

## La meditazione alla scuola di S. Agostino

Se io dovessi delineare un certo metodo per fare la meditazione, iscritto nell'ambito della spiritualità agostiniana, direi che la nostra meditazione ha bisogno, per essere piena e ricca, di quattro momenti; e li chiamerei così:

- il momento del *silenzio*
- il momento della *presenza*
- il momento del *confronto*
- il momento della *elevazione*

Perché queste espressioni non vi sembrano troppo strane, tenterò di spiegarle.

### 1 - Il momento del *silenzio*

Per fare la meditazione, e farla bene, è indispensabile creare il silenzio fuori e dentro di noi. Il silenzio fuori di noi costa poco: è il cosiddetto *silenzio esteriore* o costituzionale. In certi momenti del giorno bisogna fare silenzio: fa parte di ogni ordinamento religioso.

È un elemento piuttosto dimenticato, ma è un elemento necessario; non il principale, certo, ma necessario. Necessario per tre ragioni che riguardano la preghiera, la carità, l'ascetismo: facilita il raccoglimento e il colloquio con Dio, serve la carità verso coloro che vogliono attendere alla riflessione e allo studio, è in ogni caso un atto di controllo di sé e di autogoverno.

Ma anche se necessario, il silenzio esteriore non è il principale, né il più difficile. Si può parlare con i pensieri e la fantasia anche quando si tace con il labbro. Si può stare in coro, in ginocchio, con la testa piegata e gli occhi chiusi e correre lontano, molto lontano. Non dico dove..., anche in una sala da ballo. Dovunque si può arrivare col pensiero e con la fantasia. Ora se questo avvenisse, quel silenzio – quello esteriore – non basta per fare la meditazione.

Il S. Padre Agostino nella preghiera con cui chiude la sua opera sulla *Trinità* (andate a rileggerla quella preghiera che è veramente stupenda) chiede a Dio-Trinità la grazia di essere liberato dal multiloquio interiore, quello che soffriva nel suo mondo interiore.

Ecco le sue parole:

*Liberami, o mio Dio, dalla moltitudine di parole di cui soffro nell'interno della mia anima misera alla tua presenza e che si rifugia nella tua misericordia; infatti non tace il pensiero, anche quando tace la mia bocca (De Trin. 13,28, 31).*

E aggiunge sospirando:

*Se almeno non pensassi se non ciò che ti è grato, certamente non ti pregherei di liberarmi dalla moltitudine di parole. Ma molti sono i miei pensieri, tali quali tu sai che sono i pensieri degli uomini, cioè vani (ivi).*

E prega umilmente:

*Concedimi di non consentirvi e, anche quando vi trovo qualche diletto, di condannarli almeno e di non abbandonarmi ad essi come in una specie di sonno. Né essi prendano su di me tanta forza da influire in qualche modo sulla mia attività, ma almeno siano al sicuro del loro influsso i miei giudizi, sia al sicuro la mia coscienza, con la tua protezione (ivi).*

Egli, Agostino, lo sentiva vivo il bisogno di essere liberato dal multiloquio interiore, perché aveva nel cuore il più vivo desiderio di salire in alto, di raccogliere la sua anima in Dio, di entrare nella luce divina. Se questo desiderio in noi fosse debole, debole sarebbe la nostra preghiera.

Il silenzio che conta, dunque, è quello *interiore*: il silenzio dei pensieri inutili, il silenzio della fantasia sbrigliata, il silenzio degli affetti frivoli, il silenzio dei sentimenti e risentimenti che turbano la pace dello spirito e ne fanno, spesso, un mare in tempesta anche quando tacciono le parole e nulla ne appaia all'esterno.

Questo silenzio interiore è la prima condizione per fare bene la meditazione e, in genere, per far profitto nella vita spirituale. Ricorderete che, descrivendo l'estasi di Ostia, la sua e quella di sua madre, Agostino parla molto di questo silenzio. Rileggiamone le parole:

*Se per un uomo tacesse il tumulto della carne, tacesero le immagini della terra, dell'acqua e dell'aria, tacesero i cieli, e l'anima stessa si tacesse e superasse non pensandosi, e tacesero i sogni e le rivelazioni della fantasia, ogni lingua e ogni segno e tutto ciò che nasce per sparire; se per un uomo tacesse completamente... (Confess. 9, 10, 25).*

Quanta insistenza sul silenzio interiore!

