

## *L'amore affettivo - La meditazione - 4*

(sr MariaGrazia F.)

### *Che cosa è la meditazione*

Il vocabolo meditazione sta facendo fortuna... basta digitarlo su Google che compare una serie di riferimenti e foto che mostrano in modo inequivocabile ciò che oggi si intende comunemente con tale parola: gruppi di persone sedute, gambe incrociate, occhi chiusi, mani sulle ginocchia con le palme verso l'alto, o singoli nella stessa postura posti in penombra o col volto verso il sole. La prima definizione che si incontra è di questo tipo: 'pratica utilizzata per raggiungere maggiore padronanza delle attività della mente così che divenga capace di concentrarsi su un solo elemento, divenendo assolutamente pacificata... è una pratica volta quindi all'auto realizzazione...'. I primi rimandi poi che compaiono in elenco vanno da meditazione buddista a meditazione zen, a metodi facili di meditazione che promettono la soluzione di tutti o quasi i nostri problemi, dalla difficoltà a concentrarsi alla necessità di controllare pulsioni e istinti, e in generale benessere psico fisico...

Già nel 1989 la Congregazione per la Dottrina della fede aveva emanato un documento (*Orationis formas*) volto a precisare la peculiarità della preghiera cristiana, in particolare appunto della meditazione, mettendo in luce la differenza tra questa e le diverse forme di meditazione proposte dalle religioni orientali o da correnti tipo new age.

**La meditazione cristiana** in generale e secondo FdS in particolare è davvero altra cosa, entra nel campo della preghiera, è segnata dunque da una chiara dimensione relazionale, avviene cioè all'interno di un rapporto personale tra io che medito e Dio. Avviene per impulso dello Spirito Santo e alla sua ombra. Non ha di mira il proprio benessere (anche se, come conseguenza, aiuta anche a 'stare bene' con se stessi e con gli altri), ma l'entrare sempre più intimamente in un rapporto personale di amore con Dio.

FdS tratta della meditazione sia nel TAD, dove ne fa una esposizione chiara e dettagliata, sia nella IVD dove offre un breve metodo per farla in modo autentico e fruttuoso. Ne troviamo poi vari accenni, con diverse sottolineature nelle lettere di direzione spirituale e anche in brevi raccolte di consigli e avvertimenti sulla preghiera che troviamo tra gli *Opuscoli* (vol XXVI delle OA). Era dunque un tema che gli stava a cuore e che interessava le persone che chiedevano la sua guida. Notiamo che la identifica con l'orazione mentale, quella raccomandata più di ogni altra forma di preghiera a Filotea:

"Ma più di ogni altra, ti consiglio l'orazione mentale, che impegna il cuore a meditare sulla vita e la passione di Nostro Signore: se Lo contempli spesso nella meditazione, il cuore e l'anima ti si riempiranno di Lui; se consideri il suo modo di agire, prenderai le sue azioni a modello delle tue...". IVD II, 1

Si tratta dunque di una preghiera matura in cui intelletto e volontà cooperano in vista di avanzare nel santo amore.

FdS così definisce la meditazione:

"un attento e rinnovato pensiero capace di produrre affetti buoni o cattivi".  
"La meditazione quindi non è altro che un pensiero attento, reiterato o ritenuto volontariamente nell'anima, per eccitare la volontà a santi e salutari affetti e decisioni". TAD VI, 2

Cogliamo alcuni aspetti:

- ✚ la meditazione è orientata a produrre affetti, cioè a muovere la volontà, verso il bene o verso il male a seconda dell'oggetto che si medita e dello scopo per cui si medita. Qui intendiamo considerare solo la meditazione 'santa', quella che si applica alle cose di Dio, così come l'ha intesa tutta la tradizione della Chiesa a partire dai primi Padri.
- ✚ ogni meditazione coinvolge il pensiero, è un pensare, ma non ogni pensiero è meditazione.
- ✚ è un pensiero volontario, attento, trattenuto sull'oggetto che si vuol meditare su cui torna e ritorna senza fretta.

