Thomas Merton, *Come meditare*, in *Direzione Spirituale e meditazione*, Milano 1965, 88-

1. Abbiamo parlato anche di Thomas Merton. Elias ha trovato il modo di criticarlo con un complimento. «Era un bravo scrittore – i suoi libri sono buoni – ha parlato bene di quella poca solitudine che ha sperimentato». Sapevo quanto avesse ragione. La profonda aspirazione di Merton alla solitudine aveva lottato sempre con la sua personalità socievole. Attorno a lui c'era sempre molta gente, se non fisicamente attraverso lettere e libri. E ciò gli piaceva.
2. Ma fino all'ultimo fino agli ultimi giorni di vita ha seguitato a sognare un eremo dove trovarsi solo con Dio. Durante i viaggi in India ha scritto esaminando la possibilità di un eremitaggio in Alaska. Il contrasto tra il vivo desiderio di solitudine e la profonda compassione per gli uomini ha fatto di Merton lo scrittore che è stato – e Fra’ Elias lo sa.

Henry J.M., Nouwen, *Ho ascoltato il silenzio*, Brescia 19907, 13.

1. Sembra che l’influenza di Thomas Merton si sia fatta sempre più profonda da quando è morto, nel 1968. Molti scrivono su di lui tesi di laurea e dissertazioni di dottorato. Libri e articoli su di lui continuano ad apparire. Da quando sono qui sono usciti almeno tre libri.

Una delle cose che mi stupiscono è che Merton è come la Bibbia: si può usare per ogni proposito.

I conservatori e progressisti, i liberali e i radicali, chi combatte per le riforme e chi se ne lamenta, gli attivisti politici e utopisti apolitici, citano tutti Merton per convalidare le loro idee e le loro convinzioni.

1. È considerato come l'ispiratore di Dan Berrigan, di Jim Forest è di Jim Douglas, ma è adoperato anche come lettura spirituale ‘innocua’ nei refettori di molti istituti religiosi. I monaci affermano che non si può intendere Merton se non lo si inquadra anzitutto come contemplativo, mentre molti che monaci non sono preferiscono considerarlo come un critico sociale, un uomo vissuto alla periferia del monastero e profondamente impegnato nella lotta per la pace e per la giustizia.
2. Gli ammiratori cristiani tendono a metterne in risalto l'ortodossia, ma anche molti non cristiani, che hanno gli occhi fissi sull'Estremo Oriente per trovarvi una nuova forza spirituale, sostengono di averlo come modello e appoggio delle loro tesi. E benché Merton, nell'ultimo periodo trascorso in Asia, abbia scritto in termini chiarissimi che era e sarebbe rimasto sempre un monaco cristiano, alcuni vorrebbero credere anche che egli avesse in animo di farsi buddista.
3. Che pensare di tutto questo? Di chi è la ragione o il torto? Merton non ha mai tentato di essere sistematico e non si è mai preoccupato della coerenza. Ha espresso con perizia e abilità i vari stati del proprio pensiero e delle proprie esperienze e si è mosso verso nuove scoperte senza preoccuparsi di ciò che elettori avrebbero fatto di quelle anteriori. Adesso è morto. Non può più rispondere alla domanda: «Che cosa intendevi dire, in realtà»?
4. Probabilmente una domanda di questo genere lo avrebbe solo irritato. Ma la morte ha fatto di lui un catalizzatore ancora più potente di quanto non lo sia stato mai in vita. Merton ha messo veramente la propria vita a disposizione degli altri per aiutarli a trovare la strada loro – non la sua. In questo senso è stato ed è ancora un vero ministro, colui che crea lo spazio libero dove gli altri possono entrare per scoprire la voce di Dio nella propria esistenza.

*Ibid.*, 181-182.

Come Meditare

1. Meditare è veramente molto semplice e non occorrono tecniche complicate per insegnarci a farlo. Ma ciò non significa che la preghiera mentale possa essere praticata senza una costante e rigorosa disciplina interiore. Questo avviene in special modo nel nostro tempo in cui la rilassatezza intellettuale e morale di una società materialistica ha privato la natura dell'uomo delle sue qualità spirituali.

Tuttavia, la necessità di disciplina non implica l'obbligo, da parte di tutti gli uomini, di seguire un sistema identico e rigido.

1. Vi è differenza tra l'essere rigorosi e l’essere rigidi. L’anima ben disciplinata, come il corpo ben disciplinato, è agile, duttile e adattabile. L'anima che non sia duttile e libera non è in grado di progredire nelle vie della preghiera. Una rigidità malaccorta potrà dare dei risultati apparentemente buoni all'inizio ma finirà inevitabilmente per paralizzare la vita interiore.

Vi sono però alcune norme universali per la sana pratica della preghiera mentale, che non possono essere trascurate.

1. Per meditare devo distogliere la mente da tutto ciò che mi impedisce di prestare attenzione a Dio, presente nel mio cuore. Questo è impossibile se non raccolgo i miei sensi. Ma è quasi inutile che io cerchi di raccogliermi al momento della preghiera, se ho permesso ai miei sensi e alla mia immaginazione di scorrazzare liberamente per tutta la giornata. Di conseguenza, il desiderio di meditare comporta lo sforzo di mantenersi in uno stato di relativo raccoglimento per tutta la giornata. Questo significa vivere in un'atmosfera di fede, e raccogliersi in preghiera di tanto in tanto rivolgendo la mente a Dio.
2. Il mondo in cui viviamo oggi offre mille tentazioni a chi voglia fare l'abitudine al raccoglimento.

