

ANTONIO GENTILI

*La preghiera del cuore*

APPRENDERE A MEDITARE [I]

Corso base

Edizioni Appunti di Viaggio  
Roma

## INDICE

5	INTRODUZIONE
9	Capitolo I CINQUE VIE DI PREGHIERA PROFONDA
10	L'ingresso nell'orazione
15	1. <i>PREGARE CON LA BIBBIA; LA "LECTIO DIVINA"</i>
20	2. <i>PREGHIERA DI RIPETIZIONE-RISONANZA</i>
26	3. <i>PREGHIERA CON IL CORPO</i>
30	ESERCIZI: <i>Le cinque dimensioni del respiro</i> <i>Personalizzare il segno di croce</i> [33]
42	4. <i>PREGHIERA RELATIVA A PERSONE,</i> <i>AVVENIMENTI E COSE</i>
45	5. <i>PREGHIERA DI PROFONDO SILENZIO</i>
51	Uscita dall'orazione
53	Conclusione
63	Capitolo II LA PREGHIERA DEL CUORE
	Definizioni [64]; Condizioni [65]; Dinamica [66]; Caratteri [71]; Effetti [73]; Universalità [78]; Conclusione [83]

87	ESERCIZIO: <i>Cuore vecchio e cuore nuovo: i dodici veleni</i>
97	Capitolo III L'ASCESI
98	Le vie dell'ascesi
99	Alcuni fondamentali aspetti dell'ascesi
104	La guida spirituale
105	Due prospettive e l'approdo dell'amore
109	Capitolo IV CONTEMPLAZIONE
110	Dono o compito?
111	Come si giunge alla contemplazione
112	I segni del passaggio
114	Quale influsso nella preghiera e nella vita
119	ESERCIZIO: <i>Le polarità</i>
123	Capitolo V I FRUTTI
133	APPENDICE
134	Meditazione e confessione
135	Meditazione e eucaristia
137	INDICE DEI NOMI

## INTRODUZIONE

C'è una parola-chiave che connota la prassi meditativa del lontano Oriente: "Nen". L'ideogramma giapponese con cui è "scritta", suona alla lettera: "Adesso cuore". Si tratta dell'impulso interiore che scaturisce dalle profondità dell'essere umano e che consente di cogliere la Presenza divina; possiamo dire, in altri termini, di "ricordare" nel senso di restituire il cuore alla vocazione di custode di quell'originaria confidenzialità che la Bibbia ha fissato nella splendida immagine di un Dio che «passeggiava nel giardino alla brezza del giorno», per incontrare l'uomo fatto «a sua immagine, secondo la sua somiglianza» (Gen 3,8; 1,26).

Che un simile incontro si possa compiere attraverso il "cuore" ci viene ricordato da Niccolò Cusano (1401-1464), cardinale teologo e filosofo, quando scrive: «In che modo, Dio, ti avrò? Io che non sono degno di comparire al tuo cospetto? In che modo giungerà a te la mia preghiera, a te che sei del tutto inaccessibile? In che modo cercarti? Infatti, cosa c'è di più assurdo che chiederti di donarti a me, tu che sei tutto in tutti? Anzi, in che modo darai te stesso

a me, se non darai nello stesso tempo me stesso a me? E così non appena mi riposo nel silenzio della contemplazione, rispondendo nelle mie viscere alle mie domande, tu mi dici: “Sii tuo e io sarò tuo”. Oh, Signore, se vorrò, sarò mio. Qui, se non sarò mio, tu non sarai mio» (*De visione Dei*, c. 7).

*Se vorrò sarò mio!* Secondo tutte le tradizioni sapienziali e religiose, la meditazione è per antonomasia condizione del risveglio interiore, via di *accesso all'io profondo*, il quale a un tempo vede ridestarsi energie sopite e dischiudersi *l'accesso a quell'Oltre* che, in un contesto teistico, rimanda a Dio e alla sua triforme natura di Padre, Figlio e Spirito santo. Annick de Souzenelle (1918-), pastora e teologa valdese, ritiene che la meditazione comporta una «penetrazione dolorosa in noi stessi», destinata però a renderci «raggianti di un'energia che viene da altrove, da quel profondo di noi che è più che noi stessi» (*Nel cuore del corpo la parola*, Sotto il Monte 1998, p. 163).

La pratica meditativa si inserisce nel più ampio contesto della preghiera, che vanta una *triplice dimensione* e comporta un adeguato tirocinio. La prima dimensione può essere definita *antropologica* nel senso che è proprio dell'uomo sperimentare il risveglio interiore. Ne fanno fede non credenti e non praticanti, i quali rivendicano però un'esperienza di orazione intesa come respiro dell'anima,

ascolto interiore. Una simile definizione può essere rintracciata nei *Salmi*, dove si legge: «Io [sono] preghiera; La mia preghiera riecheggia nel mio seno» (Sal 108/109,4 e 34/35,13). È questo il momento della meditazione, la quale a sua volta conduce all'orazione, al colloquio con il partner divino e questa è la dimensione propriamente *religiosa* della preghiera ("religione", da *re-ligare*, significa legare insieme) e *teologale*. Di qui ci si apre alla terza dimensione, che possiamo definire *mistica*, che costituisce il traguardo dell'esperienza orante intesa come unione amorosa dell'umano con il divino.

\*\*\*

Le pagine che seguono intendono offrire un itinerario meditativo di base, che propone anzitutto (cap. I) *Cinque vie di preghiera profonda*, attingendo a esperienze abituali nella pratica orante ma ripensate e rivissute all'insegna dell'interiorizzazione. L'interiorità è il vero banco di prova e tutte le modalità con le quali si esprime la preghiera vanno permeate da questa suprema esigenza, pena restare in superficie e rivelarsi inefficaci.

A questo punto (cap. II) viene messa a fuoco *La Preghiera del cuore* secondo le diverse modalità che registra nell'Occidente latino, nell'Oriente cristiano e nelle altre tradizioni religiose e spirituali.

Alla stessa stregua dell'uomo che cammina con due gambe, così la vita interiore accanto alla

preghiera comporta *L'ascesi* (cap. III), e cioè l'insolite cura del proprio perfezionamento. Possiamo dire che se la preghiera sostiene l'ascesi, quest'ultima costituisce la controprova della sua autenticità e della sua efficacia.

Come si è detto, l'approdo della vita secondo lo Spirito è l'incontro di amore tra l'umano e il divino che, nella visione cristiana, conduce all'abbraccio trinitario tra il Creatore e la creatura. Siamo giunti alla *Contemplazione* (cap. IV).

A questo punto è possibile cogliere *I frutti* (cap. V) che maturano copiosi lungo un itinerario esaltante e altamente umanizzante, se è vero che l'uomo si realizza pienamente a patto di proiettarsi oltre se stesso.

Un'*Appendice* consente di cogliere il risvolto "interiore" della Confessione sacramentale e della celebrazione dell'Eucaristia. Ci si renderà conto come le due modalità che caratterizzano la pratica cristiana, quella culturale e quella meditativa, sono chiamate a interagire e fecondarsi reciprocamente.

Il testo, già di suo finalizzato alla pratica, propone a più riprese degli *Esercizi* intesi a favorire chi vuole "apprendere a meditare".

Seguirà un secondo volume, che si ripromette di approfondire il cammino intrapreso, così da condurre a una modalità ancor più interiorizzata di pratica meditativa e contemplativa.