Abbiamo detto **coinvolge il pensiero**. Ora il nostro pensare può essere come il volare delle **mosche** che svolazzano qua e là, senza un obiettivo preciso. La mente è estremamente mobile e, se non si prefigge uno scopo, il pensiero passa da un oggetto all'altro, senza approfondire né realizzare nulla se non uno stato di dissipazione, di 'distrazione' che alla lunga ci sottrae al contatto con la realtà. Talvolta applichiamo il nostro pensiero a un oggetto, a una data realtà, a una situazione per conoscerne le cause, gli effetti, le qualità, per esaminarne i vari aspetti allo scopo di accrescere le nostre conoscenze. In questo caso il nostro pensiero fa come i **maggiolini** che volano indistintamente sui fiori e sulle foglie per cibarsi e nutrirsi. Questo modo di pensare lo chiamiamo 'studio'. Quando invece applichiamo il nostro pensiero alle cose di Dio, alla vita di Gesù, alle verità della fede, al misterioso agire della provvidenza nello svolgersi degli eventi ... non per avere più nozioni, ma per arrivare a nutrire per esse affetto, allora il nostro pensiero si comporta come le **api** che volano e si posano sui fiori per succhiarne il nettare e produrre il miele. Questa modalità di pensiero è precisamente la meditazione: il pensiero si sofferma sulle realtà divine per trarne il succo dell'amore di Dio. Dunque nella meditazione non abbiamo un pensiero-mosca che cerca solo divertimento e distrazione, né un pensiero-maggiolino che cerca di riempirsi di nozioni, ma un pensiero-ape che dalla accresciuta conoscenza ricava motivi per crescere nell'amore e far sì che essi incidano sulla vita.

### *Perché meditiamo*

**Meditiamo dunque perché amiamo** e desideriamo conoscere più profondamente Colui che amiamo per amarlo di più, meditiamo per conoscere i pensieri di Dio, i suoi 'gusti', il suo stile e così poterlo servire meglio, come piace a Lui.

*“Il desiderio di ottenere l'amore divino ci fa meditare, l'amore ottenuto ci fa contemplare.... La meditazione, insomma, è la madre dell'amore, ma la contemplazione ne è la figlia” TAD VI, 3*

Per questo

*“Le anime veramente desiderose di amare Dio chiudono l'intelletto ai discorsi delle cose mondane, per applicarlo con maggiore ardore nella meditazione delle cose divine, e concentrano tutte le loro aspirazioni nell'unica intenzione di amare unicamente Dio” TAD XII, 3*

Nella meditazione l'anima

*“scorre di mistero in mistero, non in modo superficiale, né soltanto per consolarsi vedendo l'ammirabile bellezza di questi divini oggetti, ma di proposito, per trovarvi motivi d'amore o di qualche celeste affetto. Trovatili, li trae a sé, li assapora, se ne ricolma, e collocatili nel suo cuore, trattiene quanto trova più adatto...” TAD VI, 2*

Adatto alla propria situazione, per avanzare nel cammino della santità, e da questi 'santi affetti' ricava decisioni concrete da applicare nella vita e che le saranno forza nel momento della tentazione o della prova. La meditazione per FdS è essenzialmente finalizzata alla vita reale. Se non incide nel quotidiano, rischia addirittura di diventare pericolosa:

**“perché le virtù meditate, ma non praticate, gonfiano lo spirito di presunzione e finiamo per credere di essere quello che ci eravamo proposti di essere: noi potremo diventare come ci siamo proposti di essere soltanto quando i propositi saranno pieni di vita e solidi; non quando sono fiacchi e inconsistenti e quindi destinati a non venire attuati”. IVD II, 8**

Insomma, ci si può illudere di essere avanzati nell'amore di Dio, nella santità solo perché il cuore si è scaldato e commosso nel considerare le cose di Dio... e così si resta fermi!

### *Breve metodo di meditazione*

**Nella IVD (II,2) FdS ci offre un breve metodo per fare la meditazione, suddiviso in 4 tempi.**

“È possibile, Filotea, che tu non sappia come va condotta l'orazione mentale: ai giorni nostri pochi lo sanno ed è un male”.

Così esordisce FdS, e mi pare che la constatazione abbia conservato la sua attualità.

**Il primo tempo, la preparazione**, prevede tre momenti:

1. mettersi alla presenza di Dio (servendosi di uno dei mezzi che abbiamo visto la volta scorsa). Momento che non si può 'scavalcare' proprio perché meditando ci mettiamo in relazione diretta con Dio.
2. l'invocazione del suo aiuto: una volta presa consapevolezza di essere con Dio, davanti a Lui, consapevoli della sproporzione che passa tra Lui e noi, gli chiediamo la grazia di vivere bene l'incontro con Lui nella meditazione cui ci accingiamo. In questo momento possiamo anche ricorrere all'intercessione dei santi che ci sono più cari, raccomandarci al nostro angelo custode. In-vocare è un 'chiamare dentro' di noi la grazia divina. I salmi ci offrono un ampio repertorio di invocazioni che possiamo fare nostre.
3. la presentazione del mistero: si tratta di rappresentare nella mente servendoci della immaginazione il mistero su cui si vuole meditare ricostruendolo nella sua realtà storica. Ora questo è più semplice se oggetto della nostra meditazione è per es. una pagina di vangelo, un episodio della vita di Gesù. Se invece si tratta di meditare su argomenti astratti (le perfezioni divine, le virtù...) potremo aiutarci con similitudini. “In questo modo chiudiamo il nostro spirito nel mistero che vogliamo meditare, perché non si metta a correre qua e là. Proprio come si chiude un uccellino in gabbia”.