Il prezzo di un vero raccoglimento è la ferma risoluzione di non interessarci volontariamente a nessuna cosa che non sia utile o necessaria alla nostra vita interiore. Il mondo in cui viviamo ci assale da ogni parte con appelli vani alle nostre emozioni agli appetiti dei sensi. La radio, i giornali, il cinema, la televisione, gli avvisi pubblicitari, le insegne al neon ci incitano di continuo a spendere il nostro denaro e le nostre energie vitali in soddisfazioni futili e transitorie.

1. Più compriamo, più ci incitano a comprare. Ma più fanno pubblicità, meno ci guadagniamo. E tuttavia, più fanno pubblicità più compriamo. Alla fine tutto si ridurrà ad un vuoto frastuono, e non rimarrà altra soddisfazione se non quella delle vane speranze e previsioni che non si realizzeranno mai.

Dico questo per dimostrare che gran parte di quanto leggiamo nei giornali e nelle riviste, o vediamo e sentiamo al cinema o altrove, è completamente vano sotto ogni aspetto. La prima cosa che devo fare se voglio meditare è *opporre una forte resistenza ai futili richiami che la società moderna rivolge ai miei cinque sensi*. Quindi, dovrò mortificare i miei sensi.

1. Non parlo qui di pratiche ascetiche straordinarie; ma semplicemente dell'abnegazione necessaria per vivere secondo la ragione e il Vangelo. Nel mondo d'oggi, una simile abnegazione può richiedere una virtù eroica. In pratica può significare la rinunzia a molti lussi che mi sono abituato a considerare indispensabili, perlomeno fino a quando avrò acquistato un sufficiente autocontrollo da servirmi di queste cose senza diventarne schiavo.

*Senso di povertà*

1. Per fare una meditazione seria e feconda dobbiamo inoltrarci nella preghiera convinti del bisogno che abbiamo di meditare. Non basta applicare la nostra mente alle cose spirituali, come se si trattasse di osservare un fenomeno naturale o di effettuare un esperimento scientifico. Nella preghiera mentale entriamo in un regno di cui non siamo più i padroni e ci proponiamo di considerare nelle delle verità che vanno al di là della nostra comprensione naturale, e che nondimeno contengono il segreto del nostro destino.

1. Ci sforziamo di penetrare più profondamente nella vita di Dio. Ma Dio è infinitamente al di sopra di noi, benché sia dentro di noi e sia il principio del nostro essere. La grazia dell'intima unione con Lui, pur essendo qualcosa che possiamo ottenere con la preghiera e con le buone opere, rimane un dono che Egli ci fa.
2. Chi chiede l'elemosina deve assumere un atteggiamento diverso da chi chiede quello che gli spetta per diritto. Una meditazione che si limita ad essere uno studio spassionato di attività spirituali non indica nessun desiderio da parte nostra di partecipare più pienamente ai benefici spirituali che sono frutto della preghiera. Dobbiamo quindi prepararci a meditare, ben consci della nostra povertà spirituale, della nostra completa indigenza riguardo alle cerchiamo e della nostra abietta nullità agli occhi del Dio infinito.
3. Il figlio prodigo della parabola può servirci di esempio. Avendo dissipato il suo patrimonio in un paese lontano, egli stava morendo di fame, avrebbe voluto sfamarsi con le carrube che mangiavano i porci ma nessuno gliene dava. Allora, «rientrato in se stesso», meditò sulla sua condizione. Disse: «Quanti salariati di mio padre hanno pane in abbondanza. Io invece qui muoio di fame! Mi alzerò, andrò da mio padre che gli dirò: Padre, ho peccato contro il cielo è contro di te. Non sono più degno di essere chiamato tuo figlio, trattami come uno dei tuoi salariati» (Lc 15,17-19).
4. I Padri della Chiesa si erano resi conto che tutti noi siamo più o meno come il figliol prodigo, che moriamo di fame in un paese remoto, lontano dalla Casa del Padre. Questa è la condizione comune del genere umano esiliato da Dio e dal Paradiso, a causa di una disordinata preoccupazione per le cose effimere e di una costante inclinazione verso l'autoindulgenza e il peccato.
5. Poiché questa è la nostra condizione, e poiché la nostra preghiera mentale è un viaggio dal tempo all'eternità, dal mondo a Dio, ne consegue che non possiamo fare una buona meditazione se non ci rendiamo conto, almeno implicitamente, di qual è il punto di partenza di questo viaggio.

Questo è vero in un modo o nell'altro, a tutti i livelli della vita spirituale. I santi, in effetti, sono molto più consapevoli dell'abisso esistente tra loro e Dio di quanto non lo siano coloro che vivono sempre ai margini del peccato.

1. A mano a mano che progrediamo nella vita interiore, di solito, sentiamo sempre meno il bisogno di suscitare in noi questa sensazione di esilio e di indigenza spirituale. L’anima che è solo debolmente illuminata dalla luce di Dio ha un concetto molto limitato della propria indigenza. I peccati, anche i più gravi, le sembrano del tutto innocui.
2. Un autocompiacimento abituale è quasi sempre indice di ristagno spirituale. Coloro che sono soddisfatti di se stessi, non avvertono più la loro vera indigenza, e non sentono nessun bisogno urgente di Dio. Le loro meditazioni sono confortevoli, rassicuranti e inconcludenti. La loro preghiera mentale ben presto degenera in sogni a ad occhi aperti, distrazioni, o semplicemente in sonno.
3. Per questa ragione le tribolazioni e le tentazioni possono essere una vera benedizione in una vita di preghiera, semplicemente perché ci obbligano a pregare. È solo quando incominciamo a sentire un vero bisogno di Dio che impariamo a meditare sul serio.

