

## NONO INCONTRO

**PREGARE USANDO IL PENSIERO RIFLESSIVO**  
**La meditazione**

La preghiera, anche quella riflessiva su un testo, è un incontro personale con il Signore. Non si tratta dello studio esegetico né di una conoscenza teorica e intellettuale di un episodio della vita di Gesù o di un altro personaggio della Bibbia. Il frutto sperato è quella che sant'Ignazio chiama «conoscenza interna» di Dio e del suo modo di fare: una conoscenza per «esperienza», che può aprire piste concrete per amarlo di più e per seguirlo più concretamente.

La tradizione cristiana ha messo in evidenza due strade collegate, anche se non coincidenti, per fare questa «esperienza»: la meditazione (che approfondiremo oggi) e la contemplazione (la prossima volta). La prima è più discorsiva e riflessiva, mentre la seconda è una preghiera «affettiva» più silenziosa ed essenziale; la contemplazione si pone comunque in continuità con la meditazione, perché parte da essa, la assume in sé, la trasforma lentamente.

Vediamo i «passi» della meditazione ignaziana:

**1) PRESENZA**

- scegliere **un tempo, un luogo, una posizione del corpo** che aiutino a questo incontro;
- **mettersi in presenza del Signore** mendicando il dono della preghiera e della concentrazione, pensando con quanto amore mi sta guardando in questo momento;
- chiedergli poi «**ciò che voglio e desidero**»: un dono ben preciso, in una formulazione che posso ripetere spesso, soprattutto in caso di distrazione.

**2) MEDITAZIONE**

Leggere e rileggere il brano. **Mi fermo dove una parola mi colpisce**, senza fretta di andare avanti. «Non è il tanto sapere che riempie e soddisfa l'anima ma il sentire e gustare le cose interiormente». Si tratta di ascoltare il testo, per prendere coscienza poco alla volta di ciò che la parola di Dio mi dice, sapendo che dietro ogni parola c'è Lui che si rivolge a me personalmente.

- Sono invitato a stare attento ai punti **dove sento più gusto**: Qualche parola del brano biblico, oppure qualche aspetto della scena contemplata mi hanno attirato in modo particolare, facendomi sentire il gusto della Parola di Dio. Forse in me è nato qualche nuovo sentimento (stupore, riconoscenza, bisogno di perdono,...), oppure qualche intuizione o nuova ispirazione che sento che possono portare frutto nella mia vita.
- Posso anche **avvertire difficoltà**, distrazioni, paure varie, problemi che mi disturbano; **resistenze** allo sguardo del Signore in genere, ad entrare in qualche zona della mia vita; **chiusure**: angoli riservati dove nessuno può accedere, cose che non voglio mettere in discussione... Anche queste sono indicazioni preziose per la relazione che intrattengo con il Signore.

Si tratta di un vero e proprio lavoro di ruminazione del brano per farlo proprio e interiorizzarlo nel proprio «cuore». Per cuore, nella tradizione biblica, si intende l'uomo intero, nell'integrità di tutte le sue facoltà; quindi sulla parola che mi colpisce metto in moto:

- la mia **memoria** (che cosa mi ricorda?),
- la mia **intelligenza** (che cosa mi fa capire?),
- la mia **volontà** (che desideri fa nascere in me?).

### 3) CONVERSAZIONE

E' questo il momento più importante della preghiera. Toccato dalla Parola, interpellato personalmente, ora sono chiamato a entrare progressivamente in **un colloquio col Signore**, da amico ad amico, su ciò che ho meditato Cosa dico io al Signore? Cosa sento da Lui? Cosa ci diciamo reciprocamente, a partire da quanto lui mi ha dato di sperimentare? Mi confronterò con lui su quello che sento, che sto vivendo, che sono... sui sentimenti di gioia per aver scoperto in modo nuovo il suo volto; potrò ringraziarlo per la luce ricevuta sulla mia vita e sulle mie scelte; o chiedere il suo aiuto per vivere quanto mi rivela di sé e di me stesso...

#### ESERCIZIO

Applicare quanto detto a questo brano di incontro tra Mosè e Dio (*Esodo 3, 1-14*)

Ora Mosè stava pascolando il gregge di Ietro, suo suocero, sacerdote di Madian, e condusse il bestiame oltre il deserto e arrivò al monte di Dio, l'Oreb. L'angelo del Signore gli apparve in una fiamma di fuoco in mezzo a un roveto. Egli guardò ed ecco: il roveto ardeva nel fuoco, ma quel roveto non si consumava. Mosè pensò: "Voglio avvicinarmi a vedere questo grande spettacolo: perché il roveto non brucia?". Il Signore vide che si era avvicinato per vedere e Dio lo chiamò dal roveto e disse: "Mosè, Mosè!". Rispose: "Eccomi!". Riprese: "Non avvicinarti! Togliti i sandali dai piedi, perché il luogo sul quale tu stai è una terra santa!". E disse: "Io sono il Dio di tuo padre, il Dio di Abramo, il Dio di Isacco, il Dio di Giacobbe". Mosè allora si velò il viso, perché aveva paura di guardare verso Dio.

Il Signore disse: "Ho osservato la miseria del mio popolo in Egitto e ho udito il suo grido a causa dei suoi sorveglianti; conosco infatti le sue sofferenze. Sono sceso per liberarlo dalla mano dell'Egitto e per farlo uscire da questo paese verso un paese bello e spazioso, verso un paese dove scorre latte e miele, verso il luogo dove si trovano il Cananeo, l'Hittita, l'Amorreo, il Perizzita, l'Eveo, il Gebuseo. Ora dunque il grido degli Israeliti è arrivato fino a me e io stesso ho visto l'oppressione con cui gli Egiziani li tormentano. Ora vè! Io ti mando dal faraone. Fà uscire dall'Egitto il mio popolo, gli Israeliti!". Mosè disse a Dio: "Chi sono io per andare dal faraone e per far uscire dall'Egitto gli Israeliti?". Rispose: "Io sarò con te. Eccoti il segno che io ti ho mandato: quando tu avrai fatto uscire il popolo dall'Egitto, servirete Dio su questo monte".

Mosè disse a Dio: "Ecco io arrivo dagli Israeliti e dico loro: Il Dio dei vostri padri mi ha mandato a voi. Ma mi diranno: Come si chiama? E io che cosa risponderò loro?". Dio disse a Mosè: "Io sono colui che sono!". Poi disse: "Dirai agli Israeliti: Io-Sono mi ha mandato a voi".

#### PROSSIMO INCONTRO

10/02 *Pregare usando l'immaginazione. La contemplazione.* Andrea Dall'Asta S.I.