

Mauro Vaccani

Lampada per i miei passi

Idee e proposte per la meditazione biblica

CAPITOLO PRIMO

L'ESSENZA DELLA MEDITAZIONE BIBLICA

1. Cos'è la meditazione

È un'attività interiore, che ha avuto la sua culla originaria nelle grandi religioni orientali antiche, ma è stata recepita ed intensamente praticata anche in ambienti cristiani, soprattutto nell'antichità e nei secoli medievali. Oggi ad essa ricorrono quelle persone che cercano, ricorrendo di preferenza alle antiche vie spirituali dell'oriente, di ricostruire un ponte, nella loro interiorità, col mondo divino.

In ambito cristiano, invece, la meditazione è generalmente poco apprezzata e poco praticata. Condivide, purtroppo, la disaffezione generale verso tutte le attività interiori, conseguente al sano rifiuto di quelle forme sdolciate e pietistiche che esse avevano assunto in decenni non molto lontani. Oggi, di fatto, la maggior parte delle persone che imparano ed esercitano quest'attività spirituale, lo fanno al di fuori della tradizione cristiana ed occidentale.

I pensieri che seguono, invece, vorrebbero aiutare una riscoperta di questo specifico tipo di meditazione: si appoggiano sulla tradizione cristiana, ma cercano anche di tener conto dell'evoluzione dell'individualità e della coscienza che gli uomini hanno cominciato a sviluppare negli ultimi secoli.

Per cominciare a farci un'idea dell'essenza della meditazione interpelliamo, anzitutto, l'etimologia, perché nelle parole stesse, la cui origine non è affatto convenzionale, è nascosto il significato profondo della realtà che rappresentano.

Meditare viene direttamente dal verbo latino “meditari” il quale, a sua volta, è una forma iterativa del verbo “mederi”, che significa: curare, misurare, passare in rassegna. Riflettiamo, dapprima, sul carattere iterativo del verbo. Esso ci dice che quest’attività è strutturalmente basata sulla continuità, sulla ripetizione, sull’esercizio costante. Appartiene alla natura stessa della meditazione di essere così. Questo ci permette di coglierne subito un aspetto costitutivo: in realtà non medita chi lo fa una volta tanto, episodicamente, senza metodo e senza sistematicità. Magari riflette, forse in modo approfondito, ma la meditazione, come ogni vera attività interiore, si dispiega nel tempo, e si realizza solo nella ripetizione. Questo è uno dei motivi per cui essa non affascina l’uomo moderno, che insegue continuamente il nuovo e il diverso e rifugge, quando non sia costretto, la metodicità basata sulla costanza.

Anche i significati lessicali del termine latino sono straordinariamente eloquenti, ed indicano cosa sia, in essenza, la meditazione: “meditari” significa prestare particolare attenzione, misurare, passare accuratamente in rassegna un oggetto ben definito, cioè un testo, ma anche un’immagine o altro.

La meditazione è un’attività essenzialmente analitica, che indaga dapprima gli elementi, li misura in tutte le direzioni, li passa accuratamente in rassegna. Poi, magari, si conclude anche con una visione sintetica, ma questa, se e quando c’è, è solo il frutto finale dell’attività meditativa vera e propria.

Io medito su qualcosa quando elaboro pensieri a partire dall’attenta considerazione dell’oggetto della mia meditazione, dei suoi singoli elementi costitutivi e delle relazioni, di tutte le possibili relazioni, che intercorrono fra loro. Quanto più vari, profondi, sfaccettati sono i pensieri che penso, quanto più sono pertinenti ed evidenziano i contenuti impliciti nel testo in esame e tanto meglio è. In fondo una vera meditazione “scopre” le veri-

tà nascoste nel testo, e lo fa grazie a quello straordinario strumento di ricerca che è la facoltà animica del pensare.

Non c'è meditazione senza esercizio del pensare, soprattutto di quello logico-razionale, fondamentalmente deduttivo e analitico, che viene educato in noi nei consueti processi scolastici. Se abbiamo imparato a stare concentrati su un oggetto e a non lasciar vagare i pensieri a loro piacimento, allora possediamo una buona predisposizione alla meditazione. Ma vale anche il contrario: il fedele esercizio di applicazione delle proprie forze pensanti ad un testo, e soprattutto ad un testo ispirato dai mondi spirituali, favorisce in noi lo sviluppo di un pensiero che non sia abitudinario o automatico, come lo è spesso, invece, nelle situazioni ordinarie della vita.