*Atmosfera adatta alla preghiera*

1. Chi ha acquistato una certa esperienza della vita interiore può normalmente praticare qualche forma di preghiera mentale, in qualunque luogo e in qualunque condizione. Ma sia i principianti che gli esperti hanno bisogno di dedicare una parte della loro giornata alla meditazione formale.
2. Ciò significa scegliere l'ora e il luogo propizio per la preghiera mentale, escludendo ogni possibile ostacolo alla meditazione. Non dovrebbe essere necessario osservare che per ben meditare sono essenziali il silenzio e il raccoglimento; il luogo più propizio sarà quindi una cappella, un giardino, una stanza, un chiostro, una foresta, una cella monastica.
3. Nelle comunità religiose vi è un orario stabilito per la preghiera mentale. Qualche volta la meditazione degenera in una monotona e abitudinaria lettura di «punti» tratti da qualche pio manuale e seguiti da pause di silenzio, durante le quali la comunità si perde in fantasticherie. Per quanto scoraggiante possa essere a volte una simile procedura essa non contiene nulla che ostacoli una buona meditazione. La stessa superficialità dei punti può risvegliare noi un senso acuto della nostra indigenza spirituale e spingerci alla ricerca del Dio vivente, con profonda angoscia e umiltà!
4. Purtroppo, però la natura umana cede facilmente all’esasperazione provocata da una *routine* meccanica, e l'esasperazione fomenta la ribellione interiore che ostacola una buona preghiera mentale. Vi saranno sempre, tuttavia, spiriti umili e docili, capaci di raccogliersi tranquillamente e di ascoltare i «punti» ricevendo con profonda gratitudine tutti i suggerimenti che questi potranno offrire loro. Anime simili possono compiere sensibili progressi nonostante la mediocrità apparente dell'ambiente che le circonda.
5. Tuttavia, accettare passivamente la mediocrità è un ostacolo al progresso della preghiera. Il più grave inconveniente delle meditazioni preordinate meccanicamente imposte ad un gruppo di persone è che queste tendono a screditare la meditazione – soprattutto nei seminari, dove le vittime di questo sistema sono pronte ad individuare ogni minimo indizio di stupidità o di artificialità, e ne fanno oggetto di commenti frivoli.
6. Gli ordini religiosi praticano in comune la preghiera mentale, ma la sistematica e la *routine* sono normalmente estranee al loro spirito. La preghiera mentale in comune non presenta problemi insoliti in un monastero di contemplativi, purché si rimanga fedeli alla regola e si mantengano le dovute condizioni di silenzio e di ordine.
7. Ognuno dovrebbe cercare di riservare, ogni giorno, un certo periodo di tempo per pregare nelle condizioni che sono a lui più favorevoli. Questo non significa che dobbiamo compiacere noi stessi anche nelle cose spirituali, ma è legittimo, in qualche caso anche necessario, cercare un’atmosfera che veramente ci sia di aiuto a pregare. A tutti coloro che hanno serie intenzioni di meditare dovrebbe essere concessa una libertà ragionevole in questo campo.
8. In linea di massima, la migliore posizione per meditare è quella seduta. Questa posizione è caldeggiata da un certo tipo di contemplativo, e un brano, tratto dagli scritti di quelli incantevole mistico del quattordicesimo secolo che fu Richard Rolle, ne fa fede; egli dice (in *Forma del vivere perfetto*):
9. Mi è sempre piaciuto star seduto: non a scopo di penitenza, né per capriccio, né perché desideravo che gli uomini parlassero di me, né per nessuna di queste cose; ma solo perché sapevo di amare di più il Signore e perché durava più a lungo in me il conforto di questo amore, che non stando in piedi o in ginocchio. Perché seduto sto maggiormente riposo e il mio cuore è più elevato. Può darsi, però, che per un altro non vada altrettanto bene stare seduto come sto io e come continuerò a stare fino alla morte, a meno che anch’egli non si trovi nella stessa disposizione d'animo in cui mi trovo io.
10. Le abitudini religiose rendono facile ai cattolici meditare in ginocchio. Di solito è preferibile rimanere tranquilli e stare fermi; ma non vi è ragione per cui non si debba meditare anche passeggiando. In poche parole, si possono adottare una infinità di luoghi e di posizioni per dedicarsi alla preghiera mentale. Sono tutti accidentali. La cosa più importante è di cercare il silenzio, la tranquillità, il raccoglimento, la pace.
11. Una cosa sola dobbiamo aggiungere prima di passare oltre: dobbiamo cioè ricordare l'importanza del riposo nella vita di preghiera. Il riposo è così mal compreso da alcune religiosi che è ritenuto quasi sinonimo di ozio. Senza fare distinzione tra riposo fecondo e riposo sterile, questi irrequieti condannano ogni desiderio di riposo se fosse peccato. Pensano che l'uomo che non sia in continua attività perda tempo prezioso.
12. Non capiscono il significato della definizione della pigrizia data da San Tommaso. La pigrizia, dice il dottore angelico, è stanchezza e avversione *per ciò che è buono*. Egli non dice che la pigrizia è avversione per il lavoro, perché sta bene attento a non identificare il lavoro, come tale, con quello che è semplicemente «buono». È vero, però, che la nostra natura decaduta ha bisogno di faticare e di soffrire per raggiungere il suo bene più alto, il bene spirituale.
13. Ne deriva che nella maggior parte dei casi la nostra pigrizia è, in effetti, avversione alla fatica necessaria per procurarsi questo bene. Tuttavia rimane il fatto che il bene spirituale più elevato è un'azione così perfetta da essere assolutamente libera da ogni fatica: è quindi, al tempo stesso, perfetta azione e perfetto riposo. E questa è la contemplazione di Dio.
14. Ora, i Padri della Chiesa avevano ben capito l'importanza di un certo «santo riposo» o *otium sanctum*. Non possiamo dedicarci alle cose spirituali se siamo sempre immersi nel turbine delle attività esteriori. L'attività non è la suprema virtù, e la santità non viene misurata dalla quantità di lavoro compiuto. La perfezione risiede nella purezza del nostro amore per Dio, e questo amore puro è una pianta delicata, che cresce meglio quando ha tutto il tempo per maturare.
15. Questa verità si basa su un ovvio fondamento naturale. Qualcuno ha detto: «Ci vuole tempo per diventare un genio». Molti artisti promettenti sono stati rovinati da un successo prematuro che li ha indotti a lavorare oltre le loro possibilità, per fare molti soldi e rinnovare di continuo l'immagine di loro stessi che avevano creato nel pubblico. Un artista accorto pensa più di quanto non dipinga, e un poeta che rispetta la sua arte brucia più manoscritti di quanti non ne pubblichi.
16. Ovviamente, nella vita interiore non possiamo sperare di pregare se non ci concediamo intervalli di silenziosa transizione tra il lavoro e la preghiera formale. Cercando di lavorare troppo per Dio, potremmo finire col non far nulla per lui e rischieremo, inoltre, di perdere anche la nostra vita interiore. Santa Teresa di Lisieux ci ricorda saggiamente che «Dio non ha bisogno del nostro lavoro: ha bisogno del nostro amore».
17. L'ideale della vita contemplativa non è, tuttavia, l'esclusione di qualsiasi lavoro. Al contrario, una inattività totale infirmerebbe la vita interiore né più né meno di un’eccessiva attività. Il vero contemplativo è colui che ha scoperto l'arte di trovare riposo anche nella fatica, lavorando con tale distacco e raccoglimento che persino il suo lavoro diventa preghiera. Per costui l'intera giornata è una giornata di *otium sanctum*.
18. La sua preghiera, le sue letture, il suo lavoro, gli danno tutti alla stessa maniera ricreazione e riposo. L'uno bilancia l'altro. La preghiera rende facile il lavoro, il lavoro lo aiuta a tornare con mente fresca alla preghiera. Queste condizioni si trovano tutte ben attuate nell'avvicendarsi sano e quieto delle attività della giornata monastica di San Benedetto: la liturgia, la lettura meditativa e il lavoro manuale nei campi.

