 [Tradotto dal Inglese al Italiano - www.onlinedoctranslator.com](https://www.onlinedoctranslator.com/it/?utm_source=onlinedoctranslator&utm_medium=docx&utm_campaign=attribution)

Un atteggiamento positivo verso la contemplazione caratterizzò i primi quindici secoli dell'era cristiana. Sfortunatamente, dal XVI secolo in poi è prevalso un atteggiamento negativo. Per comprendere la situazione in cui si trovano oggi le nostre Chiese rispetto all'esperienza religiosa, può essere utile uno sguardo alla storia della preghiera contemplativa.

La parola contemplazione è un termine ambiguo perché nel corso dei secoli ha acquisito diversi significati. Per sottolineare la conoscenza esperienziale di Dio, la Bibbia greca usa la parola gnosis per tradurre l'ebraico da'ath, un termine molto più forte che implica un tipo di conoscenza intima che coinvolge l'intera persona, non solo la mente.

San Paolo usa la parola gnosi nelle sue epistole per riferirsi alla conoscenza di Dio propria di coloro che lo amano. Questa conoscenza intima egli la chiedeva costantemente per i suoi discepoli e la pregava come se fosse un elemento indispensabile per il pieno sviluppo della vita cristiana.

I Padri greci, soprattutto Clemente d'Alessandria, Origene e Gregorio di Nissa, presero in prestito dai neoplatonici il termine theoria. In origine ciò significava la visione intellettuale della verità, che i filosofi greci consideravano l'attività suprema della persona sapiente. A questo termine tecnico i Padri hanno aggiunto il significato dell'ebraico da'ath, cioè quel tipo di conoscenza esperienziale che passa attraverso l'amore. Fu con questa accezione ampliata del termine che theoria venne tradotta nel latino contemplatio e tramandata a noi nella tradizione cristiana.

Questa tradizione fu riassunta da Gregorio Magno alla fine del VI secolo, quando descrisse la contemplazione come la conoscenza di Dio impregnata di amore. Per Gregorio la contemplazione è il frutto della riflessione sulla parola di Dio contenuta nella Scrittura e allo stesso tempo un dono di Dio. È un riposare in Dio. In questo riposo o quiete la mente e il cuore non Lo cercano attivamente ma cominciano a sperimentare, a gustare ciò che stavano cercando. Ciò li pone in uno stato di tranquillità e di profonda pace interiore.

Questo significato della contemplazione come conoscenza di Dio fondata sull'intima esperienza della sua presenza rimase lo stesso fino alla fine del Medioevo. Le discipline ascetiche furono sempre orientate verso la contemplazione come scopo proprio di ogni pratica spirituale.

Il metodo di preghiera proposto sia ai laici che ai monaci nei primi secoli cristiani era chiamato lectio divina, letteralmente "lettura divina", una pratica che prevedeva la lettura della Scrittura o, più esattamente, l'ascolto della stessa. I monaci ripetevano con le labbra le parole del testo sacro in modo che tutta la persona entrasse in questo processo, compreso il corpo stesso. Cercavano di coltivare attraverso la lectio divina la capacità di ascoltare a livelli sempre più profondi di attenzione interiore. E quindi ascolto della Parola e ascolto di sé erano due binari paralleli. La preghiera era la loro risposta al Dio di cui leggevano nelle Scritture e che lodavano nella liturgia.

La parte riflessiva, che medita sulle parole del testo sacro, veniva chiamata meditatio, "meditazione". Il movimento spontaneo della volontà in risposta a queste riflessioni veniva chiamato oratio, "preghiera affettiva". Semplificandosi queste riflessioni e atti di volontà, si passava allo stato di riposo alla presenza di Dio, e questo si intendeva con cantemplatio, “contemplazione”.