Ma sarebbe erroneo ritenere che la meditazione si esaurisca nel solo pensare. Essa è molto di più. I pensieri, infatti, sono il modo specifico in cui si esprime la vita dell'anima quando si medita. È l'anima, infatti, che immergendosi con tutte le sue facoltà in un contenuto spirituale, sperimenta davvero quanto esso sia vivificante. In effetti questa immersione, per essere proficua, deve cominciare grazie alle forze del sentire che, per così dire, aprono le porte di accesso ai contenuti di verità. Questi, a loro volta, saranno oggetto dell'attenta opera del pensare umano: il cuore dell'attività meditativa. Ma per portare a compimento il processo è indispensabile l'intervento della terza facoltà animica, cioè del volere, e ciò avviene quando il contenuto, concettualmente elaborato, si trasforma in proposito, in impulso di attuazione, in progettualità esistenziale.

I tre momenti, pur non omogenei a livello di durata, tuttavia devono essere sempre presenti, se voglio che la mia meditazione sia una vera e propria esperienza dell'anima. Se difetta il sentire allora si corre il rischio dell'intellettualismo, dell'aridità cerebrale; se il pensare è debole e frammentario allora la mia medita-

zione sarà povera; se, infine, non so mettere in campo anche il volere allora creo in me sovrastrutture ideologiche e non pensieri destinati a mutare e a migliorare la vita.

Certo: il primato resta al pensare, perché lo scopo specifico della meditazione è quello di trasformare le nostre rappresentazioni, cambiare ed elevare i nostri pensieri, individuare livelli sempre più profondi ed articolati di verità. Così facendo noi scopriamo, a poco a poco, anche il nocciolo indistruttibile, l'essenza di noi stessi. In questa dedizione calda di sentimento e ricca di volontà ai pensieri più veri e più profondi consiste l'essenza della meditazione.

2. Che differenza c'è fra la preghiera e la meditazione

Non bisogna confondere la preghiera con la meditazione, perché sono due attività interiori decisamente diverse. Proviamo a coglierne la differenza.

Entrambe sono esperienze dell'anima, entrambe possono essere vissute a partire dai medesimi testi, eppure non sono la stessa cosa. Per capire ci può essere d'aiuto una conoscenza sulla tripartizione dell'anima già elaborata dall'antica filosofia greca. Distinguiamo la dimensione senziente, quella razionale e quella cosciente dell'anima umana. L'anima, infatti, sperimenta tutte le variazioni della vita di sentimento, si ancora alle certezze della razionalità e si evolve verso quella sua manifestazione ulteriore che assomma al vero anche il buono, da noi chiamata "coscienza".

È evidente come la preghiera nutra efficacemente soprattutto la prima regione animica, quella senziente. I Salmi, per esempio, sono testi esemplari di preghiera, perché contengono tutte le sfumature del sentire umano. Potremmo dire che, per chi prega,

decisivo è lo “stato d’animo” che vive mentre sta pregando, cioè la devozione. Certo, se ad essa si aggiunge anche la comprensione di ciò che viene espresso, l’esperienza è ancora più autentica. Ma il nocciolo non è a questo livello. In altre parole: la preghiera parte dal cuore e arriva anche alla mente, ma decisivo è e resta il cuore. Quindi essa è, per eccellenza, l’alimento specifico dell’anima senziente, ed estende collateralmente i suoi benefici anche all’anima razionale, soprattutto quando si basa su testi di sicura provenienza spirituale, portatori di grandi ed oggettive verità.

Diverso è, invece, il caso della meditazione. L’essenza di questa attività, infatti, è di essere destinata a nutrire, in primis, l’anima razionale, e poi, in modo ancor più compiuto, l’anima cosciente. I pensieri meditativi nutrono, cioè trasformano e modellano quel motore della nostra attività conoscitiva che è l’anima razionale, e diventano poi costitutivi di ciò che è più specificatamente nostro, cioè della nostra coscienza.

Meditare e pregare, allora, non sono due attività alternative: sono complementari e dovrebbero armonicamente essere sempre presenti nella nostra vita interiore. Ma è anche vero che in alcune fasi dell’esistenza c’è un primato dell’una sull’altra. Il bambino, per esempio, prega ma non medita ancora. È del tutto naturale che sia così, perché in lui la coscienza non ha ancora quella importanza che avrà in seguito. Nell’età adulta, invece, un certo primato della meditazione sarebbe del tutto opportuno; sono gli anni durante i quali elaboriamo, a partire dalla razionalità, i processi di coscienza che sono specifici dell’essere umano. È un vero peccato che la mancata scoperta di questa attività interiore segni, per molte persone, la perdita pressoché completa di una reale ed individuale attività spirituale, nel passaggio dall’infanzia all’età adulta. Nella terza età, infine, si nota in molte persone un deciso ritorno alla preghiera. Al di là delle specifiche motivazio-