*Sincerità*

1. La preghiera mentale è, per sua natura, personale e individuale. Nella preghiera vocale comune e nella liturgia, è chiaro che le parole che pronunciamo con le labbra non esprimono necessariamente i sentimenti spontanei del nostro cuore in quel momento.
2. Quando ci uniamo agli altri nella preghiera liturgica, mettiamo da parte i nostri sentimenti del momento per unirci ai pensieri e ai desideri della comunità, espressi nella preghiera liturgica. Questi diventano i nostri sentimenti e ci elevano al di sopra del nostro livello individuale, al livello del Cristo mistico che prega nella liturgia.

Nella preghiera mentale, è sempre il Cristo mistico che prega in noi, ma in modo diverso. La preghiera privata di un individuo è sempre in un certo senso la preghiera della Chiesa, ma non ha carattere pubblico e ufficiale.

1. Eppure è la preghiera dello Spirito Santo in un membro di Cristo, in uno che grazie al Battesimo è un «altro Cristo». I desideri e le pene del nostro cuore in preghiera salgono al Padre celeste come i desideri e i dolori del Suo Figlio, per virtù dello Spirito Santo che ci insegna a pregare e che, anche se noi non sappiamo sempre pregare come dovremmo, prega in noi e invoca il Padre in noi.
2. Difatti non riceveste lo spirito di servitù per essere di nuovo nel timore, ma riceveste lo spirito di adorazione, per cui possiamo gridare: Abba! Padre! Lo Spirito stesso insieme al nostro spirito ci attesta che siamo figli di Dio; se figli, siamo anche eredi: eredi di Dio e coeredi di Cristo, se però soffriamo con lui per essere con lui glorificati…
3. Similmente anche lo Spirito viene in aiuto alla nostra infermità. Infatti noi non sappiamo neppure quel che dobbiamo chiedere nel modo dovuto, ma è lo stesso Spirito che intercede per noi con gemiti inenarrabili. Colui poi che scruta i cuori sa quale sia il desiderio dello Spirito, giacché egli secondo Dio intercede per i santi.