S. Agostino sa che esso è una condizione indispensabile per le ascensioni dello spirito, per la meditazione, per la contemplazione. A questo silenzio ci richiama con il celebre principio dell'interiorità enunciato già nella «*Vera Religione*», che è l'ultima opera che scrisse da laico:

*Non andare fuori di te: rientra in te stesso. Nell'uomo interiore abita la verità (De vera rel. 39,72).*

La verità è Dio, presente nello spirito, ma anche assente. Continuiamo perciò a leggere questo stupendo principio:

*E se avrai trovato la tua natura mutabile, trascendi anche te stesso; ma ricordati che tu trascendi uno spirito che pensa, tendi dunque là da dove si accende la luce del tuo pensiero (ivi).*

Silenzio, ascesa, intuizione.

Silenzio esteriore, dunque, e silenzio interiore.

Se per fare un po' di questo silenzio dentro di noi dobbiamo passare quasi tutto il tempo della meditazione, quel tempo non è stato sprecato, perché avremo messo le premesse per fare meglio la meditazione un'altra volta. Quindi non dobbiamo aver fretta: in questo primo momento – momento del silenzio – bisogna attardarsi quanto sia necessario per fare davvero un po' di silenzio intorno a noi e dentro di noi.

Ho detto e ripeto che questo silenzio è difficile, perché abbraccia un po' tutto: pensieri, sentimenti, fantasia; abbraccia tutto ciò che è dentro di noi inseritovi dalla percezione dei sensi o postovi dalle nostre passioni, nobili o meno che siano. Non già che tutto questo sia degno di essere dimenticato o disprezzato, no, no.

Soltanto occorre raccogliarlo nell'unica cosa necessaria, cioè in Dio, perché poi da Dio, da questo centro che è Dio, i nostri pensieri, i nostri affetti, i nostri sentimenti, purificati, possano discendere di nuovo nelle cose.

Altro infatti è vedere le cose in se stesse dimenticando Dio, altro è vedere le cose in Dio, perché allora si percepisce che vengono da Dio, che hanno ricevuto da Dio tutto ciò che hanno e che hanno come scopo il condurci a Dio. Risolviamo così quel dramma di cui parla S. Agostino in una pagina stupenda delle Confessioni: le cose che esistono in Dio e che non esisterebbero se non fossero in Lui, sono esse che spesso ci portano lontano da Dio.

*«Tardi ti amai, bellezza così antica e così nuova, tardi ti amai! Sì, perché tu eri dentro di me e io fuori. Lì ti cercavo. Deforme, mi gettavo sulle belle forme delle tue creature. Eri con me, e*

*non ero con te. Mi tenevano lontano da te le tue creature, inesistenti se non esistessero in te. (Confess. 10, 27, 38).*

Ma perché questo dramma? Perché noi le vediamo e le amiamo con una visione orizzontale, mentre dobbiamo vederle e amarle con una visione verticale, cioè in Dio, perché in Dio sono viste e amate nella loro realtà più vera, sono viste e amate nella loro funzione giusta, nel loro significato autentico che è quello di venire da Dio e di ricondurci a Dio.

Dunque *momento del silenzio*.

## 2 - Il momento della *presenza*

Dopo il momento del silenzio viene un altro momento più importante ancora, che coglie i frutti del silenzio vero: l'ho chiamato il momento della presenza.

Cosa voglio dire con questa espressione: «momento della presenza?». È il momento in cui riconosciamo e riviviamo intimamente la presenza di Dio in noi e la nostra presenza in Dio. Avrei potuto dire: il momento della com-presenza, cioè della consapevolezza della presenza di Dio in noi e della presenza nostra in Dio.