Abbiamo poi **un secondo tempo che consiste nelle considerazioni**.

È il nucleo centrale della meditazione quando ci serviamo dell'intelletto riflettendo su ciò che ci siamo proposti per suscitare gli affetti della volontà. Non c'è da aver fretta. Se il nostro spirito si trova bene nel punto su cui sta riflettendo, ne ricava luce e frutto spirituale non dobbiamo avere l'ansia di passare oltre per completare ciò che ci eravamo proposti di meditare. Proprio come l'ape che sta sul fiore finché non ne abbia succhiato tutto il nettare. Se invece, dopo aver anche un poco insistito, non si muove nulla nel cuore, passiamo a un altro punto. Ma sempre senza ansia e con semplicità.

Con **gli affetti e i propositi** giungiamo al **terzo tempo** della meditazione.

La volontà è stata arricchita, toccata e gli affetti si sono destati suscitando movimenti e desideri buoni (di amare Dio e il prossimo con più intensità, del paradiso, della salvezza dei fratelli, di imitare

Gesù, gioia per il suo amore, timore di offenderlo, dolore per i peccati passati, fiducia nella sua provvidenza ecc). “ il nostro spirito deve esprimersi ed allargarsi il più possibile in questi affetti”, ci esorta FdS.

Tuttavia per evitare facili illusioni (quell’essere angeli nella meditazione e diavoli nei rapporti con gli altri) è bene passare dai grandi desideri a propositi, minimi forse ma molto concreti, alla nostra portata e adatti alla nostra situazione. Non basta che ci commuoviamo nella considerazione di Gesù sulla croce se, per es. non decidiamo di perdonare a nostra volta che ci ha offeso, di riallacciare i rapporti con quella persona con cui dura una vecchia ruggine... In questo modo, ci assicura FdS piano piano ma efficacemente correggeremo il tiro, la nostra vita si libererà da vizi e difetti e si orienterà sempre più secondo la volontà di Dio.

#### Infine il quarto tempo: la **conclusione**

fatta a sua volta di quattro momenti “da vivere in grande umiltà”:

1. Il ringraziamento a Dio per averci illuminato, per aver suscitato in noi propositi santi, per averci mostrato la sua bontà (dicevamo, non è scontato che Dio ci inviti a colloquio con Sé)
2. l’offerta a Dio di quanto ci ha donato nella meditazione e dei nostri stessi propositi
3. la supplica a Dio di conservarci la sua grazia e di aiutarci a mettere in pratica quanto ci siamo proposti per suo amore. Supplica che si estende ad abbracciare tutta la Chiesa.
4. il ‘bouquet spirituale’: si tratta di raccogliere una o due parole fra quelle che più ci hanno toccato, che sentiamo rivolte più particolarmente proprio a noi in quel dato momento per conservarle nel cuore, memorizzarle, per potervi ritornare di tanto in tanto durante la giornata, per attingervi luce, forza, pazienza... secondo i casi, così che si estenda su tutto l’effetto benefico di questo nostro incontro con Dio.

#### **Alcune indicazioni che ci offre FdS, da adattare alla propria situazione:**

- ✓ scegliere e preparare prima il testo su cui si vuole meditare, cioè non improvvisare... (per es. se si decide di meditare sul vangelo del giorno, lo si può leggere la sera precedente)
- ✓ non uscire bruscamente dalla meditazione: “uscendo dalla meditazione, non distrarti di colpo, ma guarda soltanto davanti a te: ossia se devi incontrare qualcuno e prestargli attenzione, fallo pure, adattati alla necessità; ma senza perdere di vista il tuo cuore” (IVD II,8)
- ✓ quanto tempo dedicare alla meditazione? agli inizi FdS consiglia non più di mezz’ora.

#### *Per la riflessione*

- *come vedo questa proposta di FdS?*
- *la considero realizzabile nella mia vita quotidiana?*
- *Se sono già abituato/a a fare meditazione, mi ritrovo nella proposta di FdS? Mi apporta qualcosa di nuovo? La sento benefica per la mia vita spirituale?*