

Che cosa è la contemplazione

Contemplare... contemplazione: vocaboli che rimandano a una disposizione o una attività elevata della mente dell'uomo, magari prerogativa e privilegio di 'anime elette', una esperienza estranea e lontana dalla vita dei comuni mortali... (la concezione dannosa che si è sviluppata nella Chiesa che contrappone contemplazione e azione!).

Apredo un dizionario di italiano troviamo: "contemplare, dal latino classico *contemplari*, letteralmente: 'osservare (il volo degli uccelli) entro uno spazio circoscritto detto *templum*' (*templum* da radice indoeuropea che significa tagliare, circoscrivere) e da qui: attrarre nel proprio orizzonte". Ancora: "Guardare a lungo e con interesse, stupore, raccoglimento, concentrazione qualcosa o qualcuno...".

A monte del vocabolo 'contemplazione' sta dunque quella pratica che compiva l'augure (indovino) nell'antichità delimitando (e con ciò stesso consacrando, riservando) con il suo bastone una porzione di cielo, chiamata appunto *templum*, entro la quale avrebbe osservato il volo degli uccelli traendone presagi sul futuro. In senso più ampio passa poi a designare il sollevare lo sguardo (esteriore o interiore) verso qualcosa che suscita stupore, ammirazione, rispetto, e indugiare in questo sguardo, come dimenticando tutto il resto.

La contemplazione cristiana

Agli inizi del cristianesimo, sulla scia della Bibbia e dei filosofi neoplatonici, i Padri consideravano la contemplazione come riflessione dell'anima su se stessa in vista della sua purificazione per accostarsi a Dio. Nel corso del tempo si vanno delineando due correnti: l'intellettualismo, che rimanda alla scuola tomista, che considera la contemplazione soprattutto come un'azione dell'intelletto che genera l'amore; il volontarismo che rimanda alla scuola francescana (Bonaventura, Duns Scoto), che considera la contemplazione come amore e frutto di amore. In ogni caso la contemplazione indica una forma superiore di conoscenza caratterizzata da un atto semplice di intuizione della verità cui consegue il riposo tranquillo sull'oggetto conosciuto. In breve, contemplazione è lo stupore che genera il silenzio stupito che nasce dall'aver ascoltato, incontrato Dio. E il silenzio contemplativo, che non è assenza di parole o di suoni, ma pienezza della Parola e dell'armonia, come una sorta d'immersione nella luminosità della comunione piena con Dio Trinità d'amore.

Nell'AT il verbo ebraico *nbt*, che di solito viene tradotto con contemplare, in realtà indica l'azione dello "scavare": un perforare la superficie della realtà per raggiungere il nucleo segreto che contiene una traccia del mistero. Corrisponde alla misteriosa capacità di conoscenza nella fede, ove le ragioni dell'intelligenza non vengono eliminate ma oltrepassate. [cfr FdS: la conoscenza nella fine punta dell'anima]

Nel NT il termine non viene adoperato, ma vi si trova la nozione di "conoscenza spirituale" (*gnosis*) che scaturisce da una luce interiore, frutto della presenza dello Spirito. [Nel greco dei vangeli inoltre sono presenti verbi, tradotti in genere con 'vedere', che di per sé esprimono un vedere stupito e amante e che si potrebbero tradurre con il nostro 'contemplare'].

Da notare che nella tradizione cristiana la contemplazione non costituisce un fine in sé, è solo una mediazione per raggiungere l'unione con Dio; ciò che conta in maniera incondizionata è la carità. (tratto dal Dizionario di mistica, a cura di L. Borriello altri).

La contemplazione in FdS

Nel libro VI del TAD dopo aver trattato della meditazione, FdS ci parla della contemplazione, ne dà la definizione, evidenzia le differenze rispetto alla meditazione e ne descrive le caratteristiche.

La contemplazione, o Teotimo, non è altro che un'amorosa, semplice e permanente attenzione dello spirito alle cose divine.

Va notato subito che per lui, se è vero che la contemplazione è una attività dello spirito, non ha nulla a che vedere con un esercizio 'intellettuale' (nel senso dato oggi alla parola), ma fiorisce nella sfera dell'amore (quindi della volontà).