Nel mondo interiore abita la verità, nel mondo interiore abita Cristo. *Cristo abita in noi attraverso la fede*, dice S. Paolo. Dio dunque è in noi in quanto ci ha creati a sua immagine ed è in noi in quanto ci ha adottati a figli suoi con il dono ineffabile della grazia per mezzo della fede nel Cristo. Occorre percepire, diventandone consapevoli, e approfondire, per quanto ci è possibile, questa duplice presenza.

A chi riesce difficile fermarsi nella prima, passi pure alla seconda, che ne è il coronamento. Ma anche la prima riempie l'animo di stupore. Dio è presente in noi, *più intimo di quanto c'è in noi di più intimo, più alto di quanto c'è in noi di più alto* (Confess. 3, 6, 11).

Dio *che è dovunque e dovunque tutto in se stesso dovunque tutto* (Ep. 187, 2), in quanto è in tutte le cose con la potenza della creazione (Ep. 187, 4), è in noi come l'esemplare è nella sua immagine. Questa immagine è *stampata immortalmemente nella sostanza immortale dell'anima* (De Trin. 14, 4, 6).

Il peccato può scolorirla, deformarla, oscurarla, logorarla, ferirla, renderla prigioniera, condurla alla perdizione, ma non può distruggerla. La grazia invece la illumina, la fa rifiorire, la riforma, la rinnova, la sana, la restaura, la libera, la salva.

È questa l'opera della giustificazione, che occupa il centro e costituisce il cuore della vita cristiana, e perciò anche della nostra vita religiosa: siamo religiosi perché volevamo e vogliamo custodire in una maniera più sicura e più efficace questo tesoro della giustificazione che è il tesoro della grazia e farlo fruttificare più abbondantemente.

Ne segue che la teologia della grazia deve occupare il primo posto nella nostra vita e nella nostra meditazione: della grazia che ci santifica, che ci arricchisce delle virtù teologali, che ci rende eredi di Dio e coeredi di Cristo, templi dello Spirito Santo, amici di Dio, partecipi della vita divina, membri del Corpo mistico di Cristo che è la Chiesa.

Come vedete, il programma è immenso.

Prenderne coscienza, tornare a contemplarlo ogni giorno, significa entrare sempre più profondamente nel cuore della nostra vita cristiana e della vita consacrata, significa prendere l'atteggiamento più genuinamente evangelico che avvia l'animo alle vette della santità. Né questo

continuo tornare nel tema della giustificazione può stancarci. Le ricchezze della giustificazione sono infinite.

Qui, vedete, si può fare un discorso non per un'ora, ma per ore ed ore, perché ognuna delle enunciazioni che ho fatto: la grazia che ci libera dal peccato, la grazia che ci santifica, la grazia che ci inserisce nel Corpo Mistico di Cristo, la grazia che ci rende tempio dello Spirito Santo, la grazia caparra e aurora della vita eterna, sono altrettanti argomenti su cui si potrebbe parlare senza fine.

Momento della presenza...: vedete la preziosità di questo momento, vedete anche la ricchezza di una spiritualità, come quella agostiniana, che ci mette subito nel centro del cristianesimo, che è la grazia santificante, che è l'amore di Dio verso di noi e, di conseguenza, l'amore nostro verso Dio: quello come dono che precede ogni nostro merito, questo come risposta al dono, come consapevolezza, incontro, colloquio.

### 3 - Il momento del *confronto*

Quando abbiamo creato in noi questa atmosfera interiore di stupore per i doni di Dio, allora si passa al terzo momento, che ho chiamato: «momento del confronto». Il confronto deve essere fatto con Cristo che è l'esemplare di ogni nostra virtù. Qualunque argomento abbiamo preso come tema della meditazione, bisogna ricondurlo a Cristo.

Meditiamo sull'umiltà? Egli è l'esemplare dell'umiltà.

Meditiamo sulla purezza? Egli è l'esemplare della purezza.

Meditiamo sulla forza? Egli è l'esemplare della forza.

Meditiamo sull'amore di Dio? Egli è l'esemplare perfetto dell'amore di Dio.

Meditiamo sull'amore del prossimo? Egli è l'esemplare dell'amore del prossimo.