ni che possono portare a questa riscoperta resta il fatto che, effettivamente, c'è qualcosa di sano nella ripresa della preghiera in tarda età. È come se si acuisse interiormente la necessità di ricollegarsi a quel mondo spirituale verso il quale ci si avvicina a grandi passi. La preghiera di quegli anni, però, sarà diversa e più profonda di quella infantile solo se negli anni intermedi della vita avremo sperimentato la meditazione. Se questa esperienza difetta, allora ci rendiamo conto dell'infantilismo e della pseudo-ingenuità nelle quali cadiamo inesorabilmente, ricominciando a pregare quando siamo vecchi. Ma se in mezzo c'è stata la meditazione, allora la situazione è ben diversa: allora si diventa essenziali, tanto sintetici nella nostra relazione col mondo spirituale quanto siamo stati analitici, meditativamente, negli anni precedenti. La preghiera di una persona anziana che ha meditato molto è essenzialmente diversa da quella di chi non lo ha fatto mai.

Un'altra prospettiva di fondo che ci aiuta a capire la differenza fra preghiera e meditazione è ben illustrata nel capitolo intitolato "Tecniche di meditazione. Criteri per una vita meditativa consona ai tempi moderni" che si trova nel libro di Pietro Archiati, *Leggi del cammino interiore*, Roma, 1997. È un testo utilissimo per capire i fondamenti di ciò di cui stiamo parlando. Tracciando a grandissime linee una storia della meditazione, Archiati fa rilevare come anche l'interiorità umana abbia attraversato stadi evolutivi; ne consegue, quindi, che le attività interiori debbano tenerne conto. Se la corporeità fisica era ancora decisiva, ai tempi di Buddha, cioè 2500 anni fa, per conseguire un rapporto col mondo spirituale (si pensi allo yoga, per esempio), essa ha poi progressivamente lasciato spazio all'anima quale ambito privilegiato dove coltivare questo rapporto. La grande tradizione del monachesimo medievale mostra, infatti, il passaggio da forme ascetiche dove la corporeità era ancora molto importante (i rigori e le penitenze, anche fisiche, dei Padri del Deserto), verso forme nelle quali l'anima e l'interiorità diventano de-

cisive, come nei grandi mistici che segnano il passaggio verso la modernità. È evidente, quindi, che l'attività interiore privilegiata in questa seconda fase, che direi dell'anima, non poteva essere che la preghiera. Ma a partire dal XVI secolo è iniziata un'altra fase evolutiva, caratterizzata dall'emergere progressivo dell'individualità, della coscienza. Ecco perché, anche da questo punto di vista, si fa strada la convinzione che la meditazione sia, oggi, la modalità più opportuna per coltivare una relazione col mondo spirituale.

3. La meditazione biblica

Vorrei ora provare a caratterizzare brevemente e in modo semplice la meditazione biblica, che è senz'altro la forma specificamente cristiana della meditazione.

Alla sua base c'è un testo, che il meditante considera “ispirato” da Dio, cioè proveniente essenzialmente dai mondi spirituali e contenente, quindi, solo grandi e perenni verità.

Che differenza c'è fra il meditare un testo “umano” e farlo, invece, a partire da un testo “divino”? Abissale. Nel primo caso non ho mai la certezza che il contenuto sia integralmente vero, e devo quindi esercitare l'acribia del mio senso critico per scoprirne i vari aspetti, positivi e condivisibili, oppure negativi o dubbi. Quando ho di fronte a me un testo “ispirato” la situazione è completamente diversa: in questo caso tutto il mio sforzo sarà indirizzato a scoprirvi quelle verità che sono in esso.

Immagino le obiezioni che potrebbero essere opposte a questo atteggiamento “fideistico” da parte dei nostri contemporanei, particolarmente sensibili all'esercizio del senso critico, almeno in certi ambiti. Ma non è questo il luogo per discuterle, viste le finalità eminentemente pratiche ed operative di questi pensieri.

Qui mi interessa sottolineare la differenza di atteggiamento interiore, decisiva anche per la penetrazione dei contenuti.

