



# Come meditare da Cristiani?

## Che cos'è la meditazione cristiana?

◆ Essa è:

- ◉ silenzioso, riverente ascolto e obbediente accoglienza della Parola di Dio, in vista di conformare ad essa tutta la propria vita;
- ◉ essere e stare con Dio: “Rimanete in me, come io rimango in voi. Come il tralcio non può portare frutto da sé stesso, se non rimane nella vite, così nemmeno voi” (Gv 15,4);
- ◉ accostarsi a quel mistero dell'unione con Dio, che i Padri greci chiamavano divinizzazione dell'uomo: “Dio si è fatto uomo perché l'uomo diventi Dio” (SANT'ATANASIO);
- ◉ “volta al conseguimento della virtù e dell'amore di Dio, e non all'acquisto del sapere in generale o di una particolare disposizione psicologica” (SAN FRANCESCO DI SALES, *Introduction à la vie dévote*, Filotea, II,V);
- ◉ “riflettere su qualche verità della Fede, per crederla con più convinzione, amarla come un valore attraente e concreto, praticarla con l'aiuto dello Spirito Santo. Si tratta di una conoscenza amorosa. Implica riflessione, amore e proposito pratico. Il suo va-

lore sta non nel molto pensare, ma nel molto amare” (CEI, 996);

◉ è sì un concentrarsi in se stessi, ma è anche un trascendere il proprio io, che non è Dio, ma solo una creatura. Dio è “interior intimo meo, et superior summo meo: Dio è più intimo della mia interiorità e più grande della mia grandezza” (SANT' AGOSTINO, *Confessiones* 3, 6, 11). Dio infatti è in noi e con noi, ma ci trascende nel suo mistero.

◆ La meditazione cristiana non comporta che l'io personale e la sua creaturalità debbano essere annullati e scomparire nel mare dell'Assoluto. Infatti “l'uomo è essenzialmente creatura e tale rimane in eterno, cosicché non sarà mai possibile un assorbimento dell'io umano nell'io divino, neanche nei più alti stati di grazia” (MC, 14).

## Su che cosa si fonda la meditazione cristiana?

Si fonda:

- ◉ sulla realtà stessa del Dio Uno e Trino, che “è Amore” (IGv 4,8), che ci ha fatto “figli adottivi”, e pertanto possiamo gridare con il Figlio nello Spi-



rito Santo: “Abbà, Padre”;

◉ sulla meditazione delle opere salvifiche, che il Dio dell’Antica e della Nuova Alleanza ha compiuto nella storia, attraverso le quali Dio “si rivela parlando agli uomini come ad amici e si intrattiene con essi, per invitarli e ammetterli alla comunione con Sé” (CONCILIO VATICANO II, *Dei verbum*, 2);

◉ sulla Persona di Cristo Signore, “nel quale sono nascosti tutti i tesori della sapienza e della scienza” (*Col 2, 3*). Occorre aver sempre lo sguardo fisso in Gesù Cristo, nel quale l’amore divino si è manifestato e donato a noi soprattutto sulla croce. “Grazie alle parole, alle opere, alla Passione e Risurrezione di Gesù Cristo, nel Nuovo Testamento la Fede riconosce in Lui la definitiva autorivelazione di Dio, la Parola incarnata che svela le profondità più intime del suo amore” (*MC*, 5). Pertanto la meditazione cristiana richiede un permanente approfondimento della conoscenza di Cristo, in modo da “comprendere con tutti i Santi quale sia l’ampiezza, la lunghezza, l’altezza e la profondità [del mistero di Cristo] e conoscere l’amore di Cristo che sorpassa ogni conoscenza, per essere ricolmi di tutta la pienezza di Dio” (cfr. *Ef 3,18s*);

◉ sulla disponibilità a compiere costantemente la volontà di Dio, sull’esempio di Cristo, il cui “cibo è fare

la volontà di Colui che (Lo) ha mandato a compiere la sua opera” (*Gv 4,34*);

