

# La dimensione contemplativa della nuova evangelizzazione: La meditazione cristiana nella Chiesa in un mondo secolare

Laurence Freeman O.S.B.

La chiamata a una nuova evangelizzazione genera molte prospettive incoraggianti per la rinnovata influenza della Chiesa - il principale testimone del significato e del messaggio di Cristo - nella nostra epoca. Come via per costruire un ponte che riduca la distanza ormai sempre maggiore tra la Chiesa e il mondo secolare, intendo qui suggerire un'enfasi ancor più dettagliata sulla dimensione contemplativa della fede per l'evangelizzazione della cultura moderna.

Porre l'accento sulla dimensione contemplativa della nuova evangelizzazione *attraverso l'insegnamento della preghiera contemplativa* deriva dalla tradizione monastica in cui sono stato formato come monaco benedettino e dalla mia partecipazione al lavoro della Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana nel corso degli ultimi 35 anni<sup>i</sup>.

## Semplicità

**"... la Chiesa, nata per evangelizzare, scopre nella contemplazione la sorgente profonda delle energie per l'annuncio del Vangelo"<sup>ii</sup>**

La cultura moderna è spesso complessa in modo autodistruttivo. Così a questa corrisponde una sete di semplicità. Questo bisogno di semplificare la vita, sia interiore che esteriore, è parte integrante della ricerca spirituale del nostro tempo - una ricerca che molti iniziano e inseguono lontano dalle fonti tradizionali di saggezza; ed è spesso una ricerca che è tristemente superficiale. Tuttavia, la tradizione mistica cristiana parla di un'esperienza di semplicità che è anche profonda e autentica. Per San Tommaso d'Aquino la contemplazione è il "semplice piacere della verità" e Dio stesso è "infinitamente semplice".

Fedele a questa intuizione, la primitiva tradizione monastica cristiana sviluppò dei modi di avvicinarsi alla preghiera contemplativa che erano sia semplici che pratici. Rispettavano il necessario equilibrio tra Marta e Maria, ovvero tra l'approccio catafatico e quello apofatico. Di conseguenza incoraggiavano sia la *lectio divina* e la liturgia che la contemplazione tramite una radicale povertà di spirito in cui si rinuncia a "tutte le elaborazioni del pensiero e dell'immaginazione" nel silenzio della fede durante periodi di preghiera stabiliti<sup>iii</sup>.

La meditazione può divenire complessa e frustrante qualora i suoi risvolti mentali non vengano bilanciati dalla semplice e pura preghiera del cuore. Ma se nella preghiera viene ripristinata l'integrazione di mente e cuore, sia le forme che i risvolti della meditazione - la preghiera discorsiva e il non-discorsivo "mettere

da parte i pensieri” nell’immobilità e nel silenzio (*hesychia*) - si uniscono in un intenso cammino spirituale. Nasce la fede. Si scopre l’amore, Dio si rivela. “L’inizio è la fede, il fine è l’amore e l’unione dei due è Dio”.<sup>iv</sup> La semplicità, comunque, per quanto attraente e desiderabile possa essere, non è tuttavia facile da raggiungere.

## Tecnica e disciplina

**“Più profondamente ci si attende che continui la riflessione sinodale sul fenomeno della secolarizzazione, sugli influssi positivi e negativi esercitati sul cristianesimo, sulle sfide che pone alla fede cristiana”.**

Molte “spiritualità secolari” e molti metodi orientali di meditazione oggi insegnano delle tecniche per calmare la mente, ridurre lo stress e migliorare il benessere. Promettono quei *benefici* fisici e psicologici che sono diventati oggetto di un’ampia ricerca scientifica. Non vi è dubbio che questi benefici siano reali, ma resta da esaminare la dimensione spirituale di queste forme pragmatiche ed esperienziali di ciò che viene chiamato – spesso in modo piuttosto impreciso - meditazione.

Molti che cercano sollievo dai problemi creati dallo stile di vita moderno sono testimoni di questi benefici. In seguito vengono spesso “colti di sorpresa dalla gioia” e si risvegliano alle prime fasi del cammino spirituale di fede. In questo modo passano dalla tecnica alla disciplina. Invece dei *benefici naturali* sono i *frutti spirituali* che ora attraggono la loro attenzione.<sup>v</sup> I benefici naturali della contemplazione alla fine vengono riconosciuti come il segno che la grazia opera sulla natura.