La venerazione del testo, quindi, è il punto di partenza animico della meditazione biblica. Oggi essa è stata praticamente distrutta dalla moderna esegesi, e non è facile riconquistarla. Ma se non si coglie, almeno intuitivamente, il carattere qualitativamente diverso del testo biblico rispetto a qualsiasi altro testo, allora mancano le premesse per far sì che la meditazione diventi un sano alimento per la vita della nostra anima. Per raggiungere questo obiettivo potrebbe rivelarsi utile una ricerca conoscitiva sull'essenza dell'ispirazione, ma anche una immersione profonda nel contenuto delle bellissime parole evangeliche: "Il cielo e la terra passeranno, ma le mie parole non passeranno" (Mt. 24,35) potrebbe servire allo scopo. Questa affermazione di Cristo è perentoria: la Parola sopravviverà al cielo e alla terra. Ovvio, perché era prima di loro e, li ha costituiti. Questi hanno un carattere transitorio e perituro, perché sono realtà generate, mentre la Parola è eterna, esiste dal principio e tutto ha creato, come meravigliosamente dice il Prologo del Vangelo di Giovanni.

Conquistata questa certezza interiore, un altro passo preliminare può essere compiuto per avviarsi, nel migliore dei modi, all'esercizio della meditazione biblica. Ne mostro subito l'esecuzione pratica: immergersi profondamente nel contenuto del Salmo 118, 105: "Lampada per i miei passi è la tua parola, luce sul mio cammino". È un'immagine molto feconda, evocatrice di pensieri profondi. Ci fa capire la funzione illuminatrice della Parola, che non è limitata alla dimensione conoscitiva, ma si estende anche al piano della volontà, dei passi e del cammino che si fa nel corso della vita. E così capiamo, poco per volta, che la destinazione finale della meditazione biblica non è la mente, l'intelletto: essa è piuttosto un'esperienza che ha lì il suo punto di partenza e di sviluppo ma che, per compiersi, per realizzarsi, deve sbocciare in impulsi di tipo volitivo. Questa è una caratteri-

stica specificatamente cristiana del meditare: esso non si limita ad individuare la verità o a trovare le vie di realizzazione del proprio benessere interiore. Chi medita la Bibbia, infatti, cerca nella Parola, che è lampada per i passi, una luce per il proprio cammino.

Diamo ora uno sguardo alle principali difficoltà di ordine generale che si incontrano nell'accingersi a meditare un testo biblico. La prima è la sottile ma radicata convinzione che si tratti di un libro così lontano da noi, così legato a usi e costumi radicalmente differenti dai nostri, da essere, di fatto, inutilizzabile.

È questa, in fondo, la convinzione di coloro che invitano continuamente a non fermarsi al testo (il quale, tra l'altro, può essere erroneo o carente), ma a cercare il cosiddetto "senso teologico" del brano in esame, il messaggio, l'interpretazione. Un atteggiamento che rivela una fondamentale sfiducia nel testo stesso, una coscienza esasperata dei suoi limiti, un'inequivocabile tendenza a percepirlo come prodotto umano, condizionato da tutte le contingenze umane che stanno alla base (e sono costitutive, a detta loro) della sua stessa elaborazione finale. Ancora una volta ripeto che non voglio qui analizzare il problema per via conoscitiva. Qui mi interessa mostrare come la venerazione verso il testo sia radicalmente compromessa da pensieri di questo genere. Essi, inoltre, proprio perché spostano l'asse verso il senso, verso l'interpretazione, inevitabilmente spingono a quell'approccio intellettualistico e cerebrale della Parola che è così tipico dei nostri giorni. Difficilmente, allora, essa diventa luce per il cammino e lampada per i passi. È solo il prodotto umano, di uomini magari eccezionali, ma pur sempre uomini del loro tempo e nel loro spazio. Che non sono i nostri.

La seconda difficoltà, ancor più grande perché più concreta, è insita nella convinzione che, al di là di aspetti e valori generalissimi, dalla Parola non possiamo trarre indicazioni ed impulsi per

i problemi quotidiani, ordinari e concreti della nostra vita. Chi oggi interpella i Vangeli quando deve prendere decisioni, più o meno importanti, che riguardano la sua vita reale? Chi cerca in essi la risposta alle domande precise, che pur sorgono ancora in noi, nonostante tutti gli sforzi di obnubilamento che subiamo? Per farlo, ovviamente bisogna essere interiormente certi che la Parola è reale, viva, concreta. Allora diventa interessante, allora val la pena di meditarla.

CAPITOLO SECONDO

GLI ATTEGGIAMENTI INTERIORI DELLA MEDITAZIONE BIBLICA

Dopo aver caratterizzato, in forma molto essenziale, la meditazione biblica, ora dobbiamo analizzare, in vista della finalità pratica che hanno questi pensieri, il problema dei modi e quello dei mezzi per il suo esercizio.

