

GIUSEPPE BUCCELLATO SDB



**INDICAZIONI E SUGGERIMENTI  
PER LA MEDITAZIONE QUOTIDIANA  
NELLA SOCIETÀ DI SAN FRANCESCO DI SALES**



CATANIA 2020



## INTRODUZIONE

### PER INIZIARE IL CAMMINO

Orazione vocale, mentale, meditazione, contemplazione  
Gli insegnamenti sulla meditazione alle origini della *Società*  
Con Don Bosco e con i tempi  
Preghiera personale e preghiera liturgica  
Valore antropologico della meditazione

*LEGGERE IL PASSATO PER SCRIVERE IL FUTURO*

*Da una circolare di Don Paolo Albera*

### SUGGERIMENTI E RIFLESSIONI GENERALI SUL "METODO"

I tre momenti fondamentali della *meditazione*  
Il ruolo del corpo nella preghiera  
I criteri adoperati per la scelta dei metodi proposti

*LEGGERE IL PASSATO PER SCRIVERE IL FUTURO*

*Da una circolare di Don Luigi Ricceri*

### I METODI PROPOSTI PER LA MEDITAZIONE

#### 1. METODI SEMPLICI

Ripetizione semplice  
La preghiera di Gesù o preghiera del cuore (*esicasmo*)  
Composizione vedendo il luogo (Sant'Ignazio di Loyola)  
Una parola sul ruolo della immaginazione nella meditazione  
*Mira que te mira* (Santa Teresa d'Avila)  
Esame del giorno che verrà

*LEGGERE IL PASSATO PER SCRIVERE IL FUTURO*

*Da una circolare di Don Egidio Viganò*

#### 2. METODI STRUTTURATI

La *Lectio Divina* (secondo il metodo di Guigo il Certosino)  
La *Lectio Divina* (secondo Carlo Maria Martini)  
La *Lectio Divina*. Sintesi di Don Pascual Chávez  
La meditazione ignaziana  
Metodo ignaziano semplificato  
Il metodo insegnato dal *Vade mecum* di Don Giulio Barberis  
Metodo dei "sette passi" (Lumko - Africa)  
Il metodo della *ruminatio* (secondo Clodovis M. Boff)  
Il metodo del Centering Prayer di P. Thomas Keating

*LEGGERE IL PASSATO PER SCRIVERE IL FUTURO*

*Da una circolare di Don Juan Vecchi*

### CONCLUSIONI

«Ho bisogno di fare una raccomandazione specialissima e ben distinta, intorno ad un mezzo che ritengo indispensabile perché qualunque metodo di lavoro spirituale possa risultare efficace. Intendo parlare della meditazione... Se il Signore non è con noi e non lavora con noi, il nostro lavoro sarà inesorabilmente condannato alla sterilità. Tutto ciò significa che è necessaria la preghiera e lo spirito di unione con Dio: dobbiamo pregare e meditare molto; dobbiamo far pregare i novizi ed insegnare loro per tempo a meditare bene. I nostri ascritti quando vengono al noviziato amano già la preghiera in genere... Ma di meditazione essi non potevano avere idea di sorta. Sia perciò vostra prima grande preoccupazione, al principio del noviziato, quella di insegnare a meditare, ben persuasi che solo quando avranno cominciato a prendere gusto per la meditazione i novizi potranno iniziare veri progressi nella vita spirituale»<sup>1</sup> (Don Filippo Rinaldi).

Abbiamo scelto di iniziare questo nostro *sussidio* con una citazione, tratta da una lettera del 1930, indirizzata dall'allora Rettor Maggiore ai *Cari Maestri degli Ascritti*, perché ci sembra riassumere bene l'obiettivo fondamentale che ci siamo proposti: dare alcune indicazioni e dei suggerimenti concreti per ritornare a rendere *vitale ed efficace* questa *pratica di pietà* che le nostre Costituzioni prescrivono e che la Chiesa continua a indicare come essenziale nella formazione iniziale dei giovani seminaristi e dei religiosi.

«Per formarsi allo spirito del Vangelo – si legge nella *ratio* della *Congregazione per il Clero* del 2016, dal titolo *Il dono della vocazione presbiterale* –, l'uomo interiore ha bisogno di un'attenta e fedele cura della vita spirituale, centrata prioritariamente sulla comunione con Cristo secondo i Misteri celebrati nell'Anno liturgico e nutrita dalla preghiera personale e dalla *meditazione* sulla Parola ispirata. Nell'*orazione silenziosa*, che lo apre a una relazione autentica con Cristo, il seminarista diviene docile all'azione dello Spirito, che progressivamente lo plasma a immagine del Maestro»<sup>2</sup>.

Questa rinnovata esortazione della Chiesa all'*orazione silenziosa* e all'*arte del meditare*, come *risorse* che ci consentono di conservare la nostra identità, ci raggiunge in un particolare momento della nostra esperienza di credenti e di religiosi. Scriveva alcuni anni or sono Padre Clodovis Boff: «L'affanno quotidiano ci stordisce e ci sconcerta. Sempre agitati, viviamo proiettati verso l'esterno. Siamo come una pensione popolare con il suo via vai di persone d'ogni tipo. E così corriamo il rischio di perdere la nostra identità. Non sappiamo più chi siamo e dove andiamo. Stiamo diventando vuoti e soggettivamente impoveriti e, come conseguenza, manchiamo di pace interiore, siamo preda di scoraggiamento, angoscia e, a volte, depressione»<sup>3</sup>.

La fatica che ha attraversato la pratica quotidiana della *meditazione*, comunque, non è recente, se è vero che già nel 1971 un altro Rettor Maggiore, Don Luigi Ricceri, affermava, nella *Relazione sullo stato della Congregazione* presentata al *Capitolo Generale Speciale*: «Ci sembra di poter affermare, in base ai dati esterni che possediamo, che nella Congregazione c'è stato un notevole calo, un abbassamento molto sensibile del livello spirituale, soprattutto nel settore della pietà e della vita spirituale»<sup>4</sup>; e due anni più tardi, nella circolare *La nostra*

---

<sup>1</sup> F. RINALDI, *Cari Maestri degli ascritti*, in ASC A 384.01.15.

<sup>2</sup> CONGREGAZIONE PER IL CLERO, *Il dono della vocazione presbiterale. Ratio fundamentalis institutionis studiorum*, 8 dicembre 2016, 42.

<sup>3</sup> C.M. BOFF, *Come fare meditazione. Il metodo della ruminatio*, Cinisello Balsamo 2010, 8.

<sup>4</sup> CGS, *Relazione sullo stato della Congregazione*, 32.

*preghiera* scriveva: «La dolorosa sintesi di tutto però è qui: si prega poco e male»<sup>5</sup>.

Questo autorevole, coraggioso intervento del magistero salesiano è in linea, come avremo occasione di dire, con altre voci che lo hanno preceduto e seguito. Lo stesso Don Bosco, nella seconda edizione italiana delle Costituzioni (1877) volle inserire in una posizione centrale, dopo l'introduzione *Ai soci salesiani* e prima del testo costituzionale, una lunga lettera di San Vincenzo de' Paoli ai suoi religiosi (di vita attiva!) sull'importanza della *meditazione* in comune e sulla necessità di alzarsi alla medesima ora per farla; un evidente richiamo alla importanza di una *pratica di pietà* che, è lecito ipotizzarlo, fin da allora risultava problematica nella giovane congregazione. «La grazia della vocazione è legata alla orazione»<sup>6</sup>, aveva scritto San Vincenzo ai suoi religiosi; e con l'autorità di questo *santo della carità*, don Bosco fa suo, inserendolo in una cornice di grande rilievo, il messaggio del santo francese e lo affida alla nascente congregazione.

Questo nostro sussidio, rivolto a tutti i confratelli ma, in modo particolare, a coloro che condividono la responsabilità della formazione iniziale, ai novizi e ai giovani salesiani, nasce dal desiderio di contribuire a rendere più vitali e condivise alcune *regole del gioco* che sono alla base di una sana *pedagogia alla preghiera*, in linea con gli attuali insegnamenti della Chiesa e con la nostra tradizione.

Ci sembra particolarmente importante sottolineare la necessità, durante la prima formazione alla vita religiosa salesiana, di questa *iniziazione alla preghiera* da cui dipende, spesso in modo permanente, l'*atteggiamento* stesso con cui vivremo, per il resto degli anni, i diversi appuntamenti della nostra vita comunitaria e la nostra personale vita di preghiera. La mancanza di questa graduale *pedagogia*, unita ad una prassi centrata sugli *obblighi* della vita religiosa, più che sull'autenticità di una *relazione d'amore* che possa riempire di significato tutte e singole le nostre *pratiche di pietà*, può rendere faticosa e poco vitale l'esperienza della preghiera, a volte in modo indelebile.

Dopo alcuni chiarimenti iniziali, necessari per intraprendere il cammino, abbiamo dedicato alcune pagine al ruolo e alla opportunità di un *metodo* che renda più efficace e fruttuosa la *meditazione* prevista dalle nostre Costituzioni. Passeremo, quindi, alla descrizione pratica di alcuni *metodi*, dai più semplici e immediati ad alcuni altri più strutturati, che l'esperienza della Chiesa e della Congregazione ci hanno consegnato.

Per la sua stessa natura e per lo scopo che si prefigge di raggiungere, questo sussidio esige di essere "sperimentato" personalmente e comunitariamente, oltre che letto con cura. I diversi metodi proposti andrebbero gradualmente verificati nella *prassi*, meglio se con l'aiuto di una *guida*, in vista della maturazione di un *metodo* personale ed efficace.

Nella lettera di indizione del Bicentenario della nascita di Don Bosco l'allora Rettor Maggiore Don Pascual Chávez esortava: «Urge conoscere e vivere la spiritualità di Don Bosco. La conoscenza della sua vita e azione e del suo metodo educativo non basta. A fondamento della fecondità della sua azione e della sua attualità, c'è la sua profonda esperienza spirituale»<sup>7</sup>. La preziosa eredità carismatica che abbiamo ricevuto si ravviva per noi nel *compito* di ritornare a *leggere il passato*, in particolare il nostro prezioso magistero, *per scrivere un futuro* che sia coerente con il dono che ci è stato consegnato. In questa prospettiva abbiamo

---

<sup>5</sup> ACS n. 269, 12.

<sup>6</sup> *Regole o costituzioni della società di S. Francesco di Sales secondo il decreto di approvazione del 3 aprile 1874*, Torino 1877, 47.

<sup>7</sup> ACG n. 394, 11.

voluto inserire, nel testo, alcuni *frammenti* di magistero salesiano sul tema della *meditazione*.

Ha scritto Don Bosco nella biografia di San Vincenzo de' Paoli, pubblicata per la prima volta nel 1848, e poi riedita nel 1876 e nel 1877, a ridosso delle prime edizioni italiane delle nostre Costituzioni: «Non c'è cosa tanto conforme col Vangelo quanto il radunare dei lumi e delle forze mediante l'orazione, la lettura e la solitudine, e quindi far parte agli uomini di questo pascolo spirituale. È un imitare ciò che si fece dal nostro Signore, e dopo lui dagli Apostoli; è un congiungere l'ufficio di Marta e quello di Maria; è un seguire l'esempio della colomba, la quale digerisce la metà del cibo che ha inghiottito, e indi col proprio becco fa passare il rimanente in quello de' suoi pulcini per nutrirli»<sup>8</sup>.

Ci auguriamo che questo prezioso *cibo spirituale* possa continuare a nutrire e a rendere sempre più feconda la missione affidata alla nostra Congregazione.

---

<sup>8</sup> G. BOSCO, *Il cristiano guidato alla virtù ed alla civiltà secondo lo spirito di San Vincenzo De' Paoli*, Torino 1848, 39-40

«Il Signore conduce ogni persona secondo strade e modi che a lui piacciono. Ogni fedele, a sua volta, gli risponde secondo la risoluzione del proprio cuore e le espressioni personali della propria preghiera. Tuttavia la tradizione cristiana ha conservato tre espressioni maggiori della vita di preghiera: la preghiera vocale, la meditazione, la preghiera contemplativa. Esse hanno in comune un tratto fondamentale: il raccoglimento del cuore. Tale vigilanza nel custodire la Parola e nel rimanere alla presenza di Dio fa di queste tre espressioni dei momenti forti della vita di preghiera» (*Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2699).

La prima cosa da fare, prima di iniziare il nostro cammino, è cercare di intenderci sui termini che adopereremo: *orazione mentale, meditazione, contemplazione...* Si tratta di sinonimi o è opportuno qualche chiarimento? Queste prime precisazioni ci permetteranno di accostarci con maggiore consapevolezza alla nostra tradizione meno recente, e di interpretare alcuni testi che il nostro magistero ci ha *consegnato*. Ogni autentica *memoria*, infatti, si traduce in un *compito*, nella responsabilità di rimanere fedeli a noi stessi e al  *dono* che abbiamo ricevuto.

Le nostre attuali *Costituzioni*, al n. 93, affermano: «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 e alimenta la dedizione verso il prossimo. Per Don Bosco è garanzia di gioiosa perseveranza nella vocazione». Nei *Regolamenti* si legge invece: «Ogni giorno i soci attenderanno in comune per almeno mezz'ora alla *meditazione* e per qualche tempo alla *lettura spirituale*».

Chiariamo subito che la lettura personale di un buon libro può essere una grande risorsa per la nostra vita spirituale; in senso stretto, però, non può sostituire abitualmente il tempo riservato alla *meditazione* che, come diremo, è innanzi tutto orazione silenziosa, dialogo personale ed intimo con Dio.

Queste prime precisazioni, anche se ci costringeranno a fare per qualche momento il mestiere del farmacista, sono indispensabili al fine di accostarci con maggiore consapevolezza alla tradizione della Chiesa, e di interpretare alcuni testi che la storia della spiritualità cristiana ci ha *consegnato*.

### Orazione vocale, mentale, meditazione, contemplazione

Nella sua accezione più comune e generale l'aggettivo *mentale* attribuito al termine orazione (o preghiera), è antitetico all'aggettivo *vocale*; non dice dunque riferimento ad una preghiera che coinvolga il *ragionamento logico*, ma ad una orazione che coinvolga gli *affetti*, l'interiorità dell'uomo, e che non abbia bisogno di parole per esprimersi. Scrive il carmelitano Padre Albino del Bambino Gesù, nel suo *Compendio di Teologia Spirituale*: «L'orazione si chiama mentale quando si svolge nelle potenze dell'anima senza alcuna manifestazione esterna. Ogni atto di fede, di speranza, di amore, ogni pensiero e affetto spirituale è *orazione mentale*, cioè un incontro con Dio»<sup>9</sup>.

Il Cardinale Giacomo Lercaro, nel suo testo *Metodi di orazione mentale*, attribuisce invece questo significato all'espressione *orazione mentale diffusa*, che definisce dunque come

---

<sup>9</sup> ALBINO DEL BAMBINO GESÙ, *Compendio di Teologia Spirituale*, Torino 1966, 336.

«qualunque pio pensiero che abbia per oggetto Dio o le cose in rapporto a Dio»<sup>10</sup>, distinguendola dalla *orazione mentale formale*, che è per lui «quel particolare esercizio della vita spirituale, con cui quotidianamente o con regolare frequenza consacriamo, con esclusione di ogni altra occupazione, un determinato spazio di tempo ad intrattenerci con Dio, senza l'uso di formule verbali prefisse»<sup>11</sup>.

L'*orazione mentale formale*, dunque, sarebbe quella *pratica di pietà* a cui si riferiscono i nostri *Regolamenti*. «L'*orazione*, che le Costituzioni ci prescrivono a nutrimento dello spirito – affermava Don Paolo Albera in una sua circolare dal titolo *Don Bosco modello del Sacerdote Salesiano* – è la mentale, che secondo S. Teresa è "una pura comunione d'amicizia, per mezzo della quale l'anima s'intrattiene da sola a solo con Dio"»<sup>12</sup>.

L'*orazione mentale diffusa*, l'attenzione costante e attuale alla *presenza* di Dio, è dunque quel dono particolare che venne riconosciuto al nostro fondatore e che ordinariamente chiamiamo *unione con Dio*, o anche *grazia di unità*.

In questo nostro sussidio, comunque, considereremo le due espressioni *orazione mentale* e *meditazione* come sinonimi. Nella storia della spiritualità cristiana, infatti, esse sono state il più delle volte adoperate indifferentemente<sup>13</sup> ed ambedue per indicare, secondo la terminologia del Lercaro, l'*orazione mentale formale*, cioè quella particolare pratica di pietà, raccomandata o prescritta nella vita religiosa o presbiterale, distinta dalla *orazione mentale diffusa*, che può essere considerata la *abitudine al pensiero di Dio*, che dovrebbe accompagnare anche la preghiera personale e, più in generale, tutta la nostra vita. In ogni caso ribadiamo il fatto che l'espressione *orazione mentale* non intende fare riferimento ad una preghiera nella quale sia coinvolta unicamente la *mente*, l'intelligenza, ma ad una preghiera che non si riduca alla sola espressione *vocale*, ma che coinvolga tutte l'interiorità dell'orante. «Questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano da me» (Mt 15,8).

Notiamo comunque che, in qualche caso, il termine "meditazione" è stato riservato all'aspetto *riflessivo*, più che *orante* della pratica religiosa; in questa accezione, ad esempio, viene utilizzato, come vedremo, per descrivere il secondo momento del metodo della *Lectio Divina* di Guigo il Certosino, di cui parleremo.

L'uso del termine *meditazione*<sup>14</sup> è comune a molte tradizioni spirituali e/o religiose, di diversa origine. Quello che accomuna queste differenti prospettive è la ricerca di un tempo o di una particolare tecnica che concentra le energie della persona sulla sua *vita interiore*.

Il termine *contemplazione*, poi, spesso adoperato anche nella nostra prima tradizione salesiana, dice riferimento, in modo più chiaro, all'obiettivo fondamentale di ogni esperienza di preghiera e, in ultima analisi, al *fine* della vita di un credente, che è l'*unione con Dio*, la *deificazione* di cui parlano i Padri e a cui si richiama più frequentemente la tradizione ortodossa. Ha scritto Don Egidio Viganò: «L'*orazione mentale* evolve con gradualità dalla *meditazione* alla *contemplazione*; è un atteggiamento interiore per cui si entra in rapporto con l'amore di Dio. Santa Teresa l'ha descritta come un tratto amichevole con il Signore»<sup>15</sup>.

Narra lo stesso Don Bosco nella biografia di Savio Domenico: «Il suo apparecchio alla comunione era il più edificante. La sera che precedeva la comunione prima di coricarsi egli

<sup>10</sup> G. LERCARO, *Metodi di orazione mentale*, Milano 1969<sup>3</sup>, 3.

<sup>11</sup> *Ibidem*.

<sup>12</sup> P. ALBERA, *Lettere circolari ai salesiani*, Torino 1922, 443.

<sup>13</sup> Cfr. G. LERCARO, *Metodi di orazione mentale*, cit., 3.

<sup>14</sup> Per evitare equivoci, tutte le volte che ci riferiremo alla particolare pratica di pietà, prevista nei *Regolamenti*, useremo il corsivo *meditazione*.

<sup>15</sup> ACG n. 338, 14.



faceva una preghiera a questo scopo... Al mattino poi faceva una sufficiente preparazione; ma il ringraziamento era senza limite. Per lo più, se non era chiamato, dimenticava la colazione, la ricreazione, e talvolta fino la scuola, standosi in orazione, o meglio *in contemplazione* della divina bontà che in modo ineffabile comunica agli uomini i tesori della sua infinita misericordia».

