

Già le Costituzioni del 1969 l'avevano chiamato «momento di incontro personale con Dio» (art. 54) e il testo successivo aveva inserito l'aggettivo «forte» che esprimeva l'importanza ad essa attribuita, definendo la meditazione come «Momento forte del nostro incontro con Dio» (*Cost.*1975, art. 52). Momento forte, che appartiene però alla vita quotidiana e all'intera vita della FMA. Non si tratta di una soluzione di continuità: il «momento» della meditazione è preparato dalla vita (ascesi educativa) ed orientato alla vita (missione educativa).

È un momento peculiare che richiede «particolare impegno» (*Cost.*1982, art. 39), che esige continuità («ogni giorno») ed assiduità perché Dio «ci interpella continuamente» e «ci guida gradualmente» alla configurazione con il Figlio per mezzo dello Spirito (Cf *Ivi*).

Il dialogo interiore richiede da parte dell'orante l'attenzione (Cf *Cost.*1969, art. 54), l'apertura e la libertà interiore (Cf *Cost.*1975, art. 52), atteggiamenti che nelle Costituzioni attuali vengono sintetizzati nella espressione: «silenzio di tutto l'essere» (*Cost.*1982, art. 39).

Sono queste le disposizioni essenziali per l'*ascolto* e l'*accoglienza* della divina Parola.

Le Costituzioni del 1969 invitano le FMA a nutrirsi, «mediante la lettura e la meditazione dei libri sacri alla mensa della Parola di Dio» (art. 52) e quelle del 1975 dicono che «ci alimentiamo [...] con assiduità alla mensa della Parola divina» (art. 44).

Dall'ascolto e l'accoglienza si arriva così all'*assimilazione* della Parola letta, meditata, «ruminata» lungo il giorno in modo da poter affrontare il «buon combattimento» della vita.

La Parola di Dio è in senso stretto la sacra Scrittura. I testi che la Chiesa mette a nostra disposizione specialmente attraverso la liturgia di ogni giorno sono evidentemente oggetto della nostra meditazione.

Nell'attuale libro di preghiera proprio delle FMA si legge: «La meditazione [...] soprattutto quando scaturisce dalla fonte del Lezionario, educa all'ascolto e all'assimilazione della Parola per poterla vivere ogni giorno» (*Le FMA in preghiera*, Istituto FMA, Roma 1984, p. 17).

Tuttavia, la meditazione può essere aiutata dalla lettura di libri di autori validi, in particolare da Maestri di spirito e da testi della nostra tradizione spirituale salesiana.

Il nostro interlocutore in questo dialogo interiore è Dio stesso, che nelle attuali Costituzioni si presenta nella realtà delle tre divine Persone eternamente operanti in una comunione unica e diversificata: il Padre che ci ama, il Figlio che ci interpella, lo Spirito che ci pervade dalla sua forza (Cf *Cost.* 1982, art. 39).

È un invito ad un dialogo personale, semplice, spontaneo. Ad un rapporto improntato a familiarità, come quello in cui dovrebbe sfociare la preghiera, secondo l'insegnamento di S. Maria Domenica Mazzarello. La Confondatrice raccomandava alle sue figlie «di parlare a Dio con familiarità, come si parla con le persone care, ed esortava a dire al Signore ciò che detta il cuore, preferendo questo alle preghiere che sono sui libri, perché, diceva, “quelli sono sentimenti di altri; invece quando dite ciò che vi detta il cuore esprimete sentimenti vostri”» (F. MACCONO, *Santa Maria D. Mazzarello*, Ist. FMA, Torino 1960 [rist.], vol. II, p. 187). In questa prospettiva, la Santa arriva a «definire» la preghiera come «linguaggio dell'anima con Dio». Chi impara questo linguaggio acquista la sapienza: «Parlate poco, pochissimo con le creature; parlate invece molto col Signore. Egli vi farà veramente sapiente» (*Lettera a Sr. Angela Vallese* in: M.E. POSADA [a cura], *Lettere di S. Maria Domenica Mazzarello*, Ancora, Milano 1975, p. 93).

Il contenuto di questo misterioso dialogo resta nel segreto della persona orante. Tuttavia i testi delle Costituzioni offrono degli stimoli interessanti. Secondo le Costituzioni del 1969 (art. 54), la meditazione è ordinata ad approfondire la vita teologale, a penetrare intimamente nell'amicizia divina, a prestare un'attenzione sempre più delicata alla SS.ma Trinità inabitante nell'anima, tendendo all'unione vitale tra azione e contemplazione.

Nel testo del 1975 la meditazione è il momento per «lasciarsi pervadere dall'amore trasformante della Trinità» che ci aiuta a riconoscere e accettare la nostra povertà; nella meditazione avviene perciò quell'illuminazione che fa della nostra vita «un cammino fecondo alla presenza del Signore» (art. 52).

Le attuali Costituzioni sintetizzano questi contenuti in un atteggiamento globale che coinvolge l'intera vita della FMA. Nella meditazione, infatti, «ci lasciamo pervadere dalla forza dello Spirito che guida gradualmente alla configurazione a Cristo, rinsalda la comunione fraterna e ravviva lo slancio apostolico» (art. 39).

Ascolto ed assimilazione della Parola sono ordinati a trasformare la vita, altrimenti saremo «ascoltatori smemorati» (Cf *Gc* 1,25).

Un dialogo che trasforma la vita

La meditazione per noi, FMA, adempie ad una duplice funzione vitale: prolunga nella giornata il *senso della presenza di Dio* e trasforma l'intera esistenza operando in essa la sintesi tra *contemplazione ed azione*.

L'autentica «risoluzione» in cui confluisce la meditazione è la graduale trasformazione del nostro essere e del nostro agire.

Il primo atteggiamento interiore che segue la meditazione è l'abituale senso di Dio nel modo in cui Don Bosco «spiegò» la preghiera continua alle prime FMA: «Essa consiste nella retta intenzione di far tutto per Dio, col fine di piacergli, col pensiero e col cuore fissi in lui, con frequenti, accese giaculatorie» (*Cronistoria*, vol. II, Ist. FMA, Roma 1976, p. 51).

Questo prolungarsi della meditazione attraverso la giornata fu un atteggiamento che le prime FMA colsero nella vita di M. Mazzarello: «si vedeva — afferma una testimone al Processo di canonizzazione — che la meditazione non era limitata al tempo stabilito dalla Regola, ma che continuava a lavorare nel suo spirito» (*Summarium super virtutibus*, p. 206).

Il secondo atteggiamento, la trasformazione dell'intera esistenza, è espresso in modo realistico dalla stessa M. Mazzarello la quale vuole una preghiera che si concretizza nel sacrificio quotidiano. «Alle volte, dice, qualcuna manda sospiri e sparge qualche lacrima in chiesa, davanti al Signore, e ne sentiamo quasi invidia; ma se poi la stessa suora non sa fare un piccolo sacrificio o adattarsi a un ufficio umile, io no, non la ammiro; ammiro invece quelle che sono umili, umili, che si adattano a qualsiasi ufficio, per quanto possa sembrare oscuro e abietto» (F. MACCONO, *Santa Maria D. Mazzarello*, vol. I, p.382).

L'interazione tra preghiera e vita è la sintesi proposta dallo stesso Don Bosco alle FMA. Dopo aver delineato i tratti caratteristici della FMA, egli conclude: «Queste virtù debbono essere molto provate e radicate nelle Figlie di Maria Ausiliatrice, perché deve andare in esse di pari passo la vita attiva e contemplativa...» (*Cost.*1885, tit. XIII, 5; ed. crit. p. 316).

Questo testo del Fondatore è riportato dalle Costituzioni del 1969 (art. 48), mentre nelle Costituzioni del 1975, a conclusione degli articoli relativi alla preghiera delle FMA si accenna alla «preghiera della vita» che «ci rende contemplative nell'azione» (art. 54).

Le Costituzioni attuali inseriscono, a modo di Proemio dell'intero testo il tit. XIII delle Costituzioni date dal Fondatore a cui ho fatto riferimento sopra e a conclusione della trattazione sulla preghiera, si dice che la nostra vita è una «liturgia vissuta in semplicità e letizia come "lode perenne" al Padre» (art. 48).

Ad imitazione della «Vergine in ascolto»

La figura di Maria viene proposta in tutti i tre testi postconciliari delle Costituzioni come modello di orante per le FMA.

Per ascoltare più docilmente la Parola, assimilarla vitalmente e comunicarla con efficacia, dice il testo del 1969, le FMA «siano diligenti nel praticare il silenzio interiore, in unione con la SS. Vergine che custodiva nel suo cuore i misteri di Gesù» (art. 52). Le Costituzioni del 1975 invitano a custodire la Parola «come Maria [...] nella contemplazione umile e adorante», nella disponibilità alla volontà del Padre, per poter «comunicarne il messaggio» (art. 44).

Nelle Costituzioni rinnovate del 1982 la collocazione della figura di Maria avviene in un ambito più ampio. Il silenzio a cui si fa richiamo è un silenzio totale: il silenzio di tutto l'essere. La disponibilità della Vergine è piena: apertura allo Spirito per accogliere Cristo, in comunione con i fratelli e nella donazione alla missione.