(Rom 8, 15-17, 26, 27)

1. Si può dire, perciò, che lo scopo della preghiera mentale è di risvegliare lo Spirito Santo in noi e di armonizzare i nostri cuori con la sua voce, in modo da permettere allo Spirito Santo di parlare e pregare per noi, e di prestargli la nostra voce e i nostri affetti affinché diventiamo, per quanto ci è possibile, consapevoli della Sua preghiera nei nostri cuori.
2. Ciò implica una difficile, costante attenzione alla sincerità dei nostri cuori. Non dovremmo mai dire nulla nella preghiera mentale che non intendiamo per davvero, o che almeno non desideriamo sinceramente intendere. Una delle ragioni per cui la nostra preghiera mentale diventa facilmente fredda e indifferente, è che noi incominciamo con aspirazioni che non sentiamo, o che non possiamo sinceramente intendere in quel momento.
3. Per esempio, cadiamo in ginocchio per forza d'abitudine e, senza rivolgere la nostra attenzione a Dio, cominciamo a dirgli che lo amiamo, in modo più o meno esteriore e meccanico, senza quasi renderci conto di quello che stiamo dicendo. È vero che abbiamo un desiderio più o meno abituale di amare Dio, e se prestiamo attenzione quello che stiamo facendo «possiamo purificare le nostre intenzioni» come se facessimo uso di un tergicristallo mentale per togliere di mezzo macchioline di amor proprio. Certamente non vogliamo cose che siano contrarie a Dio e alla sua volontà.
4. Tuttavia, è proprio sincero da parte nostra esprimere sentimenti di amore profondo che non proviamo? Specialmente se, in effetti, il nostro cuore è freddo e la nostra mente e in balia di mille distrazioni che, pur non essendo volontarie, in quel momento hanno però il completo dominio del nostro cuore?

Qui la sincerità bandisce la pigrizia spirituale. I momenti simili la cosa sincera da fare è pentirci del nostro stato di distrazione e fare uno sforzo onesto per pregare, pur riconoscendo che ci siamo messi a pregare per abitudine, senza un vero desiderio.

1. La sincerità vuole che ci liberiamo dalla morsa dell'abitudine nella quale si trova la nostra anima, anche se ciò significa essere un po' anticonformisti. Se veramente non ci sentiamo di pregare, sembra quantomeno onesto riconoscerlo davanti a Dio, anziché assicurarlo che siamo infiammati di fervore. Se ammettiamo la verità, partiremo da una base di umiltà, riconosceremo la necessità di fare uno sforzo, e forse riceveremo in ricompensa un po' della grazia della contrizione, che è il più prezioso di tutti gli aiuti nella preghiera mentale, o in qualsiasi altra preghiera.
2. La contrizione è semplicemente la consapevolezza della nostra indigenza e freddezza e del bisogno che abbiamo di Dio. Presuppone fede, dolore, umiltà e soprattutto speranza nella misericordia divina. Per l'uomo privo di contrizione, la preghiera è una fredda formalità nella quale egli rimane concentrato in se stesso. Per l'uomo che ha un senso di contrizione, la preghiera è un atto vivo che lo porta faccia a faccia con Dio in un rapporto di «io-tu» che non è immaginario, ma reale, spirituale e personale; la base di questa realtà è il bisogno che sentiamo di Dio e la fede nel suo amore per noi.
3. Se paragoniamo la sobrietà della liturgia all'emotività esuberante di certi libri di pietà, che si suppone debbano aiutare il cristiano a «meditare», ci accorgiamo subito che la preghiera liturgica rende più facile la sincerità. La liturgia prende l'uomo com’è: un peccatore che cerca la misericordia di Dio.
4. Il libro di pietà, al contrario, molto spesso lo vede come è solo in qualche rara occasione: infiammato di amore eroico, esaltato, pronto a soffrire il martirio, o sul punto di sentirsi trafiggere il cuore dal dardo dell'amore mistico. La maggior parte di noi, purtroppo, non è pronta a subire il martirio alle sei del mattino, o nell'ora destinata alla preghiera mentale, e la maggior parte di noi ha poco o nulla a che vedere col dardo dell'amore mistico.
5. La preghiera mentale dovrebbe essere affettiva: dovrebbe essere opera d'amore, e non lirica o un'opera di melodramma spirituale. La natura super-affettiva di certa letteratura religiosa è un residuo della pietà barocca e del misticismo dei secoli passati – pietà e misticismo che sono caratteristici dell'Italia, della Francia e della Spagna nei secoli diciassettesimo e diciottesimo. Questa particolare forma di pietà è forse dovuta alla volgarizzazione della spiritualità di parecchi grandi santi moderni, che esercitarono un'influenza decisiva sulla pietà cattolica in quel periodo.
6. Dovremmo, tuttavia, essere in grado di elevarci al di sopra delle mode, nella pietà, specialmente quando queste si logorano. Se risaliamo ai santi stessi che le ispirarono, troviamo in essi una pietà molto più sobria e virile di quella dei loro seguaci più superficiali.
7. Oggi, in relazione all'affettività troppo entusiasta di una tale pietà, vi è forse la tendenza ad assumere un tono estremamente familiare e semplice, specialmente in America. Si parla a tu per tu con Gesù e Maria. La Madonna diventa «Mom» (mamma), San Giuseppe «Dad» (papà), e «tutto il santo giorno raccontiamo loro i fatti nostri».
8. Questo, a lungo andare può diventare ancor più artificiale e più biasimevole delle peggiori fughe dell'opera barocca. Alcuni penseranno forse che una simile pietà è «spontanea» perché viene facile e non richiede sforzo. Ma può anche essere una posa, presa da quella che si potrebbe definire «la scuola della spiritualità a fumetti», che oggi ha grande successo nella stampa religiosa popolare.