Ancora una volta le api gli forniscono un paragone efficace: come le api volano sui prati e vanno succhiando sui fiori qua e là il nettare che poi portano nelle loro arnie dove lo lavorano provando piacere nella sua dolcezza,

così noi meditiamo per raccogliere l'amor di Dio, ma quando l'abbiamo raccolto contempliamo Dio e stiamo attenti alla sua bontà, per la soavità che l'amore ci fa trovare. Il desiderio di ottenere l'amore divino ci fa meditare, l'amore ottenuto ci fa contemplare: l'amore infatti ci fa trovare tale dolcezza nella cosa amata che non possiamo saziarci di vederla e di considerarla.

Ci siamo messi in orazione mossi dal desiderio dell'amore; poiché non si può amare ciò che non si conosce ci diamo alla meditazione:

La conoscenza, o Teotimo, è richiesta per suscitare l'amore, poiché non potremo mai amare ciò che non conosciamo; e quanto più aumenta l'attenta conoscenza del bene tanto più cresce l'amore, purché non vi sia nulla che ostacoli tale movimento.

Tenendo presente che **La conoscenza del bene dà origine all'amore, ma non gli dà la misura.**

Meditando raccogliamo sempre nuovi motivi per amare Dio, la meditazione ci fa così approdare alla contemplazione, dove il cuore sosta stupito e grato, possiamo dire 'riposa'.

da principio consideriamo la bontà divina per eccitare la nostra volontà ad amarla, ma una volta nato l'amore nei nostri cuori, noi consideriamo questa stessa bontà per appagare il nostro amore, il quale non si sazia mai di contemplare ciò che ama. La meditazione, insomma, è la madre dell'amore, ma la contemplazione ne è la figlia: ecco perché ho chiamato la contemplazione un'attenzione amorosa.... la contemplazione corona l'amore, lo perfeziona e gli conferisce il colmo dell'eccellenza.

L'amore suscita e tiene viva in noi "l'attenzione contemplativa", questa a sua volta, **produce un più grande e fervente amore** che trova la sua pienezza e il suo riposo nel contemplare Colui che ama.

FdS fa poi notare altre differenze tra meditazione e contemplazione.

◆ Quando meditiamo passiamo in rassegna i vari aspetti di ciò su cui vogliamo meditare, li consideriamo uno ad uno.

la contemplazione invece getta uno sguardo semplice e raccolto sull'oggetto amato.

Ora, questo sguardo d'insieme che abbraccia in unità i vari aspetti **produce un movimento di amore più vivo e più forte** verso l'oggetto amato. Si genera così un movimento a catena in cui amore e sguardo che contempla si accrescono reciprocamente:

l'amore costringe gli occhi a contemplare sempre più attentamente la bellezza dell'Amato e la vista eccita il cuore ad amarlo sempre più ardentemente.

E FdS può concludere:

quanto sono beati coloro che, dopo aver ragionato sulla molteplicità dei motivi che hanno di amare Dio, riducono tutti i loro sguardi in una sola visione e tutti i loro pensieri in un'unica conclusione. E fermano il loro spirito nell'unità della contemplazione.

Allora i molti ragionamenti e il molto discorrere interiore cedono il passo al silenzio dove lo stupore, l'ammirazione, il godimento si esprimono con poche parole d'amore semplici, essenziali. FdS ricorda Agostino che nel mezzo delle sue riflessioni si fermava esclamando: "O bontà, bontà! O bontà sempre antica e sempre nuova!". O Francesco d'Assisi che trascorrevà le notti ripetendo: "O Dio, tu sei il mio Dio, il mio tutto!".

Nel racconto della creazione è rappresentato in Dio stesso il passaggio dalla molteplicità della meditazione all'unità della contemplazione:

Il Creatore del mondo nella creazione ha prima meditato sulla bontà delle sue opere ... separatamente, man mano che le vedeva realizzate. Vide, dice la Sacra Scrittura, che la luce era buona, che buona cosa erano il cielo e la terra... tutte le creature insomma, l'una dopo l'altra come le aveva create, finché da ultimo, compiuto l'universo, la meditazione divina si mutò, per così dire, in contemplazione: infatti, guardando con un solo colpo d'occhio tutta la bontà che vi era nella sua opera, vide tutto ciò che aveva fatto ed era molto buono. Le diverse realtà considerate separatamente per modo di meditazione erano buone, ma contemplate con un solo sguardo, a modo di contemplazione, furono giudicate molto buone.