«La preghiera contemplativa – si legge nel *Catechismo della Chiesa Cattolica* – è sguardo di fede fissato su Gesù. “Io lo guardo ed egli mi guarda” diceva al tempo del suo santo curato, il contadino d'Ars in preghiera davanti al Tabernacolo. Questa attenzione a lui è rinuncia all'“io”. Il suo sguardo purifica il cuore. La luce dello sguardo di Gesù illumina gli occhi del nostro cuore; ci insegna a vedere tutto nella luce della sua verità e della sua compassione per tutti gli uomini»<sup>16</sup>.

Si tratta dunque, in ogni caso, della medesima *caritas* che, nel momento in cui ci rende più intimi a Dio e a noi stessi, ci restituisce la consapevolezza del *compito* che ci è stato affidato: quello di essere "un buon regalo" per tutti i nostri compagni di viaggio...

### **Gli insegnamenti sulla meditazione alle origini della Società**

Le testimonianze più evidenti della rilevanza data da Don Bosco e dalla nascente congregazione a questa particolare *pratica di pietà* sono probabilmente gli insegnamenti sulla *importanza* della meditazione e sul *modo* per farla che verranno impartiti sin dal primo noviziato *canonico*, che avrà sede per i primi cinque anni nella casa madre di Valdocco sotto lo sguardo paterno di Don Bosco, dopo l'approvazione ufficiale delle Costituzioni della *Società*, avvenuta il 3 aprile del 1874.

Nell'*Archivio Salesiano Centrale* si conservano i quaderni autografi dove il primo maestro dei novizi, Don Giulio Barberis<sup>17</sup>, trascrisse, in modo ordinato e per esteso, il testo delle conferenze, fatte ai novizi a partire dal 1875<sup>18</sup>. Le prime pagine del primo quaderno sono dedicate proprio ad una lunga conferenza dal titolo *Meditazione e modo di farla*; potremmo dire che questo tema rappresenta proprio la *porta di ingresso* all'esperienza del noviziato.

Una breve citazione, tratta da queste pagine, esprime bene i sentimenti e le profonde convinzioni di questo prezioso *maestro* di spiritualità *boschiana*: «Oh se potessi un po' io invogliarvi oggi in essa [nella meditazione]; se potessi un po' farvi penetrare nel cuore l'utilità che da essa si ricava, potessi un po' insegnarvi proprio bene a farla; sì che uscirei da questa conferenza tutto contento e consolato e potrei dire: Oh Signore, ho messo sul buon sentiero molti, ho dato in mano a molti altri la chiave della perseveranza; ho riacceso il fuoco del fervore in chi non l'aveva. Faccia il Signore che così sia»<sup>19</sup>.

Il *metodo* insegnato da Don Barberis fin da quei primi anni, come vedremo, poi ripreso e perfezionato nel suo *Vade mecum dei giovani salesiani*, è sostanzialmente quello ignaziano; nessuna sorpresa, considerando che, qualche anno più tardi, il primo Capitolo Generale della nascente congregazione (1877), affrontando la questione della scelta di un testo per la *meditazione* dei confratelli, ribadirà l'opportunità di *continuare ad usare* il testo del gesuita

---

<sup>16</sup> *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2715.

<sup>17</sup> Don Giulio Barberis a partire dal 1874 e praticamente per tutto il resto della sua vita avrà in congregazione responsabilità formative: maestro dei novizi fino al 1900, divenne poi Ispettore per nove anni e infine Direttore Spirituale della Congregazione fino al 1927, anno della sua morte. Considerato il "garante" della fedeltà alla spirito del fondatore, avrà anche l'incarico di ispezionare i noviziati della nascente congregazione.

<sup>18</sup> Cfr. ASC B 509.03.01.

<sup>19</sup> *Ibidem*.

Padre Luis de la Puente<sup>20</sup>. «È da raccomandarsi – si legge nei verbali – specialmente la introduzione. Introduzione che andrebbe letta cento volte ed imparata a memoria poiché vale tant'oro. Chi segue bene quanto in quella si dice troverà immensamente facilitato il modo di fare la meditazione; ma bisogna avere pazienza; i principianti vanno istruiti bene; bisogna far in modo che abbiano tutti il libro alla mano, e farli imparare secondo quel metodo»<sup>21</sup>.

Ha scritto lo storico Don Eugenio Ceria, nel contesto dell'anno 1875: «In quell'anno il noviziato venne sospinto molto innanzi sulla via della normalità... Nell'opera di normalizzazione la pietà rappresentava la pietra basilare dell'edificio religioso, e nella pietà due pratiche sono di capitale importanza: gli annuali esercizi spirituali e la quotidiana meditazione»<sup>22</sup>.

La *fedeltà* al carisma comporta, come diremo nel paragrafo successivo, la consapevolezza dell'importanza data dal fondatore *all'orazione mentale* nella vita religiosa, ma *non* implica una rigida ripetizione di forme e metodi che sono figlie e figli di un preciso momento storico. Si tratta, come sottolineava la *Optiones Evangelicae*, «di una fedeltà dinamica aperta all'impulso dello Spirito, che passa attraverso gli eventi ecclesiali e i segni dei tempi»<sup>23</sup>.

## Con Don Bosco e con i tempi

Il mandato che il Concilio Vaticano II ha affidato alla vita consacrata è quello di un *continuo ritorno alle fonti e alla prima ispirazione degli istituti*<sup>24</sup>. Sulla stessa linea l'esortazione apostolica *Vita Consecrata* affermava: «Anzitutto è richiesta la *fedeltà al carisma fondazionale* e al conseguente patrimonio spirituale di ciascun Istituto. Proprio in tale fedeltà all'ispirazione dei fondatori e delle fondatrici, dono dello Spirito Santo, si riscoprono più facilmente e si rivivono più fervidamente gli elementi essenziali della vita consacrata» (n. 36).

Il *carisma del fondatore*, comunque, si presenta come *una realtà viva* che prolunga i suoi effetti nella storia, attualizzando in modo creativo, nella fedeltà al dono ricevuto, l'esperienza fondante. Progresso e ritorno alle origini, rinnovamento e fedeltà sono *binomi* che vanno coniugati insieme. Possiamo dire che ogni carisma è destinato a rimanere fedele al proprio *patrimonio genetico*, al proprio DNA, ma anche a crescere e a svilupparsi, come un *organismo vivente* che cresce pur rimanendo fedele a se stesso.

In relazione al nostro tema ci sembra di poter individuare con chiarezza come *elemento carismatico irrinunciabile* l'attenzione data, fin dalle origini, alla *meditazione* che Don Bosco raccomandava costantemente ai primi salesiani ma anche ai laici e ai giovani.

Al cavaliere Ugo Grimaldi di Bellino nel 1862 scrive: «Ogni mattino messa e meditazione. Nel dopo mezzogiorno un po' di lettura spirituale». A Don Giovanni Anfossi, ex-allievo dell'Oratorio di Valdocco, scrive nel 1867: «La meditazione e la visita al SS. Sacramento saranno per te due salvaguardie potentissime: approfittane». «Ti raccomando tre cose: – scrive in quel medesimo anno al chierico Luigi Vaccaneo – attenzione nella meditazione del mattino; frequenza di compagni maggiormente dati alla pietà; temperanza nei cibi». Al cavaliere Federico Oreglia, altro amico e benefattore dell'oratorio, nel 1868 scriverà: «Ella non dimentichi di fare ogni giorno la sua meditazione e la sua lettura spirituale». «Nel tempo

---

<sup>20</sup> Il suo diffusissimo *Meditaciones de los misterios de nuestra santa fe, con la práctica de la oración mental sobre ellos*, pubblicato per la prima volta a Valladolid nel 1605, conobbe numerosissime edizioni in varie lingue.

<sup>21</sup> ASC D 578, 116-117. Nella edizione italiana del 1875 da noi consultata, a cura della Marietti, questa lunga *Introduzione* occupa 36 pagine.

<sup>22</sup> MB XI, 273.

<sup>23</sup> *Optiones Evangelicae*, 29.

<sup>24</sup> Cfr. *Perfectae caritatis*, 2.

che sarete a casa – raccomanda ai giovani in partenza per le vacanze – fate almeno la santa comunione ne' giorni festivi. Lungo la settimana non tralasciate ogni mattina la vostra meditazione»<sup>25</sup>.

Si noti che Don Bosco distingue costantemente, qui come altrove, la *meditazione* dalla *lettura spirituale personale*; quest'ultima, come dicevamo, è certamente utile alla vita spirituale, ma non è, in senso stretto, *orazione*, preghiera. Questa considerazione ci permette di sottolineare che l'uso abituale di un testo durante tutto il tempo previsto dalle Costituzioni per la quotidiana *meditazione* può essere assimilato ad una utilissima *lettura spirituale personale*, ma non assolve, in senso stretto, all'indicazione di dedicare *almeno mezz'ora*, nella nostra giornata, al dialogo intimo e personale con Dio.

Negli anni che precedettero la fondazione della *Società di San Francesco di Sales* e la approvazione definitiva delle Costituzioni, Don Bosco seppe applicare ai religiosi della nascente congregazione il *principio della gradualità*, in relazione alle esigenze della vita religiosa. Non dobbiamo dimenticare che nell'anno in cui ebbe inizio il cammino verso la *istituzionalizzazione*, alcuni dei suoi "religiosi" non raggiungevano neanche i sedici anni di età<sup>26</sup>. Un sano realismo, oltre che il desiderio di evitare di caricare sulla coscienza di qualcuno di loro degli obblighi morali superiori alle proprie forze, ispirò probabilmente a Don Bosco una sana prudenza.

Ciononostante, come abbiamo visto, non mancano in tutti quegli anni i riferimenti espliciti alla importanza della *meditazione* quotidiana, di cui le Costituzioni, approvate nel 1874, stabiliranno definitivamente la durata: *saltem per dimidium horae*<sup>27</sup>. Si legge, ad esempio, in un foglio manoscritto del 1866, che Don Bosco adoperò più volte nella predicazione dei primi corsi di *esercizi spirituali* della nascente congregazione, a partire dal 1866: «Meditazione: più breve o più lunga farla sempre. Sia per noi uno specchio, dice S. Nilo, per conoscere i nostri vizi, e la mancanza delle virtù; ma non si ometta mai. L'uomo che non ha orazione è uomo di perdizione (Santa Teresa). *In meditatione mea exardescet ignis*. All'anima è come il calore al corpo»<sup>28</sup>.

## Preghiera personale e preghiera liturgica

In questa prima parte del nostro sussidio abbiamo voluto accennare anche ad uno dei possibili motivi della perdita di interesse, nella vita presbiterale e religiosa, della pratica della *meditazione* nel periodo che ha seguito la conclusione del Concilio Vaticano II e, in particolare, la *riscoperta* della Liturgia come fonte e culmine della vita della Chiesa.

Se è innegabile che le diverse forme dell'*orazione metodica* sono nate e si sono sviluppate prevalentemente in alcuni periodi della storia della spiritualità nei quali avevano perso di rilevanza e di spessore la *liturgia* e la riflessione teologica sull'esperienza celebrativa, è anche vero che in nessun caso la *riforma liturgica* avviata dal Concilio Vaticano II ha voluto sminuire l'importanza della *preghiera personale* e di tutte le altre espressioni della *pietà* cristiana.

Hanno scritto i padri conciliari, al numero 12 della *Sacrosanctum Concilium*: «La vita

---

<sup>25</sup> Le lettere a cui abbiamo fatto riferimento sono reperibili nel secondo volume dell'*Epistolario* curato da Don Francesco Motto, rispettivamente alle pagine. 526, 446, 458, 494-5, 407.

<sup>26</sup> Il 18 dicembre del 1859, quando viene firmato l'atto di adesione alla *Società di S. Francesco di Sales*, Francesco Cerruti ha quindici anni, Luigi Chiapale sedici, Antonio Rovetto diciassette. L'età media di questo primo gruppo di aderenti, fatta eccezione per Don Bosco e Don Alasonatti, è di meno di ventun anni.

<sup>27</sup> *Regulae seu Constitutiones Societatis S. Francisci Salesii juxta approbationis decretum die 3 aprilis 1874*, Torino 1874, 37.

<sup>28</sup> ASC A 225.04.03.

spirituale non si esaurisce nella partecipazione alla sola liturgia. Il cristiano, infatti, benché chiamato alla preghiera in comune, è sempre tenuto a entrare nella propria stanza per pregare il Padre in segreto; anzi, secondo l'insegnamento dell'Apostolo, è tenuto a pregare incessantemente».

Molti anni prima, nella *Mediator Dei*, Pio XII aveva affermato: «Senza dubbio la preghiera liturgica, essendo pubblica supplica della inclita Sposa di Gesù Cristo, ha una dignità maggiore di quella delle preghiere private; ma questa superiorità non vuol dire che fra questi due generi di preghiera ci sia contrasto od opposizione. Tutte e due si fondono e si armonizzano perché animate da un unico spirito».

La questione, comunque, non si risolve discutendo sulla *maggiore o minore dignità* delle due forme di preghiera, ma a partire dalla convinzione che la preghiera personale, la meditazione, le devozioni e i pii esercizi preparano all'azione liturgica e da essa hanno origine. La liturgia, infatti, «è il culmine verso cui tende l'azione della Chiesa e, al tempo stesso, la fonte da cui promana tutta la sua energia» (SC n. 10).

Il cuore della *spiritualità liturgica*, a cui fa riferimento la lettera apostolica *Spiritus et Sponsa*, nel quarantesimo della promulgazione della *Sacrosanctum Concilium*, non è nell'uso esclusivo dei mezzi offerti dalla liturgia, ma nella consapevolezza che tutti gli altri mezzi sono *orientati e subordinati* ad essa.

In questa prospettiva affermiamo con forza che la quotidiana *meditazione* è una straordinaria *risorsa* per valorizzare i testi della liturgia eucaristica e per rendere più efficace ed autentica la partecipazione ad essa, *fonte e culmine* della vita di ogni credente.

L'abitudine, poi, di utilizzare il tempo della *meditazione* per la recita personale dell'*Ufficio delle letture*, pratica a volte diffusa tra i confratelli, rischia di snaturare, per la lunghezza e la varietà dei testi proposti, l'identità stessa di questo tempo destinato dalle nostre Costituzioni alla *orazione mentale*, ad un familiare, silenzioso *intrattenimento* con Dio. Sul piano strettamente *giuridico*, poi, i due *obblighi* sono distinti e richiedono, ciascuno per le sue peculiari caratteristiche, energie, modalità e tempi propri.

## Valore antropologico della meditazione

Un'ultima riflessione di questa parte introduttiva è dedicata ad una questione fondamentale. Il richiamo iniziale alle nostre Costituzioni, infatti, potrebbe rischiare di inquadrare il tema della *meditazione* in una prospettiva *giuridica*, quella che abbiamo lasciato intravedere anche nell'ultima parte del paragrafo precedente.

In realtà l'esperienza insegna che se teniamo lo sguardo fisso sull'*obbligo*, qui come altrove, rischiamo di perdere di vista il *valore* e i benefici che scaturiscono da questa sana *abitudine*.

«Conservare il silenzio, che strana espressione !? – fa dire Bernanos al protagonista del *Diario di un curato di campagna* – È il silenzio che conserva noi!»<sup>29</sup>.

La constatazione della perdita di interesse, da parte di alcuni, nei confronti della pratica della quotidiana *meditazione* non deve tradursi in una moralistica esortazione. Un simile approccio risulterebbe perdente, perché farebbe leva su di un *volontarismo* incapace di cogliere il significato profondo delle cose e le *motivazioni* che dovrebbero illuminare il nostro agire.

---

<sup>29</sup> G. BERNANOS, *Diario di un curato di campagna*, Milano 1965, 240.

Il rischio che noi religiosi continuiamo a correre, nei periodici tentativi di fare una revisione della nostra vita spirituale, è quello di indulgere ostinatamente verso un' *etica dell'obbligo*, piuttosto che ricercare le vere *motivazioni* che dovrebbero sostenere la nostra esperienza umana e spirituale. In altre parole, sembra che a volte facciamo una grande fatica a chiederci se una cosa "ci fa bene", ma, piuttosto continuiamo a tormentarci pensando che "abbiamo il dovere di farla".

L'abitudine, poi, a fare la meditazione *in comune*, fin dai primi anni dei nostri percorsi formativi, ha reso probabilmente più difficile la maturazione di convinzioni *personali* sulla importanza di considerare la nostra *meditazione* come una preziosa *risorsa*, più che come un dovere. Il risultato è che, nella maggior parte dei casi, quando viene a mancare il sostegno di un *orario* comunitario, la pratica dell'*orazione mentale* personale entra progressivamente in crisi.

Ci sarebbe da chiedersi, in modo ancora più radicale, se la preghiera nella nostra religione possa essere considerata un *obbligo*. Sappiamo che questo accade in altri contesti religiosi, mentre nel cattolicesimo il *dovere di pregare*, in senso stretto, sembra essere una prerogativa dei chierici e dei religiosi. In un recente passato, poi, si cercava di far leva sulla cosiddetta *virtù di religione* per mostrare che dalla virtù della *giustizia nei confronti di Dio* scaturisce per ogni credente l'*obbligo morale* di rispettare Dio, "restituendogli" la *gloria* e l'*onore* che gli appartengono.

Comprendiamo oggi che una simile prospettiva è insufficiente a sostenere la nostra vita di preghiera. Il dialogo e l'intimità tra due *persone* che si amano dovrebbe scaturire da un'esigenza profonda, dalla immediatezza di una *relazione* che va custodita e alimentata da momenti e tempi opportuni, ma che potrebbe essere addirittura *minacciata* da rigide regole e da *abitudini* non sufficientemente interiorizzate.

I nostri percorsi di formazione iniziale, spesso, mettono in primo piano l'*obbligo* di rispettare, fin dal primo ingresso nella comunità religiosa, i tempi della preghiera comune e le sue diverse *modalità* senza aver lasciato crescere sufficientemente la *relazione* che dovrebbe rendere gioioso questo dialogo e senza aver applicato il *principio di gradualità* che è alla base di ogni autentica *pedagogia alla preghiera*; anche la quotidiana preghiera del salterio, nei primi anni della esperienza religiosa, è spesso *imposta* senza una adeguata formazione biblica; sembra che l'importante sia dire (o cantare) delle *parole* insieme, senza curarsi troppo di *guarire* la nostra preghiera vocale coinvolgendo la *mente* ed il *cuore*.

L'esercizio periodico della *libertà*, che sostiene e motiva ogni relazione profonda, potrebbe accompagnare la crescita di consapevolezza da parte del giovane confratello della *bellezza* e della *gratuità* di una vita di preghiera che possa sostenere il dono di noi stessi e rinnovare le *motivazioni* che sono alla base della nostra scelta di essere religiosi *per amore di...*

Ci sarebbe qui da appellarsi ad una *etica della felicità*, cara ad Aristotele come a San Tommaso, che metta al primo posto la convinzione profonda che la *virtù* e la *felicità* abitano allo stesso indirizzo, o ai temi del magistero di Papa Francesco e ai suoi continui richiami alla gioia; o, piuttosto, ai numerosissimi studi scientifici, cristiani e non cristiani, che mettono in relazione la pratica meditativa con la *salute fisica e psicologica*, oltre che spirituale.

Si dovrebbe annunciare con forza, anche in un ambito puramente antropologico, che *meditare fa bene* e che il compito del cammino di formazione è quello di restituire ad ogni confratello la consapevolezza del *valore* e della *gioia* che scaturiscono dalla preghiera personale, anziché farne un elemento di *verifica* o di valutazione.

È questo l'ideale a cui cerchiamo di tendere.



La circolare dal titolo *Don Bosco modello del Sacerdote Salesiano* di Don Paolo Albera del 1921 è certamente una delle più interessanti per «riconoscere» alcuni tratti della spiritualità e della *pietà* salesiana delle origini. I due paragrafi centrali di questa lunga lettera, il numero 15 ed il 16, portano rispettivamente il titolo *Come dev'essere la nostra orazione* e *Metodo per far bene l'orazione*.