*Concentrazione e unità*

1. Abbiamo già visto che il progresso nella vita di preghiera significa il sopravvento di un’attrattiva dominante – la concentrazione della vita interiore su un solo obiettivo: l'unione con Dio. Abbiamo notato che questo obiettivo rimane di solito oscuro alla nostra esperienza. Il desiderio di Dio si fa più intenso e continuo, ma al tempo stesso la conoscenza che abbiamo di Lui, elevandosi al di sopra di concetti precisi e ben definiti, diventa oscura e anche confusa.
2. Di qui l'angoscia del mistico che cerca Dio nella notte della fede pura, al di sopra del livello dei concetti umani, conoscendolo non per mezzo della luce ma dell'oscurità. La preghiera contemplativa percepisce Dio per mezzo dell'amore, più che per una conoscenza positiva. Ma questa unione d'amore, che dà all'anima una «esperienza» di Dio, si effettua nell'anima grazie all'azione dello Spirito Santo, e non per mezzo degli sforzi dell'anima stessa.
3. All’inizio della vita di preghiera, sarebbe certamente un errore aspirare a questa semplice oscura unificazione delle nostre facoltà in Dio abbandonando ogni sforzo di pensare, ragionare o meditare saltuariamente. La meditazione è la via normale che conduce alla preghiera contemplativa. Dobbiamo cominciare con alcuni semplici concetti. La meditazione si serve di concetti ben precisi di Dio, sia teologici, sia filosofici. Si occupa di idee e principi che, quando l'anima è illuminata dalla fede e mossa dalla carità, sfociano in profonde convinzioni soprannaturali.
4. Il successo della preghiera meditativa dipende dalla nostra capacità di applicare le nostre facoltà a quelle verità rivelate che vanno sotto il nome di «Verbo di Dio». La meditazione deve quindi avere un argomento ben definito. Nei primi tempi della vita di preghiera, quando più concreti e definiti saremo nelle nostre meditazioni, tanto meglio inizieremo. La disciplina che impone di concentrarsi su un oggetto, particolare, ben delimitato, tende ad unire tutte le facoltà e a disporle per la preghiera contemplativa.

*Soggetti di meditazione*

1. Ovviamente la scelta del soggetto è molto importante nella meditazione. Ed è evidente che, essendo la meditazione è una forma personale intima di attività spirituale, questa scelta deve essere personale. La maggior parte delle persone non riesce a meditare bene su un «soggetto» il posto da altri, specialmente se si tratta di un soggetto astratto.
2. Il soggetto normale della meditazione, secondo la tradizione ascetica cristiana, sarà qualche mistero di fede. Vi è differenza tra mistero e dogma. Un dogma di fede è un'affermazione autorevole, più astratta, della verità che si deve credere, espressa nella sua formulazione ufficiale. La meditazione sul dogma, in questo senso tecnico, sarà per forza di cose un poco fredda e astratta, benché vi siano delle menti capaci di trovarvi un grande nutrimento spirituale.
3. Un mistero non è semplicemente la formulazione distillata e decantata di una verità rivelata, ma è quella stessa verità in tutta la sua manifestazione concreta: nei misteri della fede vediamo Dio stesso, di solito in una di quelle grandiose azioni teandriche in cui Egli si è rivelato a noi in forma concreta e tangibile, ha effettuato l'opera della nostra redenzione, ci ha comunicato una parte della Sua vita divina e ci ha uniti a Lui.
4. Meditare su un mistero della fede in questo senso significa, in primo luogo, percepirlo esternamente come ci viene presentato, come parte dell'esperienza della Chiesa. L'esperienza dei misteri da parte della Chiesa, se una simile espressione ci è consentita, viene tramandata di epoca in epoca dalla tradizione.
5. La tradizione e il *rinnovamento*, in una generazione e società cristiane, della conoscenza empirica dei misteri della fede. Ogni nuova epoca cristiana rinnova la sua fede e la sua percezione del mistero della salvezza e del mistero dell'uomo unito a Dio in Cristo, e in ogni epoca rinnova sempre questa esperienza fondamentale del mistero Cristiano nel modo che le è proprio.
6. Penetrare nei misteri della fede per mezzo della meditazione guidati dallo spirito della Chiesa, specialmente dallo spirito della liturgia e dell'arte Cristiana, significa rinnovare in se stessi l’esperienza di quei misteri da parte della Chiesa, partecipando ad essi. E, naturalmente, la totale partecipazione del cristiano al mistero di Cristo è sacramentale, pubblica e liturgica: nei sacramenti e nella Messa. Donde la relazione intima tra la meditazione privata e il culto pubblico della Chiesa.
7. Supponiamo ora di meditare sull'Incarnazione.

Il modo più ampio per accostarci a questo soggetto è, in primo luogo, di *vedere* il mistero come lo vede la Chiesa: quindi, mettiamo, sul Vangelo dell'Annunciazione, o sul racconto evangelico della Natività – specialmente nel contesto liturgico delle messe del Natale o dell'Annunciazione. La meditazione cristiana sull'Incarnazione è nutrita dall'esperienza *sacramentale* di questo mistero, come esso è vissuto e celebrato liturgicamente dalla Chiesa.