Maria è dunque la «Vergine in ascolto», nella pienezza del significato biblico del termine («Ascolta, Israele!») che è apertura, accoglienza, fedeltà, servizio incondizionato di Dio per la salvezza del popolo.

Maria è modello, maestra e guida al misterioso dialogo interiore con Dio. E perché maestra nel dialogo con Lui, può esserlo anche in ordine al colloquio educativo al quale siamo chiamate per specifica missione. Scrive l'attuale Superiora Generale delle FMA, M. Marinella Castagno: «Con Maria, "la Vergine in ascolto" custodiamo nel nostro cuore la Parola perché il colloquio con le giovani sia efficace e porti all'incontro con Cristo, unica vera risposta ai loro problemi, alle ansie di felicità e alle aspirazioni profonde del loro cuore» (*Circolare* del 24 ottobre 1985).

L'ORAZIONE MENTALE
Argomento fuori moda, di rinnovata attualità
o in perenne ricerca di soluzione?

Manlio SODI, sdb

Al di là di un titolo che può sembrare provocatorio, c'è una situazione di stallo che da vari anni sta caratterizzando il ritmo della vita spirituale di singoli religiosi e di intere comunità, e che risulta determinata da disaffezione o trascuratezza per l'orazione mentale.

Senza dubbio l'argomento può essere affrontato da diverse prospettive; credo però che la linea chiarificatrice possa, anzi debba essere trovata nella parola ufficiale della Chiesa del nostro tempo; parola che non fa altro che recuperare dati di fatto più o meno sempre presenti nella sua plurisecolare esperienza; parola che sola può costituire l'unica, credibile risposta a un rilievo qua e là serpeggiante: che il clima conciliare del Vaticano II ha messo in crisi anche l'orazione mentale dei religiosi.

Ma la domanda che ci dobbiamo porre è un'altra: l'avvenimento conciliare (che, d'altra parte non bisogna dimenticarlo, ha solo codificato quanto già era maturato nell'esperienza e nella riflessione di singole Chiese e comunità) ha messo in crisi questo momento di preghiera, oppure tale appuntamento ha subito un contraccolpo perché è risultata pressoché inutile quella miriade di sussidi — che ne costituiva il supporto — contenenti «meditazioni» preconfezionate «per tutti i giorni dell'anno» secondo schemi di spiritualità senza alcun rapporto (o quasi) con la realtà dell'anno liturgico?

Una parte della risposta la possiamo lasciare agli storici della spiritualità; come liturgista propongo una «lettura» della situazione partendo dagli orientamenti emergenti dai documenti ufficiali e da dati di fatto presenti nella vita della Chiesa del nostro tempo, per constatare il pensiero e

l'esempio della Chiesa stessa circa l'orazione mentale e per indicare i mezzi e suggerire il modo di tradurre in pratica tali orientamenti e dati di fatto. *

La conclusione consisterà solo nel riportare l'attenzione sull'insegnamento attuale e perenne della Chiesa la quale ha sempre fatto crescere i suoi figli alimentandoli alle sorgenti della Parola e dei sacramenti; e quando la prima di queste sorgenti per motivi diversi non ha più dissetato il popolo cristiano (specialmente i religiosi) allora si è fatto ricorso ad acque di cisterna che accanto a qualche pregio, col tempo hanno rivelato la loro precarietà.

1. Orientamenti emergenti dai Documenti ufficiali della Chiesa oggi

I documenti che esprimono chiaramente la *mens* della Chiesa circa l'orazione mentale sono quelli del Vaticano II, cui hanno fatto seguito numerosi altri interventi di genere talvolta molto diverso tra loro. Una rassegna completa comporterebbe uno sviluppo notevole del presente lavoro; per questo mi limito ad un esame completo dei testi conciliari, mentre per gli altri si offre una esemplificazione. Una maggiore attenzione è stata riservata ai documenti della riforma liturgica; tutti comunque sono stati contrassegnati da una numerazione progressiva posta tra parentesi [] per un loro più facile reperimento all'interno del lavoro.

1.1 Il Vaticano II

La riflessione prende l'avvio da una rassegna di quei testi conciliari nei quali è presente il termine *meditor/meditatio* e *oratio mentalis*: sono complessivamente undici testi che accostiamo secondo l'ordine della loro pubblicazione.

* Queste le *sigle* che, oltre a quelle comunemente usate per i documenti conciliari e postconciliari, ricorreranno più frequentemente nel testo: *EV* = *Enchiridion Vaticanum*, voll. 1-8, Dehoniane, Bologna; *NDL* = D. SARTORE - A.M. TRIACCA [a cura di], *Nuovo Dizionario di Liturgia*, Paoline, Roma 1984.

Lumen Gentium

La Costituzione dogmatica sulla Chiesa parlando del ministero dei presbiteri afferma, tra l'altro, che essi

[1] «si affaticano nella predicazione e nell'insegnamento..., credendo ciò che hanno *letto e meditato* (*meditantes legerint*) nella legge del Signore, insegnando ciò che hanno creduto, vivendo ciò che hanno insegnato» (LG 28; EV 1,354).

La stessa Costituzione, nel presentare la funzione della B. Vergine nell'economia della salvezza, riprende la testimonianza di Lc 2,41-51 per ricordare che

[2] «la Madre sua *conservava* tutte queste cose e le *meditava* (*meditabunda conservabat*) in cuor suo» (LG 57; EV 1,431). L'affermazione sarà ripresa e sviluppata nell'Esortazione apostolica *Marialis cultus* di Paolo VI (cf più avanti, n. [17]).

Unitatis redintegratio

Il Decreto sull'ecumenismo accennando ai valori della vita con Cristo di molti fratelli non in comunione con la Chiesa di Roma, afferma che tale vita

[3] «è alimentata dalla fede in Cristo ed è aiutata dalla grazia del battesimo e dall'ascolto della parola di Dio. Si manifesta nella preghiera privata, nella *meditazione* della Bibbia, nella vita della famiglia cristiana, nel culto della comunità riunita a lodare Dio» (UR 23; EV 1,568).

Perfectæ caritatis

Il Decreto sul rinnovamento della vita religiosa nel riaffermare il primato della vita spirituale usa un'affermazione più organica e completa:

[4] «i membri... coltivino con assiduo impegno lo spirito di preghiera e la preghiera stessa, attingendoli dalle fonti genuine della spiritualità cristiana. In primo luogo abbiano quotidianamente fra le mani la sacra Scrittura, affinché dalla *lettura* e dalla *meditazione* (*lectione et meditatione*) dei libri sacri imparino "la eminente scienza di Gesù Cristo" (*Fil* 3,8). Compiano la sacra liturgia, soprattutto il sacrosanto mistero dell'Eucaristia, con le disposizioni interne ed esterne volute dalla Chiesa, e alimentino presso questa ricchissima fonte la propria vita spirituale» (PC 6; EV 1,725). Il testo è stato ulteriormente precisato nel documento *Ecclesiae Sanctæ* riportato più avanti al n. [13].

Optatam totius

Il Decreto sulla formazione sacerdotale è quello che più di ogni altro documento conciliare interviene su questo punto.

Ricordando il carattere pastorale che deve assumere la formazione nei seminari, il Decreto tra l'altro prescrive che

[5] «gli alunni... vengano preparati al ministero della parola in modo da penetrare sempre meglio la parola di Dio rivelata, rendersela propria con la *meditazione* (*meditantes possideant*) e saperla esprimere con la parola e con la vita...» (OT 4; EV 1,780).

Elemento essenziale della formazione è anche una vita spirituale profonda incentrata nella Pasqua di Cristo. Per questo il Decreto ricorda che si deve insegnare agli alunni

[6] «a cercare Cristo nella *fedele meditazione* della parola di Dio; nell'attiva partecipazione ai misteri sacrosanti della Chiesa, soprattutto nell'Eucaristia e nell'Ufficio divino; nel vescovo che li manda, e negli uomini ai quali sono inviati...» (OT 8; EV 1,788).

Nella formazione sacerdotale assume un'importanza decisiva

[7] «lo studio della sacra Scrittura che deve essere come l'anima di tutta la teologia...»; uno studio che dev'essere accompagnato dalla «*quotidiana lettura e meditazione* dei Libri santi», in modo che gli alunni «ricevano incitamento e nutrimento» (OT 16; EV 1,806).

Nostra ætate

Solo a titolo di documentazione bisogna fare riferimento anche alla Dichiarazione sulle relazioni della Chiesa con le religioni non cristiane. Parlando dell'Induismo il Concilio riconosce che in tale religione

[8] «gli uomini... cercano la liberazione dalle angosce della nostra condizione sia attraverso forme di vita ascetica, sia nella *meditazione profonda*, sia nel rifugio in Dio...» (NÆ 2; EV 1,856).