Questi tre atti – meditazione discorsiva, preghiera affettiva e contemplazione – potrebbero svolgersi tutti durante lo stesso periodo di preghiera. Erano intrecciati l'uno nell'altro. Come gli angeli che salgono e scendono sulla scala di Giacobbe, ci si aspettava che l'attenzione andasse su e giù per la scala della coscienza. A volte si lodava il Signore con le labbra, a volte con il pensiero, a volte con atti di volontà, a volte con l'attenzione rapita della contemplazione. La contemplazione era considerata lo sviluppo normale dell'ascolto della Parola di Dio. L'approccio a Dio non era compartimentato in meditazione discorsiva, preghiera affettiva e contemplazione. Il termine preghiera mentale, con le sue categorie distinte, non esisteva nella tradizione cristiana prima del XVI secolo.

Intorno al XII secolo si ebbe un marcato sviluppo del pensiero religioso. Furono fondate le grandi scuole di teologia. È la nascita di un'analisi precisa riguardo ai concetti, alla divisione in generi e specie, alle definizioni e classificazioni. Questa crescente capacità di analisi ha rappresentato uno sviluppo significativo della mente umana. Purtroppo questa passione per l'analisi in teologia si trasferirà più tardi nella pratica della preghiera e porrà fine alla preghiera semplice e spontanea del Medioevo basata sulla lectio divina con la sua apertura alla contemplazione. Maestri spirituali del XII secolo, come Bernardo di Chiaravalle, Ugo e Riccardo di San Vittore e Guglielmo di San Thierry, stavano sviluppando una comprensione teologica della preghiera e della contemplazione.

Durante i secoli XIV e XV, la Peste Nera e la Guerra dei Cent'anni decimarono città, paesi e comunità religiose mentre il nominalismo e il Grande Scisma provocarono una decadenza generale nella morale e nella spiritualità. Un movimento di rinnovamento, chiamato Devotio Moderna, sorse nei Paesi Bassi intorno al 1380 e si diffuse in Italia, Francia e Spagna in risposta al diffuso bisogno di riforma. In un’epoca in cui istituzioni e strutture di ogni tipo si stavano sgretolando, il movimento della Devotio Moderna cercò di utilizzare il potere morale derivante dalla preghiera come mezzo di autodisciplina. Verso la fine del Quattrocento furono elaborati metodi di preghiera mentale propriamente detti, divenuti col passare del tempo sempre più complicati e sistematizzati. Ma anche mentre si verificava questa proliferazione di metodi sistematici di preghiera,

Con il progredire del Cinquecento, la preghiera mentale venne divisa in meditazione discorsiva se predominavano i pensieri; preghiera affettiva se l'enfasi era sugli atti di volontà; e contemplazione se le grazie infuse da Dio fossero predominanti. La meditazione discorsiva, la preghiera affettiva e la contemplazione non erano più atti diversi che si trovavano in un unico periodo di preghiera, ma forme distinte di preghiera, ciascuna con il proprio scopo, metodo e scopo. Questa divisione dello sviluppo della preghiera in unità compartimentalizzate e del tutto separate le une dalle altre contribuì a promuovere l'idea errata che la contemplazione fosse una grazia straordinaria riservata a pochi. Si tendeva a considerare molto improbabile la possibilità che la preghiera sfociasse nella contemplazione.

Nello stesso tempo in cui la tradizione viva della contemplazione cristiana andava diminuendo, il Rinascimento portò nuove sfide per la vita spirituale. L’ambiente sociale e le istituzioni religiose non sostenevano più l’individuo. C'era la necessità di riconquistare il mondo per Cristo di fronte agli elementi pagani che si impadronivano della cristianità. Non c'era da stupirsi che apparissero nuove forme di preghiera ordinate al ministero apostolico. La nuova enfasi sulla vita apostolica richiedeva una trasformazione delle forme di spiritualità fino ad allora trasmesse dai monaci e dai mendicanti. Il genio e l'esperienza contemplativa di Ignazio di Layola lo portarono a incanalare la tradizione contemplativa, che rischiava di perdersi, in una forma adeguata alla nuova epoca.

