

GIUSEPPE BUCCELLATO SDB



**Nella meditazione mi si accende
un fuoco nel cuore... (Sal 39,4)**

ASSOCIAZIONE DEI SALESIANI COOPERATORI

Provincia Lombarda



PALERMO 2021

INTRODUZIONE

«I Salesiani Cooperatori sono convinti che, senza l'unione con Gesù Cristo, non possono nulla. Invocano lo Spirito che li illumina e dà forza giorno per giorno. La loro preghiera, radicata nella Parola di Dio, è semplice e fiduciosa, gioiosa e creativa, impregnata di ardore apostolico aderente alla vita e si prolunga in essa» (PVA §,19).

Ogni salesiano, cooperatore ha bisogno di un'attenta e fedele cura della vita spirituale, centrata prioritariamente sulla comunione con Cristo. **Nell'orazione silenziosa**, che lo apre a una relazione autentica con Cristo, **il cooperatore diviene docile all'azione dello Spirito**, che progressivamente lo plasma a immagine del Maestro e lo rende *autentico* ed *efficace* nella sua missione a servizio della gioventù e della stessa Associazione.

C'è oggi una rinnovata attenzione nella Chiesa e della Famiglia Salesiana all'*orazione silenziosa* e all'*arte del meditare*, come *risorse* che ci consentono di conservare la nostra identità, se è vero che il Dicastero della Formazione degli SDB ha dedicato proprio a questo tema un seminario di studi ed alcuni sussidi. 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»¹.

Dobbiamo riconoscere che una certa fatica ha attraversato, in un recente passato, la pratica quotidiana della *meditazione* anche nella vita religiosa, se è vero che già nel 1971 il Rettor Maggiore, Don Luigi Ricceri, a ridosso del Concilio Vaticano II, scriveva nella *Relazione* 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»²; e due anni più tardi, nella circolare *La nostra preghiera* scriveva: «La dolorosa sintesi di tutto però è qui: **si prega poco e male**»³.

Questo autorevole, coraggioso intervento del magistero salesiano tocca da vicino anche noi Salesiani Cooperatori, che, immersi nel mondo, abbiamo risentito sia di questa caduta di tono e di sensibilità spirituale della cultura in cui siamo immersi, sia di una certa *crisi* che ha attraversato le due principali famiglie religiose che condividono con noi il carisma di Don Bosco.

È venuta infatti a mancare, spesso, una sufficiente formazione alla preghiera personale e comunitaria. Certe pratiche, poi, centrate più sull'obbligo che sull'autenticità di una *relazione d'amore*, possono rendere faticosa e poco vitale l'esperienza della preghiera.

Il punto di partenza, probabilmente, sarebbe per tutti la **guarigione della preghiera vocale**. «Questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano da me» (Is 29,13-

¹ C.M. BOFF, *Come fare meditazione. Il metodo della ruminatio*, Cinisello Balsamo 2010, 8.

² CGS, *Relazione sullo stato della Congregazione*, 32.

³ ACS n. 269, 12.

14). Troppo spesso i nostri momenti di preghiera si riducono ad un **moltiplicarsi di parole**, di letture e di pensieri spirituali, utili ma capaci di parlare più all'intelligenza che al cuore. Scriveva tanti anni or sono, con vera passione, **Fratel Carlo Carretto** alla sorella Suor Dolcidea, Figlia di Maria Ausiliatrice: «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 inesausto, è soprattutto pensare a Dio.** È questo che manca nella nostra vecchia cristianità, la quale quando vuol pregare incomincia ad infilar formule».

Ha scritto **Don Bosco** nella biografia di San Vincenzo de' Paoli, pubblicata per la prima volta nel 1848: «**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 nutrirla»⁴.

Ci auguriamo che, durante questi nostri *esercizi spirituali*, questo prezioso *cibo* possa continuare a nutrire e a rendere sempre più feconda la nostra vocazione e la nostra missione.

ORAZIONE VOCALE, MENTALE, MEDITAZIONE, CONTEMPLAZIONE

La prima cosa da fare, prima di iniziare il nostro cammino, è cercare di intenderci sui termini che adopereremo: *orazione vocale, lettura spirituale, orazione mentale o meditazione, contemplazione...*

Le **preghiere vocali** sono spesso la prima (in ordine di tempo) forma della preghiera; le chiamiamo *vocali* perché sono fatte con l'uso di *parole* pronunciate ad alta voce.