◆ Un'altra differenza tra meditazione e contemplazione sta nel fatto che in qualsiasi modo si faccia, la contemplazione

si fa sempre con piacere, poiché presuppone che si abbia trovato Dio ed il suo santo amore e che se ne goda ... In questo differisce dalla meditazione che si fa quasi sempre con fatica.... [nell'impegno dello] spirito che passa di considerazione in considerazione cercando in diversi modi l'oggetto del suo amore.

La contemplazione può avvenire in modi diversi secondo le circostanze e l'indole stessa di chi contempla.

1. Talvolta noi fissiamo lo sguardo su una sola delle divine perfezioni, come ad esempio sulla infinita bontà senza pensare agli altri attributi o virtù di Dio... ma ci fissiamo su una di esse con un semplice sguardo
2. Altre volte ... gettiamo un solo sguardo generale di semplice considerazione su varie grandezze e perfezioni divine, ma non si saprebbe tuttavia dire qualche cosa di particolare, se non che in Dio tutto è perfettamente buono e bello.
3. Infine, noi consideriamo talora non molte né una sola delle perfezioni divine, bensì soltanto qualche azione od opera divina alla quale volgiamo la nostra attenzione...[esempi AT e NT], allora l'anima sussulta d'amore, non solo per l'azione che considera, ma per colui dal quale l'azione procede.

FdS esemplifica: meditare è come mangiare perché meditando 'si mastica' (la *ruminatio* monastica), quasi spezzettando con la riflessione l'oggetto intorno al quale si medita per poterlo assimilare, e questo comporta sempre un certo sforzo o fatica. Contemplare è come bere, atto che normalmente

si fa senza fatica né sforzo, anzi con piacere e facilmente; infine quando la contemplazione diventa frequente, ardente tanto da occupare lo spirito interamente in Dio è come inebriarsi di quella **santa ebbrezza che, a differenza di quella corporea, ... non abbrutisce, ma ... per così dire, ci divinizza; ci fa uscire fuori di noi, non per avvilirci ed uguagliarci agli animali, come fa l'ubriachezza terrena, ma per elevarci al di sopra di noi ed associarci con gli angeli, in modo che viviamo più in Dio che in noi stessi, attenti ed occupati per amore a vedere la sua bellezza ed unirci alla sua bontà.**

Ci chiediamo **come raggiungere la contemplazione**? FdS suggerisce alcuni strumenti semplici e a portata di tutti: frequentazione assidua della Parola di Dio, trattenersi e conversare con persone che abbiano una solida vita spirituale, leggere libri che aiutino a crescere nella conoscenza delle verità della fede, nella comprensione della Scrittura, darsi ogni giorno alla preghiera, fare la meditazione con una certa regolarità, abituarsi a coltivare la presenza di Dio durante la giornata... Così che il nostro spirito arrivi a provare gusto e piacere nelle cose di Dio, e gustandole desideri gustarle ancora di più... La 'molla' resta sempre l'amore.

Né dobbiamo pensare che le necessarie occupazioni esteriori o il compimento dei doveri inerenti alla nostra condizione siano un impedimento a raggiungere la contemplazione:

L'usignolo non ama meno la sua melodia quando fa le sue pause che quando canta; il cuore devoto non ama meno l'amore quando per le necessità esteriori se ne distrae, di quando sta in preghiera: silenzio e voce, azione e contemplazione, occupazione e riposo cantano in esso ugualmente il cantico della sua dilezione.

La Sposa del Cantico dei Cantici, dopo aver lodato il suo Beneamato per la bellezza dei suoi occhi, delle sue labbra, insomma di tutti le sue membra una dopo l'altra, conclude così: O quanto il mio Amato è bello, oh, quanto lo amo, è il mio sommamente amato! È qui la contemplazione, perché a forza di considerare, mistero dopo mistero, quanto Dio è buono, finiamo per fare come le funi dei nostri battelli: quando si rema forte si scaldano talmente che se non li si bagna prendono fuoco (OA IX, 69)

Testi di riferimento: TAD VI, 3, 5, 6; XII, 5

Per la riflessione

- Come ho considerato finora la dimensione della contemplazione?
- Sono portato a considerare che la contemplazione spetti a determinate categorie e non sia accessibile né magari opportuna per 'gli altri'?
- La considero realizzabile nella mia vita quotidiana? Che impedimenti, ostacoli trovo nella mia vita alla contemplazione?
- Ne ho fatto qualche esperienza?