Gli Esercizi Spirituali di Sant'Ignazio, composti tra il 1522 e il 1526, sono estremamente importanti per comprendere lo stato attuale della spiritualità nella Chiesa cattolica romana. Negli Esercizi Spirituali vengono proposti tre metodi di preghiera. Le meditazioni discorsive prescritte per la prima settimana si fanno secondo il metodo delle tre potenze: memoria, intelletto e volontà. La memoria è richiamare il punto scelto in precedenza come oggetto della meditazione discorsiva. L'intelletto deve riflettere sulle lezioni che si vogliono trarre da quel punto. La volontà è quella di prendere delle decisioni sulla base di questo punto per mettere in pratica gli insegnamenti. In questo modo si è portati alla riforma della vita.

La parola contemplazione, così come viene usata negli Esercizi Spirituali, ha un significato diverso da quello tradizionale. Consiste nel fissare un oggetto concreto dell'immaginazione: vedere le persone del Vangelo come se fossero presenti, ascoltare ciò che dicono, relazionarsi e rispondere alle loro parole e azioni. Questo metodo, prescritto per la seconda settimana, è finalizzato a sviluppare la preghiera affettiva.

Il terzo metodo di preghiera negli Esercizi Spirituali si chiama applicazione dei cinque sensi. Consiste nell'applicare successivamente nello spirito i cinque sensi all'oggetto della meditazione. Questo metodo ha lo scopo di disporre i principianti alla contemplazione nel senso tradizionale del termine e di sviluppare i sensi spirituali in coloro che sono già avanzati nella preghiera.

Ignazio non propone quindi un solo metodo di preghiera. La sfortunata tendenza a ridurre gli Esercizi spirituali a un metodo di meditazione discorsiva sembra derivare dagli stessi gesuiti. Nel 1574 Everaud Mercurian, il Padre Generale dei Gesuiti, in una direttiva alla provincia spagnola della Compagnia, proibì la pratica della preghiera affettiva e l'applicazione dei cinque sensi. Questa proibizione fu ripetuta nel 1578. La vita spirituale di una parte significativa della Compagnia di Gesù si limitò così ad un unico metodo di preghiera, cioè alla meditazione discorsiva secondo le tre potenze. Il carattere prevalentemente intellettuale di questa meditazione continuò ad acquisire importanza in tutta la Compagnia nel corso dei secoli XVIII e XIX.

Per comprendere l’impatto di questo sviluppo sulla storia recente della spiritualità cattolica romana, dovremmo tenere presente l’influenza pervasiva che i gesuiti esercitarono come rappresentanti di spicco della Controriforma. Molte congregazioni religiose fondate nei secoli successivi a questo periodo adottarono le Costituzioni della Compagnia di Gesù. Essi ricevettero allo stesso tempo la spiritualità insegnata e praticata dalla Compagnia. Perciò ricevettero anche le limitazioni imposte non da Ignazio, ma dai suoi successori meno illuminati.

Ignazio desiderava offrire una formazione spirituale che fosse un adeguato antidoto al nuovo spirito secolare e individualista del Rinascimento e una forma di preghiera contemplativa adattata alle esigenze apostoliche del suo tempo. Gli Esercizi Spirituali avevano lo scopo di formare contemplativi all'azione. Considerando l'immensa influenza positiva della Società, se ai suoi membri fosse stato permesso di seguire gli Esercizi Spirituali secondo l'intento originale di Ignazio, o se avessero dato più risalto ai propri maestri contemplativi come i padri Lallemant, Surin, Grou e de Caussade , lo stato attuale della spiritualità tra i cattolici romani potrebbe essere molto diverso.