◉ sulla stretta correlazione tra *lex orandi* e *lex credendi*, tra il modo di pregare e il contenuto della Fede cristiana che viene professata. La preghiera cristiana è sempre determinata dalla struttura della Fede cristiana, nella quale risplende la verità stessa di Dio e della creatura. “La preghiera è Fede in atto: la preghiera senza Fede diviene cieca, la Fede senza preghiera si disgrega” (Card. JOSEPH RATZINGER, Conferenza di presentazione del documento *MC*);

◉ sull’umiltà. Quanto più viene concesso ad una creatura di avvicinarsi a Dio, tanto maggiormente cresce in lei la riverenza davanti al Dio, tre volte Santo. Si comprende allora la parola di Colei che è stata gratificata della più alta intimità con Dio, Maria SS.ma: “Ha guardato l’umiltà della sua serva” (*Lc 1,48*), e anche quella di SANT’AGOSTINO: “Tu puoi chiamarmi amico, io mi riconosco servo” (SANT’AGOSTINO, *Enarrationes in Psalmos CXLU*). “Non possiamo mai, in alcun modo, cercare di metterci allo stesso livello dell’oggetto contemplato, l’amore libero di Dio; neanche quando, per la misericordia di Dio Padre, mediante lo Spirito Santo mandato nei nostri cuori, ci viene donato in Cristo, gratuitamente, un riflesso



## Come meditare da cristiani?

sensibile di quest'amore divino e ci sentiamo come attirati dalla verità, dalla bontà e dalla bellezza del Signore" (MC, 31);

◉ sul silenzio: occorre riscoprire il valore del silenzio, il quale crea l'ambiente favorevole alla riflessione, alla contemplazione, all'ascolto integrale (di se stessi, di Dio, degli altri), alla purificazione e unificazione della persona;

◉ sull'amore verso il prossimo. La meditazione autentica rinvia continuamente all'amore del prossimo, all'azione e alla passione, e proprio così avvicina maggiormente a Dio. Essa desta negli oranti un'ardente carità, che li spinge a collaborare alla missione della Chiesa e al servizio dei fratelli per la maggior gloria di Dio.

### QUALI DIMENSIONI DELLA PERSONA COINVOLGE LA MEDITAZIONE?

La meditazione mette in moto tutte le facoltà dell'essere umano: l'intelligenza, la memoria, il desiderio, la volontà, l'attenzione, l'intuizione, l'immaginazione, il sentimento, il cuore, il comportamento.

“Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di Fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo. La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare «i misteri di Cristo», come nella lec-

zio divina o nel Rosario. Questa forma di riflessione orante ha un grande valore, ma la preghiera cristiana deve tendere più lontano: alla conoscenza d'amore del Signore Gesù, all'unione con Lui” (CCC, n.2708).

### Quale importanza ha il corpo nella meditazione cristiana?

◆ L'esperienza umana dimostra che la posizione e l'atteggiamento del corpo non sono privi d'influenza sul raccoglimento e la disposizione dello spirito, coinvolgendo anche le funzioni vitali fondamentali, come la respirazione e il battito cardiaco. E questo per l'unità della persona, che è uni-duale: corpo e anima. Nella preghiera è tutto l'uomo, che deve entrare in relazione con Dio, e dunque anche il suo corpo deve assumere la posizione più adatta per il raccoglimento.

◆ L'importanza del corpo varia a seconda delle culture e della sensibilità personale.

◆ In ogni caso, occorre:

◉ riconoscere il valore relativo di tali atteggiamenti corporei: essi sono utili, solo se vissuti in vista del fine della preghiera cristiana;

◉ prestare attenzione al fatto che tali atteggiamenti corporei possono degenerare in un culto del corpo e possono portare a identificare erroneamente tutte le sue sensazioni con esperienze spirituali. “Alcuni esercizi fisici producono automaticamente sensazioni di

quiete e di distensione, sentimenti gratificanti, forse addirittura fenomeni di luce e di calore che assomigliano ad un benessere spirituale. Scambiarli per autentiche consolazioni dello Spirito Santo sarebbe un modo totalmente erroneo di concepire il cammino spirituale. Attribuire loro significati simbolici tipici dell'esperienza mistica, quando l'atteggiamento morale dell'interessato non corrisponde ad essa, rappresenterebbe una specie di schizofrenia mentale, che può condurre perfino a disturbi psichici e, talvolta, ad aberrazioni morali" (MC, 28).