Le impariamo da piccoli, spesso nel corso del primo catechismo per la iniziazione cristiana o in famiglia, forse confondendole con qualsiasi altra *poesia a memoria*, quindi scambiandole con una piccola dimostrazione delle nostre capacità mnemoniche. Può darsi che per infondere la consapevolezza che la preghiera è innanzi tutto un *dialogo*, un incontro intimo e personale con Qualcuno, **sarebbe molto più utile iniziare, nella educazione dei fanciulli alla vita interiore, con delle preghiere spontanee**, libere dall'uso di formule. Scrive **Don Bosco** nel primo *Regolamento dell'Oratorio*: «**È meglio non pregare che pregare malamente**»⁵.

Nella sua accezione più comune e generale l'aggettivo **mentale** attribuito al termine preghiera o orazione, è opposto all'aggettivo *vocale*; non dice dunque riferimento ad una preghiera che coinvolga il *ragionamento*, la *mente*, ma ad **una orazione che coinvolga gli affetti, l'interiorità dell'uomo, il cuore e che non abbia bisogno di parole per esprimersi**. Scrive **Don Bosco**, in uno schema preparato per la predicazione di un corso di esercizi: «**L'orazione vocale, senza che intervenga l'orazione mentale, è come un corpo senz'anima**»⁶.

Il termine *meditazione*, usato spesso come sinonimo di *orazione mentale*, dice riferimento

⁴ G. Bosco, *Il cristiano guidato alla virtù ed alla civiltà secondo lo spirito di San Vincenzo De' Paoli*, Torino 1848, 39-40

⁵ MB IV, 747

⁶ *Archivio Centrale Salesiano (ACS)*, A 225.04.03.

analogamente ad un preciso momento, ad un tempo particolare dedicato alla *preghiera silenziosa*. In qualche caso, comunque, questo termine è stato riservato all'aspetto *riflessivo* della preghiera, all'uso dell'intelletto per comprendere in profondità un brano del Vangelo o una verità della fede; ma il suo significato più autentico, quello con cui è usato nella tradizione salesiana, è **dialogo intimo e silenzioso con Dio**, vissuto in un particolare momento della giornata a questo specialmente dedicato.

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»⁷.

Narra **Don Bosco** nella biografia di Savio Domenico: «**La sua preparazione alla comunione era la più edificante. La sera che precedeva la comunione prima di coricarsi egli 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**»⁸.

LA MEDITAZIONE ALLE ORIGINI DELLA CONGREGAZIONE SALESIANA

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, 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 Barberis⁹, trascrisse, in modo ordinato e per esteso, il testo delle conferenze, fatte ai novizi a partire dal 1875¹⁰. 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 della vita salesiana**.

Quello che è mancato, a volte, nella formazione della famiglia salesiana in questi anni è proprio questa pedagogia alla preghiera, che può contribuire a rendere gioiosa ed efficace la meditazione quotidiana.

Una breve citazione, tratta da queste pagine, esprime bene i sentimenti e le profonde

⁷ ACG n. 338, 14.

⁸ G. BOSCO, *Vita del giovanetto Savio Domenico*, (Torino 1859, 69.

⁹ Don Giulio Barberis sarà: 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.

¹⁰ Cfr. ASC B 509.03.01.

convinzioni di questo prezioso *maestro* di spiritualità *donboschiana*, Don Giulio Barberis: «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»¹¹.

ANCHE I LAICI SALESIANI SONO CHIAMATI ALLA MEDITAZIONE?

Ci sembra di poter dire con chiarezza che siamo dinanzi ad **un elemento carismatico irrinunciabile: Don Bosco, infatti, raccomandava costantemente la meditazione ai primi salesiani, 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 che sarete a casa – dice 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**»¹².

Si noti che Don Bosco distingue costantemente, qui come altrove, la *meditazione* dalla *lettura spirituale personale*; quest'ultima, è certamente utile alla vita spirituale, ma non è, in senso stretto, *orazione*, preghiera, dialogo personale con Dio. Questa considerazione ci permette di sottolineare che **l'uso abituale di parole**, per quanto belle ed edificanti, durante i nostri momenti di preghiera personali o comunitari è certamente utile, ma **non si trasforma sempre in dialogo intimo, silenzioso e personale con Dio**. Paradossalmente possiamo dire che **l'eccesso di parole può diventare addirittura un ostacolo al raccoglimento e alla preghiera personale, alla vita interiore.**

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. **All'anima è come il calore al corpo**»¹³.