Altri eventi contribuirono all'esitazione delle autorità cattoliche romane nell'incoraggiare la preghiera contemplativa. Una di queste fu la controversia riguardante il quietismo, un insieme di insegnamenti spirituali condannati nel 1687 come una specie di falso misticismo da Innocenzo XII. Gli insegnamenti condannati erano ingegnosi. Consistevano nel fare una volta per tutte un atto d'amore verso Dio con il quale ci si donava interamente a Lui con l'intenzione di non ripensare mai a questa resa. Finché non si rinunciava mai all'intenzione di appartenere interamente a Dio, l'unione divina era assicurata e non era richiesto alcun ulteriore sforzo né nella preghiera né al di fuori di essa. L’importante distinzione tra fare un’intenzione una tantum (per quanto generosa) e stabilirla come disposizione permanente sembra essere passata inosservata. Una forma più blanda di questa dottrina fiorì in Francia nell’ultima parte del XVII secolo e divenne nota come semi-quietismo. Il vescovo Boussuet, cappellano della corte di Luigi XIV, fu uno dei principali nemici di questa forma attenuata di quietismo e riuscì a farla condannare in Francia. Quanto abbia esagerato l'insegnamento è difficile da accertare. In ogni caso, la controversia portò discredito al misticismo tradizionale. Da quel momento in poi, la lettura del misticismo fu disapprovata nei seminari e nelle comunità religiose. Secondo Henri Bremond nel suo libro La storia letteraria del pensiero religioso in Francia, durante le successive centinaia di anni non si verificò alcuno scritto mistico di qualche significato. Gli scrittori mistici del passato furono ignorati. Si pensava che anche i passaggi di Giovanni della Croce suggerissero il quietismo, costringendo i suoi redattori ad attenuare o cancellare alcune dichiarazioni per timore che vengano fraintese e condannate. Il testo non purgato dei suoi scritti è apparso solo nel nostro secolo, quattrocento anni dopo la sua stesura.

Un ulteriore ostacolo per la spiritualità cristiana fu l’eresia del giansenismo, che guadagnò slancio durante il XVII secolo. Sebbene anch’esso alla fine fu condannato, lasciò dietro di sé un pervasivo atteggiamento antiumano che perdurò per tutto il XIX secolo e fino ai nostri giorni. . Il giansenismo mette in dubbio l'universalità dell'azione salvifica di Gesù così come la bontà intrinseca della natura umana. La forma pessimistica di pietà che esso promosse si diffuse con gli emigrati della Rivoluzione francese nelle regioni di lingua inglese, tra cui l'Irlanda e gli Stati Uniti. Poiché i sacerdoti e i religiosi di questo paese provengono in gran parte da ceppi francesi e irlandesi, la meschinità giansenistica, insieme al suo ascetismo distorto, ha profondamente influenzato il clima psicologico dei nostri seminari e ordini religiosi.

Un'altra tendenza malsana nella Chiesa moderna era l'eccessiva enfasi sulle devozioni private, sulle apparizioni e sulle rivelazioni private. Ciò ha portato alla svalutazione della liturgia insieme ai valori comunitari e al senso del mistero trascendente che la buona liturgia genera. La mente popolare continuava a considerare i contemplativi come santi, taumaturghi o, per lo meno, persone eccezionali. La vera natura della contemplazione è rimasta oscura o confusa con fenomeni come la levitazione, le locuzioni, le stimmate e le visioni, che le sono strettamente accidentali.

Nel corso dell'Ottocento vi furono molti santi, ma pochi parlarono o scrissero di preghiera contemplativa. Ci fu un rinnovamento della spiritualità nell'Ortodossia orientale, ma la corrente principale dello sviluppo cattolico romano era di carattere legalistico, con una sorta di nostalgia per il Medioevo e per l'influenza politica che la Chiesa esercitò in quel tempo. L'abate Cuthbert Butler riassume l'insegnamento ascetico generalmente accettato durante i secoli XVIII e XIX nel suo libro Western Mysticism.

Fatta eccezione per vocazioni molto insolite, la preghiera normale per tutti, compresi monaci e monache contemplative, vescovi, sacerdoti e laici, era la meditazione sistematica seguendo un metodo fisso, che poteva essere uno dei quattro: la meditazione secondo i tre poteri come stabilito nello Spirituale Esercizi di sant'Ignazio, il metodo di sant'Alfonso (che era una leggera rielaborazione degli Esercizi spirituali), il metodo descritto da san Francesco di Sales in Un'introduzione alla vita devota, o il metodo di san Sulpizio.

Questi sono tutti metodi di meditazione discorsiva. La contemplazione veniva identificata con fenomeni straordinari; ed era considerato sia miracoloso che pericoloso, da ammirare a distanza di sicurezza dal laico, sacerdote o religioso medio.