Mano a mano che la dimensione spirituale si apre attraverso la semplice preghiera contemplativa, si ritrova un più profondo significato in concetti come l’essere discepolo, la disciplina e l’idea stessa di Dio. Questo conduce a un nuovo modo di considerare aspetti della propria tradizione religiosa che si erano un tempo rifiutati. Inoltre diventa anche chiaro che la contemplazione non è il risultato di una tecnica ben affinata ma della grazia.

Naturalmente la meditazione è un’ascesi e in quel senso contribuisce al lavoro che facciamo per essere completamente aperti alla grazia il cui seme viene piantato nel nostro cuore dalla grazia del battesimo (e anche in virtù del nostro essere creati ad immagine di Dio).

La preghiera è sia un piacere che un’ascesi. La Chiesa deve insegnare un’amore per la necessaria disciplina nella preghiera che attraverso la fede e la grazia conduca alla purezza del cuore e alla visione di Dio.

## L'importanza del contesto

**“Il segreto ultimo della nuova evangelizzazione è la risposta alla chiamata alla santità di ogni cristiano.”**

L'insegnamento della meditazione cristiana aiuta a collocare la persona in un contesto di fede. “La meditazione opera una verifica delle verità della fede all'interno della nostra esperienza personale”(John Main)<sup>vi</sup>.

La tradizione in cui si apprende a meditare determinerà il futuro corso della propria crescita spirituale. È perciò di vitale importanza che la Chiesa venga vista come un maestro di meditazione che sia saggio, accessibile ed esperto a partire dalla propria più ricca tradizione e mirante a sviluppare non solamente benefici fisici e psicologici ma virtù umane e un potenziale spirituale essenziali in quanto figli di Dio.

## L'evangelizzazione all'interno della Chiesa

**“Occorre che le comunità cristiane ... trovino le energie e le strade per tornare ad ancorarsi in modo solido alla presenza del Risorto che le anima dal di dentro”.**

Insegnare una pratica di preghiera contemplativa a partire dalla tradizione cristiana storica e ispirata dalla fede cristiana può essere fatto in molte situazioni in cui il suo carattere evangelizzante potrà essere percepito in modi differenti.

Nella classe di una università o di una scuola che abbiano posto la fede alla loro base, la meditazione cristiana prepara il terreno dei cuori dei giovani a essere ricettivi nell'accogliere i semi della fede e l'insegnamento del Vangelo. In una parrocchia la fedeltà silenziosa e semplice di un gruppo di meditazione cristiana che si incontra settimanalmente aiuta ad approfondire l'amore per la liturgia e per le Scritture facendo maturare la vita spirituale. Nei seminari la formazione di futuri sacerdoti verrà approfondita dalla pratica quotidiana della meditazione cristiana.

Molte scuole cattoliche riferiscono che i bambini a cui viene insegnata la meditazione in classe spesso scelgono di meditare anche a casa. Questo colpisce e tocca in modo profondo i genitori e può portare al risveglio di una nuova spiritualità nella vita familiare.

## L'evangelizzazione al di fuori della Chiesa

**“La Chiesa vuole introdurre nel mondo di oggi e nell'odierna discussione la sua tematica più originaria e specifica.”**

Quale dovrebbe essere la risposta di un meditatore cristiano qualora un gruppo non religioso gli chieda di essere introdotto alla meditazione? Questo richiede ponderazione e un approccio attento.

Tuttavia questo può indicare anche un approccio pre-contemplativo alla preghiera percepito in modo intuitivo come apportatore di benefici per la condizione umana. Se tale opportunità viene gestita bene, può condurre a un incontro con lo Spirito Santo e a un primo risveglio alla vita di fede presente nel Vangelo. Può costituire anche una forma di pre-evangelizzazione che prepara il terreno per una più ricca ricezione della Parola.

Anche se, all'inizio, non vi è una presentazione del Vangelo completa, Cristo è presente nella fede dell'insegnante di meditazione cristiana. Questa fede non viene nascosta o attenuata. Nel momento del *kairos* si esprimerà in tutta la sua pienezza e la ricchezza della Parola di Dio verrà scoperta in modi che vanno oltre ogni nostra immaginazione.<sup>vii</sup>

### Un esempio di evangelizzazione contemplativa

**"...lavorare perché la ricchezza della preghiera cristiana sia ben custodita in questi luoghi di conversione è sicuramente una sfida da affidare alla nuova evangelizzazione."**