#### 15. *Come dev'essere la nostra orazione*

*L'orazione, che le Costituzioni ci prescrivono a nutrimento dello spirito, è la mentale, che secondo S. Teresa è «una pura comunione d'amicizia, per mezzo della quale l'anima s'intrattiene da sola a solo con Dio, e non si stanca di manifestare il suo amore a Colui dal quale sa di essere amata»; e secondo S. Alfonso de' Liguori è «la fornace dove le anime s'infiammano d'amor di Dio». «Se giova, dice S. Agostino, vivere con uomini saggi, perché dalla loro conversazione c'è sempre da guadagnare; che dovrà dirsi di coloro che vivono abitualmente in compagnia di Dio?». Noi perciò, miei cari, per conformarci allo spirito delle Costituzioni, dobbiamo dare all'orazione mentale il carattere di vero trattenimento intimo, di conversazione semplice ed affettuosa con Dio, sia per manifestargli il nostro amore, sia anche per venir meglio a conoscere le opere necessarie per la nostra santificazione e per animarci a praticarle con maggior generosità. Quest'esercizio, preso nel suo significato più largo, è non solo moralmente necessario alla conservazione della vita spirituale conveniente ad un prete, ma assolutamente indispensabile al progresso nella vita soprannaturale. Dobbiamo dunque attendere ad esso con costanza, non lasciandoci scoraggiare dalle difficoltà che possiamo incontrarvi; e possibilmente farlo in comune, durante l'intera mezz'ora prescritta.*

#### 16. *Metodo per far bene l'orazione*

*Nel far l'orazione mentale seguiamo il metodo appreso durante il noviziato e gli anni della nostra formazione religiosa, e le norme contenute nel libretto: «Pratiche di pietà in uso nelle Case Salesiane». Evitiamo di aggravar la mente e il cuore con minute divisioni e suddivisioni: queste cose intralciano l'opera dello Spirito Santo, e tolgono all'anima la libertà dei movimenti che le è necessaria per elevarsi a Dio. La nostra meditazione però sia attiva, cioè un vero lavoro delle potenze dell'anima, che non degeneri tuttavia in arida speculazione, ma limiti l'attività dell'intelletto soltanto alle considerazioni necessarie per muovere la volontà, ed eccitare in essa gli affetti soprannaturali. I maestri di spirito dichiarano essere dottrina comune dei Santi che a ciascun grado di perfezione corrisponda un modo speciale d'orazione. Quindi, finché l'anima nostra è assorbita dalle cure e occupazioni esteriori, per quanto buone siano, fino a tanto che è esposta a gravi pericoli di peccare, e insieme poco esperta delle cose spirituali, avremo bisogno di molte riflessioni e considerazioni per elevare la nostra mente e il nostro cuore a Dio, e muovere la nostra volontà a sante e forti risoluzioni. A misura però che la forza delle passioni va in noi scemando, si fa più vivo il desiderio del progresso spirituale e più ardente l'amor di Dio, il lavoro dell'intelletto avrà una parte sempre minore nella nostra orazione, mentre prevarranno i movimenti del cuore, i santi desideri, le domande supplici e le risoluzioni fervorose. Questa è la cosiddetta orazione affettiva, che è superiore all'orazione mentale, e che a sua volta conduce all'orazione unitiva, chiamata dai maestri di spirito orazione contemplativa ordinaria.*

*Qualcuno forse penserà che un Salesiano non debba mirare tant'alto, e che D. Bosco non abbia voluto questo dai suoi figli, giacché da principio egli non impose loro neanche la meditazione metodica in comune. Ma io posso assicurarvi che fu sempre suo desiderio di vedere i suoi figli elevarsi, per mezzo della meditazione, a quell'intima unione con Dio ch'egli aveva così mirabilmente attuata in se stesso, a questo non si stancò mai d'incitarci in ogni occasione propizia.*

## Suggerimenti e riflessioni generali sul "metodo"

«"Signore, insegnaci a pregare!" (Lc 11,1). I discepoli vogliono pregare, ma non sanno farlo. Può diventare un grande tormento il voler parlare con Dio senza sapere come, l'esser costretti al mutismo davanti a lui, il rendersi conto che l'eco di ogni nostra invocazione resta confinata all'interno del nostro io, che il cuore e la bocca parlano una lingua stravolta, cui Dio non vuole prestar ascolto. In questa penosa situazione ricorriamo ad uomini che possono aiutarci, che sappiano qualcosa della preghiera. Se uno che sa pregare ci coinvolgesse, ci consentisse di partecipare alla sua preghiera, ne avremmo un aiuto! Certamente qui possono aiutarci molto quei cristiani che hanno già percorso molta strada, ma solo per mezzo di colui che deve aiutare anche loro e al quale essi ci indirizzeranno, se sono autentici maestri di preghiera, cioè per mezzo di Gesù Cristo» (Dietrich Bonhoeffer).

La preghiera è *dialogo, incontro, scambio di sentimenti*. L'iniziativa è sempre di Dio, del suo Spirito. Nessuno può giungere a questo incontro se Dio non lo "innalza". «Chi potrà mai liberarsi - esclama San Giovanni della Croce - dal suo modo di agire e dalla sua condizione imperfetta, se tu, o Dio mio, non lo sollevi a te in purezza di amore?»<sup>30</sup>.

La preghiera cristiana, nella sua più profonda espressione non è dunque il risultato di uno sforzo o di una tecnica umana, quanto piuttosto un  *dono*. Tuttavia questo, come ogni altro dono della Grazia, richiede una *accettazione attiva*, una collaborazione all'azione di Dio in noi. Oltre a ciò, questo dono si "iscrive" nella nostra natura, ne rispetta le leggi fondamentali e i dinamismi.

In quanto atto umano, dunque, la preghiera è "educabile". Gli stessi Vangeli testimoniano questa possibilità; molti sono gli insegnamenti sulla preghiera in essi contenuti.

È possibile, in questa prospettiva, una *pedagogia alla preghiera* che ci aiuti a giungere sino "alla soglia del mistero"; il resto è "oltre", è Grazia, è dono dello Spirito.

La storia della spiritualità cristiana, dalle origini ai nostri giorni, è ricca di indicazioni e insegnamenti sulla preghiera e, più in particolare, sulla *meditazione* o *orazione mentale*. Santi, fondatori, maestri di spirito hanno dato vita a delle *scuole di spiritualità*, insegnando anche dei *metodi* per la preghiera personale profonda.

Il metodo, comunque, non è la preghiera; non è possibile alcun automatismo. Esso però, nel rispetto delle esigenze della natura umana e delle sue leggi, può presentarsi come una efficace *introduzione* alla preghiera, un aiuto, un avviamento; rimane il fatto che, quando la preghiera, in alcuni momenti della nostra vita, sgorga spontanea e immediata, l'utilizzo forzato di un metodo diverrebbe addirittura un *ostacolo* alla preghiera.

È opportuno ripeterlo. Il metodo si iscrive nella *concretezza* della nostra vita. Il suo compito fondamentale, la sua stessa natura è quella di aiutarci ad *organizzare il tempo della preghiera* rispettando i nostri dinamismi antropologici.

È significativo, a questo proposito, rileggere l'inizio della nota lettera di Guigo il Certosino all'amico Gervaso. «Un giorno mentre ero occupato nel lavoro manuale, presi a riflettere sull'attività spirituale dell'uomo. Allora improvvisamente quattro gradini si offerse all'intima mia riflessione e cioè la *lettura*, la *meditazione*, l'*orazione* e la *contemplazione*». *Mentre era occupato nel lavoro manuale...* È in questo



<sup>30</sup> GIOVANNI DELLA CROCE, *Orazione dell'anima innamorata*, 25.

contesto pratico, concreto, che si iscrive l'intuizione di Guigo, riconosciuto ideatore del *metodo* della *Lectio Divina*.

La scelta di un metodo è soggettiva e, nella nostra vita, temporanea, mai definitiva. «Ogni fedele – si afferma nel documento *Orationis formas* al n. 29 – dovrà cercare e potrà trovare nella varietà e ricchezza della preghiera cristiana, insegnata dalla Chiesa, la propria via, il proprio modo di preghiera».

Non esiste, dunque, un *metodo* che possa essere universale (*per tutti*) ed immutabile (*per sempre*). Ciascuno di noi è chiamato, in modo dinamico, a costruire la propria, personale *pedagogia alla preghiera*.

La conoscenza di alcuni dei metodi che la tradizione ci ha consegnato, ci consente comunque di conoscere le “regole del gioco” e di scegliere le indicazioni che meglio si coniugano con la nostra situazione attuale o le nostre difficoltà.

Si potrebbe aggiungere, paradossalmente, che la funzione di questi *metodi di orazione mentale* è quella di... condurci a fare a meno di un metodo, introducendoci gradualmente in uno *stato di orazione* teologale che può segnare la fine di ogni complicazione metodologica.

Scrivo a questo proposito San Francesco di Sales nella *Introduzione alla vita devota*: «Qualche volta ti potrà capitare di sentirti trascinare dalla commozione immediatamente dopo la preparazione: in tal caso, Filotea, allenta le briglie e non pretendere di seguire il metodo che ti ho indicato; è vero che ordinariamente le considerazioni devono precedere gli affetti e i propositi, ma se lo Spirito Santo ti concede gli affetti prima delle considerazioni, non devi insistere a voler correre dietro alle considerazioni, visto che hanno il solo scopo di muovere gli affetti. In breve; in qualunque momento ti si presentano gli affetti, devi accoglierli e far loro posto, poco importa se prima o dopo le considerazioni»<sup>31</sup>

Nella nostra tradizione questo particolare dono carismatico, ricevuto dal fondatore e invocato quotidianamente, viene definito come *unione con Dio*. Come ha affermato Don Luigi Ricceri questo «per noi rimane un vertice, un ideale verso il quale tendere, ma non ancora pienamente raggiunto; pertanto non ci deve servire di pretesto per privare la nostra anima di quel solido nutrimento che l'incontro con Dio può darle»<sup>32</sup>.

Vogliamo ribadire, alla luce di quanto abbiamo fin qui detto, che il *metodo* non aggiunge nulla, dal punto di vista *teologico*, alla nostra concezione della preghiera, ma rappresenta invece, su un altro piano, quello *antropologico*, un *ausilio* valido soprattutto nel tempo ordinario o in quello della *aridità*, della *stanchezza*.

Sarebbe impossibile entrare, in breve tempo, nel dettaglio degli innumerevoli *metodi di meditazione* che la tradizione della Chiesa ci ha consegnato<sup>33</sup> e di quelli che, anche nella storia più recente, costituiscono il prezioso contributo che fondatori e uomini di spirito propongono, nelle diverse *scuole*, ai movimenti che da loro hanno avuto origine.

Il nostro compito sarà quello di tracciare semplicemente alcuni principi generali e di proporre alcuni *metodi* che riteniamo più confacenti alla nostra spiritualità e coerenti alle nostre tradizioni, alla *sensibilità* della Chiesa nel postconcilio e al progresso delle scienze

<sup>31</sup> S. FRANCESCO DI SALES, *Introduzione alla vita devota*, II parte, capitolo VIII.

<sup>32</sup> L. RICCERI, *La nostra preghiera*, Editrice SDB, Roma 1973, 58.

<sup>33</sup> Lo strumento più idoneo per conoscere i *metodi classici* della tradizione cattolica rimane ancora oggi il testo del Cardinale Giacomo Lercaro (1891-1976) dal titolo *Metodi di orazione mentale*, pubblicato per la prima volta a Genova nel 1947 dagli editori Bevilacqua & Solari - Apostolato. Esistono molti testi interessanti e più recenti, ma meno sistematici; tra gli altri, in lingua italiana, G. COMOLLI, *La senti questa voce? Corpo, ascolto, respiro nella meditazione biblica*, Torino 2014; F. JALICS, *Esercizi di contemplazione*, Milano 2018; S. WELCH, *Mindfulness cristiana. 40 semplici esercizi spirituali*, Cantalupa 2018; F. LENOIR, *Rallenta, ascolta, respira - La meditazione che apre il cuore al mondo*, Milano 2020.



antropologiche.

## I tre momenti fondamentali della *meditazione*

Un primo tentativo di unificare questi metodi e di ridurli all'essenziale ci porta alla constatazione che, nella maggior parte dei casi, il *tempo* della meditazione viene ordinariamente *organizzato* in tre momenti: *preparazione, corpo della meditazione, conclusione*:

1. **PREPARAZIONE:** la *preparazione* costituisce una sorta di *ingresso* nella preghiera. Potremmo dire che l'essenza di questo primo momento è costituito dall'acquisizione della *consapevolezza della presenza di Dio*. È una sorta di *riappropriazione* delle nostre energie interiori, che vengono *raccolte* nella fiduciosa certezza che *qui e ora* il Signore vuole riprendere il suo dialogo di amore con noi.

Nella nostra congregazione è accaduto, in tempi recenti, che questo primo momento sia stato accompagnato o guidato, nella meditazione comunitaria, da una preghiera *vocale* di introduzione alla meditazione; questo potrebbe essere un aiuto alla concentrazione, ma in qualche caso rischia di diventare una "delega", una distratta abitudine, e dunque, paradossalmente, un ostacolo ad un autentico raccoglimento personale.

2. **MEDITAZIONE:** Il *corpo della meditazione* rappresenta il *cuore* dell'esperienza; crediamo che, alla luce della riflessione conciliare e della tradizione patristica, la Parola di Dio debba sempre esserne il centro. «Nei libri sacri, infatti – si legge nella *Dei Verbum* al n. 21 –, il Padre che è nei cieli viene con molta amorevolezza incontro ai suoi figli ed entra in conversazione con essi; nella parola di Dio poi è insita tanta efficacia e potenza, da essere sostegno e vigore della Chiesa, e per i figli della Chiesa la forza della loro fede, il nutrimento dell'anima, la sorgente pura e perenne della vita spirituale».

Perché la *meditazione* sia autentica *orazione mentale*, e non puramente una *riflessione intellettuale* sui temi della Parola, essa deve aprirsi ad un *dialogo*, ad una *risposta di amore* alla iniziativa di Dio che ci parla; deve introdurci nella preghiera e suggerirci la *materia* di questa. «Si ricordino però – ribadisce a questo proposito la *Dei Verbum* – che la lettura della Sacra Scrittura dev'essere accompagnata dalla preghiera, affinché si stabilisca il dialogo tra Dio e l'uomo» (n. 25).

3. **CONCLUSIONE:** La *conclusione* è il tempo in cui la *efficacia trasformante* della Parola di Dio si incarna nella concretezza del nostro quotidiano itinerario di crescita nella fede e nell'amore a Dio e ai fratelli. Una nuova consapevolezza, un sentimento vivo di amore, un *proposito* (con la dovuta attenzione ad evitare ogni *moralismo*), un angolo della nostra vita quotidiana da illuminare...; Francesco di Sales lo chiamava *mazzolino spirituale*, mentre nella *Lectio Divina* è indicato con il nome di *actio*. «Per preghiera – scrive Don Bosco negli appunti adoperati per le *istruzioni* degli esercizi del 1870 – s'intende tutto ciò che solleva i nostri affetti a Dio. La meditazione al mattino è la prima. Ciascuno la faccia sempre, ma, scendendo alla pratica, concluda sempre colla risoluzione di ricavarne frutto, di evitare un difetto, di praticare qualche virtù»<sup>34</sup>.

Prima di addentrarci nella presentazione di alcuni *metodi* per la *meditazione* o *orazione mentale*, ci sembra importante spendere qualche parole sul ruolo che il nostro corpo ha nella preghiera e nella *meditazione* in particolare. Anche queste considerazioni, come quelle sul *metodo*, non hanno alcuna particolare rilevanza *teologica*, ma appartengono alla concretezza di una saggia *pedagogia alla preghiera*.

---

<sup>34</sup> MB IX, 708.

## Il ruolo del corpo nella preghiera

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 e consona a questa particolarissima *relazione*; qualcosa di analogo avviene anche nelle ordinarie relazioni con i nostri fratelli.

La posizione del corpo, inoltre, può esprimere in modo simbolico il contenuto stesso della preghiera. Il pubblicano della parabola di Lc 12 rimane *in piedi e a distanza*, esprimendo la sua orazione con l'umiltà dell'atteggiamento; Stefano, negli Atti degli Apostoli, *piega le ginocchia e grida a gran voce* a Dio di non imputare alcuna colpa a coloro che lo stanno lapidando (cfr. At 7, 60). Gesù stesso, nei Vangeli, incarna spesso, con l'atteggiamento del corpo, la sua preghiera: *alzando gli occhi al cielo* prega durante l'episodio della resurrezione di Lazzaro (cfr. Gv 11,41) o all'inizio della preghiera sacerdotale (cfr. Gv 17,1); si prostra con la faccia a terra al Getsemani, mentre il suo sudore diventa come gocce di sangue (cfr. Lc 22,44).

Nella nostra tradizione, forse in conseguenza di un certo *dualismo* antropologico che ha quasi contrapposto il *corpo* all'*anima*, non si è data generalmente grande importanza al ruolo del corpo nella preghiera e, più in particolare, nella *meditazione*. Non mancano, comunque, nella storia della spiritualità cristiana, insegnamenti e tradizioni che valorizzano il ruolo del corpo, recuperando le istanze di una *antropologia unitaria*. Basta citare, a titolo di esempio, la antica tradizione dei *nove modi di pregare di San Domenico* (si tratta della descrizione delle nove diverse posizioni che il santo assumeva nelle sue orazioni), o le indicazioni che costantemente Ignazio di Loyola dà a coloro che hanno intrapreso il cammino degli *esercizi spirituali* ("...entrare nella contemplazione in ginocchio o prostrato per terra o supino con il volto in alto o seduto o in piedi, sempre alla ricerca di ciò che voglio..." [n. 76]).

In questi ultimi decenni e in alcuni particolari contesti, è cresciuta la consapevolezza di quanto l'atteggiamento del corpo possa favorire (o ostacolare) la preghiera. Ne è prova la preoccupazione che ha animato nel 1989 un intervento della Sacra Congregazione per la Dottrina della Fede dal titolo *Lettera ai Vescovi della Chiesa Cattolica su alcuni aspetti della meditazione cristiana*. In questo importante documento, l'unico del post-concilio che sia stato dedicato unicamente ai temi della preghiera, vengono tracciate le caratteristiche dell'orazione cristiana alla luce della Rivelazione, per poi mettere in evidenza alcuni *errori* o *assolutizzazioni* legati ad alcune *tecniche o pratiche di meditazione* provenienti da altre tradizioni religiose, che potrebbero esercitare un'attrattiva sull'uomo di oggi.

Nel medesimo tempo, però, il documento affermava, con grande equilibrio, che «l'esperienza umana dimostra che la posizione e l'atteggiamento del corpo non sono privi d'influenza sul raccoglimento e la disposizione dello spirito. È un dato al quale alcuni scrittori spirituali dell'Oriente e dell'Occidente cristiano hanno prestato attenzione [...]. Questi autori spirituali hanno adottato quegli elementi che facilitano il raccoglimento nella preghiera, riconoscendone al contempo anche il valore relativo: essi sono utili se riformulati in vista del fine della preghiera cristiana» (n. 26).

Dunque, in definitiva, queste *tecniche* di rilassamento, di concentrazione, di raccoglimento *psico-fisico* non vengono, in alcun modo, condannate o demonizzate, ma viene messo in risalto il loro valore *strumentale e relativo*: «L'amore di Dio, unico oggetto della contemplazione cristiana, è una realtà della quale non ci si può "impossessare" con nessun metodo o tecnica; anzi, dobbiamo aver sempre lo sguardo fisso in Gesù Cristo, nel quale l'amore divino è giunto per noi sulla croce» (n. 31).