### *Quale importanza ha la tecnica nella meditazione cristiana?*

◆ La meditazione cristiana non è principalmente una questione di tecnica: essa è anzitutto e sempre un dono di Dio, di cui chi ne beneficia si sente indegno. Questo dono può essere concesso solo in Cristo attraverso lo Spirito Santo.

L'amore di Dio è una realtà della quale non ci si può impossessare con nessun metodo o tecnica.

◆ La tecnica può offrire un aiuto alla meditazione cristiana.

### *Quali aiuti usare per ben meditare?*

Si può meditare recitando adagio il Padre nostro, ripetendo lentamente una frase biblica, guardando con devozione un'immagine sacra. "Ci si aiuta con qualche libro, e ai cristiani non mancano: la Sacra Scrit-

tura, particolarmente il Vangelo, le sante icone, i testi liturgici del giorno o del tempo, gli scritti dei Padri della vita spirituale, le opere di spiritualità, il grande libro della creazione e quello della storia, la pagina dell'Oggi di Dio.

Meditare quanto si legge porta ad appropriarsene, confrontandolo con se stessi. Qui si apre un altro libro: quello della vita. Si passa dai pensieri alla realtà. A misura dell'umiltà e della Fede che si ha, vi si scoprono i moti che agitano il cuore e li si può discernere. Si tratta di fare la verità per venire alla Luce: Signore, che cosa vuoi che io faccia?" (CCC, 2705-2706). In tal modo si procede nel cammino di santità, nella vita di perfezione.

### *Esistono tappe nella vita di perfezione?*

La tradizione cristiana ha distinto tre stadi nella vita di perfezione:

- 1) La via della purificazione, che comporta il riconoscere di essere peccatore e il chiedere perdono a Dio per i propri peccati.
- 2) La via dell'illuminazione, che introduce i fedeli, iniziati ai divini misteri, alla conoscenza di Cristo mediante la Fede che opera per mezzo della Carità. Essa è resa possibile dall'amore che il Padre ci dona nel Figlio e dall'Unzione che da lui riceviamo nello Spirito Santo, in occasione del Battesimo e della Cresima.
- 3) La via dell'unione a Dio, realizzata attraverso la partecipazione ai Sacramenti e l'impegno costante in una vita morale coerente con la Fede cristiana.



## Come meditare da cristiani?

“Con l’andar del tempo l’esercizio della meditazione si semplifica, il cuore prevale sulla riflessione. Si arriva gradualmente all’orazione di raccoglimento. Ci si libera da immagini e pensieri particolari, da ricordi, preoccupazioni e progetti. Si rivolge una semplice attenzione amorosa a Dio, a Gesù Cristo, a qualche sua perfezione, a qualche evento salvifico. Si rimane in atteggiamento di amore silenzioso davanti al Signore presente nel nostro intimo. Ci si lascia trasformare dal suo Spirito, che può causare consolazione o desolazione, ma senz’altro purifica e fortifica nella carità. Quando il fervore di questa esperienza si attenua, è bene ritornare alla meditazione discorsiva o alla preghiera vocale” (CEI, 997).

### Quali sono i metodi di meditazione?

♦ I metodi di meditazione sono tanti quanto i maestri spirituali. Ma un metodo non è che un mezzo, una guida; l’importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull’unica via della preghiera: Cristo Gesù. “Ogni fedele dovrà cercare e potrà trovare nella varietà e ricchezza della preghiera cristiana, insegnata dalla Chiesa, la propria via, il proprio modo di preghiera; ma tutte queste vie personali confluiscono, alla fine, in quella via al Padre, che Gesù Cristo ha detto di essere. Nella ricerca della propria via ognuno si lascerà quindi condurre non tanto dai suoi gusti perso-

nali quanto dallo Spirito Santo, il quale lo guida, attraverso Cristo, al Padre” (MC, 29).

♦ Fra i vari metodi, uno è indicato dalla Tradizione della Chiesa come particolarmente buono per meditare la S. Scrittura: è quello denominato *lectio divina*.