Apostolicam actuositatem

Il Decreto sull'apostolato dei laici nel delineare la spiritualità di una vita costantemente immersa nell'apostolato, afferma:

[9] «Solo alla luce della fede e nella *meditazione* della parola di Dio è possibile sempre e dovunque riconoscere Dio..., cercare in ogni avvenimento la sua volontà, vedere il Cristo in ogni uomo..., giudicare rettamente del vero senso e valore delle realtà temporali in se stesse e in ordine al fine dell'uomo» (AA 4; EV 1,924).

Gli ultimi due testi conciliari appartengono al Decreto sul ministero e la vita dei presbiteri. Nel contesto della sezione in cui si parla dei sussidi per la vita dei presbiteri, si accenna a due dimensioni che chiamano in causa l'orazione mentale.

Tra i mezzi per favorire la vita spirituale dei presbiteri, dopo aver accennato «alla duplice mensa della sacra Scrittura e dell'Eucaristia», il Concilio afferma:

[10] «In modi assai diversi — soprattutto con l'*orazione mentale*, di così provata efficacia, e con le varie forme di preghiera che ciascuno preferisce — possono i presbiteri ricercare e ardentemente implorare da Dio quell'autentico spirito di adorazione col quale essi, insieme col popolo a loro affidato, si uniscono intimamente con Cristo, mediatore della nuova alleanza, e così potranno gridare come figli adottivi: "Abbà, Padre"!» (PO 18; EV 1,1306).

All'interno dello stesso paragrafo il Concilio afferma: «Alla luce della fede, che si alimenta della *lettura divina*, essi possono cercare diligentemente di scoprire nelle diverse vicende della vita i segni della volontà di Dio e gli impulsi della sua grazia, divenendo così sempre più pronti a corrispondere a ogni esigenza della missione cui si sono dedicati nello Spirito Santo» (PO 18; EV 1,1305).

Trattando poi dello studio e della scienza pastorale, lo stesso Decreto afferma che

[11] «la scienza del ministro sacro... deve... essere tratta in primo luogo dalla *lettura* e dalla *meditazione* della sacra Scrittura; ma suo fruttuoso alimento è anche lo studio dei santi Padri e Dottori e degli altri documenti della Tradizione...» (PO 19; EV 1,1307).

«Essendo ministri della parola di Dio, essi leggono ed ascoltano ogni giorno questa stessa parola che devono insegnare agli altri: e se si sforzano di realizzarla in se stessi, allora diventano dei discepoli del Signore sempre più perfetti, secondo quanto dice l'apostolo Paolo a Timoteo: "Occupati di queste cose, dedicati ad esse interamente, affinché siano palesi a tutti i tuoi progressi. Vigila su te stesso e sul tuo insegnamento, persevera in tali cose, poiché così facendo salverai te stesso e quelli che ti ascoltano" (1 Tim 4,15-16)» (PO 13; EV 1,1287).

La rassegna di questi testi è già estremamente significativa. Il termine *meditor/meditatio* ha sempre (escluso ovviamente il riferimento all'Induismo [8]) come oggetto la parola di Dio indicata in modi diversi: *verbum*

Dei [5], [6], [9]; *lex Domini* [1]; *sacra Scriptura* [11]; *divinæ Scripturæ* [4]; *sacri libri* [7]; *hæc omnia* [2].

Lectio e meditatio inoltre sono usati spesso sotto forma di endiadi per rafforzare maggiormente il concetto. Infine, il contesto del discorso è quasi sempre caratterizzato dal riferimento diretto o indiretto all'attività pastorale o comunque all'impegno nelle realtà di questo mondo.

Tutte queste indicazioni conciliari circa la parola di Dio come oggetto dell'orazione mentale non solo vanno situate nel contesto del documento cui appartengono, ma sistematizzate soprattutto alla luce di due altri documenti conciliari che, pur non contenendo alcun richiamo terminologico, costituiscono tuttavia la base di tutto il discorso.

Dei Verbum

Primo tra questi è la Costituzione dogmatica sulla divina Rivelazione. Nel capitolo VI, parlando della «sacra Scrittura nella vita della Chiesa», il Concilio ricorda la venerazione della Scrittura da parte della comunità cristiana la quale non ha mai mancato «*maxime in sacra Liturgia* di nutrirsi del Pane della vita dalla mensa sia della parola di Dio che del Corpo di Cristo», perché considera le divine Scritture «come la regola suprema della propria fede»; perché «nella parola di Dio... è insita tanta efficacia e potenza, da essere sostegno e vigore della Chiesa, e per i figli della Chiesa saldezza della fede, cibo dell'anima, sorgente pura e perenne della vita spirituale» (DV 21; EV 1,904).

In questa prospettiva va dunque intesa la raccomandazione conclusiva di conservare un contatto continuo con le Scritture «*mediante la sacra lettura assidua e lo studio accurato*». Solo «*con la frequente lettura delle divine Scritture*» — accompagnata dalla preghiera — i fedeli, soprattutto i religiosi, potranno «apprendere “la sublime scienza di Gesù Cristo” (Fil 3,8)» (DV 25; EV 1,908). Anche in questo caso i riferimenti sono orientati prevalentemente al contesto liturgico. Vi si accenna due volte nell'ambito dello stesso paragrafo: a) «le sovrabbondanti ricchezze della parola divina» vengono partecipate ai fedeli «*speciatim in sacra liturgia*»; b) l'accostamento al testo sacro può avvenire in vari modi; il primo ricordato dal Concilio è «*per sacram liturgiam*».

Sacrosanctum Concilium

Il secondo documento da richiamare — anche se primo in ordine di tempo — è la Costituzione sulla sacra Liturgia. Esso non accenna direttamente all'orazione mentale perché non rientra nei suoi obiettivi; suo

scopo è richiamare e fondare a livello biblico e teologico le azioni liturgico-sacramentali nelle quali l'accostamento personale — in dimensione orante — della parola di Dio trova necessariamente la sua origine e il punto di convergenza.

Fondandosi sulla certezza della presenza di Cristo «nella sua parola, giacché è lui che parla quando nella Chiesa si legge la sacra Scrittura» (SC 7; EV 1,9), il documento conciliare ricorda che «massima è l'importanza della sacra Scrittura nel celebrare la liturgia». Ciò esige quella «soave e viva conoscenza» della stessa Scrittura (SC 24; EV 1,40) quale si deve realizzare sia attraverso la stessa «mensa della parola di Dio... preparata ai fedeli con maggiore abbondanza» (SC 51; EV 1,88) rispetto al passato, sia attraverso altre forme suggerite dall'esperienza della Chiesa stessa. Infatti, per non correre il rischio di un falso panliturgismo, lo stesso documento conciliare ricorda che se «la liturgia è il culmine verso cui tende l'azione della Chiesa e, insieme, la fonte da cui promana tutta la sua forza» (SC 10; EV 1,16), tuttavia «la vita spirituale... non si esaurisce nella partecipazione alla sola sacra liturgia. Il cristiano, infatti, chiamato alla preghiera in comune, nondimeno deve anche entrare nella sua stanza per pregare il Padre in segreto; anzi... deve pregare incessantemente» (SC 12; EV 1,19). E in questo contesto dunque va situata la realtà e l'importanza dell'orazione mentale.

1.2 Documenti ufficiali del dopo Concilio

Numerosi sono i documenti che negli anni del dopo Concilio e fino ai nostri giorni accennano direttamente o indirettamente all'orazione mentale. Sono documenti tra loro molto differenti; ne presentiamo una semplice rassegna* a titolo di documentazione, escludendo ogni commento per non appesantire eccessivamente il discorso. Alcuni testi appartenenti a questo periodo saranno invece riportati nella seconda parte, quando si accenna al Lezionario per l'Eucaristia e alla Liturgia delle Ore.

Tra le norme per l'applicazione del Decreto *Perfectæ caritatis* contenute nel Documento *Ecclesiae sanctæ*, si colloca al primo posto tra i prin-

* La raccolta e la selezione dei documenti di questa parte è stata curata da Pierluigi Cameroni, sdb, e da Enrico Castoldi, sdb, e gentilmente offerta per dare maggior completezza al presente lavoro.

cipi che devono guidare realmente il rinnovamento della vita religiosa:

[12] «Lo studio e la *meditazione* dei Vangeli e di tutta la sacra Scrittura siano promossi più intensamente presso i membri, fin dal noviziato; parimenti bisogna fare in modo che partecipino con mezzi più adeguati al mistero e alla vita della Chiesa» (II, 16; EV 2,856).

Inoltre, in attuazione di PC 6 (cf sopra, n. [4]) il documento ricorda ai religiosi che devono dedicare un maggior tempo all'orazione mentale:

[13] «Perché i religiosi partecipino più intimamente e con più frutto al sacrosanto mistero dell'Eucaristia e alla preghiera pubblica della Chiesa, e perché tutta la loro vita spirituale sia più abbondantemente nutrita, si sostituirà la molteplicità delle preghiere con un maggior tempo dedicato alla *preghiera mentale*... vegliando che i membri siano formati con cura nelle vie della vita spirituale» (II 21; EV 2,861).