Meditiamo sulla preghiera? Egli è l'esemplare supremo della preghiera.

Qualunque argomento prendiamo come tema di meditazione, deve portarci spontaneamente a confrontarci con Cristo, e allora vedremo immediatamente le storture che ci sono in noi.

Egli è la regola: se tutto in noi è conforme a questa regola, tutto va bene, ma se c'è difformità, le cose vanno male, e vanno tanto più male quanto maggiore è la difformità da questa regola. È come se si avesse un regolo in mano, una linea dritta, subito si può capire la statura di un altro oggetto che venga preso in esame.

Ecco il confronto.

Questo confronto deve diventare sempre più vivo, sempre più impegnato, sempre più amoroso.

La nostra meditazione, come la nostra vita, deve essere cristologica. S. Agostino era innamorato di Cristo: il suo pensiero, la sua filosofia, la sua teologia, la sua pietà, la sua visione della storia sono essenzialmente cristologiche.

Anche noi, come lui, qualunque argomento prendiamo come tema della nostra meditazione, sia che sia tratto dal Vangelo o dalla vita dei santi o dalla dottrina sulle virtù, riportiamolo a Cristo e stabiliamo un confronto con Lui. Ci accorgeremo di tante cose che non vanno, di tante cose che dovrebbero andare meglio, di tante cose che mancano in noi o che ci sono solo inizialmente.

Un momento, come vedete, molto importante, che è sempre vario e pur sempre uguale: vario nei temi, uguale nel confronto.

Ricordiamo questo piano nei suoi particolari. Cristo è il modello ideale e reale insieme. Dio Padre *ci ha predestinati ad essere conformi alla immagine del Figlio suo, affinché Egli sia il*

*primogenito tra molti fratelli (Rom 8, 29)*. A questo piano divino deve uniformarsi la nostra meditazione perché ad esso si uniformi, più facilmente e più pienamente, la nostra vita.

L'uomo è stato creato ad immagine di Dio; questa immagine è stata deturpata dal peccato, allora Dio Padre ha mandato la sua immagine consustanziale per riformare la sua immagine creata che era in noi. Cristo è l'immagine consustanziale del Padre, il Verbo, la parola di Dio che esprime la bellezza infinita di Dio. L'immagine di Dio si è incarnata per riformare noi che eravamo stati creati ad immagine di Dio, ma che, con il peccato, avevamo deturpato la bellezza di questa immagine.

Di conseguenza, la nostra vita spirituale è e deve essere una imitazione dell'Immagine sussistente che è Cristo, nello sforzo umile e sincero di diventare meno dissimili da essa. La somiglianza, quindi, deve essere sempre crescente; diventerà perfetta solo al termine della vita, nella visione di Dio.

Una dottrina meravigliosa, questa, che si presta a tutte le varietà di argomenti che possiamo prendere come tema di meditazione; il tema che non si potesse ricondurre a Cristo, è un tema che non serve: potrebbe appartenere alla psicologia, alla filosofia, alla scienza; ma non alla vita spirituale. La vita spirituale deve essere ricondotta a Cristo; Cristo ne è il principio, il fine, il modello.

Ecco quello che volevo dire parlando del momento del confronto.

Da questo confronto nasce la constatazione dolorosa della nostra dissomiglianza da Cristo e si sente il bisogno di correggere le nostre storture per non doversi vergognare del nome di cristiani e di cristiani consacrati.

Da questo bisogno il proposito, che non è pertanto qualcosa di tecnico o di aggiunto dal di fuori alla meditazione, ma nasce dal di dentro, sta nel cuore di essa, è la risultanza di un confronto che ha rivelato una stortura, e di un bisogno. Mi pare che tutto diventi più semplice, più spontaneo, più bello.

#### 4 - Momento della *elevazione*

Dopo il confronto viene il quarto momento, quello della elevazione, cioè il momento della preghiera, il momento dell'effusione degli affetti e della elevazione a Dio. Ma anche questo momento deve essere vissuto insieme a Cristo.