PREGHIERA PERSONALE E PREGHIERA COMUNITARIA E LITURGICA

La preghiera liturgica è certamente la forma più eccellente della preghiera del popolo

¹¹ *Ibidem*.

¹² 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.

¹³ ASC A 225.04.03.

cristiano. **La celebrazione eucaristica**, poi, che è, come ci ha ricordato il Concilio, *fonte e culmine* della vita della Chiesa, punto di partenza e di arrivo di ogni attività pastorale, **non è soltanto una preghiera, ma un avvenimento**: quello della morte e risurrezione di Cristo e della nostra (morte al peccato e inizio di una vita nuova). La parola *memoriale* ci ricorda tutto questo: non si tratta solo di *ricordare* (memoria) la resurrezione, ma di *renderla attuale*, di *riviverla* in noi, tutte le volte che celebriamo la Messa.

Durante la celebrazioni utilizziamo molte *preghiere vocali*; a volte distrattamente, altre volte, più opportunamente, coinvolgendo la *mente* ed il *cuore* in quello che diciamo.

Le *Premesse* al Messale Romano ricordano un numero impressionante di volte, al Presbitero che presiede la Celebrazione, **l'importanza del silenzio che, solo, può rendere più autentica la nostra celebrazione**, perché trasforma la preghiera di tutti, a volte meccanica, abitudinaria, in un personale *dialogo* con il Signore che ci *accoglie*, che ci *perdona*, che ci *parla*, che *si dona a noi* nel pane e nel vino, che *ci invia* a lavorare per realizzare il suo Regno. Questa indicazione, purtroppo, viene spesso disattesa.

In questa prospettiva affermiamo con forza che **un momento personale di meditazione, che può precedere o seguire la celebrazione eucaristica, sarebbe una straordinaria risorsa per valorizzare i testi della liturgia domenicale** e per rendere più efficace ed autentica la partecipazione ad essa, *fonte e culmine* della vita di ogni credente.

VALORE ANTROPOLOGICO DELLA MEDITAZIONE

Un'altra riflessione vorrei dedicarla ad una questione fondamentale. Il richiamo iniziale alla opportunità, alla abitudine di un momento di *meditazione quotidiana* potrebbe rischiare di inquadrare il tema della *meditazione* in una prospettiva *moralistica*, quella che ha spesso rovinato la pratica della vita cristiana.

La preghiera cristiana non può essere considerata un obbligo !!! È un dialogo tra due persone che si amano, che desiderano profondamente trascorrere un po' di tempo insieme, nella intimità, che non hanno nemmeno bisogno di usare parole per manifestarsi il loro amore. Considerarla un *dovere* sarebbe come obbligare due innamorati ad esprimersi il loro amore, e paradossalmente con parole scritte da altri...!

«Conservare il silenzio, che strana espressione !? – fa dire Bernanos al protagonista del *Diario di un curato di campagna* – **È il silenzio che conserva noi!**»¹⁴.

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

Il rischio che 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

¹⁴ G. BERNANOS, *Diario di un curato di campagna*, Milano 1965, 240.

che ricercare le vere *motivazioni* che dovrebbero sostenere la nostra esperienza umana e spirituale. In altre parole, sembra che a volte continuiamo a tormentarci pensando che “abbiamo il dovere di farla”, mentre facciamo una grande fatica a chiederci se una cosa “ci fa bene”. **L'Eucarestia, la Confessione, la meditazione, la preghiera personale e comunitaria sono una invenzione della pedagogia di Dio per aiutarci nel cammino dell'esistenza.** Non possono, non devono essere considerate un dovere! **Ne abbiamo bisogno, ci fanno bene!!!**

Lo ribadisco: 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.

Si dovrebbe poi annunciare con forza, anche in un ambito puramente antropologico, che **meditare fa bene anche alla vita fisica e psichica** e che il compito del cammino di formazione iniziale e permanente è quello di **restituire ad ogni salesiano cooperatore la consapevolezza di se stesso, delle sue motivazioni profonde, del valore e della gioia che scaturiscono dalla buona abitudine alla preghiera personale silenziosa.**

UNO SGUARDO “FUORI DALLE MURA”

Abbondano oggi gli studi medici, psicologici, o legati ad altre tradizioni religiose che attestano che la pratica quotidiana della meditazione fa bene alla salute psicologica, spirituale e persino fisica. Tra le **tantissime cose che potrete trovare su internet** mi permetto di segnalare una interessante pagina¹⁵ che mette bene in evidenza i tanti *benefici* della meditazione:

1. Riduce lo stress

La meditazione può attenuare infatti i sintomi in persone anche affette da patologie mediche originate dallo stress.