Nell'Enciclica *Sacerdotalis cælibatus* di Paolo VI troviamo due richiami interessanti:

— Nel descrivere il significato ecclesiologico del celibato, Paolo VI scrive:

[14] «Il sacerdote, dedicandosi al servizio del Signore Gesù e del suo mistico corpo, nella completa libertà resa più facile dalla propria totale offerta, realizza in maniera più piena l'unità e l'armonia della sua vita sacerdotale. Cresce in lui l'idoneità all'ascolto della parola di Dio e alla preghiera. Infatti la parola di Dio custodita dalla Chiesa suscita nel sacerdote, che *quotidianamente la medita*, la vive e l'annunzia ai fedeli, gli echi più vibranti e profondi» (n. 27; EV 2,1441).

— Nella seconda parte, quando si accenna agli elementi di sostegno della vita sacerdotale, si legge:

[15] «Nuova forza e nuova gioia verrà al sacerdote di Cristo nell'approfondire *ogni giorno nella meditazione e nella preghiera* i motivi della sua donazione e la convinzione di aver scelto la parte migliore» (n. 74; EV 2,1488).

Nel Direttorio per il ministero pastorale per i Vescovi (*Ecclesiæ imago*), nel paragrafo che accenna all'importanza e all'obbligo della predicazione per il vescovo si legge:

[16] «Il vescovo è tenuto a dedicarsi al ministero della parola..., a *meditarla religiosamente* e a proclamarla con ferma fiducia. Egli personalmente... predica la parola di Dio, e la sua predicazione è nutrita e regolata dalla sacra Scrittura, così che tutti prestino l'obbedienza della fede a Dio rivelatore» (n. 55; EV 4,2028).

L'Esortazione apostolica di Paolo VI *Marialis cultus* nel presentare la Vergine come modello della Chiesa nell'esercizio del culto, afferma:

[17] «Maria è la *Vergine in ascolto*, che accoglie la parola di Dio con fede; e questa fu per lei premessa e via alla maternità divina... Infatti, ricevuta dall'angelo la risposta al suo dubbio..., "essa piena di fede e concependo il Cristo prima nella sua mente che nel suo grembo", "ecco — disse — la serva del Signore, sia fatto di me secondo la tua parola" ...; fede che fu per lei causa di beatitudine e certezza...; fede con la quale ella, protagonista e testimone singolare dell'incarnazione, ritornava sugli avvenimenti dell'infanzia di Cristo, raffrontandoli tra loro nell'intimo del suo cuore... Questa accoglie, proclama, venera la parola di Dio, la dispensa ai fedeli come pane di vita e alla sua luce scruta i segni dei tempi, interpreta e vive gli eventi della storia» (n. 17; *EV* 5,41). Questo testo riprende e sviluppa il pensiero di *LG* 57 riportato sopra al n. [2].

Nel Documento della Congregazione per l'educazione cattolica circa gli Orientamenti educativi per la formazione al celibato sacerdotale (*Il presente sussidio*) si fanno due accenni alla meditazione:

— Nel paragrafo che tratta della vita di orazione come fattore educativo, si legge:

[18] «Il seminario introdurrà... gli alunni alla pratica abituale e spontanea dell'incontro e del colloquio con Dio nel Cristo. E questo nei molteplici modi della preghiera, dell'azione liturgica, della *parola meditata*, dello studio sulla persona del Cristo come centro di ogni riflessione di fede e di teologia» (n. 75; *EV* 5,371).

— Poco oltre, quando si parla direttamente della meditazione della parola di Dio, il documento afferma:

[19] «Ponendosi in presenza di Dio nel Cristo, il seminarista ami *meditare la parola rivelata*, cercando di applicarla alle situazioni del giorno, sia da solo sia in gruppo. Si abitui a considerare tutta la vita cristiana... alla luce del vangelo, nella consapevolezza che è la parola di Dio che giudica e converte la Chiesa. E a questo principio ispirerà tutta l'attività personale e apostolica» (n. 78; *EV* 5,379).

Nel Documento che regola i mutui rapporti tra i vescovi e i religiosi (*Mutuae relationes*) troviamo ancora due riferimenti all'orazione mentale:

— Parlando dell'assoluta necessità dell'unione con Dio, si legge:

[20] «Per disposizione della divina Provvidenza, non pochi tra i fedeli oggi sono portati, per intimo impulso, a raccogliersi in gruppo, ad ascoltare il Vangelo, a *meditare in profondità* e ad innalzare la loro *contempla-*

zione (*Evangelium audiant, profunde meditentur altiusque contemplantur*). Di conseguenza, per l'efficacia stessa della missione, è indispensabile procurare che tutti... attendano alla preghiera...» (n. 16; *EV* 6,624).

— Tra le istanze attinenti l'aspetto formativo si accenna all'aiuto che le comunità religiose possono offrire per la preghiera:

[21] «Le comunità religiose, da parte loro, soprattutto quelle contemplative, pur conservando, ovviamente, la fedeltà al proprio spirito..., offrano agli uomini del nostro tempo opportuni aiuti per la preghiera e per la vita spirituale, in modo che esse possano rispondere alla *pressante necessità*, oggi più attentamente sentita, di *meditazione* e di approfondimento della fede» (n. 25; *EV* 6,648).

Nella Lettera della Congregazione per l'educazione cattolica circa la formazione spirituale nei seminari (*The document*) sono indicati alcuni orientamenti che meritano attenzione. Gli elementi fondamentali su cui deve basarsi la formazione spirituale sono la parola di Dio e l'Eucaristia:

[22] «Formare sacerdoti che accolgano e amino profondamente la parola di Dio, perché questa Parola non è che il Cristo stesso, e per questo fine è necessario coltivare in essi innanzitutto il senso dell'autentico silenzio interiore. L'acquisizione di questo senso... non è possibile senza un lungo sforzo bene orientato e paziente. È il cammino dell'orazione stimata, amata, voluta, nonostante tutte le sollecitazioni e tutti gli ostacoli. È necessario che il futuro sacerdote possa essere... un "maestro di preghiera" per coloro che si rivolgeranno a lui o che egli andrà a cercare, e per tutti coloro che tanti falsi profeti mettono oggi nel pericolo di smarrirsi. Formare sacerdoti che riconoscano nel mistero pasquale... l'espressione suprema di questa parola di Dio; per questo occorrerà insegnare loro la comunione al mistero del Cristo morto e risorto. È là che il Cristo è veramente il "Salvatore"...» (*EV* 7,55-56).

Poco oltre la Lettera ritorna sul concetto affermando: «È necessario che il candidato al sacerdozio sia reso capace di ascoltare e di comprendere la Parola, il "Verbo" di Dio... I nostri futuri sacerdoti dovranno possedere l'esperienza del silenzio interiore, averne acquisito il senso autentico ed essere capaci di comunicarlo» (*EV* 7,59).

Il Documento sulla dimensione contemplativa della vita religiosa (*On the basis*) pubblicato dalla Congregazione per i religiosi e gli istituti secolari contiene alcuni riferimenti espliciti al nostro tema.

— Nel descrivere la dimensione contemplativa, il documento afferma:

[23] «Come atto unificante dello slancio dell'uomo verso Dio, la

dimensione contemplativa si esprime nell'*ascolto* e nella *meditazione della parola di Dio*; nella comunione della vita divina che ci viene trasmessa nei sacramenti e in modo speciale nell'Eucaristia; nella preghiera liturgica e personale; nel costante desiderio e ricerca di Dio e della sua volontà... Tutto questo si realizza attraverso una progressiva purificazione interiore e sotto la luce e guida dello Spirito santo...» (n. 1; EV 7,508).

— A proposito dell'urgenza di una rinnovata preghiera per una mutua compenetrazione tra azione e contemplazione, si legge:

[24] «La preghiera è il respiro indispensabile di ogni dimensione contemplativa: "In questi tempi di apostolato rinnovato... il posto di privilegio va dato alla contemplazione di Dio, alla *meditazione del suo piano di salvezza* e alla riflessione sui segni dei tempi alla luce del vangelo, affinché la preghiera possa alimentarsi e crescere in qualità e frequenza"...» (n. 5; EV 7,512).

— Infine, circa il rinnovamento della vita nello Spirito, il documento afferma:

[25] «L'*ascolto* e la *meditazione della parola di Dio* sono il quotidiano incontro con la "sovremenente scienza di Cristo"... Il Concilio "esorta con ardore e insistenza tutti i fedeli, soprattutto i religiosi, ad apprendere questa sublime scienza"... Ma tale impegno, personale e comunitario, per nutrire più abbondantemente la vita spirituale con un maggior tempo dedicato all'*orazione mentale*..., acquisterà efficacia e attualità anche apostolica, se la Parola verrà accolta oltre che nella sua ricchezza obiettiva anche dentro la concretezza della storia che viviamo e alla luce del magistero della Chiesa» (n. 8; EV 7,515).

Anche l'Esortazione apostolica *Familiaris consortio* di Giovanni Paolo II accenna alla *meditazione della parola di Dio* vista come un prolungamento dell'azione liturgica:

[26] «Per preparare e prolungare nella casa il culto celebrato nella chiesa, la famiglia cristiana ricorre alla preghiera privata, che presenta una grande varietà di forme... Oltre alle preghiere del mattino e della sera, sono espressamente da consigliare... *la lettura e la meditazione della parola di Dio*, la preparazione ai sacramenti...» (n. 61; EV 7,1713).