In conclusione proviamo a riassumere alcune indicazioni che riteniamo utili e attuali in una sana *pedagogia alla meditazione*:

- l'esperienza insegna che la posizione e l'atteggiamento del corpo non sono privi d'influenza sul raccoglimento e la disposizione della persona;
- la scelta della posizione più adatta alla concentrazione è del tutto soggettiva. In generale, però, possiamo affermare che tale posizione, per essere un aiuto al raccoglimento, non deve essere *né troppo comoda*, perché favorirebbe un eccessivo rilassamento, *né troppo scomoda*, perché ostacolerebbe la concentrazione. In ogni caso la posizione scelta andrebbe ragionevolmente mantenuta per il tempo della meditazione;
- le *tecniche* di rilassamento *psico-fisico*, in particolare quelle che si riferiscono al controllo del *respiro* o a forme di vero e proprio *training*, possono essere un utile aiuto, una introduzione alla meditazione, ma non vanno assolutizzate e dipendono dalla sensibilità e dalle esperienze pregresse, dal vissuto di ciascuno;
- di particolare importanza è anche la scelta di un *ambiente* tranquillo e adatto al raccoglimento. Per qualcuno e in alcuni momenti può essere di aiuto una *musica* di sottofondo, oppure la *penombra* dell'ambiente o il profumo dell'*incenso*, o un'icona o una candela accesa... Si tratta, anche in questo caso, di elementi *relativi*, che possono certamente essere un aiuto per alcuni (come un ostacolo per altri...); vale anche qui il principio che va evitato ogni *automatismo*, e che la meditazione è semplicemente, nella sua essenza, come affermava Santa Teresa d'Avila, *pensare a Dio amandolo...*
- nella nostra tradizione salesiana la meditazione si fa ordinariamente *in comune*. Questa particolare circostanza può costituire un *valore aggiunto*, perché sostiene la nostra fedeltà alle Costituzioni e contribuisce a rafforzare la *comunione* attraverso una testimonianza vicendevole di fede. Rimane il pericolo, già messo in evidenza, di una *routine* che potrebbe non favorire l'autonomia e la maturazione di un personale itinerario alla preghiera, indebolendo, a lungo andare, la *autenticità* delle nostre motivazioni.

## I criteri adoperati per la scelta dei metodi proposti

Questo sussidio si propone di presentare alcuni *metodi* che possono essere *proposti*, ancora oggi, alla nostra congregazione e, in particolare, ai novizi e ai giovani confratelli.

La scelta che abbiamo fatto ha alla base alcuni principi, risponde ad alcuni *criteri* che riteniamo possano incarnare le esigenze e le caratteristiche dei nostri percorsi formativi e, nel medesimo tempo, della nostra identità carismatica. Proviamo ad enunciarli:

1. un primo criterio ci sembra vada ricercato nella necessaria *sintonia con i progressi attuali delle scienze teologiche* e, in particolare, con la consapevolezza della *centralità della Parola di Dio* nella vita di ogni credente. «Le persone consacrate saranno fedeli alla loro missione nella Chiesa e nel mondo, se saranno capaci di rivedere continuamente se stesse alla luce della Parola di Dio» (*Vita consecrata*, n. 85);

2. un secondo criterio può essere considerato la *consonanza con la tradizione* della nostra famiglia religiosa. Il ritorno alle nostre *fonti*, richiesto dal Concilio come premessa indispensabile per il rinnovamento della vita religiosa, ci permetterà di valorizzare alcune *tradizioni spirituali* ed alcune indicazioni che possono rivitalizzare la nostra *meditazione*. A questo proposito può essere interessante sottolineare, con riferimento anche al primo criterio, che i testi di meditazione dei gesuiti De la Puente e Rodriguez, che per circa un secolo hanno accompagnato la meditazione dei salesiani, fanno continuo riferimento ai *misteri* della vita di Cristo, così come emergono dai racconti evangelici;

3. un terzo, irrinunciabile criterio è la *fedeltà alle nostre Costituzioni*. «Ogni giorno i soci attenderanno in comune per almeno mezz'ora alla meditazione», si legge nei *Regolamenti*

al n. 71; analogamente nel primo testo costituzionale, approvato nel 1874, si leggeva: «Singulis diebus unusquisque praeter orationes vocales *saltem* per dimidium horae orationi mentali vacabit»<sup>35</sup>. Si dovrebbe, probabilmente, sottolineare più spesso l'avverbio *saltem* (*almeno mezz'ora...!*). In ogni caso affidiamo a Don Paolo Albera l'esegesi del nostro dettato costituzionale: «L'orazione, che le Costituzioni ci prescrivono a nutrimento dello spirito - afferma in una sua circolare dal titolo *Don Bosco modello del Sacerdote Salesiano* - è la mentale, che secondo S. Teresa è "una pura comunione d'amicizia, per mezzo della quale l'anima s'intrattiene da sola a solo con Dio, e non si stanca di manifestare il suo amore a Colui dal quale sa di essere amata" [...]. Per conformarci allo spirito delle Costituzioni, dobbiamo dare all'orazione mentale il carattere di vero trattenimento intimo, di conversazione semplice ed affettuosa con Dio»<sup>36</sup>;

4. l'ultimo criterio di cui vogliamo tener conto è la semplicità e l'immediatezza del metodo. È un criterio relativo, che nasce dal buon senso, ed anche dalla convinzione che una struttura eccessivamente articolata può diventare un ostacolo, anziché un aiuto, nel breve tempo previsto dalle nostre Costituzioni per questa pratica di pietà.

---

<sup>35</sup> «Ogni socio, oltre alle orazioni vocali, concederà ogni giorno non meno di mezz'ora all'orazione mentale».

<sup>36</sup> P. ALBERA, *Lettere circolari ai salesiani*, Torino 1922, 443.

Risale al 1973 questa appassionata lettera del Rettor Maggiore Don Luigi Ricceri dal titolo *La nostra preghiera* (ACS n. 269). Il contesto è quello del *Capitolo Generale Speciale*, il primo celebrato dopo la conclusione del Concilio Vaticano II, e della beatificazione di Don Michele Rua. Si tratta di una circolare scritta "con autorità", di una parola forte sul tema vitale della preghiera, scritta alla luce dei dati raccolti nella *Relazione generale sullo stato della Congregazione* preparata per l'apertura del CG XXI. La crisi e le molte defezioni di quegli anni trovano così una chiave di lettura nelle gravi e profonde deficienze della vita di preghiera dei confratelli. Le cause di questa carenza, secondo Don Ricceri, affondano le radici nel periodo della prima formazione, dove spesso si è verificato un vuoto nella pedagogia della preghiera, aggravato da convinzioni inesatte sul ruolo della preghiera nella vita salesiana.

*Gravi e profonde si presentano le deficienze nella linea della preghiera personale: diserzione o abbandono totale, in molti casi, della meditazione, della lettura spirituale; lo stesso si dica della visita al Santissimo, del Rosario, ecc. In altri casi si deve lamentare lo svuotamento della meditazione come «orazione mentale» attraverso la sua sostituzione arbitraria con forme diverse, magari all'insegna della novità, ma che non sono affatto vera preghiera. Impoverimento apostolico del lavoro, fatto a volte soltanto «professionalmente», senza intenzionalità e proiezione apostolica.*

*Potrei aggiungere altre constatazioni. La dolorosa sintesi di tutto però è qui: si prega poco e male. Un Ispettore fotografava così la situazione della sua Ispettorìa: «Una certa assenza di Dio nei nostri discorsi e nelle nostre azioni. Una fede ferita. Cuori stanchi o eccitati. Insufficiente spazio di pace e di calma per la preghiera e la gioia. Le motivazioni del nostro agire difettano di radici evangeliche e di forza. Ci manca troppo l'interiorità». In queste sincere e coraggiose constatazioni forse possono vedersi rispecchiati non pochi confratelli.*

*Le cause sono molteplici.*

*Dinanzi al quadro abbozzato sopra, viene naturale una domanda: quali sono le cause di questa situazione? Sono molte e convergenti, seppure di natura diversa. Alcune hanno radici molto lontane, complesse, non facilmente rilevabili, poiché si tratta in buona parte di una realtà interiore che si identifica con la storia intima della vita spirituale di ognuno.*

*Ci sono quelle di indole generale dipendenti dall'ambiente sociologico, dal cambio di cultura, da correnti di pensiero, specialmente attorno alla concezione dell'uomo e del mondo, da certe ipotesi o tesi teologiche o pseudo-teologiche accettate acriticamente, almeno di fatto. Altre invece hanno più diretta attinenza alla nostra Congregazione, come ad esempio i notevoli cambiamenti nel campo pastorale-educativo, i diversi e nuovi ritmi della vita comunitaria, oppure la mancanza reale di uno «spazio» di tranquillità per il raccoglimento e il dialogo con Dio.*

*Non poche cause affondano le radici nel lontano periodo della formazione, dove sovente si può constatare che c'è stato un reale vuoto nella pedagogia della preghiera, aggravato in seguito dal nostro genere di vita eminentemente attivo e dalle idee molto approssimative e inesatte sul ruolo della preghiera nella vita salesiana.*



# I metodi proposti per la meditazione

---

«La preghiera cristiana è sempre determinata dalla struttura della fede cristiana, nella quale risplende la verità stessa di Dio e della creatura. Per questo essa si configura, propriamente parlando, come 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. In questa comunione, che si fonda sul battesimo e sull'eucaristia, fonte e culmine della vita della chiesa, è implicato un atteggiamento di conversione, un esodo dall'io verso il tu di Dio. La preghiera cristiana, quindi, è sempre allo stesso tempo autenticamente personale e comunitaria. Rifugge da tecniche impersonali o incentrate sull'io, capaci di produrre automatismi nei quali l'orante resta prigioniero di uno spiritualismo intimista, incapace di un'apertura libera al Dio trascendente. Nella chiesa la legittima ricerca di nuovi metodi di meditazione dovrà sempre tenere conto che a una preghiera autenticamente cristiana è essenziale l'incontro di due libertà, quella infinita di Dio con quella finita dell'uomo»<sup>37</sup>

Afferma il *Catechismo della Chiesa Cattolica* al n. 2707: «I metodi di meditazione sono tanti quanti i maestri spirituali. Un cristiano deve meditare regolarmente, altrimenti rassomiglia ai tre primi terreni della parabola del seminatore (cfr. *Mc* 4,4-7.15-19). Ma un metodo non è che una guida; l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù».

Abbiamo scelto di presentare alcuni di questi metodi che la storia della spiritualità ci ha consegnato dividendoli in due grandi gruppi: esistono dei metodi *semplici*, di immediata comprensione ed utilizzo, che possono essere adoperati senza particolari complicazioni, e dei metodi *strutturati*, con uno schema più complesso, articolato, che contiene numerose suddivisioni e fasi.

## 1. METODI SEMPLICI

Questi primi metodi, dunque, non richiedono una complessa *organizzazione del tempo della meditazione*. Alcuni possono anche essere considerati come *propedeutici* ad un metodo più articolato o anche come parte di esso.

Questo non deve far credere, comunque, che questi metodi *semplici* siano anche *facili*, perché in alcuni casi richiedono *un cuore da fanciullo* e una buona abitudine alla *concentrazione* e alla consapevolezza dell'obiettivo fondamentale di ogni pratica meditativa, che rimane sempre una *introduzione* alle soglie del Mistero.

Scrivono Don Bosco stesso nel suo *Il Cattolico Provveduto*: «Pregare vuol dire innalzare il proprio cuore a Dio, e intrattenersi con lui per mezzo di santi pensieri e devoti sentimenti. Perciò ogni pensiero di Dio e ogni sguardo a lui è preghiera, quando va congiunto ad un *sentimento* di amore [...]. Il pregare è perciò cosa assai facile. Ognuno può in ogni luogo, in ogni momento sollevare il suo cuore a Dio per mezzo di pii sentimenti. Non sono necessarie parole ricercate e squisite, ma bastano semplici pensieri accompagnati da devoti interni affetti. Una preghiera che consista in soli pensieri, per esempio in una tranquilla ammirazione della grandezza ed onnipotenza divina, è una preghiera interna, o meditazione, oppure contemplazione. Se si esterna per mezzo di parole si chiama preghiera vocale. Sia l'una che l'altra maniera di pregare deve essere cara al cristiano, che ama Iddio. Un buon figlio pensa volentieri al proprio padre, e sfoga con Lui *gli affetti* del proprio cuore»<sup>38</sup>.

---

<sup>37</sup> CONGREGAZIONE PER LA DOTTRINA DELLA FEDE, *Alcuni aspetti della meditazione cristiana*, 15 ottobre 1989, n. 3.

<sup>38</sup> G. BOSCO, *Il Cattolico Provveduto per le pratiche di pietà*, Torino 1868, 2-3.

## Ripetizione semplice

Sono molte le tradizioni spirituali che fanno ricorso alla ripetizione di una parola o di una frase per favorire la concentrazione e, nelle grandi religioni, la preghiera. Nello *yoga* o nella *meditazione trascendentale* si raccomanda l'uso di un *mantra* (dalle radici sanscrite *man*, che sta per "mente" e *tra*, che significa "proteggere") per concentrare e liberare le energie interiori da ogni distrazione; ma, lo ribadiamo, il punto di arrivo della meditazione cristiana non è "svuotare la mente" (*no pensar nada*), ma *pensare a Dio amandolo* (Santa Teresa)<sup>39</sup>.

Nella tradizione cristiana dei secoli scorsi era spesso raccomandato l'uso delle *giaculatorie*, vera sintesi tra *orazione vocale* e *orazione mentale* ed efficace strumento per acquisire l'abitudine al costante *pensiero di Dio*. Le nostre prime Costituzioni le indicano come una opportunità nel caso in cui, per ragioni di ministero, non si possa fare la *meditazione* in comune: «Ciascheduno – si legge al n. 3 del capitolo sulle *Pratiche di pietà* del testo del 1875 –, oltre le orazioni vocali, farà ogni giorno non meno di mezz'ora di orazione mentale, ad eccezione che ne sia impedito dal sacro ministero. Nel qual caso supplirà colla maggior frequenza di giaculatorie, indirizzando a Dio con gran fervore di affetto quei lavori, che lo impediscono dagli ordinari esercizi di pietà».

In concreto, dopo l'*introduzione alla meditazione* si potrebbe scegliere una o più invocazioni contenute nella liturgia del giorno (nel salmo responsoriale o nelle letture) e ripeterla silenziosamente con la mente ed il cuore attenti al Mistero... Non si tratta, dunque, di una ripetizione puramente *meccanica* di una preghiera, ma di una *interiorizzazione* che, nel medesimo tempo, può raccoglierci e consegnarci ad una semplice e profonda *intimità*.

Al termine della mezz'ora si può concludere nel modo solito (*Preghiera di affidamento a Maria Ausiliatrice*).

Molti *maestri di spirito* suggeriscono di legare questa ripetizione al ritmo del respiro. Lo stesso Sant'Ignazio nei suoi *Esercizi* propone: «Ad ogni anelito o respiro si prega mentalmente dicendo una parola del Padre nostro o di un'altra preghiera che si vuole recitare; così, tra un respiro e l'altro, si pensa principalmente al significato di quella parola»; insegnamento ripreso anche da Don Barberis nel suo *Vade mecum*: «Si può prendere utilmente per soggetto della meditazione la formula d'una preghiera che si sa a memoria, per esempio il *Pater*, l'*Ave Maria*, gli atti di Fede. In tal caso si recita una di queste preghiere, fermandosi qualche tratto su ogni parola a riflettere, per penetrarne il senso e nutrirne l'anima. Facendo così ti passa la mezz'ora di meditazione, anche col solo scorrere il *Pater noster*»<sup>40</sup>.

Per le possibili, ordinarie distrazioni vale un principio generale: è sufficiente ritornare *dolcemente* al versetto o alla invocazione scelta.

Una delle particolari applicazioni della *ripetizione semplice* può essere considerata la tradizionale preghiera della comunità di *Taizé*. I canti che ritmano i tre appuntamenti quotidiani sono semplici, formati da una sola frase ripetuta a lungo, spesso in lingue diverse, tratta da salmi o passi biblici, con andamento sillabico (una sillaba per ogni nota). Sono *moduli* estremamente orecchiabili, sempre incisivi, spesso armonizzati in più voci; per questo, favoriscono l'interiorizzazione e la preghiera profonda.

---

<sup>39</sup> Era questa la concezione della meditazione del francescano Francisco de Osuna, a cui si oppose Teresa d'Avila. La meditazione cristiana non consiste nel *non pensare a nulla*, ma nel *pensare a Dio amandolo*.

<sup>40</sup> G. BARBERIS, *Vade mecum dei giovani salesiani*, Torino 1931, 1176.

## La preghiera di Gesù o preghiera del cuore (*esicasmo*)

Tra le *ripetizioni semplici*, quella certamente più diffusa ha origine nell'oriente cristiano ed è conosciuta come *Preghiera di Gesù* o *Preghiera del cuore*. Divulgata da Evagrio Pontico (IV sec.) e da altri maestri spirituali come Giovanni Climaco (VI sec.), la pratica dell'*esicasmo* (dal greco *hesychia* che vuol dire *quiete, pace*), è ancora viva nella tradizione ortodossa, ma si è diffusa, nel secolo scorso, anche in molti ambienti cattolici.

Consiste nella ripetizione incessante della formula *Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore*, che viene divisa in due dal ritmo del respiro (inspirazione: *Signore Gesù Cristo Figlio di Dio*; espirazione: *abbi pietà di me peccatore...*). La preghiera è spesso ritmata con l'ausilio di un particolare *rosario* di lana o di corda, generalmente con cento nodi, detto *komboskini*. La leggenda narra che sia stato Sant'Antonio Abate, ispirato da una visione della Madre di Dio, ad inventare il modo di fare i nodi di questo rosario ortodosso.

Tale preghiera è stata resa celebre in Europa, nel secolo scorso, dalla pubblicazione dei *Racconti di un pellegrino russo* di un anonimo del XIX secolo. L'esordio di questi *Racconti* è particolarmente suggestivo: «Per grazia di Dio io sono un uomo e cristiano, per azioni gran peccatore, per vocazione un pellegrino senza terra della specie più misera, sempre in giro di paese in paese. Per ricchezza ho sulle spalle un sacco con un po' di pane secco, nel mio camiciotto la santa Bibbia e basta. La ventiquattresima domenica dopo la Trinità sono entrato in chiesa per pregare mentre si recitava l'Ufficio; si leggeva l'Epistola dell'Apostolo ai Tessalonicesi, in quel passo dove è detto: "Pregate senza posa". Quella parola penetrò profondamente nel mio spirito, e mi chiesi come sarebbe stato possibile pregare senza posa dal momento che ognuno di noi deve occuparsi di tanti lavori per sostenere la propria vita».

Una delle descrizioni più dettagliate della "preghiera del cuore"<sup>41</sup> è contenuta in uno scritto anonimo, probabilmente opera di un monaco del Monte Athos, Niceforo il Solitario (XIV sec.). «Posa il tuo mento sul petto – scrive Niceforo nel suo *Metodo della preghiera* –, sii attento a te stesso con la tua intelligenza e i tuoi occhi sensibili. Trattieni il respiro il tempo necessario perché la tua intelligenza trovi il luogo del cuore e vi resti integralmente. All'inizio tutto ti sembrerà tenebroso e molto duro, ma col tempo e con l'esercizio quotidiano scoprirai in te una gioia continua».

Per queste sue caratteristiche e secondo la terminologia del documento *Alcuni aspetti della meditazione cristiana*, questo metodo può essere definito come *psico-fisico*; quest'ultimo aspetto, comunque, è inessenziale al metodo e dipende dalla sensibilità di ciascuno.