Ci siamo confrontati con Lui, abbiamo costatato la nostra dissomiglianza da Lui, abbiamo proposto sinceramente di raddrizzare, di correggere, di migliorare per assomigliare un pochettino di più a Lui, per non sentire quella stridente dissomiglianza con Lui che ci fa vergogna; adesso, insieme a Lui, saliamo al Padre. Per salire al Padre con il Cristo bisogna far nostri i suoi sentimenti, come dice S. Paolo: *Abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù (Fil 2, 5)*.

Ma come scopriremo questi sentimenti? Seguendo lo schema che ci offre S. Paolo, il quale ci richiama all'annientamento dell'Incarnazione, alla obbedienza della croce (rileggiamo quel passo, impariamolo a memoria, recitiamolo spesso: *Filippesi 2, 5-11*) e al memoriale della morte di Cristo, che è l'Eucaristia (*1 Cor 11, 23-26*).

Dunque: Betlem, il Calvario, la Mensa eucaristica.

Fermiamoci alla Mensa eucaristica che riassume tutti i misteri cristiani. Cristo è nell'Eucaristia rinnovante il sacrificio della Croce in atteggiamento di adorazione, di ringraziamento, di propiazione, di impetrazione. Sono i quattro fini della celebrazione eucaristica che esprimono l'atteggiamento di tutta la vita di Cristo e conseguentemente esprimono il modo di salire a Dio. A

Dio si va adorando, ringraziando, implorando, propiziando.

Salire a Dio in atteggiamento di *adorazione* significa mettersi di fronte a Dio come creature di fronte al Creatore da cui hanno ricevuto tutto ciò che hanno: i doni di natura e quelli di grazia. L'adorazione è il riconoscimento di questi doni: l'essere, la vita, i sentimenti, l'intelligenza, la capacità d'amare, la filiazione divina.

All'adorazione si unisce il *ringraziamento*: chi sa di aver ricevuto tutto non può che rendere grazie. Questo atteggiamento non è meno essenziale del primo. Ed è immensamente fecondo di doni divini. Scrive S. Agostino che nulla di meglio possiamo portare nel cuore, esprimere con le labbra, scrivere con la penna di questa semplice parola: grazie a Dio.

*Non potrebbe dirsi nulla di più conciso, nulla udirsi di più lieto, nulla comprendersi di più significativo, nulla compiersi di più utile di questa esclamazione (Ep. 41, 1).*

Ma dobbiamo farlo insieme a Cristo.

Ringraziare di tutto è l'atteggiamento fondamentale del Cristo: *Ti ringrazio, Padre...* L'Eucaristia poi è così chiamata perché è il ringraziamento solenne della Città di Dio, di tutta la Chiesa, a Dio. Perciò il ringraziamento a Dio per i suoi doni, e anche per le sofferenze che ci manda, le umiliazioni, gli insuccessi (Dio se ne serve sempre per il bene – *...tutto concorre al bene di coloro che amano Dio, che sono stati chiamati secondo il suo disegno – Rom 8, 28*), è un atteggiamento essenziale del cuore di Cristo e deve essere l'atteggiamento essenziale di noi che saliamo verso Dio.

Quindi la *propiziazione*. Chiedere perdono dei propri peccati e dei peccati di tutto il mondo.

Al termine della meditazione dovremmo essere in grado di guardare le cose del mondo dall'alto senza essere contaminati da quanto v'è in esso di male. A questo ci prepara l'invocazione del perdono dei peccati. La preghiera di propiziazione si deve allargare a tutta la Chiesa, a tutte le miserie che ci sono nella Chiesa e fuori della Chiesa.

Finalmente la preghiera di *domanda*, che non si limita solo a noi, ma si allarga alle persone che ci sono care, a tutta la Chiesa e a tutto il mondo. E i beni che possono essere oggetto della nostra domanda sono innumerevoli: tutti quelli che possiamo onestamente desiderare.