Finalmente, sempre a titolo di documentazione, riportiamo anche i testi del *Codice di diritto canonico* circa l'*orazione mentale*:

[27] — «Siano incrementati il culto alla B.V. Maria anche con... l'*orazione mentale* e gli altri esercizi di pietà con cui gli alunni acquisiscono lo spirito di preghiera e conseguono la solidità nella vocazione» (c. 246 §3).

— «[I chierici] sono sollecitati ad attendere regolarmente all'*orazione mentale...*» (c. 276 §2,5).

— «I novizi devono essere... guidati alla contemplazione del mistero della salvezza e alla *lettura e meditazione delle sacre Scritture*» (c. 652 §2).

— «[I religiosi] attendano alla *lettura della sacra Scrittura* e all'*orazione mentale*» (c. 663 §3).

— «I membri [degli istituti secolari] siano assidui all'orazione, attendano convenientemente alla *lettura delle sacre Scritture...*» (c. 719 §1).

2. Dati di fatto nella vita della Chiesa oggi

Terminata la rassegna dei documenti è doveroso porsi almeno due domande. Come sono stati tradotti in pratica gli orientamenti e le indicazioni conciliari e postconciliari? Possiamo individuare degli elementi nella vita della Chiesa oggi che possano essere assunti e seguiti come valida norma per realizzare quella «soave e viva conoscenza» della parola di Dio che partendo dalla liturgia e convergendo su di essa — perché è il *locus* dove l'annuncio della Parola acquista tutta la sua capacità «sacramentale» — abbraccia la vita del fedele e principalmente del religioso?

Due sono le realtà che possono essere considerate come esemplari sotto tutti gli aspetti: il Lezionario festivo-feriale per la celebrazione dell'Eucaristia e il Lezionario biblico-patristico per la celebrazione della Liturgia delle Ore.

2.1 Il Lezionario per la celebrazione dell'Eucaristia

Il segno tangibile di una più larga apertura dei «tesori della Bibbia» (SC 51; EV 1,88) auspicata dal Concilio è costituito dal *Lezionario* festivo e feriale per la celebrazione dell'Eucaristia. I valori di questa lettura-annuncio della parola di Dio nel contesto sacramentale sono ben noti. L'introduzione al *Messale Romano* li ricorda così: «nelle letture... Dio parla al suo popolo, gli manifesta il mistero della redenzione e della salvezza e offre un nutrimento spirituale; Cristo stesso è presente, per mezzo della sua parola, tra i fedeli» (n. 33; EV 3,2071).

Recentemente (1981) sono state elaborate nuove *Premesse al Lezionario* (cf *Nota bibliografica*, a, in fondo a quest'articolo). Nel primo capitolo dedicato ai principi generali per la celebrazione liturgica della parola di Dio si riprende e si sviluppa l'affermazione precedente, nell'arco di dieci paragrafi così articolati:

Alcune premesse:

— Importanza della parola di Dio nella celebrazione liturgica (n. 1);
— Termini usati per indicare la parola di Dio (n. 2); — Significato liturgico della parola di Dio (n. 3).

La celebrazione liturgica della parola di Dio:

— Caratteristiche della parola di Dio nell'azione liturgica (n. 4); — La parola di Dio nell'economia della salvezza (n. 5); — La parola di Dio nella partecipazione liturgica dei fedeli (n. 6).

La parola di Dio nella vita del popolo dell'alleanza:

— La parola di Dio nella vita della Chiesa (n. 7); — La parola di Dio nell'esposizione che ne fa la Chiesa (n. 8); — Relazione tra la parola di Dio proclamata e l'azione dello Spirito santo (n. 9); — Intimo nesso tra la parola di Dio e il mistero eucaristico (n. 10).

Il nucleo del discorso risiede dunque nel fatto che mediante la lettura della Scrittura la Chiesa nutre i suoi figli imbandendo loro la mensa della Parola. Se questo è il *locus princeps* in cui Dio continua a parlare al suo popolo, tale ascolto non potrà certo limitarsi al solo momento celebrativo. Farne oggetto di *ruminatio* — secondo la terminologia di alcuni Padri — attraverso la *meditatio* e l'*oratio* costituirà il modo più adeguato per portare nella vita le realtà «celebrate» nel sacramento.

Alcuni elementi già propri della struttura rituale hanno lo scopo di favorire un tale prolungamento; lo indica chiaramente lo stesso documento introduttivo al *Lezionario*:

[28] «Il canto del salmo o anche del solo ritornello è un mezzo assai efficace per approfondire il senso spirituale del salmo stesso e *favorirne la meditazione...*» (n. 21; EV 7,1021).

«Se il salmo dopo la lettura non viene cantato, lo si reciti nel modo ritenuto più adatto per fare di esso una *meditazione della parola di Dio*» (n. 22; EV 7,1022).

[29] «L'omelia, sia che spieghi la parola di Dio annunciata nella sacra Scrittura o un altro testo liturgico, deve guidare la comunità dei fedeli a partecipare attivamente all'Eucaristia, perché "esprimano nella vita ciò che hanno ricevuto mediante la fede". Con questa viva esposizione, la proclamazione della parola di Dio e le celebrazioni della Chiesa possono ottenere una efficacia più grande, a patto che l'omelia sia davvero *frutto di meditazione*, ben preparata...» (n. 24; EV 7,1024).

[30] «La Liturgia della Parola si deve celebrare in modo che *favorisca la meditazione*; da evitarsi pertanto ogni fretta che sia di ostacolo al raccoglimento. Il dialogo tra Dio e gli uomini, sotto l'azione dello Spirito santo, richiede brevi momenti di silenzio, adatti all'assemblea in atto, perché

la parola di Dio penetri nei cuori e provochi in essi una risposta orante» (n; 28; EV 7,1028).

Inoltre, la stessa struttura *narrativa* propria del Lezionario (è il *racconto* della *salvezza* che si è calata nella *storia*!) costituisce un ulteriore elemento a favore di tale interiorizzazione. L'ascolto di quella *Storia* ha lo scopo di provocare una verifica-confronto con la *storia* di ogni fedele chiamato a inserirsi sempre più profondamente nel dinamismo di salvezza proprio del mistero di Dio che nella pienezza dei tempi si è calato nella nostra storia. Una verifica-confronto che avviene in due momenti distinti ma tra loro strettamente uniti: quello celebrativo e quello più «personale» in cui la Parola solennemente proclamata e accolta continua ad essere fatta propria in un silenzio di contemplazione per essere «tradotta» nel quotidiano.

2.2 Il Lezionario biblico-patristico per la Liturgia delle Ore

Il discorso anche qui, come nelle pagine precedenti, si concentra solo sul tema dell'orazione mentale. Già *Sacrosanctum Concilium* 90 ricordava che l'Ufficio divino è anche «fonte di pietà e nutrimento della preghiera personale» (EV 1,157). È su questa linea che la Costituzione apostolica *Laudis canticum* di Paolo VI formula un duplice auspicio che costituisce un chiaro criterio di azione:

[31] «La preghiera della santa Chiesa ... pervada profondamente, ravvivi, guidi ed esprima tutta la preghiera cristiana e alimenti efficacemente la vita spirituale del popolo di Dio» (EV 3,2815).

[32] «Perché questa caratteristica della nostra preghiera [la preghiera della Chiesa unita a quella di Cristo] risplenda più chiaramente, è indispensabile che “quella soave e viva conoscenza della sacra Scrittura” che emana dalla Liturgia delle Ore, rifiorisca in tutti in modo che la sacra Scrittura diventi realmente la fonte principale di tutta la preghiera cristiana» (EV 3,2819).

In questa prospettiva pertanto, «esclusa qualunque opposizione tra preghiera della Chiesa e preghiera privata», anzi con l'intento di «sviluppare più ampiamente i rapporti che esistono tra l'una e l'altra», la Costituzione apostolica formula un'affermazione che ritengo decisiva:

[33] «L'*orazione mentale* deve attingere inesauribile alimento dalle letture, dai salmi e dalle altre parti della Liturgia delle Ore... Ché, se la preghiera dell'Ufficio divino diviene preghiera personale, più evidenti appariranno anche quei legami che uniscono tra loro la liturgia e tutta la

vita cristiana. L'intera vita dei fedeli infatti, attraverso le singole ore del giorno e della notte, è quasi una *leitourgia*, mediante la quale essi si dedicano in servizio di amore a Dio e agli uomini, aderendo all'azione di Cristo che con la sua dimora tra noi e l'offerta di se stesso, ha santificato la vita di tutti gli uomini» (EV 3,2820).

Alla chiarezza di queste affermazioni che costituiscono un preciso orientamento per l'azione («...*deve attingere...*»), fa eco tutto il documento che contiene i *Principi e norme per la Liturgia delle Ore* (cf *Nota bibliografica, b*). È il trattato più completo di teologia e spiritualità della preghiera mai elaborato nell'arco di venti secoli di vita della Chiesa. La sottolineatura della dimensione teologico-celebrativa è orientata a far sì che non solo il momento di preghiera — liturgicamente ben determinato — sia davvero espressione di vita, ma che anche ogni momento della vita sia impregnato di quella «soave e viva conoscenza» della parola di Dio che si realizza solo mediante una prolungata consuetudine con la stessa.