L’ultimo chiodo piantato sulla bara dell’insegnamento tradizionale fu che sarebbe stato arrogante aspirare alla preghiera contemplativa. Ai novizi e ai seminaristi veniva così presentata una visione fortemente ridotta della vita spirituale, che non si accordava con le Scritture, la tradizione e la normale esperienza di crescita nella preghiera. Se si tenta di perseverare nella meditazione discorsiva dopo che lo Spirito Santo lo ha chiamato al di là di essa, come lo Spirito fa normalmente, si è destinati a finire in uno stato di totale frustrazione. È normale che la mente si muova attraverso molte riflessioni sullo stesso tema verso un'unica visione globale dell'insieme, per poi fermarsi con uno sguardo semplice sulla verità. Quando le persone devote entravano spontaneamente in questo sviluppo nella loro preghiera, si trovavano di fronte a questo atteggiamento negativo nei confronti della contemplazione. Esitavano ad andare oltre la meditazione discorsiva per passare alla preghiera affettiva a causa degli avvertimenti ricevuti sui pericoli della contemplazione. Alla fine o abbandonarono del tutto l'orazione mentale come qualcosa per cui evidentemente non erano adatti, oppure, grazie alla misericordia di Dio, trovarono il modo di perseverare nonostante quelli che sembravano ostacoli insormontabili.

In ogni caso, l’insegnamento post-Riforma contrario alla contemplazione era l’esatto opposto della tradizione precedente. Quella tradizione, insegnata ininterrottamente per i primi quindici secoli, riteneva che la contemplazione fosse l'evoluzione normale di un'autentica vita spirituale e quindi fosse aperta a tutti i cristiani. Questi fattori storici possono aiutare a spiegare come la spiritualità tradizionale dell’Occidente sia andata perduta negli ultimi secoli e perché il Vaticano II abbia dovuto affrontare il grave problema del rinnovamento spirituale.

Ci sono due ragioni per cui la preghiera contemplativa sta ricevendo rinnovata attenzione nel nostro tempo. Il primo è che gli studi storici e teologici hanno riscoperto l'insegnamento integrale di Giovanni della Croce e di altri maestri di vita spirituale. L’altra è la sfida proveniente dall’Oriente nel secondo dopoguerra. Metodi di meditazione simili alla preghiera contemplativa nella tradizione cristiana si sono moltiplicati, hanno prodotto buoni risultati e hanno ricevuto molta pubblicità. È importante, secondo la Dichiarazione sui rapporti della Chiesa con le religioni non cristiane (Vaticano II), apprezzare i valori che sono presenti negli insegnamenti delle altre grandi religioni del mondo. Le discipline spirituali dell'Oriente possiedono una saggezza psicologica altamente sviluppata. I leader cristiani e gli insegnanti hanno bisogno di sapere qualcosa su di loro per poter incontrare le persone dove sono oggi. Molti seri cercatori della verità studiano le religioni orientali, seguono corsi sulle stesse all’università o in scuole di specializzazione e praticano forme di meditazione ispirate e insegnate da maestri orientali.

La rinascita della teologia mistica nella Chiesa cattolica romana iniziò con la pubblicazione di I gradi della vita spirituale dell'abate Saudreau nel 1896. Basò ​​la sua ricerca sull'insegnamento di Giovanni della Croce. Studi successivi hanno confermato la saggezza della sua scelta. Giovanni della Croce insegna che la contemplazione inizia con quella che chiama la notte dei sensi. Questa è una terra di nessuno tra la propria attività e l'ispirazione diretta dello Spirito Santo, nella quale diventa quasi impossibile pensare pensieri che suscitino una devozione sensata. Questa è un’esperienza comune tra coloro che hanno praticato la meditazione discorsiva per un lungo periodo di tempo. Si arriva al punto in cui non c'è nulla di nuovo da pensare, dire o sentire. Se non si ha un orientamento successivo nella vita di preghiera, non si saprà cosa fare, eccetto forse alzarsi e uscire. La notte del senso è un processo di crescita spirituale simile al passaggio dall'infanzia all'adolescenza nella vita cronologica. L’emotività e il sentimentalismo dell’infanzia cominciano ad essere messi da parte a favore di un rapporto più maturo con Dio. Intanto, poiché Dio non dà più aiuto ai sensi e alla ragione, queste facoltà sembrano inutili. Si è sempre più convinti di non poter più pregare affatto. poiché Dio non dà più aiuto né ai sensi né alla ragione, queste facoltà sembrano inutili. Si è sempre più convinti di non poter più pregare affatto. poiché Dio non dà più aiuto né ai sensi né alla ragione, queste facoltà sembrano inutili. Si è sempre più convinti di non poter più pregare affatto.