2. Migliora il sonno

Alcune tecniche di meditazione aiutano a rilassarsi e a controllare il flusso di pensieri che spesso interferiscono con il sonno. Questo riesce ad accorciare i tempi impiegati per addormentarsi e a migliorare la qualità del sonno, elemento fondamentale per tutti noi e che influisce su molti aspetti della nostra vita.

3. Controlla l'ansia

La meditazione, se praticata con costanza, può aiutare a ridurre l'ansia e i problemi di salute ad essa connessi, come ad esempio le fobie. Inoltre è risultata efficace nel controllo di alcuni comportamenti ossessivo-compulsivi.

4. Migliora la memoria

La concentrazione che si acquisisce con una pratica di meditazione regolare permette di migliorare la memoria e la chiarezza mentale.

5. Promuove il benessere psicologico

Alcuni tipi di meditazione possono essere di supporto nella cura della depressione e creare

¹⁵ Cfr. <https://www.ambrosiae.com/blogs/our-world/perche-meditare-e-importante-i-10-benefici-della-meditazione>

una prospettiva più positiva della vita. Numerose ricerche ci mostrano infatti che creando una routine di meditazione i benefici sono duraturi e maggiori.

6. **Rafforza la consapevolezza di sé**

Meditare è anche un modo per fare un focus approfondito su noi stessi e di conseguenza ciò può aiutarci ad individuare meglio quali sono i nostri punti di forza e quali le nostre debolezze.

7. **Sviluppa sentimenti di gentilezza**

La meditazione migliora la positività, l'empatia e la compassione.

8. **Può aiutare a combattere le dipendenze**

Il potere di autodisciplina derivante dalla pratica meditativa è di grande supporto nella gestione di impulsi istintivi e dipendenze. Può quindi essere fondamentale nel modificare nelle nostre errate abitudini, come ad esempio quelle alimentari.

9. **Aiuta a controllare il dolore**

La meditazione riesce a diminuire la percezione del dolore nel cervello. Ciò aiuta nel trattamento del dolore cronico in aggiunta alle cure mediche.

10. **Riduce la pressione sanguigna**

Meditare con costanza, infine, riduce la pressione sanguigna anche con effetti prolungati. Ciò può essere particolarmente importante in caso di patologie cardiocircolatorie.

Attenzione! Ci tengo a precisare che **c'è una sostanziale differenza tra le diverse forme di meditazione, che fanno riferimento a spiritualità e tradizioni spesso di origine orientale, e la meditazione cristiana** che non è soltanto una ricerca personale di pace e di unità, ma è *dialogo*, è, come diceva Santa Teresa d'Avila, **pensare a Dio amandolo**, preghiera che ti trasforma la vita. Ma è certamente possibile considerare tutti gli aspetti positivi di queste altre forme di meditazione per valorizzare questa preziosa *abitudine* che la Chiesa e Don Bosco ci hanno consegnato.

RIFLESSIONI GENERALI SUL "METODO"

La preghiera, lo abbiamo detto, è *dialogo, incontro, scambio di sentimenti*. L'iniziativa è sempre di Dio, del suo Spirito. 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 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; moltissimi sono gli insegnamenti sulla preghiera in essi contenuti. **Signore, insegnaci a pregare!** (Lc 11,1).

È possibile, in questa prospettiva, una **formazione alla preghiera e alla meditazione** che ci aiutino a giungere sino "alla soglia del mistero"; il resto, l'intimità con Dio, 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. Se non abbiamo un *metodo* rischiamo di restare quasi “paralizzati” dinanzi ad un lungo momento di silenzio.

La scelta di un metodo è soggettiva e, nell'arco della nostra vita, temporanea, mai definitiva. 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.

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 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 *metodo* che oggi viene spesso raccomandato, anche nella nostra Famiglia Salesiana, è quello della **LECTIO DIVINA**. Consiste nel *dividere* il tempo che decidiamo di dedicare alla meditazione, nell'organizzarlo in **quattro parti**, qualunque sia la sua durata. Durante la prima (**LETTURA**) si legge e rilegge un brano della S. Scrittura con attenzione, durante la seconda (**RIFLESSIONE**) si cerca di comprenderlo fino in fondo, grazie anche all'aiuto di un commentario o di altri brani della Bibbia. Nella terza (**PREGHIERA**) inizia il vero *dialogo*, perché si cerca di trasformare le parole della Scrittura in *preghiera*. Nella quarta (**CONTEMPLAZIONE**), infine, si rimane in silenzio e in dialogo con il Signore, chiedendogli di illuminare, con la luce che ci viene dalla sua Parola, un angolo, una situazione della nostra vita (**AZIONE**).