Tra i vari elementi della Liturgia delle Ore emerge ovviamente l'Ufficio delle letture in quanto apre direttamente — come struttura e come contenuto — all'orazione mentale:

[34] «L'ufficio delle letture ha lo scopo di proporre al popolo di Dio, e specialmente a quelli che sono consacrati al Signore in modo particolare, una *meditazione più sostanziosa* della sacra Scrittura e le migliori pagine degli autori spirituali. Sebbene, infatti, la messa quotidiana offra un ciclo di letture della sacra Scrittura più abbondante, quel tesoro della rivelazione e della tradizione contenuto nell'ufficio delle letture sarà di grande profitto per lo spirito. Soprattutto i sacerdoti devono cercare questa ricchezza per poter dispensare a tutti la parola di Dio, che essi stessi hanno ricevuto, e per fare della dottrina che insegnano, il “nutrimento per il popolo di Dio”» (n. 55; EV 4,192).

Anche la lettura dei Padri o di scrittori ecclesiastici contribuisce alla meditazione della Parola:

[35] «Lo scopo di tale lettura è principalmente la *meditazione della parola di Dio*, così come è accolta dalla Chiesa nella sua tradizione. La Chiesa, infatti, ha sempre ritenuto necessario spiegare ai fedeli in maniera autentica la parola di Dio, perché “la linea dell'interpretazione profetica e apostolica si svolgesse secondo la norma del senso ecclesiastico e cattolico”. Dal contatto assiduo con i documenti presentati dalla tradizione universale della Chiesa, i lettori sono condotti ad una *più profonda (pleniorum) meditazione della sacra Scrittura* e ad un soave e vivo amore per essa. Gli scritti dei santi Padri, infatti, sono splendide testimonianze di quella *meditazione della parola di Dio...* con la quale... la Chiesa... si sforza

di giungere giorno per giorno ad una più profonda intelligenza delle sacre Scritture» (nn. 163-164; *EV* 4,302-303).

Sempre in questo contesto, infine, va ricordato anche il valore del responsorio che ha lo scopo

[36] «...di portare nuova luce per la comprensione della lettura appena letta, o di inserire la lettura nella storia della salvezza, o di ricondurre dall'Antico al Nuovo Testamento, o di cambiare la lettura in preghiera o contemplazione (*orationem et contemplationem*) o, infine, di conferire con la sua bellezza poetica una piacevole varietà» (n. 169; *EV* 4,308).

Concludendo questa seconda parte bisogna dunque ritenere che:

— I documenti ufficiali che regolano le due espressioni più significative del culto cristiano (Eucaristia e Liturgia delle Ore) richiamano la realtà e l'esigenza dell'orazione mentale.

— I contenuti propri dell'Eucaristia e della Liturgia delle Ore risultano elaborati anche nella recente riforma liturgica in modo da superare al massimo ogni dicotomia tra preghiera ufficiale e preghiera privata, soprattutto quella che si esprime nell'orazione mentale.

— Tali «contenuti» sono costituiti da quell'unico mistero vivo e vivificante del Padre, realizzato per Cristo, nello Spirito; oggetto proprio dell'orazione mentale infatti è quella storia di salvezza che iniziata con: «In principio Dio creò il cielo e la terra...» troverà il suo compimento nella parusia. Tale oggetto si identifica con il mistero che la Chiesa ripropone, celebrandolo, nell'arco dell'anno liturgico che di Pasqua in Pasqua permette al fedele di inserirsi sempre più profondamente nella Pasqua di Cristo.

— I Lezionari per l'Eucaristia e per la Liturgia delle Ore sono presentati dalla Chiesa come gli strumenti privilegiati, anzi essenziali (cf sopra, al n. [33]) per realizzare anche tramite l'orazione mentale quella più soave e viva conoscenza della parola di Dio.

— Al di là della varietà delle forme soggette al mutare dei tempi e delle persone, l'orazione mentale rimane la forma di preghiera più profonda che a livello personale ogni fedele, ma più ancora il religioso e il sacerdote, è chiamato a raggiungere.

3. Come rendere operanti questi orientamenti e dati di fatto?

Dopo tutto il cammino di analisi condotto attraverso i numerosi e diversificati interventi ecclesiali, non rimane che trarre alcune conclusioni operative. Esse vengono delineate molto in sintesi e senza l'immediato supporto giustificativo in quanto il rimando ai testi già esaminati risulta ovvio. Si offrono invece alcune indicazioni bibliografiche dove è possibile approfondire e documentare esaurientemente le diverse prospettive.

3.1 *La parola di Dio, nucleo originario*

Il primo documento conciliare nel reimpostare teologicamente il discorso sulla liturgia afferma che questa è la continuazione e l'attuazione della storia della salvezza nel tempo della Chiesa. Orbene, come non si può pensare alla liturgia isolata dal contesto della storia della salvezza, così ogni forma di preghiera sarà tanto più vera nella misura in cui si rifà direttamente o indirettamente alla parola di Dio, fino alla identificazione o sintonia più completa tra l'annuncio del mistero e la risposta vitale ad esso da parte del fedele (cf *Nota bibliografica, c*).

3.2 *Momenti di assimilazione*

Non è facile assimilare la parola di Dio in modo tale da trasformarla vitalmente in preghiera; è necessario percorrere un cammino che l'esperienza secolare della Chiesa ha condensato nell'espressione tecnica *lectio divina* e articolato in quattro momenti: *lectio, meditatio, oratio, contemplatio*. Il raggiungimento dell'espressione più alta della preghiera (la *contemplatio*) è condizionato ad un accostamento diretto (*lectio*) alla voce di Dio quale è espressa nella sacra Scrittura e ad un impegno di approfondimento che coinvolge la persona nella *meditatio* e nell'*oratio*. È il metodo che mentre rende l'esperienza religiosa saldamente ancorata al testo biblico e alla vita del fedele, contemporaneamente la trasforma in autentica preghiera contemplativa (cf *Nota bibliografica, d*).

3.3 *Un metodo da riattualizzare*

Credo che al di là della terminologia, il metodo mantenga la sua forza di attualità perché l'oggetto rimane costante: la parola di Dio. Il recupero

— con i necessari adattamenti — di questa prassi tradizionale della Chiesa implica oggi che fin dal primo periodo di formazione — per i religiosi sarà il noviziato — si introducano le persone ad una progressiva conoscenza della storia della salvezza (cf *Nota bibliografica, e*), e che tale conoscenza sia attuata tenendo presenti le preziose indicazioni contenute soprattutto in *Sacrosanctum Concilium* 16 e in *Optatam totius* 16, e sviluppate nei successivi documenti che riguardano la formazione teologica, spirituale e pastorale.

Le conseguenze di una simile impostazione non sono di poco conto; in questo ambito è sufficiente ricordare che un tale modo di accostare e pregare (= meditare!) la Scrittura:

— comincia a creare nei singoli un particolare tipo di itinerario spirituale *sapientiale* che avendo un unico ma vitale punto di riferimento, caratterizzi tutta l'attività della persona; *

— è la condizione *sine qua non* per formare personalità «spirituali» continuamente ricercate dall'uomo (specialmente in questo nostro tempo così avido di «certezze»);

— permette di dare un'impronta veramente «spirituale» ad ogni forma di attività pastorale: l'arte di condurre e mantenere il popolo cristiano a Dio — così C. Vagaggini definisce la pastorale — è la sintesi di tecniche umane ma più ancora dei modi tutti particolari con cui lo Spirito continua ad agire nella sua Chiesa (cf *Nota bibliografica, f*).