Giovanni della Croce dice che in questo stato basta restare in pace, non cercare di pensare, e stare davanti a Dio con fede nella sua presenza, rivolgendosi continuamente a Lui come se si aprissero gli occhi per guardare la persona amata. uno.

In un passo notevole de La fiamma viva dell'amore1 in cui Giovanni della Croce descrive dettagliatamente il passaggio dalla devozione sensibile all'intimità spirituale con Dio, dice che quando non si può ragionare discorsivamente o fare atti di volontà con una certa soddisfazione durante la preghiera, bisognerebbe dare alla situazione un tranquillo benvenuto. Allora si comincerà a provare pace, tranquillità e forza, perché ora Dio nutre direttamente l'anima, dona la Sua grazia solo alla volontà e la attira misteriosamente a Sé. Le persone in questo stato hanno una grande ansia riguardo al fatto se stanno andando indietro. Pensano che tutte le cose belle che hanno sperimentato nei primi anni della loro conversione stiano finendo, e se viene chiesto loro come va la loro vita di preghiera, alzeranno le mani disperati. In realtà, se interrogato ulteriormente, rivelano di avere un grande desiderio di trovare un modo per pregare e gli piace stare da soli con Dio anche se non possono goderselo. Pertanto, è evidente che esiste un’attrazione segreta presente a un livello profondo della loro psiche. Questo è l'elemento infuso della preghiera contemplativa L'amore divino è l'elemento infuso. Se gli viene concesso un riposo tranquillo, si trasformerà da una scintilla in una fiamma viva d'amore.

Giovanni della Croce dice che chi si dona a Dio entra molto presto nella notte dei sensi. Questo deserto interiore è l'inizio della preghiera contemplativa, anche se non ne sono consapevoli. Il rapporto tra la propria attività e l'infusione della grazia è così delicato che solitamente non lo si percepisce subito. Poiché la notte del senso ricorre frequentemente, è importante che i direttori spirituali siano disponibili ad aiutare i cristiani ad apprezzare e accogliere questo sviluppo e a riconoscerlo attraverso i segni suggeriti da Giovanni della Croce. Se si supera questa transizione, si è sulla buona strada per diventare un cristiano molto devoto ed efficace, uno che è completamente sotto la guida dei doni dello Spirito.

Quanto velocemente è "molto presto" nell'insegnamento di Giovanni della Croce? In esso qualche anno, qualche mese, qualche settimana? Non lo dice. Ma l’idea che si debbano sottoporsi ad anni di prove sovrumane, essere murati dietro le mura di un convento o uccidersi con varie pratiche ascetiche prima di poter aspirare alla contemplazione è un atteggiamento giansenistico o, quanto meno, una presentazione inadeguata della tradizione cristiana. . Al contrario, quanto prima si potrà sperimentare la preghiera contemplativa, tanto prima si percepirà la direzione verso cui tende il cammino spirituale. Da quell'intuizione nascerà la motivazione a compiere tutti i sacrifici necessari per perseverare nel cammino.

Come indica l'introduzione di questo libro, le domande dei partecipanti ai seminari sulla pratica della centratura della preghiera sono incluse nel testo dove appropriato. Il paragrafo seguente costituisce la prima di queste domande. Altri compaiono nel testo ovunque si ritenga possano essere utili al lettore.

*La nuvola dell'inconoscimento*ha molto da dire sull’essere pronti per questo movimento nella preghiera contemplativa. Presuppone che non tutti siano chiamati a questo. Dà segni per capire se sei chiamato o no. Eppure oggi sembra essere proposta a tutti, non solo dai maestri di centratura della preghiera, ma anche dai maestri di meditazione orientale. È come se fosse aperto a tutti.

