

11 - MEDITARE, CIOE' IMMERSI NELLA PAROLA

Nel ritmo frenetico della vita moderna facciamo fatica a stare soli con noi stessi. Eppure tutti portiamo in cuore il grande desiderio di saper resistere a se stessi (*"habitare secum"* è la regola della vita monastica, che li-mita il proprio raggio d'azione al monastero, per dimorare presso se stessi).

Per imparare come si può dimorare in se stessi, molti si ispirano alle religioni orientali.

Oggi è molto ricca l'offerta di meditazione di ogni genere (laica o religiosa, quella yoga, zen, con la musica, visiva).

Ma in verità **la meditazione è tipica**

della tradizione cristiana; Gesù stesso si è proclamato "via, verità e vita" per tutti!

Secondo l'educazione ricevuta dalla tradizione ebraica, egli amava ritirarsi in preghiera meditativa

(il termine *"hagag"* indica appunto il leggero mormorio delle parole della Scrittura).

I primi monaci che si sono ritirati nel deserto per imitare il Signore, si esercitavano nel "ruminare", cioè nel ripetere continuamente ad esempio i salmi, non solo per impararli a memoria, ma per farli diventare "carne e sangue" o - come si dice nel linguaggio più corrente - "farina del proprio sacco".

Più tardi, secondo un metodo poi codificato, la meditazione diventerà uno dei 4 elementi della *"lectio divina"*, dopo la lettura della Bibbia (*lectio*) e prima della contemplazione (*contemplatio*) e della preghiera (*oratio*).

Il pellegrino che vuole incontrare Dio, pur senza intraprendere un viaggio fuori casa, può lodevolmente ritirarsi **nella propria camera** (simile alla cella del monaco) e lì **sperimenta la bellezza di un incontro cuore a cuore con Dio, quando si immerge profondamente in ciò che legge**, chiedendosi cosa significa questa Parola per la sua vita.

Questa via di meditazione, antica quanto la Chiesa, vale e funziona ancora oggi! Il nostro carissimo Card. Martini è stato impareggiabile maestro spirituale e grande divulgatore - in Italia e all'estero - di questo tipo di preghiera, che alimenta e nutre la fede da generazioni. Quando papa Benedetto XVI scrisse nel 2011 una lettera ai cattolici cinesi, li ha ammirati per la loro spiritualità e il loro coraggio.

E tanti altri sono gli esempi di cristiani che - anche sotto la pressione di regimi totalitari - hanno saputo conservare la loro profonda religiosità, vissuta pure in mezzo a grandi sofferenze.

Tutte le avversità e ostilità - lo dice anche San Paolo nelle sue lettere dal carcere - non hanno soffocato la Parola o impedito allo Spirito Paraclito di assistere chi subisce persecuzione e viene messo alla prova.

La meditazione, prima e più di altre cose, **ci fa sperimentare di persona che Dio è amore**.

Ma per far questo non basta leggere il testo, come si legge il giornale; poi bisogna staccarsene e farlo nostro, fino a trovare la pace del cuore che Gesù ha promesso a chi "rimane nella sua Parola". Per "immergersi in Dio", dunque, dobbiamo imparare ad andare oltre noi stessi ed entrare in dialogo con Lui; dalla più profonda comprensione della Sacra Scrittura, si arriva a sentire il Signore come una persona vicina, amica, che ci parla, ci corregge, ci esorta, ci benedice... Qualcuno, educato alla scuola di S. Ignazio, si immerge in questo tipo di esercizio prolungando la meditazione per quattro settimane (*"mese ignaziano"*). Non è certo una perdita di tempo, qualunque ne sia la durata. Il tempo dato alla preghiera (e a Dio) è sempre tempo per noi!

«Custodite nelle vostre case la Bibbia, leggete, approfondite e comprendete pienamente le sue pagine, trasformatele in preghiera e testimonianza di vita, ascoltatele con amore e fede nella liturgia.

Create il silenzio per ascoltare con efficacia la Parola del Signore e conservate il silenzio dopo l'ascolto, perché essa continuerà a dimorare, a vivere e a parlare a voi. Fatela risuonare all'inizio del vostro giorno perché Dio abbia la prima parola e lasciatela echeggiare in voi alla sera perché l'ultima parola sia di Dio» (Sinodo dei Vescovi 2008).

Nella lettera pastorale dello scorso anno il nostro arcivescovo, considerando i discepoli del Signore come "un popolo in cammino

verso la Gerusalemme nuova", ha proposto che le comunità cristiane della nostra Chiesa trovino modo di dedicarsi agli **"esercizi spirituali" del pellegrinaggio: l'ascolto della Parola di Dio, la partecipazione alla celebrazione eucaristica, la preghiera personale e comunitaria** (pag.13).

"I testi biblici che fanno da riferimento per la lectio sono i salmi, che sono la preghiera dei credenti di Israele e costituiscono un patrimonio inestimabile di fede, di poesia, di teologia, di sentimenti e di testimonianze".

1. LECTIO = lettura: **si legge** con attenzione / concentrazione il brano per comprendere ciò che dice.

Si sottolineano alcune parole rilevanti.

E' bene avere davanti la pagina del testo, anche se c'è uno che la spiega.

ASCOLTARE: è l'invito più pressante dei testi sacri. Dio diventa orante, come padre che implora l'ascolto del figlio, indicandogli la via per la sua piena realizzazione (*"Ascolta, popolo mio, ti voglio ammonire..."* Salmo 81).

2. MEDITATIO = cosa dice a me il brano: **ci lasciamo interrogare dalla Parola ascoltata**, che ci chiama in causa. Ci si sofferma su qualche aspetto su cui la Parola ci richiama.

Ci chiediamo che cosa la Parola "dice a me" oggi.

MEDITARE: per penetrarne il senso occorre lasciarsi affascinare dal volto di Gesù, allora si fa entrare la Parola in tutti i momenti della nostra vita, in modo da conoscere sempre più se stessi, coi nostri limiti e potenzialità.

3. CONTEMPLATIO = cosa dico io al Signore che mi ha parlato: **dialoghiamo con Dio sulla Parola ascoltata**. Dalla riflessione passiamo ad un colloquio vero e proprio con Dio: rispondiamo a Colui che ci ha parlato.

PREGARE: l'ascolto si fa dialogo, relazione d'amore, amicizia profonda. Il cuore dell'uomo non cede se non all'azione seducente della grandezza che si impone, della bellezza che rapisce, della bontà che commuove.

4. ACTIO = cosa faccio per tradurre la Parola nella vita: **decidiamo in che modo concreto attuare la volontà di Dio** nella nostra vita. Una simile scelta garantisce un effettivo raccordo tra Parola di Dio e vita quotidiana.

AGIRE: decidiamo come dare alla nostra vita uno stile conforme al Vangelo, conseguente alla scelta maturata nella preghiera; concretamente significa scegliere una azione che cambia il cuore, converte la vita.