3.4 *Strumenti e strategie*

Quali sono gli *strumenti* che permettono di raggiungere e mantenere l'obiettivo riproposto dai documenti ufficiali? Strumenti privilegiati sono senza dubbio quelli che accompagnano il fedele e più ancora il religioso in tutta la sua vita:

— la *Bibbia*, è ovvio, specialmente in una di quelle versioni «in lingua corrente»; ma prima ancora di arrivare a questo strumento e ad usarlo *sic*

* Nel *Prologo dell'Itinerarium mentis in Deum* S. Bonaventura afferma: «il lettore... si convinca che non gli è sufficiente la lettura senza la compunzione, la conoscenza senza la devozione, la ricerca senza lo slancio dell'ammirazione, la prudenza senza la capacità di abbandonarsi alla gioia, l'attività disgiunta dalla religiosità, il sapere separato dalla carità, l'intelligenza senza l'umiltà, lo studio non sorretto dalla grazia divina, la riflessione senza la sapienza ispirata da Dio...» (n. 4); il testo è riportato anche alla nota 32 di *Optatam totius* 16.

et simpliciter, bisogna acquisire una familiarizzazione con

— il *messale quotidiano*: esso presenta ogni giorno una selezione della parola di Dio. Il *Lezionario* contiene il grande messaggio che Dio rivolge «oggi» a tutta la sua Chiesa. Fare di questo messaggio l'oggetto dell'orazione mentale non è che dare completezza a quell'annuncio-accoglienza che già si attua all'interno della stessa celebrazione. La presenza inoltre delle altre preghiere (= eucologia) costituisce un esempio e un aiuto prezioso per trasformare la parola annunciata in parola pregata. A questo tendono, ad esempio, numerose orazioni collette, elaborate recentemente, che arricchiscono varie edizioni del Messale Romano in lingua nazionale. Ultimo in ordine di tempo è il Messale Romano per la Chiesa italiana (1983); una lunga *Appendice* raccoglie testi che tendono a facilitare questo incontro tra la Parola e l'assemblea, in modo che la preghiera dell'assemblea sia sempre più «un sacrificio di lode a Dio» (*Eb* 13,15; cf *Nota bibliografica*, g);

— per tradizione il *Salterio* è il libro della preghiera della comunità cristiana, sia per la preghiera comune che privata. La Chiesa lo ripropone a tutti i suoi figli senza distinzione per «la santificazione del giorno e di tutta l'attività umana» (*EV* 4,145). Nella preghiera personale sono di grande aiuto — oltre che veri modelli di educazione alla preghiera — le collette salmiche che hanno lo scopo di interpretare i salmi in senso cristiano e raccogliere e concludere i sentimenti di coloro che hanno pregato il salmo. Da qui si sviluppa inoltre tutto il discorso sull'insieme della Liturgia delle Ore come manuale di preghiera della Chiesa, come strumento che aiuta a trasformare la Parola in preghiera e a «ricordarla» lungo il giorno; si pensi — ad esempio — alle antifone di Lodi e Vespro che nelle domeniche e solennità e nei tempi forti riprendono il tema evangelico del giorno.

Dalla Scrittura «viene la parola divina dei salmi che si cantano davanti a Dio. Di afflato e ispirazione biblica sono permeate le altre preci, orazioni e canti». Così «anche quando la Chiesa prega o canta, si alimenta la fede dei partecipanti, le menti sono sollevate verso Dio per rendergli un ossequio ragionevole e ricevere con più abbondanza la sua grazia» (*EV* 4,148).

Quali *strategie* adottare per valorizzare il contenuto di simili strumenti? Prescindendo da un impegno personale che non può mai mancare, si possono indicare alcuni appuntamenti e occasioni privilegiate per *ricordare* e *approfondire* i contenuti specifici della parola di Dio in vista di una conformazione ad essa tramite l'orazione mentale:

— un'adeguata *introduzione ai singoli tempi liturgici* presentando il cammino di fede che la Chiesa offre a tutti i suoi figli in quel determinato periodo, e facendo emergere gli atteggiamenti da assumere nelle diverse scelte di vita (cf *Nota bibliografica, h*); in questa prospettiva, e specialmente per i religiosi,

— alcuni *ritiri mensili* hanno già un tema obbligato; è impensabile, ad esempio, in dicembre un ritiro non in sintonia con l'Avvento; in febbraio e in marzo con la Quaresima; in maggio con Pasqua-Pentecoste... Tutto questo perché la sintonia e l'unità tra ciò che la parola di Dio annuncia e ciò che la Chiesa celebra, prega e vive siano sempre più profonde; più si evitano dicotomie più la spiritualità del singolo — che ha nell'orazione mentale uno dei suoi pilastri — risulterà avvantaggiata;

— la formazione di *direttori spirituali e confessori* che con la loro sapiente parola sappiano incoraggiare e sostenere questo cammino «spirituale» per una conformazione sempre più generosa all'azione dello Spirito...;

— uno spazio di *tempo sufficientemente prolungato* come condizione indispensabile per assimilare la parola di Dio; un tempo sufficiente — almeno mezz'ora — che permetta di stabilire quella profonda sintonia quale si attua in un dialogo a tu per Tu, senza altre mediazioni o interferenze!

Si tratta dunque di operare un accostamento progressivo ad alcuni strumenti che hanno lo scopo di mediare — facilitandolo — l'incontro tra il singolo e la Parola. Ma un simile impegno deve procedere in parallelo con celebrazioni che non si preoccupino solo del «libro» quanto soprattutto delle... «persone», che, mediante la celebrazione intendono realizzare un incontro di salvezza col Padre, per Cristo, nello Spirito (cf *Nota bibliografica, i*).

Conclusione

Accanto alle conclusioni operative appena descritte, non resta che aggiungere come conferma pochi elementi.

Il magistero della Chiesa in fatto di orazione mentale è sufficientemente chiaro; si tratta solo di adeguarvisi superando eventuali remore... L'obiettivo è arrivare a pregare (fino alla *contemplatio*) con la parola stessa di Dio. Credo che riportando l'attenzione del fedele in preghiera sui testi della storia della salvezza (da intendere Bibbia e Liturgia, come sempre ha

fatto la Chiesa!) si supererà progressivamente quella frequente dicotomia spirituale tra ciò che si celebra e ciò che si medita, e magari... ciò che si vive!

Osservando la linea che unisce la tradizione dei Padri con il magistero conciliare e postconciliare e con la riforma liturgica, notiamo la splendida simbiosi tra *lex credendi*, *lex orandi* e *lex vivendi*. In questa prospettiva l'orazione mentale torna ad essere un riconoscimento — nella contemplazione — della presenza e dell'azione di Dio nella propria storia, e una lode a Dio con le sue stesse Parole!

Quanto il Concilio afferma a proposito dei mezzi per favorire la vita spirituale dei presbiteri credo che possa essere esteso anche ai fedeli — salvo il riferimento esplicito al ministero — e soprattutto ai religiosi; sono espressioni che costituiscono la parola conclusiva più autorevole di tutto il presente discorso:

«Per poter alimentare in ogni circostanza della propria vita l'unione con Cristo, i presbiteri, oltre all'esercizio consapevole del loro ministero dispongono dei mezzi sia comuni che specifici, sia tradizionali che nuovi, che lo Spirito santo non ha mai cessato di suscitare in mezzo al popolo di Dio, e la Chiesa raccomanda — anzi talvolta prescrive addirittura — per la santificazione dei suoi membri. Al di sopra di tutti i sussidi spirituali occupano un posto di rilievo quegli atti per cui i fedeli si nutrono del verbo divino alla duplice mensa della sacra Scrittura e dell'Eucaristia...» (PO 18; EV 1,1304).

Nota bibliografica

a) Il testo completo delle nuove *Premesse al Lezionario*, oltre che nel libro liturgico ufficiale, si può vedere anche in EV 7,999-1125. Per l'Italia cf [MESSALE ROMANO], *Lezionario domenicale e festivo. Fascicolo supplementare* [Conferenza Episcopale Italiana], Libreria Editrice Vaticana, 1982, pp. XLVI+57; cf inoltre AA. VV., *Celebrare l'Eucaristia oggi. Orientamenti e proposte* (= Celebrare, 5), Ed. Elle Di Ci, Leumann (TO) 1984, pp. 133-173.

b) Il testo completo dei *Principi e norme per la Liturgia delle Ore*, oltre che all'inizio dello stesso libro liturgico, si trova anche in EV 4,132-424.

c) Di grande utilità a livello teologico e spirituale risulta la lettura della voce *Bibbia e liturgia* elaborata da A.M. TRIACCA per il NDL, pp. 175-197.

d) I quattro gradini della *lectio divina* con le relative tecniche che l'accompagnano sono ampiamente descritti e attualizzati nel volume curato da M. MAGRASSI, *L'«oggi» della Parola di Dio nella liturgia* (= Quaderni di Rivista Liturgica, 10), Ed. Elle Di Ci, Leumann (TO) 1970, pp. 272-287; cf inoltre M. PELLEGRINO, *Padri e liturgia*, in NDL pp. 1008-1015.

e) A. PISTOIA, *Storia della salvezza*, in NDL pp. 1478-1493.

f) B. NEUNHEUSER, *Spiritualità liturgica*, in NDL pp. 1419-1442; AA.VV., *Parola di Dio e spiritualità* (= Biblioteca di Scienze religiose, 62), LAS, Roma 1984.

g) M. AUGÉ, *Eucologia*, in NDL pp. 509-519. Alcuni commenti teologico-spirituali alle nuove collette si possono utilmente vedere nel fascicolo n. 5 di *Rivista Liturgica* 71 (1984); ma gli esempi più caratteristici e insieme più «tradizionali» li troviamo nelle orazioni dopo le singole letture della Veglia pasquale.

h) Per l'introduzione ai singoli tempi liturgici cf: A. ADAM, *L'anno liturgico, celebrazione del mistero di Cristo. Storia, teologia, pastorale* (= Liturgia e vita, 4), Ed. Elle Di Ci, Leumann (TO) 1984; A. BERGAMINI, *Cristo festa della Chiesa. Storia, teologia, spiritualità, pastorale dell'Anno liturgico* (= Parola e liturgia, 10), Paoline, Roma 1982; CENTRO CATECHISTICO SALESIANO, *Messale dell'assemblea cristiana - festivo*, Ed. Elle Di Ci, Leumann (TO) 1984, specialmente per le brevi introduzioni ai singoli tempi liturgici.

i) M. SODI, *Celebrazione*, in NDL pp. 231-248; L. BRANDOLINI, *Stili celebrativi*, in NDL pp. 1442-1450; A.M. TRIACCA, *Partecipazione*, in NDL pp. 1015-1040.