È possibile, Filotea, che tu non sappia come va condotta l'orazione mentale: ai giorni nostri pochi lo sanno ed è un male. È per questo che brevemente e con semplici parole ti espongo un metodo, in attesa che tu, leggendo libri sull'argomento e soprattutto con la pratica, ne raggiunga una conoscenza più profonda e completa.



1. **PREPARAZIONE:** Il primo punto, che richiede tranquillità e concentrazione, è il mettersi alla presenza di Dio. Si tratta di “entrare nella preghiera”, trovando anche una posizione del corpo adatta.
2. **INVOCAZIONE:** Una volta che la tua anima si sente alla presenza di Dio, chiedigli la grazia di servirlo bene e di contemplarlo nella meditazione.
3. **LA PRESENTAZIONE DEL MISTERO:** Dopo i due punti indicati per iniziare e che sono comuni a tutte le meditazioni, ce n'è un terzo che non è comune a tutte. C'è chi lo chiama “**composizione vedendo il luogo**” (Sat'Ignazio). Si tratta soltanto di presentare alla tua **immaginazione** su cui vuoi meditare, ricostruendolo nella sua realtà storica. Per esempio, se vuoi meditare su Nostro Signore in croce, devi immaginare di trovarti sul monte Calvario e rivedere tutto ciò che avvenne e si disse nel giorno della Passione; o se preferisci, ed è la stessa cosa, immaginarti che la crocifissione di Nostro Signore avvenga proprio nel luogo in cui ti trovi, seguendo il racconto degli Evangelisti.
4. **LE CONSIDERAZIONI:** All'operazione dell'immaginazione segue quella dell'intelletto; non è altro che una riflessione, o anche più di una, **per muovere i nostri affetti** verso Dio e le cose divine: in ciò la meditazione differisce dallo studio e da altri modi di pensare e di riflettere, che non si prefiggono l'acquisizione della virtù o dell'amor di Dio, ma qualche altro fine come il diventare dotti, per poi scriverne o dissertarne.

Se il tuo spirito ci si trova a suo agio, si sente illuminato e ricava frutto da una delle riflessioni, fermati e non andare oltre; proprio come le api che non lasciano il fiore fintanto che vi trovano miele. Ma se in nessuna delle considerazioni ti trovi a tuo agio, dopo aver provato e insistito per un po', passa ad un'altra; tutta l'operazione deve essere sempre molto semplice e procedere senza fretta.

5. **AFFETTI E PROPOSITI:** La meditazione arricchisce la volontà, che è la parte affettiva della nostra anima, di buoni movimenti, quali l'amore di Dio e del prossimo, il desiderio del Paradiso e della sua gloria, lo zelo per la salvezza delle anime, l'imitazione della vita di Nostro Signore.

Tuttavia, cara Filotea, non soffermarti troppo sugli affetti generali, ma mutali subito in propositi specifici e dettagliati per correggerti e liberarti dai difetti. In tal modo, Filotea, in poco tempo correggerai le tue colpe, mentre, poggiando soltanto sugli affetti, ci metteresti molto di più e con un risultato dubbio.

6. **LA CONCLUSIONE E IL MAZZETTO SPIRITUALE:** La meditazione va conclusa con **tre azioni** da compiersi con la massima umiltà. a. La prima, il **ringraziamento**: diciamo grazie a Dio per gli affetti e i propositi che ci ha ispirato e per la bontà e misericordia che ci ha manifestato nei misteri meditati. b. la seconda, l'**offerta**: offriamo a Dio i nostri affetti e propositi. c. la terza è la **supplica** con la quale chiediamo di benedire i nostri affetti e propositi. A tutto ciò aggiungo che è necessario comporre **un mazzetto di devozione**; ed eccoti cosa voglio dire: **chi passeggia in un bel giardino non ne esce volentieri senza cogliere qualche fiore da odorare e conservare: similmente il nostro spirito, dopo che si è immerso in un mistero con la meditazione, deve scegliere uno o due, o anche tre punti, che lo hanno colpito favorevolmente, e che sono più adatti al proprio progresso spirituale, per conservarli per il resto della giornata ed ogni tanto aspirarne il profumo.**