Soprattutto io insisterei sul tema della lode di Dio perché mi pare che questa sia la grande lezione che ci viene da sant'Agostino e dalla Liturgia. La grande opera dei santi nel cielo, scrive il nostro S. Padre, è lodare Dio. Alla fine Dio sarà il compimento di tutti i nostri desideri:

*Lo vedremo senza fine, Lo ameremo senza fastidio, Lo loderemo senza stanchezza (De civ. Dei 22, 30, 5).*

È questo il programma della vita eterna. Ora a questa vita dobbiamo abituarci proprio nella meditazione. E se in questo quarto momento che è l'effusione degli affetti, e quindi della preghiera, della elevazione a Dio per mezzo di Gesù Cristo, noi insisteremo ora su un atteggiamento, ora su un altro, a secondo che lo Spirito Santo soffia nel cuore, sarà sempre una immensa ricchezza della nostra vita spirituale e quindi della nostra meditazione.

Dobbiamo creare una sintonia tra il nostro mondo interiore e quello che viviamo nella nostra preghiera liturgica, specialmente nella liturgia delle Ore. Nei salmi ci sono tante preghiere appassionate nelle quali si invoca l'aiuto del Signore, si insiste cioè sul tema della preghiera di domanda, ma anche, e soprattutto, sui temi della lode e del ringraziamento.

Lode e ringraziamento che devono fiorire nel nostro animo e sbocciare dal nostro cuore anche quando le cose vanno male. Perché dire grazie a Dio quando tutto va bene è molto facile, ma dire grazie a Dio quando tutto va male – e sul piano fisico perché ci sono molte malattie e dolori, e sul

piano sociale perché ci sono contraddizioni e insuccessi, e sul piano interiore, perché ci sono oscurità e aridità –, allora dire grazie al Signore e lodarlo è una cosa veramente difficile, ma appunto per questo più bella, più grande, più meritoria.

Bisogna abituarsi a ringraziare e lodare il Signore quando tutto va male, perché questo ci insegna la nostra unione con Cristo. Cristo ha lodato il Padre anche nei momenti più terribili della sua passione. Riandiamo alla sua passione e ci accorgeremo che Gesù ha conservato sempre questo atteggiamento di lode e di ringraziamento al Padre: lo troviamo con evidenza nelle pagine del Vangelo. La sua gioia era fare la volontà del Padre, dare la propria vita per la redenzione degli uomini e riprenderla perché questo era il comando che il Padre gli aveva dato: in questo comando era la sua gioia.

## 5- Conclusione

Mi pare che questi quattro momenti della meditazione, che ho rapidamente descritti, riassumano un po' tutta la spiritualità agostiniana e servano ottimamente a darci le ali verso i gradi superiori della preghiera, verso l'apice della vita cristiana, che è vita di intima unione con Dio e quindi vita, diciamo pure la parola, di contemplazione.

La contemplazione non è un lusso della vita cristiana. In essa, nella vita cristiana cioè, ci sono tanti doni carismatici, cioè doni che rappresentano il lusso della santità: il dono dei miracoli, delle profezie, della scrutazione dei cuori, delle estasi ecc. sono un lusso, un lusso molto pericoloso, perché il Signore, dando questi doni, li dà per gli altri e li fa pagare molto cari a coloro ai quali li dà. Non sono quindi doni desiderabili. Ma la contemplazione non appartiene a questi doni.

La contemplazione rappresenta l'apice della vita spirituale. Possiamo dunque chiedere al Signore questo dono perché è un nostro dovere tendere verso quella vetta. Io penso che se noi attuiamo con umiltà e perseveranza il programma esposto nell'esercizio quotidiano della meditazione, abbiamo creato quelle disposizioni interiori che portano lo spirito verso le vette della contemplazione, abituandolo a lodare il Signore e a creare intorno a Lui l'unità di tutta la nostra vita religiosa.

Avete un capitolo sulla contemplazione nelle vostre Costituzioni: rileggetelo, meditatelo; è molto valido: chi lo ha redatto, ha pensato molto prima di scrivere e vi ha riassunto molta parte della dottrina agostiniana.

E con questo mi pare di aver detto, non dico tutto, ma qualcosa almeno, qualcosa che possa utilmente orientarvi nell'esercizio della meditazione secondo lo spirito del vescovo d'Ipbona, che fu insieme un grande pastore e un grande contemplativo.