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 corruccio 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*. Tempestate 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.

MEDITAZIONE CRISTIANA E NON CRISTIANA *

Hans Urs von BALTHASAR

Per quel che concerne la questione circa i valori supremi, sono possibili tre risposte di cui solo la terza può essere presa in considerazione da noi. La prima è quella delle visioni del mondo orientale disposte a riconoscere la via cristiana solo come una tra molte altre; la sua pretesa di assolutezza è inaccettabile. La seconda risposta è quella della storia delle religioni che riconosce ad ogni forma di religione i suoi propri valori per poi tentare una sintesi o almeno una panoramica su tutti i sistemi, ad essi superiore (umanistica). Anche questo pensiero di una panoramica superiore non è teologicamente accettabile per il cristiano. Egli deve fare due operazioni: determinare il valore condizionato dell'intera visione del mondo orientale all'interno del valore assoluto della rivelazione cristiana e, in relativa indipendenza da ciò, ordinare i metodi di meditazione orientale.

Qui si presentano ora le più diverse offerte. Alcuni autori credono di poter rendere utilizzabili i metodi dello Yoga, in quanto ideologicamente neutrali per ambedue i sistemi di religione; per il fatto che storicamente provengono dall'oriente, i detti autori lavorano ad una «deorientalizzazio-

* Queste citazioni di Hans Urs von Balthasar riportano parzialmente quanto l'Autore riassume nel suo *Neue Klarstellungen* pubblicato nel 1979; cf trad. ital.: *Nuovi punti fermi* (Milano, Jaca Book 1980) pp. 129-153, dove si trovano anche in nota i rimandi agli Autori di cui discute le opinioni. Risulta chiaro che la riflessione riguarda solo i fini religiosi della meditazione, prescindendo dal training puramente fisico (come esercizi di respirazione, posizioni del corpo) e gli esercizi psicologici per favorire un generale benessere, l'equilibrio, la serenità dallo stress delle inquietudini di ogni giorno (Cf *ivi* p. 134).

Un'argomentazione analoga dello stesso H. U. von Balthasar, assieme ad altri contributi in questa linea, si trova anche nel volume: AA.VV., *Des bords du Gange aux rives du Jourdain*, (Paris, Editions Saint Paul 1983), pp. 154-163.

ne» di questi metodi. Altri sembrano procedere di un passo oltre nel campo della filosofia della religione ed, oltre ai metodi, garantiscono un ulteriore scambio dei contenuti. Altri ancora si mantengono fermi — in diversi gradi — alla non riducibilità dei contenuti e perciò anche dei metodi, benché constatinò forti analogie tra metodi e vie cristiani e non cristiani oppure incoraggiano l'uso di alcuni metodi orientali, sotto una forma mutata. Per altri ancora le divergenze sono più grandi; anche colui stesso che sente in sé la vocazione a meditare pienamente nell'ambito indiano, medita a partire dai più profondi misteri cristiani della Trinità e della figliolanza di Dio e distingue nel modo più accurato la possibilità di impiego dei metodi orientali. Infine occupa un posto a sé l'impressionante ricerca del medico cristiano Carl Albrecht che presenta una esatta psicologia e fenomenologia del profondo e sa in ciò delimitare l'autentica esperienza mistica (quella fondamentalmente cristiana) dagli altri fenomeni.

Il di più cristiano

Generalmente il di più cristiano diviene evidente nel fatto che l'auto-rivelazione storica di Dio nella storia della salvezza — incontro dell'uomo da parte di Dio — culminante in Cristo non può essere mai relativizzata, superata o messa tra parentesi. Qui Dio ha voluto mettere a nudo il suo cuore più intimo, poiché Egli ha tanto amato il mondo da dare per esso il suo Figlio unigenito. In questa storia della salvezza il cristiano è invitato e inserito oggettivamente, sia che egli ne sia conscio o meno — per esempio in uno stato di oscuramento. Questa storia ha bisogno di lui. Noi riflettiamo su tre aspetti di questo di più, intimamente correlati.

a) L'io creato, libero, in quanto voluto da Dio è da Lui anche definitivamente stimato, voluto e amato; l'io è un tu per Dio. Questo tu libero è, a partire dalla creazione, sufficientemente solido per accogliere Dio, dato che Egli nel suo Figlio vuole *farsi uomo*. L'uomo creato ad immagine e somiglianza di Dio, diviene nel Figlio perfettamente trasparente sull'immagine prima: «Chi vede me, vede il Padre» (*Gv* 14,9). Perciò, come già detto, un'autentica meditazione cristiana è non solo «categoriale», bensì «trascendentale», o meglio — dato che queste categorie non sono qui adeguatamente impiegabili — sacramentale. Nel buon pastore Gesù si vede il buon pastore Dio (*Ez* 31,11ss), Gesù è l'autentica ed insuperabile «spiegazione» di Dio (*Gv* 1,18). Nell'apparente finitezza delle sue azioni, delle sue sofferenze, dei suoi pensieri si manifesta il sempre più grande dell'infinità di Dio. Si intravede qui il ruolo della «teologia negativa» all'interno del cristianesimo: essa non ha il compito di negare ogni asserzione su Dio, perché il concetto è sempre e solo determinato contenuti-

sticamente mentre l'assoluto può essere solo l'assenza perfetta di ogni determinazione, bensì ha il compito di indicare la pienezza che si manifesta ed è presente nel «sacramento» finito, pienezza che scavalca ogni rappresentazione ed è sempre di più di quel che io potrei comprendere anche con il massimo dispiegamento di me stesso.

b) Il cristiano, come il buddista, medita sull'enorme peso della sofferenza nel mondo, dietro alla quale c'è il peso della colpa. Ma per il cristiano questo peso non è eliminabile con la meditazione (come sgravio), neppure con la famosa compassione di chi è diventato Buddha, fin quando ci sono nel mondo degli esseri che soffrono. L'evento del Golgota è qualcosa di completamente diverso. È un portar via vicario della colpa del mondo, solidarietà nell'abbandono da parte di Dio, ma per amore verso coloro che si sono staccati da Dio e così la loro riconciliazione. (Qui non possiamo e non dobbiamo sviluppare tutta la profondità della *theologia crucis*). Una cosa sola se ne può dedurre: dal punto di vista cristiano non c'è via a Dio — sia essa «mistica» o di altro genere — che non rechi l'impronta dell'evento-croce. Di questo non si trova quasi traccia nelle numerose opere cristiane sulla meditazione zen.

c) Infine il più alto valore cristiano non è l'esperienza della trascendenza, bensì la sopportazione del grigiore quotidiano in fede, speranza, e carità. Lo abbiamo detto all'inizio: allo Yogi o maestro di zen orientale (che ha raggiunto il vertice delle possibilità umane) non si contrappone in campo cristiano il mistico, bensì il *santo*, sia esso mistico o meno. Questo santo conosce l'ascesi come esercizio nella presenza continua davanti a Dio: «Parla, Signore, il tuo servo ti ascolta» (1 Sam 3,10). Anche lui, come chi pratica la meditazione orientale, deve raccogliersi dalla dispersione e dall'alienazione mondana, disseppellirsi dal riempimento del mondo. Ciò che poi gli viene affidato nel suo raccoglimento è la sua *missione*, ciò che Dio ha previsto per lui: la sua missione coincide quasi con il suo io intelligibile. Ma la missione rappresenta un invio da Dio verso il mondo e il prossimo (forse per una determinata azione, forse per una compassione con le sofferenze in croce del Figlio. Quelli che vengono chiamati ordini contemplativi hanno soprattutto qui il loro posto).

Missione, per di più qualitativa, la «grande» missione avviene nel tu a tu con Dio, quindi nella solitudine, a volte nell'estasi (come mostrano ad esempio le vocazioni di Isaia e di Geremia). E perché la missione possa avere successo, è richiesto lo spogliamento massimo in questo incontro solitario, la disposizione «indifferente» a tutto ciò che Dio vuole. In questa totale disponibilità c'è l'autentico analogo cristiano all'annichilimento dell'io nella meditazione orientale.



Quaderni di Spiritualità Salesiana

Scopo dei "QSS" è offrire degli spunti per una riflessione sufficientemente ampia e ben fondata su argomenti particolari, scelti di volta in volta, indicando le linee di approfondimento e di una più accurata messa a punto, ed evidenziando le implicanze teoriche e le possibili applicazioni pratiche.



Per la richiesta di copie e ulteriori informazioni sui "QSS" rivolgersi a:

Istituto di Spiritualità
Facoltà di S. Teologia - U.P.S.
Piazza dell'Ateneo Salesiano, 1
00139 R O M A - Tel. (06) 8132041



Per informazioni riguardanti il Biennio di Spiritualità rivolgersi di preferenza a:

Segreteria Generale U.P.S.
(con lo stesso indirizzo)