Occupiamoci, innanzitutto, delle modalità di fondo grazie alle quali possiamo sperimentarla. Prima di concentrarci su quelle adatte all'attuale grado di coscienza degli individui, proviamo a volgere lo sguardo indietro, per cogliere, almeno nelle linee essenziali, le modalità antiche della meditazione cristiana sulla Parola di Dio. La riflessione storica ci permetterà di riconoscere gli aspetti permanenti di questa attività e, nel contempo, ci aiuterà ad individuare modi e forme meditative più consone all'uomo moderno.

1. La meditazione della Bibbia nel Medioevo

Le deprecabili semplificazioni scolastiche hanno fatto sì che, quando pensiamo ai monasteri, nella nostra mente risuoni il detto "ora et labora" quale sintesi espressiva di tutta la vita monastica. Niente di più falso. Se il monaco avesse diviso davvero la sua vita di veglia in queste due attività non sarebbe mai riuscito a conseguire quell'armonia, quella serenità, quella sensatezza di fondo che aveva, allora, la sua esistenza.

Nel capitolo 48 della sua *Regola* S. Benedetto dice che il monaco deve pregare, meditare e lavorare. Il criterio ispirativo della sua esistenza è triplice, e può essere sintetizzato nella formula "ora, lege et labora". La lettura in questione è, per S. Benedetto,

la “lectio divina”, cioè, in parole moderne, la meditazione della Parola di Dio. Dunque il monaco prega, medita e lavora. Queste sono le sue attività ordinarie, e con grande sapienza vengono regolate le alternanze che esse hanno nella sua vita quotidiana, a seconda del mutare delle stagioni.

Ma prima di approfondire questo aspetto, molto interessante anche per noi, proviamo a rievocare come si svolgeva l’attività meditativa. Riassumo, in pochi tratti, un processo molto ordinato e produttivo, pienamente utilizzabile anche oggi, da parte di coloro che vogliono appoggiarsi sulla solidità della tradizione, senza aperture sperimentali nei confronti della modernità.

La tappa iniziale dell’esperienza è la *lettura*, lenta ed attenta, del testo in esame. Per i medievali realizzare questo obiettivo era facile, perché essi ignoravano la nostra lettura rapida e quella meramente mentale. Si potrebbe dire che essi leggevano sempre ad alta voce, anche quando muovevano solo le labbra, senza emettere suoni (e allora si diceva che sembravano dei ruminanti). Perché? Una lettura di questo tipo permette di cogliere non solo il senso generale del testo, come capita invece a noi con la lettura mentale, ma anche tutte le sfumature e le particolarità testuali. Ne consegue, quindi, che la Parola, letta in questo modo, riacquisti, in un certo senso, il suo carattere originario di parola “parlata”, e risuoni, dentro di noi, in modo del tutto diverso.

Segue il secondo momento, quello della *meditazione* vera e propria. Essa va oltre il contatto, pur preciso, col testo, già ottenuto con la lettura: ora il monaco lo interroga, lo analizza, sviluppa una riflessione interpretativa. È la tappa più dinamica e più specifica di tutto il processo, quella durante la quale lo sforzo del meditante è diretto alla comprensione, a livelli sempre più articolati ed approfonditi, di ciò che la lettura gli ha presentato. L’essenziale, però, è la stretta aderenza al testo, perché la medi-

tazione, anche la più completa ed elaborata, resta tale solo se il riferimento al testo permane chiaro e preciso.

Dopo questo sforzo, di tipo squisitamente intellettuale, il monaco sente impellente in sé il desiderio di far scendere quei pensieri dalla testa al cuore, e trasformarli in espressioni di *preghiera*. Vuole che il sentire umano sia coinvolto in quel processo che, altrimenti, resterebbe un po' arido e meramente cerebrale. E poiché è uno specialista della preghiera, e sa farla molto bene, per lui è facile trasformare quei pensieri in moti del cuore, ed indirizzarli al Padre dei Cieli.

Fatto questo, il processo è compiuto, almeno per quanto riguarda il ruolo attivo del meditante, perché il suo culmine vero e proprio, che i monaci chiamavano "*contemplazione*", è più un dono del cielo che non un'opera umana. Può esserci, e sovente c'era nella vita di quegli straordinari meditanti che erano i monaci medievali, ma certo senza automatismi o necessità di sorta.