Anche il *Catechismo della Chiesa Cattolica* fa riferimento alla *Preghiera di Gesù*. «Questa invocazione di fede – si legge al n. 2667 – estremamente semplice è stata sviluppata, nella tradizione della preghiera, sotto varie forme in Oriente e in Occidente. La formulazione più abituale, trasmessa dai monaci del Sinai, di Siria e dell'Athos, è l'invocazione: "Gesù, Cristo, Figlio di Dio, Signore, abbi pietà di noi, peccatori!". Essa coniuga l'inno cristologico di Fil 2, 6-11, con l'invocazione del pubblicano e dei mendicanti della luce [cfr. Mc 10,46-52; Lc 18,13]. Mediante essa il cuore entra in sintonia con la miseria degli uomini e con la misericordia del loro Salvatore».

Nella tradizione ortodossa la ripetizione della *Preghiera di Gesù* non è soltanto un *metodo* per la *meditazione* quotidiana, ma apre gradualmente il cuore dell'orante alla *preghiera continua*, secondo l'indicazione di Paolo ai Tessalonicesi: «Pregate incessantemente, in ogni

---

<sup>41</sup> Notiamo qui che l'espressione "preghiera del cuore" viene adoperata in altri contesti e da altre tradizioni spirituali con un significato diverso, in molti casi col significato più generico di "orazione affettiva".



cosa rendete grazie» (1 Tess 5,17-18). È quella *grazia di unità* che viene quotidianamente invocata, nella nostra tradizione recente, nella *Preghiera di affidamento a Maria Ausiliatrice*: «Insegnaci, tu che sei stata la Maestra di Don Bosco, a imitare le sue virtù, in particolare l'*unione con Dio...*».

## Composizione vedendo il luogo (Sant'Ignazio di Loyola)

La *composizione vedendo il luogo* costituisce forse l'elemento più caratteristico della pedagogia ignaziana alla preghiera.

Essa consiste nel portarsi, con l'ausilio dell'*immaginazione* e mediante la *applicazione dei sensi spirituali*, all'interno della scena del Vangelo che stiamo *contemplando*. Lasciamo al santo basco di descriverci questo cammino interiore: «*Il primo punto* è vedere le persone con la vista immaginativa, meditando e contemplando in particolare le circostanze in cui si trovano, e ricavando qualche frutto da tale vista. *Il secondo*, udire con l'udito quello che dicono o possono dire e riflettendo in se stesso ricavarne qualche frutto. *Il terzo*, odorare e gustare, con l'odorato e con il gusto, l'infinita soavità e dolcezza della divinità, dell'anima e delle sue virtù e di tutto, secondo la persona che si contempla; riflettere in se stesso e ricavarne frutto. *Il quarto*, toccare con il tatto, per esempio abbracciare e baciare i luoghi dove tali persone camminano e siedono; sempre procurando di ricavarne frutto»<sup>42</sup>.

Lo scopo della *composizione vedendo il luogo* è dunque quella di "collocare" l'orante nel cuore dell'episodio evangelico, suscitando in lui *emozioni* e *sentimenti* che gli permettano di ricavarne un *frutto spirituale*. Il ruolo della *immaginazione* si spinge oltre: l'orante viene invitato a trovare anche un suo posto, un suo ruolo nella storia che contempla. Scrive ad esempio Ignazio, in relazione alla *contemplazione della Natività nella seconda settimana degli Esercizi*: «1. *Il primo punto* è vedere le persone: vedere cioè nostra Signora e Giuseppe e l'ancella e il bambino Gesù, dopo che è nato; 2. facendomi io poverello e indegno servitorello che li guarda, li contempla e li serve nelle loro necessità come se fossi presente a, con ogni possibile rispetto e riverenza; 3. e dopo riflettere in me stesso per ricavare qualche frutto».

La facoltà della *immaginazione* diviene così *fantasia creativa*, sempre al solo scopo di suscitare in chi medita la consapevolezza di un evento che non è lontano nel tempo, ma che avviene *per me* e di generare in lui sentimenti di amore e di gratitudine, di autentica e profonda *partecipazione interiore*. «Non il molto sapere sazia e soddisfa l'anima - aveva scritto Ignazio nella seconda annotazione dei suoi *Esercizi* - ma il sentire e gustare le cose internamente».

## Una parola sul ruolo della immaginazione nella meditazione

Questo metodo per la *meditazione* o *contemplazione* dei misteri della vita di Gesù non costituisce una novità nella storia della Chiesa, ma si inserisce in una corrente spirituale che prende le mosse dalle riflessioni di Bernardo di Chiaravalle e di San Bonaventura<sup>43</sup>.

Ignazio, in modo provvidenziale, venne a contatto con questa tradizione spirituale attraverso la *Vita Christi* di Ludolfo di Sassonia<sup>44</sup>, durante la sua convalescenza a Loyola. Ha scritto Luigi Tucillo in un interessantissimo articolo dal titolo *La scena della passione tra visio*

<sup>42</sup> IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi spirituali*, nn. 122-125.

<sup>43</sup> Cfr. *ibidem*, nn. 179-188.

<sup>44</sup> Altri nomi illustri potrebbero essere citati, oltre a quello Ludolfo, come Vincenzo Ferrer († 1419) o Tommaso da Kempis († 1471).

e actio nella letteratura meditativa e nell'arte tardomedievali: «Ciò che distingue l'opera di Ludolfo è lo straordinario coinvolgimento fisico cui è chiamato il lettore all'interno degli episodi: egli adotta una prospettiva interna alla scena, si cala fisicamente nello spazio e agisce in prima persona. Ad esempio, quando, a casa di Anna, Gesù è circondato dai suoi nemici, il devoto è invitato ad avvicinarsi al suo Maestro e a sedersi accanto a Lui. Analogamente, durante la flagellazione, nel momento in cui Cristo è rappresentato in un fiume di sangue, chi medita è spinto a gettarglisi addosso: lo tocca, lo abbraccia e riceve su di sé i flagelli destinati al Condannato. Egli fa sentire la sua presenza fisica, si fa attore, co-protagonista degli eventi, compagno di Gesù e quasi una sua controfigura»<sup>45</sup>.

Sullo stesso tema Giovanni De Caulibus († 1376) nel suo *Meditationes vitae Christi* scrive: «Se vuoi profittare di queste meditazioni, renditi presente alle parole e alle azioni del Signore Gesù, che si trovano riportate, come se tu lo sentissi con le tue orecchie e lo vedessi con i tuoi occhi, con tutto il fervore del tuo spirito, con diligenza, con gioia, e lungamente»<sup>46</sup>.

Il metodo della *composizione vedendo il luogo* si presta ad essere utilizzato nella meditazione dei racconti evangelici. Scrive Don Giulio Barberis nel suo *Vade mecum dei giovani salesiani*: «Sant'Ignazio c'insegna anche a fare in certe circostanze l'applicazione dei cinque nostri sensi, aiutando con la nostra *immaginazione* la debolezza dello spirito nostro. Ciò si fa rimuovendo i nostri sensi da ogni sensazione terrena, e immaginandoci di *vedere* con gli occhi la bellezza del celeste sposo e di quanto stiamo meditando; di *assaporare* col palato il cibo spirituale delle sue parole; di *udire* la dolcezza della sua voce colle orecchie; di sperimentare la soavità dei suoi profumi coll'*odorato*; e col *tatto* la felicità dei suoi amplessi. E così tutte le potenze nostre occuparle del Signore o dei misteri che meditiamo»<sup>47</sup>.

In molti altri casi il nostro primo maestro dei novizi suggerisce ai giovani salesiani di ricorrere alla *immaginazione per rendere viva la fiamma* della vita spirituale. «Guarda il tabernacolo – scrive ad esempio –, e *immaginati* che veramente Gesù da esso ti osservi. Egli è là vivo e vero, col suo cuore ardente di amore per noi, e che si dispone a farti maggiori o minori grazie secondo il maggiore o minor impegno che porrai nel far bene la meditazione. Oh! *immaginati* proprio di vedere Gesù con gli occhi tuoi: *immaginati* che egli tenga gli occhi suoi per tutto il tempo della meditazione sopra di te: allora la meditazione ti riuscirà certamente bene [...]. Guarda il crocifisso e concentrati in te stesso, *immaginati* di vedere realmente Gesù in croce, mentre è in agonia per immensi spasimi che soffre e che volga gli sguardi a te, e trovi qualche sollievo se tu fai con gran devozione la meditazione, mentre gli si aggiungerebbero nuovi dolori ai tanti che già soffre, se ti vedesse distratto e freddo nel meditare»<sup>48</sup>.

Può costituire un motivo di interesse e di ricerca lo studio di alcune *tecniche*, utilizzate in ambito psicologico, che valorizzano il ruolo *terapeutico* che può essere attribuito all'utilizzo della cosiddetta *immaginazione creativa*<sup>49</sup>. Un'altra tecnica psicologica che può essere, per alcuni aspetti, accostata alle riflessioni fatte è quella dello *psicodramma*<sup>50</sup>.

---

<sup>45</sup> L. TUCILLO, *La scena della passione tra visio e actio nella letteratura meditativa e nell'arte tardomedievali*, in [www.academia.edu/26145843/](http://www.academia.edu/26145843/) (09/01/2020).

<sup>46</sup> *Ibidem*.

<sup>47</sup> G. BARBERIS, *Vade mecum dei giovani salesiani*, Torino 1965, 1195-1196.

<sup>48</sup> *Ibidem*, 1194-1195. Nell'originale si legge *figurati*; abbiamo preferito il verbo equivalente *immaginati*.

<sup>49</sup> La bibliografia su questo tema è molto nutrita. Segnaliamo, tra gli altri volumi: N. DEL LONGO, *La rêverie in psicoanalisi. Immaginazione e creatività in psicoterapia*, Milano 2018; F. PRESUTTI, *Educazione alla creatività e alla immaginazione*, ISPEF 2015; P. RICE, *L'immaginazione costruttiva*, Milano 2012.

<sup>50</sup> L'inventore dello psicodramma è Jacob Moreno, psichiatra, il quale sviluppò questo metodo nei primi anni del '900. (Cfr. J. LEVI MORENO, *Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma*, Milano 1980).

Anche in ambito cristiano alcuni autori<sup>51</sup> affermano il grande valore di alcune *immagini bibliche* che possono conferire al nostro agire una profondità nuova, aprire nuove prospettive, dischiuderci la ricchezza della nostra vita interiore. Ha scritto Eugen Kästner: «La verità vuole avere una casa. E non può abitare se non nell'immagine, nella parola, nella poesia. Solo allora è collegata con la terra, soffre, gioisce; solo allora può crescere e fiorire. Le immagini sono finestre... Nelle immagini c'è la chiamata dell'alto per tutte le cose. Nell'immagine, nella parabola tutto è concatenato con anelli d'oro lucente. La metafora è l'amore tra le cose; tutto è tenuto insieme mediante la rappresentazione»<sup>52</sup>.

Se ci lasciamo coinvolgere da alcune di queste *immagini di guarigione*, esse produrranno in noi degli effetti e modificheranno il nostro essere e il nostro comportamento, senza nemmeno bisogno di passare attraverso dei propositi concreti; agendo sull'inconscio, queste rappresentazioni possono modificare anche i presupposti del nostro operare.

Non si tratta, dunque, di un *gioco* fine a se stesso, ma di un coinvolgimento affettivo *al di dentro* della pagina evangelica, da cui può scaturire una conversione del cuore.

### **Mira que te mira (Santa Teresa d'Avila)**

Anche questo antico metodo fa ricorso alla *immaginazione* dell'orante.

*Osservalo mentre ti guarda...* Il metodo consiste nell'immaginare la seconda persona della Santissima Trinità dinanzi a noi, con l'aiuto dei *sensi spirituali* e poi fermarsi ad analizzare il suo sguardo, per sentirne i benefici influssi sulla nostra vita.

Così Teresa esorta le sue sorelle ne *Il cammino di perfezione*: «Non vi chiedo di concentrare il vostro pensiero su di lui, né di fare molti ragionamenti né profonde e sublimi considerazioni con la vostra mente, vi chiedo solo di guardarlo. E chi può impedirvi di volgere gli occhi della vostra anima, anche solo per un attimo, se non potete di più, a lui?» (26,3). E nella sua autobiografia, che Maria Mazzarello leggeva e rileggeva a Mornese alle giovani del laboratorio, scrive: «Chi l'ha cominciata [l'orazione] non la lasci; e chi non l'ha cominciata, io lo scongiuro per amor di Dio a non privarsi di tanto bene; se persevera io spero nella misericordia di quel Dio che nessuno ha mai preso invano come amico; giacché l'orazione mentale non è altro – per conto mio – che un trattare con amicizia, intrattenendosi molte volte da soli con Chi sappiamo che ci ama» (*Vita* 8,5).

Come gli altri *metodi semplici* anche questo richiede un cuore di fanciullo e coinvolge gli *affetti*; ma, molto al di là di un vuoto *sentimentalismo*, un tale coinvolgimento esige, ancora una volta, di diventare *operativo*, di trasformare la nostra vita.

La *religiosità* del nostro secolo rischia di dimenticare questa componente *affettiva*, di essere molto *intellettuale*; eppure sono proprio i sentimenti che muovono la *volontà* ed anche *l'intelligenza*, che rendono vivo il desiderio di conoscere più in profondità *l'Amato*. Forse è proprio questo coinvolgimento affettivo che è venuto a mancare nella *esperienza spirituale* di molti religiosi e religiose in questi ultimi decenni. Scriveva Antonio Rosmini nel suo *Le cinque piaghe della Chiesa*: «La predicazione e la liturgia erano ne' più bei tempi della Chiesa le due grandi scuole del popolo cristiano. La prima ammaestrava i fedeli colle parole, la seconda colle parole insieme e coi riti»<sup>53</sup>.

---

<sup>51</sup> Citiamo, tra gli altri il benedettino Anselm Grün e la sua ricchissima produzione letteraria e, in particolare: A. GRÜN, *La forza terapeutica delle immagini interiori. Attingere a sorgenti fresche*, Brescia 2012; ID., *Scoprire la ricchezza della vita. Immagini bibliche per una cura d'anime che guarisce*, Brescia.

<sup>52</sup> E. KÄSTNER, *Die Stundertrommel vom Heiligen Berg Athos*, Wiesbaden 1956, 104-105.

<sup>53</sup> A. ROSMINI, *Delle cinque piaghe della Santa Chiesa*, Rizzoli, Milano 1996, 33.

Questi due fondamenti della esperienza cristiana, afferma Rosmini, erano "completi": non si rivolgevano, infatti, solo all'intelligenza o al ragionamento, ma a tutto l'uomo. «Non erano delle voci – scrive – che si facessero intendere alla sola mente, o de' simboli che non avessero altra potenza che sui sensi; ma sia per la via della mente, sia per quella de' sensi, le une e gli altri ungevano il cuore, e infondevano nel cristiano un sentimento alto su tutto il creato, misterioso e divino; il qual sentimento era *operativo*, onnipossente come la grazia che lo costituiva»<sup>54</sup>.

## Esame del giorno che verrà

Si tratta di una sorta di *esame preventivo*, alla luce della Parola di Dio del giorno, adatto alla meditazione del mattino.

Dopo un'*introduzione* comunitaria e personale, che rappresenti un vero *ingresso* nella preghiera, si legga con attenzione la liturgia del giorno. Quindi, partendo dal momento presente, si cerchi di pensare alla giornata che è appena iniziata, agli impegni che ci aspettano, alle persone che incontreremo, ai singoli eventi che, con ogni probabilità, ci accadranno, alla celebrazione eucaristica, ai viaggi, ai pasti, alle situazioni ordinarie che ci attendono.

Si tratta, innanzi tutto, di osservare, in clima di preghiera, ciascuno di questi avvenimenti, di considerarli nella loro concretezza, anche alla luce delle esperienze fatte nei giorni o nelle situazioni precedenti.

Quindi proveremo a spostare la attenzione, più in particolare, su ciascuna delle persone che incontreremo, su quelle che fanno parte della nostra storia quotidiana (confratelli, giovani, collaboratori...), in particolare sulle relazioni più difficili o problematiche.

Rinnovando la nostra consapevolezza della presenza dello Spirito nel tempio di ogni cuore, proviamo a illuminare ciascuna di queste relazioni, alla luce anche della Parola del giorno, a *prevedere* le difficoltà che incontreremo, a chiedere allo Spirito di suggerirci, fin da adesso, le parole da dire e i gesti da compiere, affinché le nostre relazioni possano essere nuove e significative; impariamo ad affidare a Dio, fin dal mattino, uno per uno i nostri *compagni di viaggio* e lasciamoci suggerire dallo Spirito la maniera migliore per servirli e amarli, o, se fosse necessario, per *sopportarli* e non offenderli.

Concludiamo con una invocazione allo Spirito Santo perché ci assista *nel giorno che verrà* e ci aiuti ad essere un buon regalo, una *benedizione* per coloro che incontreremo.

Suggerisce San Francesco di Sales nel capitolo X della seconda parte della *Introduzione alla vita devota*, dal titolo *Esercizio del mattino*: «Tu sai bene che il giorno presente ti è concesso perché tu possa acquistare quello futuro nell'eternità; a questo fine farai un fermo proposito di spendere bene la giornata. Cerca di prevedere gli affari, gli incontri, le situazioni in cui ti troverai nel corso della giornata, per servire Dio, e quali tentazioni potranno sopraggiungere per offenderlo: a causa della collera, della vanità o di qualche altra mancanza di controllo; e, con un fermo proposito, preparati a impiegare bene i mezzi che ti saranno offerti di servire Dio e progredire nella devozione; per contro, preparati a evitare, o combattere e vincere, tutto ciò che potresti incontrare e che sia contro la tua salvezza e la gloria di Dio».

---

<sup>54</sup> *Ibidem*.

In un contesto storico in cui parecchi confratelli avvertivano una particolare attrazione verso alcuni nuovi movimenti ecclesiali, Don Viganò scrive nel 1991 la lunga circolare *Carisma e preghiera* (ACS n. 338), dove ribadisce la ricchezza della spiritualità di Don Bosco e afferma con decisione che «per riflettere sulla preghiera dobbiamo trasferirci prima e più in là dei carismi». «Per parlare adeguatamente della preghiera - infatti -, c'è da rifarsi anzitutto all'atteggiamento orante di Cristo». Alla luce di alcune riflessioni di S. Francesco di Sales, Don Viganò ribadisce la convinzione che carisma del nostro fondatore e preghiera salesiana costituiscono un'unità vitale, così che nessuno dei due aspetti ha senso senza l'altro. Il riferimento alla *contemplazione* è certamente in linea con il magistero dei suoi predecessori.