L’idea che i laici perseguano il cammino spirituale non è qualcosa di nuovo. Semplicemente non è stato popolare negli ultimi mille anni. Nelle tradizioni spirituali delle religioni del mondo, sia orientali che occidentali, c'è stata la tendenza a isolare i ricercatori, a collocarli in posti speciali e a giustapporli a persone che conducono una vita familiare, professionale o lavorativa nel mondo. Ma questa distinzione sta cominciando a cambiare. I saggi dell’India, ad esempio, hanno cominciato a condividere i loro segreti con la gente comune. In passato normalmente bisognava andare nella foresta per trovare un insegnante. Negli Stati Uniti e nell’Europa occidentale, ora possiamo trovare insegnanti eccezionali di diverse tradizioni spirituali orientali che offrono insegnamenti avanzati a quasi chiunque si presenti. Sfortunatamente, sono disponibili anche espressioni minori di queste tradizioni. Comunque,

Per quanto riguarda la tradizione cristiana, Origene, esponente della scuola teologica alessandrina del IV secolo, considerava la comunità cristiana nel mondo il luogo proprio dell'ascesi. Fu solo attraverso l'esempio di Antonio e il resoconto di Atanasio che la pratica di lasciare il mondo divenne il modo standard per perseguire il cammino cristiano verso l'unione divina. Anthony non aveva intenzione di fare di questo l’unico modo per raggiungerlo, ma quando si verificano movimenti di massa, avvengono anche delle volgarizzazioni, che possono fossilizzare o addirittura caricaturare un movimento. Prima che si possano nuovamente fare le necessarie distinzioni, deve sorgere una nuova ondata di rinnovamento spirituale. Ciò potrebbe richiedere molto tempo quando i movimenti saranno istituzionalizzati. L'essenza della vita monastica non sono le sue strutture ma la sua pratica interiore,

Nella Lettera sulla consulenza privata, scritta verso la fine della sua vita, l'autore di La nuvola della non conoscenza riconosce che la chiamata alla preghiera contemplativa è più comune di quanto avesse pensato inizialmente. In pratica penso che possiamo insegnare alle persone a procedere in tandem verso la preghiera contemplativa, cioè a leggere e riflettere sulla parola di Dio nelle Scritture, a formulare aspirazioni ispirate da queste riflessioni e poi a riposare alla presenza di Dio. Così veniva praticata la lectio divina nei monasteri del Medioevo. Il metodo di centratura della preghiera enfatizza la fase finale della lectio perché è la fase più trascurata negli ultimi tempi.

La mia convinzione è che se le persone non fossero mai esposte a qualche tipo di preghiera non concettuale, questa potrebbe non svilupparsi mai a causa del pregiudizio eccessivamente intellettuale della cultura occidentale e della tendenza anticontemplativa dell’insegnamento cristiano negli ultimi secoli. Inoltre, qualche assaggio esperienziale del silenzio interiore è di grande aiuto per comprendere in cosa consiste la preghiera contemplativa. Il recente insegnamento ascetico è stato estremamente cauto. C'è stata una forte tendenza a ritenere che la preghiera contemplativa fosse riservata ai religiosi di clausura.

La preghiera contemplativa solleva una domanda importante: c’è qualcosa che possiamo fare per prepararci al dono della contemplazione invece di aspettare che Dio faccia tutto? La mia conoscenza dei metodi orientali di meditazione mi ha convinto che esiste. Ci sono modi per calmare la mente nelle discipline spirituali sia dell’Oriente che dell’Occidente che possono aiutare a gettare le basi per la preghiera contemplativa.

Qual è la differenza tra lectio divina e preghiera centrante?

La lectio è un metodo completo di comunione con Dio che inizia con la lettura di un brano della Scrittura. La riflessione sul testo si trasforma facilmente in preghiera spontanea (parlare a Dio di ciò che hai letto) e infine in riposo alla presenza di Dio. Centrare la preghiera è un modo per passare dalle prime tre fasi della lectio a quella finale del riposo in Dio.

San Giovanni della Croce e Santa Teresa consigliavano di interrompere la meditazione discorsiva solo quando Dio toglie la capacità di praticarla. Come si inserisce la preghiera centrale in questa tradizione?