Tutto il processo, nelle sue tappe ordinate, veniva quotidianamente vissuto e costantemente esercitato. Variava, invece, la collocazione oraria di questa attività. Nella stagione estiva, e cioè da Pasqua al 14 settembre, essa era concentrata nella seconda metà della mattinata, fra le dieci e mezzogiorno, per intenderci, e poteva essere facoltativamente ripresa nel tempo dedicato al riposo pomeridiano. Nel periodo invernale, invece, il monaco meditava dalle sei alle nove mattutine, lavorava fino alle quattordici e, dopo il pranzo e la preghiera, poteva tornare a meditare prima della cena. In Quaresima, infine, l'ordinamento temporale era analogo, anche se l'unico pranzo della giornata era spostato verso le sedici. Questo era lo schema temporale di fondo prescritto dalla *Regola*; la variazione stagionale mostra la sapienza di S. Benedetto, che mantiene rigidi gli appuntamenti con la preghiera, mentre modifica la successione del lavoro e della meditazione a seconda della stagione. D'estate prima si la-

vora e poi si medita, d'inverno prima si medita e poi si lavora. Certo, in questa disposizione gioca un ruolo di rilievo la prevalente attività agricola dei monaci, pur tuttavia il tentativo di armonizzare la sequenza delle attività col mutamento stagionale rivela una grande sapienza spirituale, alla quale dovremmo prestare attenzione anche oggi.

2. La meditazione della Bibbia oggi

Partiamo da una constatazione: oggi, le persone che coltivano seriamente un'attività interiore sono pochissime, ed anche il tempo complessivo che vi dedicano è molto limitato. Per attività interiore intendo una molteplicità di esperienze che abbiano, però, il requisito di essere "attive", cioè siano vissute da noi dinamicamente, con precisa intenzionalità e progettualità, e si svolgano nella nostra interiorità, cioè non siano indirizzate all'operatività esteriore. C'è da augurarsi che cresca sempre di più il numero di chi esercita un'attività interiore, e ne venga sempre meglio curata la qualità.

È importante conservare la tensione verso il miglioramento della propria attività interiore. Se mi limito alla meditazione biblica e valorizzo sia le indicazioni di fondo, provenienti dal passato, che le esigenze connesse colla crescita della coscienza individuale, tipiche del presente, allora noto che incrementi qualitativi potrebbero essere apportati a livello di tempi, luoghi, posizioni corporee e disposizioni animiche.

Cominciamo dai *tempi*, e partiamo da un fatto, evidente a tutti: la nostra vita quotidiana comincia tendenzialmente più tardi che nel passato, e finisce molto più tardi. Questo spostamento ha fatto sì che, in generale, il tempo a nostra disposizione sia piuttosto sul finire della giornata che non all'inizio. Ma tutto ciò, ovviamente, non favorisce certo l'attività meditativa che, come

abbiamo visto, fu sempre collocata all'inizio della giornata, non alla fine. I motivi di questa impostazione sono facilmente intuitibili, e ne ricorderò soltanto i due più importanti: è al mattino, infatti, che sono particolarmente attive in noi le forze della razionalità e, inoltre, è molto più sensato dedicare alla meditazione le nostre ancor fresche forze mattutine che non gli stanchi ed appesantiti momenti serali.

Ma per realizzare l'obiettivo qualitativo di iniziare la giornata elaborando pensieri spirituali mediante la meditazione è indispensabile riordinare l'impostazione generale della propria vita, anticipando il sonno, e recuperando, così, minuti preziosi al risveglio. Ogni sforzo che faremo nello spostare la nostra giornata dalla sera al mattino sarà profondamente benefico, anche a livello igienico, per la nostra anima. Non è il caso (né sarebbe possibile) intraprendere subito spostamenti massicci: la gradualità è la via più concreta per realizzare qualcosa, pur tuttavia l'orientamento deve essere chiaro. Se posso riassumerlo in termini un po' perentori: andare a dormire prima, svegliarsi prima e cominciare la giornata con la meditazione biblica.

Un discorso dello stesso tipo andrebbe fatto per i fine settimana o, più in generale, per i giorni che non sono impegnati dalla nostra ordinaria attività lavorativa. È radicata consuetudine largheggiare nel sonno mattutino, in queste occasioni. Nell'ottica dei pensieri che sto proponendo, invece, sarebbe molto più sensato l'invito di S. Benedetto: la domenica alzatevi un po' prima! (*Regola*, cap.XI). Certo, anche questa indicazione temporale esige un certo mutamento nella nostra prassi di vita che, solo gradualmente e con pazienza, può diventare reale. Ma è essenziale, in primo luogo, conquistare la convinzione intellettuale, poi sperimentare la differenza qualitativa delle ore nell'arco della nostra giornata e, infine, ridistribuire le nostre attività a seconda delle priorità che abbiamo individuato.