*L'autenticità della preghiera è radicata, come inizio primo di risposta, in un'esperienza personale di Dio: pensiamo, per es., a Mosé davanti al rovelo ardente. Si tratta di un atteggiamento di scoperta e quasi di sorpresa. È il Signore che dice: «Ascoltate, io sto alla porta e busso. Se uno mi sente e mi apre, io entrerò e ceneremo insieme, io con lui e lui con me» (Ap 3,20).*

*Questo atteggiamento di attento ascolto si rivela particolarmente fecondo nella forma di preghiera che chiamiamo "orazione mentale", alla quale i grandi Santi del cinquecento spagnolo hanno dato la forma più compiuta.*

*L'orazione mentale non è affatto un esercizio riservato ai monaci e agli eremiti, ma è il fondamento stesso di ogni preghiera; infatti la fede è innanzitutto ascolto. Non c'è preghiera - come non c'è vita di fede - senza l'intervento della coscienza e della libertà di ognuno.*

*La nostra stessa esperienza conferma che i momenti, spesso più intensi, della preghiera sono quelli dell'interiorità personale: quelli della meditazione più che dei sentimenti; quelli del silenzio più che della loquacità; quelli della contemplazione più che dei ragionamenti; infatti: «la Parola di Dio è viva ed efficace. È più tagliente di qualunque spada a doppio taglio» (Eb 4,12). «Tu quando vuoi pregare - dice il Vangelo - entra in camera tua e chiudi la porta. Poi, prega Dio; e Dio, tuo Padre, che vede anche ciò che è nascosto, ti darà la ricompensa» (Mt 6,6).*

*Questo non va contro la preghiera comunitaria, tanto importante, che ha nella celebrazione eucaristica l'espressione ecclesiale più perfetta, ma sottolinea qual è la condizione previa e l'autenticità di partecipazione anche a quella.*

*L'orazione mentale evolve con gradualità dalla meditazione alla contemplazione; è un atteggiamento interiore per cui si entra in rapporto con l'amore di Dio. Santa Teresa l'ha descritta come un tratto amichevole con il Signore...*

*Non dobbiamo pensare che la "contemplazione", in cui sfocia la meditazione, sia un atteggiamento di pochi privilegiati. Non si tratta qui di presentarla con difficili definizioni astratte, né di elencarne i diversi modi e gradi con i loro delicati problemi, bensì di guardare all'esempio di quei Santi che hanno vissuto la stessa nostra spiritualità [...].*

*La meditazione diviene contemplazione quando l'amore, nato nell'ascolto, prende il sopravvento e fa entrare direttamente nel cuore del Padre (cfr. CC 12).*



## 2. METODI STRUTTURATI

Il primo metodo che viene presentato in questa sezione è, probabilmente, la *strada maestra* che la Chiesa oggi indica a laici e religiosi per imparare a *pregare la Parola* e permettere che essa trasformi, giorno dopo giorno, la nostra esistenza di credenti; ne daremo tre diverse "varianti", vista la particolare importanza e attualità del metodo. Presenteremo comunque, per conoscenza e per fedeltà alla nostra tradizione, anche alcuni altri metodi strutturati, che probabilmente, per la loro complessità, sono meno adatti ad essere adoperati nella mezz'ora prevista per la *meditazione* quotidiana, ma che possono essere utilizzati in altre particolari occasioni della nostra vita (ritiri, meditazioni comunitarie, esercizi spirituali...).

### La *Lectio Divina* secondo il metodo di Guigo il Certosino

L'espressione *lectio divina* è molto antica ed è spesso presente nell'insegnamento dei Padri. Nella *Lettera a Gregorio*, Origene raccomanda: «Impegnati nella *lectio* con l'intenzione di credere e di piacere a Dio. Se durante la *lectio* ti trovi davanti ad una porta chiusa, bussala e te la aprirà quel custode del quale Gesù ha detto: "Il guardiano gliela aprirà" (Gv 10, 3). Applicandoti così alla *lectio divina* cerca con lealtà e fiducia incrollabile in Dio il senso delle scritture divine, che in esse si cela con grande ampiezza. Non ti devi però accontentare di bussare e di cercare: per comprendere le cose di Dio ti è assolutamente necessaria l'*oratio*»<sup>55</sup>.

Nell'insegnamento dei Padri, la lettura delle Scritture, dunque, non si accontenta di una "comprensione intellettuale", ma deve introdurre alla *preghiera*, alla relazione personale con Dio.

La sistemazione del *metodo* della *Lectio Divina*<sup>56</sup>, così come viene conosciuto e diffuso oggi, risale al monaco certosino Guigo che nel 1174, sulla scia della grande tradizione monastica che ebbe origine da San Benedetto, sarà designato a guidare la Grande Certosa<sup>57</sup>.

In una sua lettera all'*amatissimo fratello Gervaso*, inviata probabilmente intorno al 1150, Guigo traccia con straordinaria sapienza le linee di un *metodo*, caro inizialmente soltanto alla tradizione certosina, ma che sarà riscoperto e si diffonderà nella seconda metà del secolo scorso grazie alla nuova sensibilità post-conciliare e al contributo di alcuni autori e *maestri di spiritualità*<sup>58</sup>.

Le esortazioni del magistero salesiano nei confronti dell'utilizzo di questo metodo sono numerosissime. Già nel 1986 *Il progetto di vita dei Salesiani di Don Bosco*, la guida alla lettura delle Costituzioni Salesiane, commentando l'articolo 93 affermava: «La Regola ci chiede una forma quotidiana di orazione mentale: quella che la tradizione chiama *meditazione* (così è chiamata nell'art. 71 dei Regolamenti generali) e che corrisponde ad una forma di *lectio divina*, secondo l'espressione caratteristica della vita monastica».

Sono molte le pubblicazioni recenti che spiegano nel dettaglio il *metodo* della *Lectio*<sup>59</sup>; salvo restando il fatto che il punto di riferimento fondamentale rimane la lettera di Guigo, nota sotto il nome di *Scala claustralium* o *Lettera sulla vita contemplativa*.

<sup>55</sup> *Sources Chrétiennes* 148, 192-193.

<sup>56</sup> Quando si fa riferimento al metodo e non soltanto alla lettura assidua delle Scritture, si userà la lettera maiuscola (*Lectio Divina* anziché *lectio divina*).

<sup>57</sup> Per le poche notizie che si hanno sulla sua vita si può consultare A. WILMART, *Auteurs spirituels et textes dévots du moyen âge latin*, Paris 1991, 230-240.

<sup>58</sup> Tra gli autori italiani citiamo Carlo Maria Martini, Enzo Bianchi, Mariano Magrassi e Benedetto Calati.

<sup>59</sup> Vanno distinte dai semplici *commentari* ad un libro della Scrittura.

Cercheremo qui di tracciare brevemente, adattandoli al nostro contesto, i momenti essenziali del metodo:

## 1. INTRODUZIONE

Di ordinario nelle nostre comunità questo momento è accompagnato da una preghiera o dalla invocazione dello Spirito Santo. Queste formule possono essere utili, ma non devono sostituire un esercizio personale di *consapevolezza*, la volontà di essere presenti a noi stessi raccogliendo le nostre energie interiori, la scelta di trovare una adeguata posizione del corpo (*statio*); in sostanza si tratta di *metterci personalmente alla presenza di Dio*, e di invocarlo con confidenza (*colloquio*).

## 2. IL CUORE DELLA LECTIO

Secondo lo schema classico di Guigo, dovremo immaginare di *organizzare il tempo* della nostra meditazione dividendolo *preventivamente* in quattro parti, che possono anche essere di eguale durata o privilegiare, a secondo delle nostre particolari esigenze, l'uno o l'altro momento del metodo.

### A. LETTURA DEL BRANO (*lectio*)

Di ordinario il brano scelto sarà il Vangelo o una delle letture del giorno; la nostra meditazione sarà certamente più efficace se questo brano sarà letto, anche se per pochi minuti, la sera precedente (*preparazione remota*). Questa abitudine ci pone già in un fecondo atteggiamento di *ascolto*. Ci rendiamo consapevoli del fatto che Dio prende l'iniziativa e ci fa dono della sua Parola.

Questo primo momento ha come principale obiettivo la comprensione di quello che il brano dice *in sé* (*sensu letterale*); il brano va letto con attenzione, magari con una matita in mano che ci permetta di sottolineare i verbi (azioni) o gli aggettivi (qualità) che più ci colpiscono. Volendo usare una metafora, potremmo dire che si tratta di fare il lavoro della *formica* che, con pazienza, raccoglie ogni piccolo *frammento* che possa costituire un nutrimento per la sua vita. L'utilizzo di un *commentario* e dei brani biblici suggeriti a fianco del testo possono essere molto utili in questa fase, come anche nella successiva.

Utile sarebbe avere le competenze per poter leggere i testi nella loro lingua originale; ma poiché questo privilegio è riservato a pochi, si può ricorrere al confronto di due o tre diverse traduzioni disponibili nella propria lingua; questo talvolta aiuta a cogliere differenti sfumature.

### B. MEDITAZIONE O RIFLESSIONE SUL TESTO BIBLICO (*meditatio*)

In questo secondo momento l'obiettivo è quello di scoprire quello che dice il brano *a me* (*sensu spirituale*); in modo più esplicito si tratta di comprendere quanto Dio vuol dirmi, oggi e nella concreta situazione in cui mi trovo, attraverso questo testo.

La metafora che potrebbe essere utilizzata è quella dell'*ape regina*, capace di rielaborare quanto le api operaie hanno pazientemente raccolto. Un'altra immagine usata dai Padri è quella della lenta masticazione del cibo precedentemente ingerito (*ruminatio*).

Anche in questa seconda fase il lavoro è affidato prevalentemente all'*intelletto*, ma anche alla *memoria* che ci permette di ricostruire alcuni collegamenti tra il nostro brano ed altri testi della Scrittura o letture precedentemente fatte, ed agli *affetti* che ci coinvolgono nella comprensione di quello che Dio vuole dirmi, qui ed oggi, attraverso la sua Parola.

### C. PREGHIERA (*oratio*)

Questa terza fase ci introduce nella esperienza dell'*orazione mentale* vera e propria. Non

si tratta più di leggere (*lectio*) e comprendere (*meditatio*) il brano, ma di trasformarlo in preghiera (*oratio*), utilizzando in un *colloquio* diretto le espressioni contenute nel testo biblico e, insieme i movimenti del cuore, i nostri sentimenti (*affetti*). La nostra *meditazione* diviene in modo più esplicito *dialogo personale*; la nostra attenzione non è più rivolta a ciò che la Parola dice *in sé* e nemmeno a ciò che dice *a me*, ma questa volta sono io che mi metto in dialogo con la Parola, lasciandola *risuonare* in me con l'ausilio dello Spirito Santo e provando ad esprimere a Dio i miei sentimenti.

#### D. SILENZIO CONTEMPLATIVO (*contemplatio*)

In quest'ultima fase il testo sacro viene anche "fisicamente" messo da parte. Qualcuno ha detto che il vertice della comunicazione è proprio il *silenzio* che spesso si crea, senza alcun imbarazzo, tra coloro che si amano. È un tempo in cui la Parola che abbiamo letto (*lectio*), meditato (*meditatio*) e pregato (*oratio*) scende più in profondità (*contemplatio*) e si confronta con il *qui* e *ora* della nostra vita per portare luce e calore. La nostra vita, così, si apre silenziosamente e con commozione al  *dono* che Dio vuol farci di se stesso.

Non dobbiamo dimenticare, infatti, che la *contemplazione*, come la preghiera in genere, non può essere considerata il frutto dei nostri sforzi; a noi compete soltanto il creare le condizioni per poter accogliere il dono (*accoglienza attiva*) che Dio vuol farci. Ha scritto, a questo proposito, Don Pascual Chávez: «Dal desiderio di fare la volontà di Dio si passa poco alla volta, quasi senza accorgersene, all'adorazione, al silenzio, alla lode, "all'abbandono umile e povero all'amorosa volontà del Padre in unione sempre più profonda con il Figlio suo diletto" (CCC 2712). Dal contemplare se stessi e il proprio mondo alla luce di Dio, dal vedersi come Dio ci vede si passa al contemplarsi veduti da Dio, al sapersi davanti a colui che è l'oggetto del nostro desiderio, l'interlocutore unico della nostra preghiera. A differenza delle tappe precedenti, che sono esercitazioni che richiedono forza di volontà, "la preghiera contemplativa è un dono, una grazia" (CCC 2713), né normale né dovuta; la si può attendere e desiderare, chiedere ed accogliere, mai avere automaticamente» (ACG n. 386).

Utilizzando uno dei piccoli, efficaci *sommari* della lettera di Guigo il Certosino possiamo dire che: «La *lettura* è lo studio assiduo delle Scritture, fatto con spirito attento. La *meditazione* è una diligente attività della mente, che cerca la conoscenza di verità nascoste, mediante l'aiuto della propria ragione. La *preghiera* è un fervoroso anelito del cuore verso Dio per allontanare il male e ottenere il bene. La *contemplazione* è una certa elevazione della mente al di sopra di sé verso Dio, gustando le gioie dell'eterna dolcezza [...]. La lettura è un esercizio dei sensi esterni, la meditazione è un lavoro dell'intelletto, la preghiera è un desiderio, la contemplazione è un superamento di ogni senso. Il primo grado è dei principianti, il secondo dei proficienti, il terzo dei devoti, il quarto dei beati»<sup>60</sup>.

### CONCLUSIONE

#### A. PERSONALE

È il momento più importante e insostituibile, quello che ci permette quotidianamente di raccogliere il frutto della nostra meditazione, individuando un particolare angolo della nostra vita su cui la Parola vuole far luce. Nel contesto del metodo della *Lectio* viene da molti indicata con il termine *Actio*<sup>61</sup>. Un testo di Isaia ci illumina sulla dinamica che può accompagnare ogni quotidiana *meditazione*: «Come infatti la pioggia e la neve scendono dal cielo e non vi ritornano senza avere irrigato la terra, senza averla fecondata e fatta germogliare,

<sup>60</sup> Si può leggere per intero questo piccolo "capolavoro" della spiritualità cristiana nel sito dei certosini italiani ([https://www.certosini.info/guigo\\_ii.htm](https://www.certosini.info/guigo_ii.htm)).

<sup>61</sup> In questo caso, dunque, i momenti sarebbero sei: *Statio, Lectio, Meditatio, Oratio, Contemplatio, Actio*.



perché dia il seme al seminatore e pane da mangiare, così sarà della parola uscita dalla mia bocca: non ritornerà a me senza effetto, senza aver operato ciò che desidero e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata» (Is 55,10-11).

#### B. COMUNITARIA

La conclusione comunitaria della meditazione, nella nostra tradizione recente, è scandita dall'invito *Beati quelli che ascoltano la Parola di Dio* e poi dalla preghiera all'Ausiliatrice.

### **La Lectio Divina secondo Carlo Maria Martini**

Il 6 novembre 1980 più di duemila giovani si ritrovarono nel Duomo di Milano per ascoltare il loro Vescovo, che raggiunse i cuori e le menti di quei ragazzi spiegando il metodo della *Lectio Divina* per imparare a *pregare con la Bibbia*. Iniziava così quella *Scuola della Parola*, che proseguirà fino al 2002, una delle esperienze più innovative e ricche del ministero del cardinale Martini.

Il metodo gradualmente proposto riprende i quattro gradini di Guigo, arricchendoli della tradizione ignaziana, in relazione, in particolare, alla esperienza del *discernimento spirituale*. In definitiva lo schema si presenta arricchito di altri *momenti* che cercheremo di chiarire brevemente, sorvolando sugli altri *gradini* di cui abbiamo già detto.

1. STATIO = INTRODUZIONE
2. LECTIO = LETTURA
3. MEDITATIO = MEDITAZIONE
4. ORATIO = PREGHIERA
5. CONTEMPLATIO = CONTEMPLAZIONE
6. CONSOLATIO = CONSOLAZIONE

Il primo frutto dell'incontro con Dio è quella intima gioia e pace che l'uomo sperimenta dinanzi al mistero dell'Amore di Dio. Questo è il momento propizio per prendere le grandi decisioni della vita, decisioni da non mutare in momenti di scoraggiamento o di desolazione. Lo spirito cattivo cerca di spingerci alla sfiducia totale e alla tristezza; "Il frutto dello Spirito è invece amore, gioia, pace..." (Gal 5,22).

7. DISCRETIO = DISCERNIMENTO

Con il dono del Consiglio, lo Spirito mi suggerisce come interpretare la situazione della vita personale, familiare, comunitaria e sociale. Si tratta di sintonizzarsi con i pensieri di Dio, di leggere con fede anche il libro della storia che la Provvidenza divina compone con sapiente amore. È lo Spirito che mi insegna a capire dove e come posso agire nel mondo per preparare la strada del Signore.

8. DELIBERATIO = DECISIONE

La preghiera non deve fermarsi ad una contemplazione inerte, che gratifichi il mio desiderio di religiosità senza trasformarmi il cuore. Chiedo allo Spirito il dono della forza, perché sappia decidermi a realizzare le scelte evangeliche e i propositi scaturiti dal discernimento. Spesso si tratta di piccole decisioni; ma è con la fedeltà nelle piccole cose di ogni giorno che si costruisce una piena fedeltà alla chiamata di Dio a compiere la sua volontà.

9. COLLATIO = CONDIVISIONE

Quando è possibile, risulta di grande utilità condividere il frutto della preghiera con i fratelli nel cammino di fede. Non sono da solo a cercare il volto di Dio: siamo invece Chiesa,

comunione di persone chiamate a crescere insieme nella carità. Le grazie spirituali che il Signore concede a ciascuno non sono possesso privato dei singoli, ma doni offerti per l'utilità comune. In alcune delle nostre comunità la *collatio* è già inserita, con frutto, nella giornata della comunità o nel ritiro mensile.

#### 10. ACTIO = PROPOSITO, AZIONE

La maggiore complessità di questa struttura in dieci passi la rende, probabilmente, poco adatta alla mezz'ora di meditazione quotidiana. La presenza poi della *collatio* la indica come più idonea, come dicevamo, ad un *ritiro comunitario* mensile o trimestrale.

Rimane il fatto che questo schema mette bene in evidenza la relazione che intercorre tra la meditazione della Parola e le concrete scelte che siamo chiamati a fare nella nostra vita. Il *discernimento* è, infatti, il *punto di incontro tra preghiera e azione*. Ogni decisione personale o comunitaria andrebbe illuminata dalla Parola; la dimensione morale del vissuto cristiano può essere ricompresa e posta nella sua giusta luce se pensata come *vita sotto la guida dello Spirito*; questa prospettiva rappresenta il reale superamento di ogni sterile *moralismo*.

### La *Lectio Divina*. La sintesi di Don Pascual Chávez

*Le pagine che seguono sono tratte dalla circolare «Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna» (Gv 6,69). Parola di Dio e vita salesiana oggi, dell'estate del 2004 (cfr. ACS n. 386). Costituiscono un importante documento del magistero salesiano che fonda la scelta di questo particolare "metodo" per la meditazione dei salesiani.*

Strumento di eccezione per la crescita nell'ascolto della Parola è la *Lectio Divina*; essa è un metodo di lettura credente della Scrittura, utilizzato fin dagli inizi della vita religiosa, che in essa ha sempre goduto della «più alta considerazione. Grazie ad essa, la Parola di Dio viene trasferita nella vita, sulla quale proietta la luce della sapienza, che è dono dello Spirito»<sup>62</sup>. A ragione il CG25, nel primo orientamento operativo circa la testimonianza evangelica, esorta la comunità salesiana a «mettere Dio come centro unificante del suo essere ed a sviluppare la dimensione comunitaria della vita spirituale, favorendo la centralità della Parola di Dio nella vita comunitaria e personale mediante la 'lectio divina'»<sup>63</sup>.

Spero che nessuno di voi pensi che con questo orientamento il CG25 abbia introdotto un elemento estraneo alla nostra spiritualità; «l'antica e sempre valida tradizione della *lectio divina*»<sup>64</sup> ha trovato casa nella vita religiosa fin dagli inizi ed attualmente essa risulta quanto mai necessaria: «oggi un cristiano non può diventare adulto nella fede, capace di rispondere alle esigenze del mondo contemporaneo, se non ha imparato a fare in qualche modo la *lectio divina*»<sup>65</sup>.

Per diventare familiare, la *Lectio Divina*, come qualsiasi metodo di preghiera, richiede esercizio, ma chiede soprattutto volontà di ascolto e disponibilità di obbedienza. Nella più solida tradizione presenta quattro tappe o "gradi spirituali": la lettura (*lectio*), la meditazione (*meditatio*), la preghiera (*oratio*), la contemplazione (*contemplatio*). Più recentemente, secondo lo spirito della modernità, si è aggiunta un'altra tappa: l'azione (*actio*); sono pure indicati con frequenza altri elementi (*discretio, deliberatio, collatio, consolatio, ecc.*), ma in realtà essi non sono altro che aspetti che di solito accompagnano le tappe fondamentali.