### Come si attua la *lectio divina*?

Solitamente i Padri Spirituali indicano 5 tappe nel meditare la Bibbia, e le descrivono così:

#### \* **LECTIO**

In questa prima tappa prendo la Bibbia non come un qualsiasi libro, ma come lo scrigno che contiene la Parola con la quale Dio parla a me. Ascolto una parola vivente, che mi rivolge un messaggio personale. Lo ascolto come se fosse la prima volta. Mi sforzo di coglierne il senso nel modo più completo possibile. Mi incontro con la luce di Dio: essa prende dimora nella mia intelligenza e la illumina.

#### \* **MEDITATIO**

Invoco lo Spirito Santo perché venga in soccorso della cecità della mia mente. Nell’umile implorazione della luce e nella adesione della Fede, scruto la Parola con attenzione nuova. Scopro come le idee di Dio siano diverse da quelle degli uomini e mi accorgo di



quanto sia necessario lasciare che la Parola di Dio trasformi le mie convinzioni, per conformarle sempre più alle idee di Dio. Acconsento a cambiare la mia mentalità e la mia volontà per aderire alla mentalità e alla volontà di Dio.

### \* ORATIO

Mi sforzo di parlare a Dio con tutto il cuore, chiamandolo in aiuto alla mia debolezza. È il momento di domandare alla Vergine Maria di comunicarmi la sua preghiera, fatta di fiducia e di amore, frutto della sua purezza di cuore. Nella sua Fede, nel suo silenzio adorante, nella sua innocenza e nel suo coraggio di amare e di ricevere l'amore di Gesù, anche io oso invocare suo Figlio perché mi socorra. Mi faccio insegnare da Lui a pregare il Padre nel loro Spirito di amore. Il mio cuore impara a parlare a Dio, se si lascia inondare dall'amore di Cristo.

### \* CONTEMPLATIO

Se ho lasciato che la Parola, letta e meditata, illumini a lungo gli occhi del mio cuore e della mia mente, se mi sono lasciato interpellare in profondità dal senso della Sacra Scrittura fino a maturare un desiderio di intimità costante con Dio, se ho pregato con fiducia infinita per i miei fratelli e per tutta la Chiesa, allora Dio risponde. Egli in-

fonde nel mio cuore una certa incapacità di continuare a riflettere in modo discorsivo sulla sua Parola e mi concede una sorta di partecipazione al fuoco di comunione di amore al di là di ogni cosa che brucia senza inizio e senza fine all'interno della Santa Trinità.

### \* ACTIO

Per darmi il dono di un'intima conversazione continua con lui, il Signore si aspetta da parte mia che moltiplichi in ogni circostanza slanci di desiderio e di comunione con il suo amore.

### Quali sono i limiti dei metodi?

◆ La legittima ricerca di nuovi metodi di meditazione dovrà sempre tenere conto che:

- ⊙ il metodo non può essere staccato dal contenuto e concepito come neutrale rispetto a ciò che veicola, e al contesto culturale in cui nasce;
- ⊙ occorre rispettare la natura intima della preghiera cristiana, che:
  - “è un dialogo personale, intimo e profondo, tra l'uomo e Dio. Essa esprime quindi la comunione delle creature redente con la vita intima delle Persone Trinitarie” (MC, 3), (cfr. anche l'altra complementare scheda su: ‘Come Pregare’);



## Come meditare da cristiani?

- non si riduce mai a un metodo, che serva a liberarsi dal dolore, o addirittura a star bene fisicamente, ma è un'apertura all'amore di Dio, a quell'amore che non ha esitato davanti alla morte, e alla morte di Croce;
- per essere autentica, è essenziale l'incontro di due libertà, quella infinita di Dio con quella finita dell'uomo;
- è sempre realizzata in unione con Cristo, nello Spirito Santo, insieme con tutti i Santi per il bene della Chiesa.

◆ Attesi i limiti e i rischi di tali metodi, occorre che il cristiano si ponga in docile ascolto e umile accoglienza di quanto la Chiesa, in particolare attraverso il Papa e i Vescovi, indicano: a loro infatti spetta “di esaminare tutto e ritenere ciò che è buono” (CONCILIO VATICANO II, *Lumen gentium*, 12).