Mi pongo ora una seconda domanda: ci sono dei *luoghi* che facilitano o favoriscono la meditazione biblica? Se penso ai monasteri medievali la risposta è semplice: lì molti luoghi erano opportunamente deputati all'esercizio di questa attività, specialmente il chiostro, il vero centro di tutto il complesso monastico, col suo giardino fiorito e la fontana zampillante. Meditare la parola di Dio, magari camminando sotto le volte, doveva certo essere più facile in quel contesto spaziale. Ma pensiamo anche ad altri luoghi meno strutturati, prediletti dalle grandissime personalità della storia del cristianesimo: il monte della Verna per S. Francesco, per limitarmi ad un solo esempio.

Se risaliamo al dettato evangelico troviamo due accenni significativi: l'invito a chiudersi nel segreto della propria camera, quando si vuole pregare (in Mt. 6,6), radicalmente alternativo all'amore per l'esteriorità dei farisei, e il grande messaggio di Cristo alla Samaritana, inquieta nel suo tentativo di identificare il luogo nel quale adorare Dio: *“Credimi, donna, è giunto il momento in cui né su questo monte né in Gerusalemme adorerete il Padre (...) ma i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità, perché il Padre cerca tali adoratori”* (Gv. 4, 21-23). Questa parola di Cristo sposta decisamente l'attenzione da un luogo esteriore all'interiorità umana. È particolarmente significativa per noi, chiamati, non solo dalle necessità esteriori ma anche da una precisa legge evolutiva, a costruire nella nostra interiorità quel chiostro che i nostri predecessori edificarono così armonicamente con le pietre.

Se questo principio vale per il corso ordinario della vita non è certo proibito, tuttavia, sperimentare straordinariamente la meditazione biblica in quei luoghi speciali che la possano favorire. Penso, per esempio, a luoghi naturali particolarmente propizi, quali le cime dei monti, o i boschi, oppure a luoghi “religiosi”, cioè ambienti dove, prima di noi, e magari per secoli, altre persone hanno sperimentato fortemente l'attività spirituale. Chi ha

anche solo un minimo di sensibilità per queste dimensioni percepisce chiaramente che quei pensieri hanno lasciato una traccia, e favoriscono la nostra attività interiore attuale.

Il terzo aspetto sul quale mi vorrei soffermare è quello relativo alle *posizioni corporee* nell'ambito dell'attività meditativa. Il ruolo del corpo per la vita interiore è stato fondamentale, nel passato più remoto, ed è sempre stato significativo anche in tempi più recenti. Nell'antichissima India i maestri yoga fondavano la loro diretta relazione col mondo spirituale su precisi esercizi di respirazione. Fino a pochi anni fa le persone si mettevano in ginocchio quando volevano elevare al cielo le loro preghiere. Tutto ciò dimostra che il corpo partecipava al processo animico-spirituale, e questo fatto è certamente significativo anche oggi, in una civiltà, come la nostra, che esalta la corporeità in sé, e la assolutizza ben al di là della sua oggettiva importanza. È logico, quindi, che ci siano tentativi di ripresa di antichissime modalità corporee al servizio della vita interiore, oppure l'utilizzazione di tecniche corporee provenienti dalle più diverse tradizioni religiose, anche nell'ambito del cristianesimo.

A me pare, tuttavia, che oggi l'attività meditativa possa essere sperimentata proficuamente a prescindere da precise posizioni corporee. Anzi: il criterio essenziale potrebbe essere proprio quello di adottare le posizioni nelle quali il corpo fa sentire il meno possibile la sua presenza. Mi spiego: se mi metterò a meditare in una posizione fisica scomoda o affaticante, ben presto la mia meditazione sarà disturbata dal disagio corporeo sopravvenuto. Se invece adotterò posizioni o le muterò convenientemente al fine di vivere nel modo più intenso possibile i processi interiori di pensiero, sentimento e volontà, che sono esperienze animiche, senza il peso del corpo, allora avrò fatto la scelta migliore. Questo principio comporta, quindi, che ogni persona adotti la soluzione soggettivamente più propizia. C'è chi medita bene stando seduto, chi lo fa meglio in piedi, chi preferisce

camminare, magari anche in ambienti ristretti, e c'è, infine, chi alterna queste posizioni quando comincia a sentire che questo è il modo più efficace per favorire le esperienze animiche.

Con questo ci avviciniamo al vero cuore del problema: tempi, luoghi e posizioni corporee possono aiutare od ostacolare l'attività meditativa, ma decisive sono, in realtà, *le disposizioni animiche* ed interiori con le quali si affronta l'esperienza.