- *Lettura*. Si inizia la *Lectio Divina* leggendo con attenzione, meglio sarebbe dire rileggendo a più riprese, il testo nel quale cerchiamo di ascoltare Dio. Il testo scelto ci può sem-

<sup>62</sup> *Vita Consecrata*, 94.

<sup>63</sup> CG25, 31.

<sup>64</sup> *Novo Millennio Ineunte*, 39

<sup>65</sup> CARLO M. MARTINI, *Programmi pastorali diocesani 1980-1990*, Milano 1991, 440-441.

brare facile da capire, o ben conosciuto; non importa; lo si deve ripassare finché diventi familiare, quasi ad impararlo a memoria, «mettendo in rilievo gli elementi portanti»<sup>66</sup>. Non si va oltre questo primo passo finché non si può rispondere alla domanda: *cosa significa in realtà quel che ho letto?*

- *Meditazione*. Scoperto il senso del testo biblico, il lettore attento cerca di coinvolgersi personalmente, applicando il significato afferrato alla propria vita: *che cosa mi dice il testo?* «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»<sup>67</sup>. La Parola sentita chiede consenso, non viene accolta se non arriva al cuore ed opera conversione. Capire il testo porta a comprendersi alla sua luce; così il testo letto e compreso diventa norma di vita: *cosa fare per attuarlo, come fare per dare quel senso alla propria esistenza?*

- *Orazione*. Conoscere, indovinare, anche solo immaginare quello che Dio vuole porta naturalmente alla preghiera; così diventa ardente desiderio quello che deve diventare la vita quotidiana. L'orante non chiede tanto ciò che gli manca, ma piuttosto ciò che Dio gli ha fatto vedere e capire. Si incomincia ad anelare a quello che Dio ci chiede: si fa del volere di Dio su di noi l'oggetto della nostra preghiera.

- *Contemplazione*. Dal desiderio di fare la volontà di Dio si passa poco alla volta, quasi senza accorgersene, all'adorazione, al silenzio, alla lode, «all'abbandono umile e povero all'amorosa volontà del Padre in unione sempre più profonda con il Figlio suo diletto»<sup>68</sup>. Dal contemplare se stessi e il proprio mondo alla luce di Dio, dal vedersi come Dio ci vede si passa al contemplarsi veduti da Dio, al sapersi davanti a colui che è l'oggetto del nostro desiderio, l'interlocutore unico della nostra preghiera. A differenza delle tappe precedenti, che sono esercitazioni che richiedono forza di volontà, «la preghiera contemplativa è un dono, una grazia»<sup>69</sup>, né normale né dovuta; la si può attendere e desiderare, chiedere ed accogliere, mai avere automaticamente.

Vi posso rivelare che personalmente mi sento obbligato con la scelta del CG25 di «ravvivare continuamente ed esprimere il primato di Dio nelle comunità», orientando la Congregazione a centrare la vita personale e quella comunitaria sulla Parola di Dio, in primo luogo «mediante la *lectio divina*»<sup>70</sup>. Questo è molto importante per me – ve lo dico con parole del Card. Martini -, perché «non mi stancherò mai di ripetere che la *lectio* è uno dei mezzi principali con cui Dio vuole salvare il nostro mondo occidentale dalla rovina morale che incombe su di esso per l'indifferenza e la paura di credere. La *lectio divina* è l'antidoto che Dio propone in questi ultimi tempi per favorire la crescita di quella interiorità senza la quale il cristianesimo... rischia di non superare la sfida del terzo millennio»<sup>71</sup>.

## La meditazione ignaziana

Il termine *meditazione* è riservato da Ignazio agli esercizi spirituali proposti durante la *prima settimana* (meditazione sul peccato, meditazione sull'inferno...). Per Ignazio la meditazione è un *metodo di preghiera* con cui si applicano, su una *verità di fede*, le tre potenze o facoltà

---

<sup>66</sup> CARLO M. MARTINI, *La gioia del vangelo*. Meditazione ai giovani, Casale Monferrato 1988, 12.

<sup>67</sup> *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2706.

<sup>68</sup> *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2712.

<sup>69</sup> *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2713.

<sup>70</sup> CG25, 30.31.

<sup>71</sup> CARLO M. MARTINI, *Programmi pastorali diocesani 1980-1990*, 521.

dell'anima: *memoria, intelligenza e volontà*. Nella seconda, terza e quarta settimana degli esercizi Ignazio privilegia il termine di *contemplazione*.

Il metodo è apparentemente molto complesso; soltanto la pratica può renderlo familiare a colui che volesse utilizzarlo nella meditazione personale. I tre momenti fondamentali sono sempre i medesimi: la *preparazione*, il *corpo della meditazione*, che è costituito dai cosiddetti *tre punti*, e la *conclusione*.

Facendo riferimento al testo del Cardinale Lercaro possiamo riassumere così lo schema del metodo ignaziano<sup>72</sup>:

## A. PREPARAZIONE:

### 1. PROSSIMA

1.1 Preparare la sera precedente i «punti» e fissare la grazia da chiedere nel *Preludio*.

1.2 Pensarvi brevemente prima di addormentarsi fissando l'ora della sveglia.

1.3 Ripensarvi appena svegliati.

### 2. IMMEDIATA:

2.1 Avanti il luogo ove si deve meditare, sostare un momento e mettersi alla presenza di Dio; fare un atto, se possibile anche esteriore, di Adorazione.

2.2 Orazione preparatoria.

2.3 Preludi.

2.3.1 Preludio *storico*: richiamare brevemente il fatto su cui si medita.

2.3.2 Preludio *immaginativo* o composizione di luogo: immaginare il luogo ove si svolge il fatto; si supplisce, se si può, con altra immaginazione, quando la Meditazione non è su di un fatto.

2.3.3 Preludio *di petizione*: domandare la grazia in cui consiste il frutto della Meditazione.

## B. CORPO DELLA MEDITAZIONE

Per ognuno dei tre punti:

### 1. Esercizio della *Memoria*

Richiamare le parti della materia da meditare e quasi scorrerle con l'occhio della mente.

### 2. Esercizio dell'*Intelletto*

Riflessioni: Fare propria, approfondendola, la materia della Meditazione. Applicazioni: Se ne traggono le conclusioni pratiche per la propria condotta e si prevedono i mezzi da usare.

### 3. Esercizio della *Volontà*

Affetti: Sono i pii sentimenti (di adorazione, lode, amore, pentimento, suscitati in noi dalle riflessioni. - Si fanno lungo tutta la Meditazione, più specialmente in fine, Propositi: Pratici, particolari, relativi al presente, umili.

## C. CONCLUSIONE

– COLLOQUIO: Discorso con Dio (o N. S. o la Vergine), in cui si chiedono grazie e si comunicano le cose proprie; può essere intercalato nella Meditazione; non deve mancare in fine.

---

<sup>72</sup> Cfr. G. LERCARO, *Metodi di orazione mentale*, cit., 353-354.

– PREGHIERA VOCALE: Breve (*Pater, Ave, Anima Christi...*).

– DOPO LA MEDITAZIONE:

*Esame* sullo svolgimento della Meditazione.

*Prendere nota* delle illustrazioni e mozioni avute.

È il caso di notare che questa *struttura*, apparentemente rigida, contiene in sé alcune attenzioni antropologiche, tutte orientate alla *efficacia* della esperienza di preghiera; possiamo dire che la meditazione ignaziana presuppone una antropologia fortemente *unitaria*, coinvolgendo anche il corpo, oltre alle *potenze dell'anima*. La *preparazione remota*, la scelta del *luogo*, la breve sosta per raccogliersi e fare un *atto esteriore di adorazione*, la richiesta contenuta nella *orazione preparatoria*, i *preludi*, l'*esame finale*, il consiglio di *prendere nota per iscritto* della esperienza fatta, rappresentano tutti elementi ordinati alla "riuscita" di un dialogo capace di produrre una effettiva crescita nella vita cristiana.

## Metodo ignaziano semplificato

Ci limitiamo qui a riportare il contenuto del metodo ignaziano, così come viene presentato attualmente nel sito ufficiale della Compagnia di Gesù. Contiene, in modo sintetico, tutti gli "ingredienti" del metodo precedente.

«La preghiera è un incontro personale con il Signore. Scegli un tempo e un luogo che aiuti a questo incontro. E poi osserva le tappe seguenti:

1. PRESENZA. Mi metto in presenza del Signore mendicando il dono della preghiera e della concentrazione. Chiedo al Signore che tutte le mie energie convergano verso questo incontro. Penso con quanto amore mi sta conoscendo e guardando in questo momento. Poi:

– *Composizione guardando il luogo*: utilizzo la mia immaginazione per farmi una "icona interiore" della scena che sto per meditare.

– *Chiedo ciò che voglio e desidero*: entro in relazione diretta col Signore chiedendo un dono ben preciso, in una formulazione che posso ripetere spesso.

2. MEDITAZIONE. Leggo e rileggo il brano. Mi fermo dove una parola mi colpisce, dove "trovo gusto", senza fretta di andare avanti. "Non è il tanto sapere che riempie e soddisfa l'anima ma il sentire e gustare le cose interiormente". Sulla parola che mi colpisce metto in moto la mia memoria (che cosa mi ricorda?), la mia intelligenza (che cosa mi fa capire?), la mia volontà (che desideri fa nascere in me?).

3. COLLOQUIO. Parlo col Signore "come un amico parla con l'amico". E non ho paura di "versare" in Lui tutta la mia "morte" del cuore affinché Lui versi in me la sua vita. È la "conversazione".

REVISIONE. Dopo la preghiera, in un altro luogo, ripercorro per alcuni minuti il suo andamento. Mi chiedo come è andato il metodo, che parola mi ha colpito di più, e cerco di dare un nome ai sentimenti che mi hanno attraversato»<sup>73</sup>.

## Il metodo insegnato dal *Vade mecum* di Don Giulio Barberis

Il metodo insegnato da Don Barberis fin dal primo noviziato è sostanzialmente quello ignaziano, come è facilmente dimostrabile dal confronto del primo testo manoscritto di Barberis<sup>74</sup> e di quello del suo *Vade mecum* con lo schema generale della *meditazione ignaziana*.

<sup>73</sup> <https://gesuiti.it/metodo-di-preghiera-ignaziano/> [06/06/2020].

<sup>74</sup> L'originale si trova in ASC A 000.02.05.

Il *Vade mecum*, in particolare, dedica due interi capitoli a questo tema; il primo, dal titolo *La meditazione*, è un piccolo trattato sull'*orazione mentale*, sulla sua efficacia e importanza, sulla sua *necessità* e sui suoi *frutti* nella vita religiosa, ricco di citazioni prese dalla Scrittura e dalla storia della spiritualità; il secondo, dal titolo *Del modo pratico per fare la meditazione*, spiega in dettaglio il *metodo* proposto per farla, dopo una premessa, di grande sapienza pedagogica, dal titolo *Fare il possibile*. «Quando si ha buon volere – afferma Don Barberis – si riesce sempre nella meditazione, perché essa dipende più dall'ispirazione dello Spirito Santo che dalla nostra industria, e lo Spirito Santo è sempre con chi fa quel che può».

La materia successiva si presenta molto articolata e poco adatta alla mezz'ora di *orazione mentale* prevista dalle nostre Costituzioni. Nella tradizione salesiana della prima metà del secolo scorso, i *tre punti della meditazione* venivano spesso letti da una guida, anche per la difficoltà di avere, da parte di tutti, la disponibilità di una copia del testo. Il silenzio e l'orazione personale si riducevano a pochi minuti e diventava, in alcuni casi, predominante la fedeltà alla *forma* più che l'attenzione al dialogo intimo e personale. La nostra ipotesi è che in molti casi la eccessiva fedeltà allo modello ed una certa mancanza di elasticità possano aver nociuto alla qualità della *meditazione* e ridotto al minimo, soggettivamente, le motivazioni che ne giustificano l'importanza e la pratica.

In sintesi lo schema presentato da Don Barberis era il seguente<sup>75</sup>:

#### 1) PREPARAZIONE

PREPARAZIONE REMOTA

PREPARAZIONE PROSSIMA

- a) Mettersi alla presenza di Dio
- b) Chiedere perdono dei propri peccati
- c) Chiedere la grazia di poter ben meditare
- d) Rappresentazione del soggetto

#### 2) PUNTI DI MEDITAZIONE (*tre*)

- a) Esercizio dell'intelletto
- b) Rappresentazione del luogo
- c) Applicazione dei sensi
- d) Esercizio della volontà
- e) Propositi
- f) Affetti e colloqui

#### 3) CONCLUSIONE

- a) Risoluzione  
La risoluzione sia pratica
- b) Ringraziare il Signore
- c) Esaminarsi e pentirsi

«Facendo in questo modo – concludeva Don Barberis – spero che anche tu potrai trarre dalla meditazione quei frutti che ne ricavava un San Bernardo, un Sant'Ignazio, un San

---

<sup>75</sup> Cfr. G. BARBERIS, *Vade mecum dei giovani salesiani*, cit., 1180-1206. Le successive edizioni si presentano, sostanzialmente invariate. L'ultima edizione di questo prezioso *trattato* di spiritualità *donboschiana* è del 1965.



Luigi, un Don Beltrami. Essi dopo la meditazione si sentivano tutti accesi di amore per Signore, non sentivano più gusto per nessuna cosa terrena, si sentivano pronti a fare qualunque cosa, anche la più difficile, anche a subire il martirio per amor del Signore»<sup>76</sup>.

## Metodo dei "sette passi" (Lumko - Africa)

Gli ultimi tre metodi che presentiamo sono di origine più recente.

Il metodo dei *Seven Steps* si presenta più adatto ad una meditazione comunitaria, ma può essere valorizzato anche nella meditazione personale, con alcune modifiche. Ha la sua origine in Sud-Africa, precisamente a Lumko, un istituto cattolico di Del Menville, ma si è diffuso anche in Europa, soprattutto in Germania. Anche in questo metodo, come in quello di Guigo, sono fortemente voluti e promossi il contatto prolungato e personale con il testo, il silenzio, la preghiera<sup>77</sup>.

Si legge nell'*Instrumentum laboris* del Sinodo del 2008 su *La Parola di Dio nella vita e nella missione della Chiesa*: «La novità della *Lectio Divina* nel popolo di Dio richiede una opportuna pedagogia di iniziazione, che faccia capire bene di che cosa si tratta e contribuisca a chiarire il senso dei diversi gradi e una loro applicazione tanto fedele quanto saggiamente creativa. Di fatto, esistono diversi procedimenti, come quello detto dei Sette Passi (*Seven Steps*), praticato presso molte Chiese particolari in Africa. Si chiama così perché l'incontro con la Bibbia è come un cammino costituito da sette momenti: presenza di Dio, lettura, meditazione, sosta, comunicazione, colloquio, preghiera comune».

Presentiamo brevemente il contenuto dei singoli *passi*, adattandoli al contesto di una comunità religiosa.

### 1. ACCOGLIENZA E PREGHIERA INTRODUTTIVA

Accoglienza e preghiera costituiscono il primo passo. Ognuno deve avere la Bibbia in mano ed essere cosciente del cammino da fare.

### 2. LA LETTURA DEL TESTO SACRO

Un confratello legge ad alta voce il Vangelo o uno dei brani della liturgia del giorno. Il testo può essere letto anche una seconda volta, in un'altra traduzione.

### 3. LA RISONANZA TESTUALE

Ciascuno sceglie una parola o delle brevi frasi che lo hanno colpito, e la pronuncia a voce alta, in tono orante, lasciandosene «compenerare». Dopo ciascuna esternazione si fa un momento di silenzio. Alla fine il testo biblico viene letto di nuovo con calma.

### 4. MEDITAZIONE SILENZIOSA

Seguono una pausa di silenzio (almeno dieci minuti); è questo il vero cuore della meditazione. Ciascuno può anche *ripetere* silenziosamente nel suo cuore quello che più lo ha toccato, trasformando la Parola in preghiera.

### 5. LA CONDIVISIONE DI QUANTO HA COLPITO

Terminato il quarto *passo* ciascuno, se lo desidera, può comunicare agli altri quello che ha colto come monito e come speranza, come impegno e come conforto. Non si tratta soltanto della comunicazione di una riflessione *intellettuale*, ma di condividere emozioni, sentimenti e l'atteggiamento che ha suscitato in noi la meditazione del brano.

### 6. LO SCAMBIO SULLA VITA QUOTIDIANA

---

<sup>76</sup> *Ibidem*, 1205.

<sup>77</sup> Per un approfondimento sul metodo si veda A. HECHT, *Passi verso la Bibbia*, Leumann 1995.

Come viene interpellata la vita della comunità dalla Parola? È possibile decidere una determinata azione comune, ma si tratta innanzi tutto di condividere le situazioni e i problemi attuali della comunità, interpretati alla luce della Parola.

## 7. LA PREGHIERA CONCLUSIVA

L'incontro si conclude con una preghiera o un canto di ringraziamento, in analogia con il settimo giorno della creazione, tempo di contemplazione orante. Ha scritto Mons. Hirmer, Vescovo di Umtata: «I sette passi hanno come scopo di educare alla tranquillità interiore e di aprire il cuore all'ascolto della Parola di Dio».

## Il metodo della *ruminatio* (secondo Clodovis M. Boff)

Si tratta del metodo presentato dal teologo brasiliano, religioso dei *Servi di Maria*, nel suo *Meditação. Como Fazer?* pubblicato per la prima volta in portoghese nel 2006. Lo riportiamo qui per le sue caratteristiche di *sintesi* tra alcuni metodi e *tecniche* della tradizione antica e recente.

Esaminiamolo in dettaglio.

### 1. INTRODUZIONE

a. *Mettersi alla presenza di Dio.* L'autore suggerisce, per questa introduzione, il ricorso alla *immaginazione*. «Possiamo immaginarci – afferma – seduti ai piedi del Maestro, come Maria di Betania, per ascoltare la sua parola, o come ospiti commensali della SS. Trinità, come suggerisce l'icona di Rublev»<sup>78</sup>. Questo primo momento può essere collegato ad una *tecnica di rilassamento*, per favorire il silenzio interiore.

b. *Chiedere la luce dello Spirito Santo.* È Lui il vero *Maestro Interiore*. Solo lo Spirito può aprirci ai tesori nascosti della Parola.

### 2. CORPO CENTRALE DELLA MEDITAZIONE

a. *Lettura lenta ed attenta del brano*

b. *Ruminatio.* Si tratta di ripetere lentamente, e più volte, la parola o la breve frase che nella fase immediatamente precedente ha colpito la nostra mente o il cuore, per *digerire* la Parola. Questa metafora, spesso usata dai Padri, è catturata dal mondo animale. Così come gli animali ruminanti assumono cibo per poi masticarlo a lungo perché venga assimilato dall'organismo, così l'uomo di preghiera si nutre, assaporandola lentamente, della Parola di Dio. Sant'Agostino afferma, nel suo commento al Salmo 37: «Chi ingoia facendo sparire ciò che divora dimentica ciò che ascolta. Chi invece non dimentica, pensa, e pensando *rumina* e *ruminando gusta*»<sup>79</sup>.

Scrive Clodovis Boff: «La cosa interessante di questo recupero del metodo della *ruminatio* è la sua somiglianza con diversi metodi di origine orientale basati sulla ripetizione di un *mantra* e che oggi acquistano sempre maggiore prestigio in un Occidente sempre più preda del razionalismo e dell'attivismo»<sup>80</sup>. E più avanti: «Il progresso spirituale passa attraverso la *diminuzione dei pensieri* e l'*aumento dei sentimenti*, intesi nel senso più profondo di "affetti dell'anima" [...]. Si passa dalla semplice *meditazione* alla *contemplazione* propriamente detta»<sup>81</sup>.

<sup>78</sup> C.M. BOFF, *Come fare meditazione. Il metodo della "ruminazione"*, Milano 2010, 76.