1. Questa percezione *esterna* del mistero presuppone un'attività dei sensi, dell'immaginazione, delle emozioni, dei sentimenti, degli affetti. Un cristiano, per mezzo della meditazione e partecipando al culto liturgico, perviene a sentire e ad agire come se fosse stato presente tra i pastori a Betlemme. Betlemme è parte della sua vita.
2. Tutto ciò che riguarda la Natività gli è familiare, come fosse un avvenimento della sua vita stessa. E infatti lo è, seppure su un piano mistico è invisibile. La funzione della meditazione è quindi, in primo luogo, quella di permetterci di *vedere* e di *sperimentare* i misteri della vita di Cristo come fattori reali e presenti nella nostra stessa esistenza spirituale.
3. Per rendere questa esperienza più profonda e più personale, la meditazione cerca di leggere il *significato intimo* che si cela sotto la superficie esterna e anche (cosa più importante di tutte) di *riallacciare gli avvenimenti storici, che ci presenta il Vangelo, alla nostra vita spirituale qui ed ora*.
4. In parole semplici, l'attività di Cristo Nostro Signore a Betlemme non è semplicemente qualcosa che io rendo presente con la mia fantasia. Poiché Egli è l'eterno Verbo di Dio, dinanzi al quale il tempo è interamente e simultaneamente presente, il Bambino nato a Betlemme mi «vede», qui ed ora. Ossia, io «sono» presente alla Sua mente «allora». Ne consegue che io posso parlarGli come una persona presente non solo nella fantasia, ma nella realtà. Questo contatto spirituale con il Signore è il vero scopo della meditazione.
5. Da questo semplice esempio possiamo vedere, ancora una volta, che la vera funzione della meditazione è di permetterci di *comprendere e mettere in atto* nella nostra stessa esperienza le verità fondamentali della fede.
6. Ma vi sono altri soggetti di meditazione.

La nostra stessa vita, le nostre esperienze, i nostri doveri, le nostre difficoltà, entrano naturalmente a far parte della nostra meditazione. In effetti, molte «distrazioni» svanirebbero se ci rendessimo conto che non siamo sempre tenuti a *ignorare* i problemi pratici della nostra vita, quando stiamo pregando. Al contrario, a volte questi problemi *dovrebbero* *proprio essere* soggetto delle nostre meditazioni.

1. Dopo tutto, dobbiamo meditare sulla nostra vocazione, sulla nostra corrispondenza alla volontà di Dio nei nostri riguardi, sulla nostra carità verso gli altri, sulla nostra fedeltà alla Grazia. Questo rientra nelle nostre meditazioni su Cristo e sulla Sua vita, poiché egli desidera e intende vivere in noi. La vita-in-Cristo ha, come suo aspetto fondamentale per ognuno di noi, *la Sua attuale presenza e attività nella nostra vita*.

1. La meditazione che non tiene conto di questa verità tende ad essere priva di scopo e confusa.

Quindi, a volte non possiamo fare a meno di meditare sulla nostra vita stessa, su quello che abbiamo fatto, su quello che ci è accaduto, su quello che intendiamo fare. Ma qualora queste cose si intromettano inaspettatamente nella nostra preghiera, dovremmo collegarle con la nostra fede in Cristo e Nella Divina Provvidenza.

1. Dovremmo cercare di vedere la nostra vita alla luce della sua volontà provvidenziale per noi e per l'umanità. E per la stessa ragione dovremmo a volte meditare sugli avvenimenti della storia del nostro tempo, cercare di penetrare il loro terribile significato.
2. Direi quasi che una suora che ha meditato Sulla passione di Cristo, ma non ha meditato sui campi di sterminio di Dachau e di Auschwitz, non è penetrata interamente nell'esperienza della cristianità dei nostri giorni, perché Dachau e di Auschwitz sono due presentazioni terribili, anzi apocalittiche della *realtà* della Passione rinnovata ai nostri tempi. Molte persone pie sarebbero forse propense a considerare simili cose delle «distrazioni» e a tentare di togliersele dalla mente.
3. Se tale reazione venisse accettata come rigido principio e invariabile linea di condotta, si arriverebbe ad una totale mancanza di realismo nella vita spirituale. Queste cose devono essere conosciute, pensate e comprese nella preghiera. Anzi, il contemplativo dovrebbe soprattutto meditare su queste terribili realtà, che sono così sintomatiche, così importanti e così profetiche.
4. L'unica riserva da farsi, in questo campo riguarda il modo in cui si considerano questi avvenimenti. È chiaro che i giornali delle riviste ce ne offrono solo una visione superficiale e generalmente poco obiettiva, una visione così scialba e secolarizzata, che non può assolutamente prestarsi alla «meditazione», nè essere oggetto di pensiero profondo. Bisogna osservare questi avvenimenti in profondità e senza pregiudizi di parte; altrimenti la nostra meditazione non sarà che guazzabuglio di assurdi *clichés* politici e di fatue razionalizzazioni assolutamente inutili, che si riveleranno veramente nocive alla vita interiore.
5. Non dimentichiamo l'importanza che ha avuto la meditazione nella vita di un uomo come Gandhi – una delle poche figure spirituali di rilievo che abbiano avuto un ruolo importante nella vita politica moderna. Per lui era un obbligo religioso e spirituale capire, per mezzo della meditazione, il significato nascosto degli avvenimenti e delle istanze politiche, non per assicurarsi il potere, ma per liberare e difendere l'uomo, l'immagine di Dio.