Per diversi decenni il lavoro della Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana si è sviluppato nella Chiesa (in più di 100 paesi). La Comunità viene invitata a servire la Chiesa in molti modi e trova il sostegno di molti vescovi.<sup>viii</sup> Insegna la preghiera contemplativa in molte scuole cattoliche in (fino ad oggi) diciassette paesi. Ma condivide l'approccio spirituale alla meditazione anche con coloro che stanno uscendo da problemi di dipendenza o che stanno lottando con malattie mentali, con i malati e con coloro che stanno morendo, con i capitani d'industria o del mondo finanziario, nelle prigioni, con studenti universitari e con i giovani. Come un qualsiasi missionario la Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana adatta il suo stile di insegnamento a seconda di chi l'ascolta ma non manca mai di vedere il proprio lavoro nel comunicare questo semplice modo di pregare e questa disciplina semplice e salvifica come una testimonianza di "Cristo in noi".<sup>ix</sup>

### Personale ed ecclesiale

**"Il problema dell'evangelizzazione non è una questione anzitutto organizzativa o strategica, quanto piuttosto spirituale."**

Si dovrebbe offrire una chiara disciplina contemplativa qualunque sia la motivazione iniziale delle persone. La contemplazione deve essere vista soprattutto come una grazia ma anche come una pratica che permette alla fede di svilupparsi.

Per esempio, molte persone che conducono vite anche molto stressanti accolgono la sfida di riservare una mezz'ora per la meditazione cristiana all'inizio di ogni giorno prima della loro attività lavorativa, e una seconda mezz'ora alla fine della loro giornata. Per molti questi periodi riservati alla meditazione sono parte integrante della loro preghiera mattutina o serale o delle loro letture spirituali. Il partecipare a un gruppo di meditazione che si incontra

settimanalmente aiuta a mantenersi fedeli a questa pratica contemplativa quotidiana. Ed è anche un mezzo per fare esperienza di amicizie spirituali e di comunità che la contemplazione genera.

Per molti che sono finiti alla deriva o che hanno abbandonato la Chiesa questa si è dimostrata essere una via di ritorno ai sacramenti e a una partecipazione regolare alle altre dimensioni di una vita ecclesiale.

## Ecumenismo e dialogo interreligioso

“...la causa dell’ecumenismo è sicuramente uno dei frutti da attendere dalla nuova evangelizzazione...Banco di prova di tali cammini è sicuramente il dialogo interreligioso.”

La contemplazione offre la via contemporanea più diretta e immediata ad una esperienza profonda e personale dell’unità in Cristo di tutti i Cristiani. Il silenzio e l’immobilità nella fede permette loro di riposare nella pace dello Spirito e così ritornare al lavoro di dialogo con speranza e freschezza di intenti.

Dal momento che esiste un nucleo centrale mistico comune a tutte le religioni, la meditazione offre anche una base più profonda per un dialogo efficace. Apre l’opportunità sia di *prestare ascolto* in modo rispettoso al credo di altre fedi e sia di *presentare* la fede cristiana in modi accattivanti e autorevoli.

## Conclusione: La contemplazione è l’opera dell’Amore

La contemplazione cristiana è sempre stata vista essenzialmente come un’opera d’amore – l’amore di Dio per noi che evoca il nostro amore per Dio. La dolcezza e la gioia che proviene da una tale esperienza non può essere espressa a parole. Tuttavia si riversa sull’individuo in modo naturale e trova espressione nel servizio compassionevole per gli altri nei loro bisogni. Non vi è nulla che possa evangelizzare più pienamente di un servizio amorevole. La preghiera contemplativa profonda accende e al contempo sostiene questa fiamma viva d’amore – che è il Signore.

*Festa di San Benedetto, 11 Luglio 2012*

---

### Note

---

<sup>i</sup> Stabilito nel giorno della Festa di San Benedetto, 11 Luglio 2007, secondo can. 322§1 e can. 322§2

<sup>ii</sup> Questa e altre citazioni sono tratte da “La nuova evangelizzazione per la trasmissione della fede cristiana: Instrumentum Laboris”, Sinodo dei Vescovi, XIII Assemblea Generale Ordinaria, Città del Vaticano, 2012

<sup>iii</sup> Giovanni Cassiano, Conferenza 10.10

<sup>iv</sup> Ignazio di Antiochia

---

v Gal 5:22

vi John Main O.S.B. (1926-1982). *Dalla parola al silenzio* (1995)

vii 1 Cor 2:9

viii [www.wccm.org](http://www.wccm.org). Tra coloro che hanno dato il loro patrocinio alla Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana vi sono: il Cardinale George Pell, il Cardinale Walter Kasper, il Cardinale Sean Brady, l'Arcivescovo Vincent Nichols, il Vescovo Michael Putney e l'Arcivescovo Rowan Williams

ix Rom 8:10; Col 1:27

Laurence Freeman O.S.B.

laurence.freeman@gmail.com