<sup>79</sup> SANT'AGOSTINO, *Esposizione sui Salmi*, Roma 1967, 819.

<sup>80</sup> C.M. BOFF, *Come fare meditazione*, cit., 6.

<sup>81</sup> *Ibidem*, 78.



### 3. CONCLUSIONE

- a) *Scrivere in un foglio di carta una parola o una frase da ricordare durante il giorno. La nostra preghiera, per essere autentica, deve sempre confrontarsi con la vita reale per trasformarla.*
- b) *Ringraziamento.*

Ritroviamo, anche in questo *metodo*, lo schema tripartito, la centralità della Parola, la fedeltà ai Padri e alla tradizione della Chiesa, la ripetizione (*ruminatio*) di un versetto o di una formula, che ci riporta alla tradizione *esicastica*, la concretezza di una conclusione che renda viva ed efficace la pratica della *meditazione*.

### **Il metodo del *Centering Prayer* di P. Thomas Keating**

Thomas Keating (1923-2018), monaco cistercense, è stato abate dell'Abbazia di ST. Joseph a Spencer, in Massachussets, ed è il fondatore del movimento *Centering Prayer* (letteralmente *Preghiera centrante*)<sup>82</sup>.

Come in tutti i metodi ordinati alla preghiera contemplativa, la base teologica di questo metodo sta nella consapevolezza della *inabitazione* della Trinità in noi. Essa si ispira in particolare agli scritti di coloro che hanno contribuito in modo decisivo alla tradizione contemplativa cristiana, in particolare: Giovanni Cassiano, l'autore ignoto della *Nube della non Conoscenza*, Francesco di Sales, Teresa d'Avila, Giovanni della Croce, Teresa di Lisieux e Thomas Merton.

Quattro sono le *linee direttive* o i momenti suggeriti dal metodo<sup>83</sup>: Li descriviamo qui brevemente:

1. *Scegli una parola sacra come simbolo della tua intenzione di acconsentire alla presenza e all'azione di Dio in te.*

Questa *parola sacra* viene scelta all'inizio, in un breve momento di preghiera, chiedendo allo Spirito Santo di ispirarci su quella più adatta per noi. Esempi di *parole sacre* sono: Dio, Signore, Gesù, Padre, Madre, Maria; o anche, in altre lingue: Abbà, Kyrie, Jesu, Mater. Altre possibilità sono: Amore, Pace, Pietà, Silenzio, Calma, Fede, Shalom, Amen...

2. *Seduto comodamente, con gli occhi chiusi, prenditi un breve momento per acquietarti, poi introduci silenziosamente la parola sacra come simbolo del tuo acconsentire alla presenza di Dio e alla sua azione in te.*

Comodamente significa in modo relativamente comodo, ma non tanto da incoraggiare il sonno durante la preghiera. Qualunque posizione adottiamo, la schiena deve essere verticale. Chiudiamo gli occhi come segno di distacco da ciò che sta attorno a noi e dentro di noi. Introduciamo la parola sacra *dolcemente*, come se posassimo una piuma su uno strato di bambagia. Se dovessimo assopirci, appena ci risvegliamo, riprendiamo tranquillamente la nostra preghiera

3. *Quando ti accorgi di essere preso dai pensieri, ritorna molto dolcemente alla parola sacra.*

Pensiero è un termine generico per indicare ogni percezione: percezioni sensoriali, emozioni, immagini, ricordi, progetti, riflessioni, concetti, commenti, esperienze spirituali,

---

<sup>82</sup> Sono molti i libri pubblicati da Keating e tradotti in diverse lingue. In italiano si vedano: T. KEATING, *La preghiera del Silenzio*, Assisi 1995; ID., *Risvegli. La pratica della lectio divina*, Roma 2003.

<sup>83</sup> Cfr. [www.antidemalta.org/uploads/5/7/2/6/57264959/centerprayer-italian.pdf](http://www.antidemalta.org/uploads/5/7/2/6/57264959/centerprayer-italian.pdf)

ecc... È normale e inevitabile avere pensieri ed essi fanno parte integrante della *Centering Prayer*. Dicendo: “ritorna molto dolcemente alla parola sacra” si indica il fatto che questa azione deve avvenire dolcemente, senza sforzo. È questa la sola attività volontaria durante il tempo della *Centering Prayer*.

4. *Alla fine del periodo di preghiera, resta in silenzio con gli occhi chiusi per un paio di minuti.*

Questi minuti addizionali ci danno modo di portare l’atmosfera di silenzio nella vita quotidiana. Per qualcuno un semplice sguardo a Dio, o l’attenzione al proprio respiro, potrebbero rivelarsi più confacenti della parola sacra. Dopo aver scelto una parola sacra, non la cambiamo durante il periodo di preghiera: questo sarebbe iniziare di nuovo a pensare.

Padre Keating suggerisce, per l’esercizio di questo metodo, una durata minima di venti minuti, e due ripetizioni al giorno. La *Centering Prayer*, così, ci familiarizza con il linguaggio di Dio, che è il silenzio.

La caratteristica peculiare di questo metodo è che non si tratta di una *meditazione discorsiva* ma di un semplice *riposo in Dio*.

Nella circolare «*Quando pregate dite: Padre Nostro...*» (Mt 6,9). Il salesiano uomo e maestro di preghiera per i giovani, del 2001 (ACG n. 374), Don Vecchi dedica pagine vibranti all'importanza della preghiera nella vita del salesiano. All'inizio della lettera segnala alcuni *luoghi comuni* tra cui «quello che vuole che al centro della vita del salesiano ci sia l'azione». «A volte, quando parliamo di Dio, con riferimento a noi stessi e più ancora ai nostri interlocutori religiosi, ci mettiamo una maschera, indossiamo il costume, che si addice al ruolo, e scegliamo parole esatte e ben proclamate. Queste maschere non corrispondono a ciò che noi siamo». *Solo una vita di preghiera più profonda e autentica può permetterci di "guarire" le motivazioni del nostro agire. Può essere interessante notare che in questa lettera Don Vecchi cita ripetutamente alcuni dei maestri di preghiera contemporanei (Carlo Carretto, Enzo Bianchi, Carlo Maria Martini, José Maria Castillo, Manuel Ruiz Jurado, Maurizio Costa, Romano Guardini...).*

*Da parte dell'uomo, questa disponibilità all'obbedienza e all'ascolto della Parola costituisce la condizione indispensabile per scoprire il progetto che Dio affida ad ogni persona, nel tempo e nel luogo dove è stata chiamata a vivere. Sarà anche la condizione fondamentale per rinnovare l'impegno continuo di conversione a Dio: «Come infatti la pioggia e la neve scendono dal Cielo e non vi ritornano senza aver irrigato la terra, senza averla fecondata e fatta germogliare, perché dia il seme al seminatore e pane da mangiare, così sarà della parola uscita dalla mia bocca: non ritornerà a me senza effetto, senza aver operato ciò che desidero e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata» (Is 55,10-11).*

*Il luogo privilegiato per l'ascolto è quindi la meditazione della Parola: «Sedutasi ai piedi di Gesù, [Maria a Betania] ascoltava la sua parola» (Lc 10,39). Tutto quindi comincia con l'attenzione interessata alla Parola che si svilupperà poi in meditazione, preghiera e contemplazione.*

*L'ascolto di Dio, con le sue dimensioni di silenzio, decentramento da sé e ricentrimento sull'Altro, diviene accoglienza o, meglio, disvelamento in sé di una presenza intima a noi più ancora di quanto lo sia il nostro stesso "io".*

*Il silenzio è la dimensione speculare della Parola. Silenzio e Parola si completano e si rafforzano a vicenda. Senza il silenzio difficilmente si arriva sia alla conoscenza di sé, sia al discernimento del progetto di Dio nella propria vita. Il silenzio dà profondità ed unifica.*

*La sobrietà salesiana nel parlare non è distanza o controllato dominio di sé; è sempre attenzione all'altro, comprensione e desiderio di dare e di ricevere. Si passa così ad una dimensione interiore, allo stare bene con se stessi, alla visione serena delle persone e delle situazioni, alla pace interiore, al gusto della presenza dell'altro. Si genera pure un atteggiamento di dominio di sé e di resistenza per far tacere i sentimenti disordinati verso gli altri, le immagini arbitrarie su se stessi, le ribellioni, i giudizi non valutati, le mormorazioni e le leggerezze, che nascono dal cuore.*

*Un composto silenzio è il custode dell'interiorità e rende possibile l'ascolto e l'accoglienza di colui che parla. Il Dio che vogliamo ritrovare è dentro di noi, non fuori.*

*L'io interiore ha bisogno di tempi e di spazi per confrontare e valutare. Riguardo ai primi, non dovremmo aver paura di riservare, nell'orario, periodi di tempo da dedicare alla meditazione personale, allo studio, alla preghiera e - perché no? - alla contemplazione: quell'atteggiamento totale quasi soggiogato dalla verità o dalla bellezza.*

*Il Vangelo ci consiglia di «entrare nella propria camera e, chiusa la porta, pregare il Padre nel segreto» (Mt 6,6). Si tratta di scegliere un luogo dove l'attenzione e lo spirito trovino meno ostacoli per andare a Dio [...].*

*Chi è sperimentato nella vita spirituale sa che questo cammino esige pazienza e perseveranza, che non lo si percorre da soli, perché lo Spirito ci precede e ci accompagna. Conoscerà poi, a mano a mano che procede, anche i frutti della progressiva pacificazione, dell'allargamento della libertà, della mitezza e della carità, che sono i frutti di un cammino di preghiera.*

«Dunque Gesù nascosto nel tabernacolo è chiamato da Isaia una fonte d'acqua viva; una fontana sempre tramanda fuori, sempre scaturisce e non mai si rivede il recipiente da dove sgorga e quanto si cava acqua, tanto più in abbondanza zampilla limpida e chiara... Che dirgli andandolo sovente a visitare? Il parlare così è un fare una grave ingiuria a Gesù quasi che non sia ricco da potere appagare ogni nostra domanda. Una zelante serva di Dio ... che per l'amore a Gesù Sacramentato era chiamata la sposa del Sacramento, domandata che facesse in tante ore che si tratteneva innanzi al Venerabile, rispose: Io starei delle ore e starei per tutta una eternità e non è quivi l'essenza di Dio, che è la delizia dei beati in Cielo? Buon Dio, che cosa si fa innanzi a Lui, e che cosa non si fa? Si ama, si loda, si ringrazia, si domanda. E che cosa fa un ammalato avanti al Medico? Che fa un assetato avanti una fontana chiara? Che fa un affamato avanti ad una Santa Mensa?» (*Don Bosco*)<sup>84</sup>

A conclusione di questo nostro cammino ci rimane la sensazione che tante altre cose potevano esser dette su di un tema di così vitale importanza; ma uno degli obiettivi che ci eravamo proposti era quello di preparare un *sussidio*, per quanto possibile, agile e di facile lettura. Su ciascuno dei metodi proposti non è difficile reperire informazioni più ampie per fare altri approfondimenti personali.

Sarebbe stato interessante, ad esempio, visitare l'esperienza spirituale dei primi giovani salesiani, attraverso alcuni loro scritti, conservati in archivio, o attraverso le lettere che raccontano la loro, a volte breve, vita in congregazione. «Fu sorpreso nella sua adolescenza – afferma il manoscritto del necrologio del chierico Giacomo Vigliocco, certamente rivisto da Don Bosco – più volte ad orare di notte ed anche molto prolungatamente»<sup>85</sup>. «Appena conobbe l'importanza della meditazione pel progresso della vita spirituale – afferma ancora il biografo più avanti – l'abbracciò con tale amore, che più non lasciò di farla... Era bello il vederlo al principio di ogni meditazione raccogliersi talmente in sé da non udire o vedere più altro»<sup>86</sup>. Un altro importante campo di approfondimento potrebbe essere costituito dalla rivisitazione degli scritti del fondatore, alla ricerca della sua concezione della preghiera, oltre che della sua *esperienza spirituale* e della sua *eredità carismatica*<sup>87</sup>.

Vogliamo però concludere il nostro cammino, nella speranza di aver offerto, in particolare ai novizi e ai giovani confratelli, alcuni stimoli e riflessioni che permettano a ciascuno di trovare il *proprio* metodo, per rendere più incisiva, gioiosa e vitale la *meditazione* che le nostre regole ci prescrivono. Questo obiettivo, come accennavamo nella *Introduzione*, potrà essere raggiunto soltanto se le pagine di questo sussidio e i diversi *metodi* proposti saranno gradualmente sperimentati nella *prassi*: è questa la caratteristica di ogni efficace pedagogia alla preghiera. Nella pratica paziente e costante della *meditazione* si acquisiscono gradualmente e naturalmente quelle *regole del gioco* che rendono sempre meno formale e faticosa l'esperienza della preghiera.

Vi lasciamo, al termine del viaggio, in compagnia di due testimonianze.

- La prima, più conosciuta, è tratta dalla lettera di Don Rinaldi ai maestri dei novizi,

---

<sup>84</sup> Questa citazione è tratta da un *Discorso per le Quarantore*, pronunciato da Don Bosco, secondo quanto risulta dal frontespizio del manoscritto inedito, nel 1859 nella chiesa di Santa Croce di Cavallermaggiore e nel 1861 a Provonda, frazione di Giaveno, sempre nella provincia di Torino. Si conserva in ACS A 225.02.08.

<sup>85</sup> *Società di S. Francesco di Sales. Anno 1877*, Torino 1877, 36. Il manoscritto porta delle correzioni di Don Bosco.

<sup>86</sup> *Società di S. Francesco di Sales. Anno 1877*, cit., 42-43.

<sup>87</sup> A questo proposito si vedano, in particolare, G. BUCCELLATO, *Alla presenza di Dio. Ruolo dell'orazione mentale nel carisma di fondazione di San Giovanni Bosco*, Roma 2004 e gli studi presenti nel sito [www.ritornoadonbosco.it](http://www.ritornoadonbosco.it).

già citata nella nostra *Introduzione*. «Recatomi a far visita al caro Padre nell'ultimo anno – scrive questo autorevole interprete del carisma del fondatore –, anzi negli ultimi mesi della sua vita e desideroso di fare, ancora una volta, da lui, la mia confessione, lo pregai a volermi ascoltare. Sapevo bene che era stata fatta proibizione a tutti di recarsi da Don Bosco per le confessioni; ma io pensai che non avrei trasgredito l'ordine, regolandomi come ora vi dirò. - Ella non deve stancarsi, - dissi a Don Bosco, - non deve parlare: parlerò io; lei poi mi dirà una sola parola. - Notate la mia preghiera, una sola parola. Il buon Padre, dopo che mi ebbe ascoltato, mi rivolse proprio una parola, una sola parola: e sapete quale? *Meditazione!* Non aggiunse proprio nulla, nessuna spiegazione o commento. Una sola parola: *Meditazione!* Ma quella parola per me valeva più di un lungo discorso. E dopo tanti anni mi pare ancora di vedere il Padre in quell'atteggiamento di santo e tranquillo abbandono e di sentirlo a ripetere: *Meditazione!*»<sup>88</sup>.

- La seconda è tratta da una pagina di Carlo Carretto, religioso contemplativo con i *Piccoli Fratelli di Charles De Foucauld*, morto nel 1988; era fratello di un Salesiano che è stato Vescovo in Thailandia e di due Figlie di Maria Ausiliatrice.

Ad una delle sorelle, Suor Dolcidea, Fratel Carlo all'età di quarant'anni, pochi mesi dopo l'inizio del suo noviziato nel deserto, scrive: «Ti faccio un esempio fisico che ho qui di fronte nel deserto. C'è un pezzo di deserto, tutto è sabbia e morte, tutt'al più qualche spino. Gli uomini vogliono trasformare il deserto in un'oasi verdeggiante. Incominciano a lavorare. Si fanno strade, stradette, canali, ponti, case, etc, etc... Non cambia nulla: tutto rimane deserto. Manca l'elemento base: l'acqua. Allora chi ha capito incomincia a lavorare, ma non sulla superficie: si mette a scavare in profondo! Cerca l'acqua, fa un pozzo. La fecondità dell'oasi non dipenderà dai canali fatti, dalle strade, dalle case, ma da quel pozzo. Ecco ciò che io vidi in Europa. Un esercito di matti cattolici costruisce, fa case, collegi, associazioni, partiti e quasi nessuno si preoccupa di scavare i pozzi. Conclusione: tristezza, scoraggiamento, vuoto interiore e qualche volta disperazione. Si pretende di costruire per Dio senza Dio. E non dirmi, sorella, che si prega. No, non si prega, anche se si dicono cento rosari al giorno, anche se si va regolarmente a Messa. La preghiera è ben altra cosa! La preghiera è respiro, è libertà, è amore, è colloquio inesaurito, è soprattutto pensare a Dio. È questo che manca nella nostra vecchia cristianità, la quale quando vuol pregare incomincia ad infilar formule»<sup>89</sup>.

È questa l'unica, concretissima *strategia* per tornare a far fiorire il deserto: ritornare a scavare i pozzi per attingere con gioia l'*acqua* alle sorgenti della salvezza (cf. Is 12,3).

---

<sup>88</sup> F. RINALDI, *Cari Maestri degli ascritti*, in ASC A 384.01.15

<sup>89</sup> C. CARRETTO, *Lettere a Dolcidea*, Assisi 1989, 46-7.

SOMMARIO .....	3
INTRODUZIONE.....	4
PER INIZIARE IL CAMMINO .....	7
Orazione vocale, mentale, meditazione, contemplazione .....	7
Gli insegnamenti sulla meditazione alle origini della <i>Società</i> .....	9
Con Don Bosco e con i tempi .....	10
Preghiera personale e preghiera liturgica .....	11
Valore antropologico della meditazione .....	12
LEGGERE IL PASSATO PER SCRIVERE IL FUTURO: Da una circolare di Don Paolo Albera .....	14
SUGGERIMENTI E RIFLESSIONI GENERALI SUL "METODO" .....	15
I tre momenti fondamentali della <i>meditazione</i> .....	17
Il ruolo del corpo nella preghiera.....	18
I criteri adoperati per la scelta dei metodi proposti .....	19
LEGGERE IL PASSATO PER SCRIVERE IL FUTURO. Da una circolare di Don Luigi Ricceri.....	21
I METODI PROPOSTI PER LA MEDITAZIONE .....	22
1. METODI SEMPLICI .....	22
Ripetizione semplice .....	23
La preghiera di Gesù o preghiera del cuore ( <i>esicasmo</i> ).....	24
Composizione vedendo il luogo (Sant'Ignazio di Loyola) .....	25
Una parola sul ruolo della immaginazione nella meditazione.....	25
<i>Mira que te mira</i> (Santa Teresa d'Avila) .....	27
Esame del giorno che verrà .....	28
LEGGERE IL PASSATO PER SCRIVERE IL FUTURO: Da una circolare di Don Egidio Viganò .....	29
2. METODI STRUTTURATI.....	30
La <i>Lectio Divina</i> secondo il metodo di Guigo il Certosino .....	30
La <i>Lectio Divina</i> secondo Carlo Maria Martini.....	33
La <i>Lectio Divina</i> . La sintesi di Don Pascual Chávez .....	34
La meditazione ignaziana.....	35
Metodo ignaziano semplificato .....	37
Il metodo insegnato dal <i>Vade mecum</i> di Don Giulio Barberis.....	37



Metodo dei "sette passi" (Lumko - Africa) .....	39
Il metodo della <i>ruminatio</i> (secondo Clodovis M. Boff) .....	40
Il metodo del <i>Centering Prayer</i> di P. Thomas Keating .....	41
<u>LEGGERE IL PASSATO PER SCRIVERE IL FUTURO: Da una circolare di Don Juan Vecchi</u> .....	43
CONCLUSIONI.....	44
INDICE.....	46