*Aspetti fondamentali*

1. Per capire anche gli aspetti più insignificanti della nostra vita dobbiamo *crearci una prospettiva religiosa* entro la quale vedere tutto ciò che accade. A tal fine è necessario anzitutto rinnovare di frequente nella nostra mente il pensiero che dobbiamo morire e che la nostra vita deve passare attraverso la luce inesorabile del giudizio. Chi non pensa mai alla morte non è in grado di prendere decisioni veramente spirituali nella vita. Non sarà altro che un opportunista miope, le cui decisioni non avranno un valore duraturo.
2. Soprattutto, la nostra vita dovrebbe sempre venire considerata la luce della Croce. La Passione, la Morte e la Resurrezione di Cristo hanno completamente cambiato il significato e l'orientamento dell'esistenza dell'uomo e di tutto ciò che egli fa. Chi non se ne rende conto, trascorrerà la vita a tessere una tela di ragno senza sostanze e che non ha nessuna ragione di esistere.
3. Una meditazione che passa superficialmente in rassegna molti soggetti finisce per non essere meditazione. Non fa che indebolire e dissipare le nostre facoltà, lasciandole inerti e incapaci di profitto. Sono state incitate al lavoro, ma nessun lavoro è stato compiuto.
4. Per imparare a concentrare le nostre facoltà su un determinato punto è bene incominciare a meditare con l'aiuto di un libro. Non che ci si debba necessariamente servire di un libro di meditazioni. Qualunque libro serio che parla delle cose di Dio e della vita spirituale può fornirci la materia necessaria sulla quale concentrare la nostra mente.
5. Ma per mettere a fuoco la nostra mente su una verità, normalmente abbiamo bisogno dell'aiuto dei sensi. Quindi, all'inizio della vita spirituale, è meglio meditare sulle verità che si presentano a noi sotto forma concreta, per esempio una parabola, un detto, un'azione di qualche santo o di Cristo Nostro Signore.
6. Tutte le filosofie antiche e le forme più elevate di pensiero religioso hanno fatto uso di parabole e di semplici immagini per esprimere le verità più profonde, e questo è particolarmente vero nella Bibbia. Nella Bibbia Dio ci ha rivelato i suoi misteri con una semplicità e una concretezza che li rendono accessibili ad ogni razza e in ogni tempo. Non vi è quindi migliore libro di meditazione della Bibbia e in particolare del Nuovo Testamento. La *Lectio Divina*, o lettura meditata della Sacra scrittura, era considerata dai Padri della Chiesa come il fondamento normale della vita interiore di meditazione e di preghiera.
7. Un metodo ancora più semplice e più facile per meditare è la lettura profondamente riflessiva dei testi liturgici dell'Antico e Nuovo Testamento, come ci vengono presentati ad esempio ogni domenica, nel Messale. In tal modo la nostra meditazione può essere perfettamente coordinata al ciclo liturgico. Questo ha, inoltre, il vantaggio di portare le nostre menti e i nostri cuori ad una più perfetta unione con le preghiere della Chiesa intera, disponendoci così a ricevere in maggiore numero le Grazie che il Signore riversa sul mondo in risposta a quelle preghiere.
8. È forse è opportuno delineare, in forma schematica, i punti semplici ma essenziali della preghiera mentale:

1. *Premessa*: fare uno sforzo sincero per giungere al raccoglimento; renderci conto di ciò che stiamo per fare; implorare la grazia. Se questo inizio è buono, tutto il resto dovrebbe seguire facilmente.

1. 2. *Visione*: cercare di percepire, mettere a fuoco, e afferrare Ciò che si sta meditando. Questo implica uno sforzo di *fede*. Persistere finché la fede è chiara e ferma nel nostro cuore (e non soltanto nella nostra mente).
2. 3. *Aspirazioni*: da ciò che riuscirete a percepire deriveranno alcune conseguenze pratiche: desideri, risoluzioni di agire secondo la propria fede, di vivere la propria fede. Per questo è necessario uno sforzo di *speranza* – si deve credere alla *possibilità* di compiere queste buone azioni, si deve sperare nel compimento dei buoni desideri con l'aiuto di Dio. Soprattutto si deve avere una sincera speranza di raggiungere l'unione con Dio.
3. 4. *Comunione*: qui la preghiera si fa semplice e più facile. La fede è solida, la speranza è ferma, ci si può riposare alla presenza di Dio. Si tratta più che altro di semplice quiete e intuito, di un amplesso di puro amore. Ma, se è necessaria un'attività, allora sarà l'amore ad avere un carattere attivo, nel quale caso la preghiera diventa simile a quella contemplata al paragrafo precedente. Oppure l'amore può concentrarsi in una forma di *ascolto* dell’Amato. O in una forma di *lode*.
4. Ma per lo più possiamo accontentarci di restare semplicemente a riposo, di lasciarci trasportare placidamente dalla profonda corrente dell'amore, non facendo nulla di noi stessi, ma lasciando che lo Spirito Santo agisca negli abissi profondi della nostra anima. Se la preghiera diventa confusa o debole, possiamo tornare a una delle fasi precedenti, rinnovando la nostra vigilanza, la nostra fede, il nostro amore.

Possiamo terminare con una breve sincera preghiera di ringraziamento.