### Che cosa sono le grazie mistiche?

Sono grazie speciali, conferite da Dio ad esempio “ai fondatori di istituzioni ecclesiali in favore di tutta la loro fondazione, nonché ad altri Santi, che caratterizzano la loro peculiare esperienza di preghiera e che non possono, come tali, essere oggetto di imitazione e di aspirazione per altri fedeli, anche appartenenti alla stessa istituzione, e desiderosi di una preghiera sempre più

perfetta” (MC, 24).

“Non l'impegno personale, ma l'azione dello Spirito Santo introduce nella contemplazione mistica, un'esperienza di Dio senza concetti, senza immagini e senza parole. L'uomo non può né raggiungerla né farla durare a volontà; può solo prepararsi a riceverla” (CEI, 998).

### Quanto dura la meditazione cristiana?

L'unione abituale con Dio, che viene chiamata preghiera continua non si interrompe necessariamente quando ci si dedica anche, secondo la volontà di Dio, al lavoro e alla cura del prossimo. “Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate qualsiasi altra cosa, fate tutto per la gloria di Dio”, ci dice l'Apostolo (*1Cor* 10,31).

SANT'AGOSTINO al riguardo afferma: “Sappiamo che gli eremiti d'Egitto fanno preghiere frequenti, ma tutte brevissime. Esse sono come rapidi messaggi che partono all'indirizzo di Dio. Così la tensione dello spirito, tanto necessaria a chi prega, rimane sempre desta e fervida e non si assopisce per la durata eccessiva dell'orazione... Lungi dunque dalla preghiera ogni verbosità, ma non si tralasci la supplica insistente, se perdura il fervore e l'attenzione. Il servirsi di molte parole nella preghiera, equivale a trattare una cosa necessaria con parole superflue. Il pregare consiste nel bussare alla porta di Dio e invocarlo con insistente e devoto ardore del cuore. Il dovere della preghiera si adempie meglio con

i gemiti che con le parole, più con le lacrime che con i discorsi”.

*Il cristiano, per la sua meditazione, può apprendere anche dalle altre religioni?*

Pratiche di meditazione (come ad esempio lo zen, lo yoga, la respirazione controllata, il mantra...), provenienti dall'oriente cristiano e dalle grandi religioni non cristiane, possono costituire un mezzo adatto per aiutare l'orante a stare davanti a Dio interiormente disteso?

“Siccome la Chiesa cattolica nulla rigetta di quanto è vero e santo in queste religioni, non si dovranno disprezzare pregiudizialmente queste indicazioni in quanto non cristiane. Si potrà, al contrario, cogliere da esse ciò che vi è di utile, a condizione di non perdere mai di vista la concezione cristiana della preghiera, la sua logica e le sue esigenze, poiché è all'interno di questa totalità che quei frammenti dovranno essere riformulati ed assunti. Tra di essi si può annoverare anzitutto l'umile accettazione di un maestro esperto nella vita di preghiera e delle sue direttive; di ciò si è sempre avuto consapevolezza nell'esperienza cristiana sin dai tempi antichi, dall'epoca dei Padri del deserto. Questo maestro, esperto nel sentire cum ecclesia, deve non solo guidare e richiamare l'attenzione su certi pericoli,



ma, quale padre spirituale, deve anche introdurre in maniera viva, da cuore a cuore, nella vita di preghiera, che è dono dello Spirito Santo” (MC, 16).

S.E. Mons. Raffaello Martinelli  
Vescovo di Frascati

✠ *Raffaello Martinelli*

**NB:** per approfondire l'argomento, si legga:

- CONGREGAZIONE PER LA DOTTRINA DELLA FEDE, *Lettera ai Vescovi della Chiesa Cattolica su alcuni aspetti della meditazione cristiana (MC)* 1989;
- CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA (CCC), quarta parte; COMPENDIO del CCC, quarta parte;
- CONFERENZA EPISCOPALE ITALIANA, *Catechismo degli adulti: La verità vi farà liberi (CEI)*.