Una certa riflessione sulle verità di fede per sviluppare convinzioni di base, che è il lavoro della meditazione discorsiva, è una base necessaria per la contemplazione. All’obiezione che potremmo introdurre troppo presto la preghiera contemplativa, la mia risposta è che i nostri contemporanei nel mondo occidentale hanno un problema particolare con la meditazione discorsiva a causa della radicata inclinazione ad analizzare le cose oltre ogni misura, una mentalità che si è sviluppata della visione del mondo cartesiano-newtoniana e che ha portato alla repressione delle nostre facoltà intuitive. Questo blocco concettuale della moderna società occidentale impedisce il movimento spontaneo dalla riflessione alla preghiera spontanea e dalla preghiera spontanea al silenzio interiore (stupore e ammirazione). Penso che potresti farli tutti e tre insieme e rimanere comunque nella tradizione della lectio divina. Se pratichi la lectio divina, non devi seguire nessun ordine o orario particolare. Puoi seguire l'ispirazione della grazia e rimuginare sul testo, compiere particolari atti di volontà o passare alla preghiera contemplativa in qualsiasi momento. Ovviamente all'inizio predomineranno la meditazione discorsiva e la preghiera affettiva. Ma questo non esclude momenti di silenzio interiore. Se le persone fossero incoraggiate a riflettere sulle Scritture e ad essere pienamente presenti alle parole del testo sacro, e poi a praticare un periodo di preghiera centrata, si troverebbero effettivamente nella tradizione della lectio. Ovviamente all'inizio predomineranno la meditazione discorsiva e la preghiera affettiva. Ma questo non esclude momenti di silenzio interiore. Se le persone fossero incoraggiate a riflettere sulle Scritture e ad essere pienamente presenti alle parole del testo sacro, e poi a praticare un periodo di preghiera centrata, si troverebbero effettivamente nella tradizione della lectio. Ovviamente all'inizio predomineranno la meditazione discorsiva e la preghiera affettiva. Ma questo non esclude momenti di silenzio interiore. Se le persone fossero incoraggiate a riflettere sulle Scritture e ad essere pienamente presenti alle parole del testo sacro, e poi a praticare un periodo di preghiera centrata, si troverebbero effettivamente nella tradizione della lectio.

Ora mi è molto più chiaro che la preghiera centrata compensa in un certo senso la mancanza di capacità delle persone del nostro tempo di passare dalla lectio alla contemplazione.

Esattamente. Si tratta di una visione di un problema contemporaneo e di uno sforzo per far rivivere il tradizionale insegnamento cristiano sulla preghiera contemplativa. Ma per rilanciarla è necessario qualcosa di più di un semplice sforzo teorico. Alcuni mezzi per esporre le persone all'esperienza reale sono essenziali per superare i pregiudizi intellettuali esistenti. Avendo osservato questo pregiudizio nelle persone che già praticano la preghiera contemplativa, sono convinto che sia molto più profondo nella nostra cultura di quanto pensiamo. La corsa verso l’Est è un sintomo di ciò che manca all’Ovest. C’è una profonda fame spirituale che non viene soddisfatta in Occidente.

Ho anche notato che coloro che hanno intrapreso un viaggio in Oriente si sentono molto più a loro agio nei confronti della religione cristiana quando sentono che esiste una tradizione di preghiera contemplativa. Centrare la preghiera come preparazione, perché la preghiera contemplativa non è qualcosa che qualcuno ha inventato ai nostri giorni. Si tratta piuttosto di un mezzo per recuperare l'insegnamento tradizionale sulla preghiera contemplativa e per renderlo meglio conosciuto e più fruibile. L'unica cosa nuova è cercare di comunicarlo in modo metodico. C'è bisogno di aiuto per entrarci e di follow-up per sostenerlo e crescere.

Chi ha già ricevuto la grazia della preghiera contemplativa può approfondirla coltivando in modo coerente e ordinato il silenzio interiore. È in vista di coltivare il silenzio interiore che viene proposto il metodo della centratura della preghiera.