Per essere esaustivi dovremmo soffermarci su molti aspetti: mi limiterò a quelli essenziali.

In primo luogo dobbiamo saper trovare, nel corso dell'affannoso succedersi dei ritmi e degli impegni quotidiani, adeguati momenti di vita che siano dominati dalla *calma interiore*, se vogliamo proficuamente intraprendere l'attività della meditazione biblica. Conquistarsi momenti di questo tipo è particolarmente difficile per tutte quelle persone che sono iper-attive o sono molto proiettate verso l'esterno, verso i rapporti sociali, verso il mondo. Anche le persone che vivono una certa turbolenza interiore, una vita di sentimenti e di emozioni molto vivace, faranno un po' fatica a "calmare" la propria interiorità. Eppure, quei momenti di pace interiore durante i quali ci si strappa dalla sequenza ordinaria di pensieri, preoccupazioni, emozioni, rappresentano un'esperienza davvero salutare, anche per il proprio equilibrio. Col passar del tempo essi diventano una vera e propria necessità. Magari noi non lo capiamo subito, e continuiamo con la vita stressata di prima: ecco allora che "provvidenzialmente" ci capita qualcosa che ci costringe a fermarci, a rivedere la nostra esistenza, a darci una calmata. Ma non è necessario aspettare questi eventi per imparare a vivere momenti di calma interiore. Si può farlo fisiologicamente, abituandosi a ritagliare, nella propria giornata, i tempi che si vogliono deliberatamente dedicare all'attività meditativa. Il fatto di riuscirci rappresenta, in realtà, una bellissima scoperta: ci rendiamo conto di essere ancora i padroni della nostra vita, e di fare ciò che liberamente ed auto-

nomamente decidiamo di fare, senza esservi costretti dall'esterno.

Un'altra disposizione animica indispensabile per esercitare proficuamente la meditazione biblica è la capacità di *concentrarsi*. Non è così facile. L'incredibile aumento degli stimoli che riceviamo ogni istante dall'esterno (rumori, immagini, Y) non facilita certo la nostra concentrazione. Perfino la migliorata formazione culturale degli individui, pur avendo moltiplicato gli apprendimenti, non ha certo incrementato la capacità di fermare l'attenzione su aspetti o realtà definite, senza divagazioni. La concentrazione è, quindi, la qualità fondamentale del pensare umano necessaria per praticare proficuamente la meditazione biblica. A partire dal testo in esame, allora, mi sforzerò in tutti i modi possibili a non divagare, a mantenere un filo diretto e preciso con il suo contenuto. Il risultato sarà tanto più proficuo quanto più ricchi e svariati saranno i singoli pensieri (o sentimenti, o propositi volitivi) che, di volta in volta, farò sorgere dentro di me nel corso della meditazione. L'importante è che essi non siano divaganti, e che io padroneggi sempre, e sempre meglio, la situazione, avendo costantemente chiaro il quadro di riferimento. Se le mie capacità di concentrazione sono minime può essere terapeutico lo sforzo di limitare, inizialmente, l'attività meditativa anche a pochi minuti, curandone, però, la qualità. Così facendo si potrà, ben presto, ampliarla progressivamente senza, per questo, lasciarne scadere la qualità. In altre parole: sono più efficaci pochi minuti qualitativamente concentrati che non tempi molto più lunghi caratterizzati, invece, da continue distrazioni e ripetuti tentativi di riallacciare le fila del discorso.

Un'ultima disposizione animica, fortemente connessa con la precedente, riguarda in particolare quella qualità del nostro pensare che, di solito, viene denominata *capacità deduttiva*, o *razionalità*. Nell'ottica di questi pensieri essa è un attributo della

specifica facoltà animica del pensare. Pur lasciando ampi spazi anche al sorgere di intuizioni, tuttavia la meditazione biblica è prevalentemente un'attività deduttiva e razionale. Si parte da un testo, lo si legge e "percepisce" con la massima cura possibile, e poi si elaborano pensieri (o sentimenti, o propositi volitivi) a partire da esso. È ovvio, quindi, che va fatto un certo sforzo nella direzione dell'analisi. Bisogna saper sciogliere i singoli elementi che compongono il testo in esame, non certo per atomizzarli, ma, al contrario, per coglierne il significato specifico. Poi è indispensabile saper dedurre, magari da affermazioni o da principi di ordine generale, conseguenze di tipo specifico. Anche in questo caso una buona dose di capacità logico-deduttive si mostrerà molto utile. Infatti i testi in esame fanno spesso riferimento a situazioni emblematiche o esemplari, ed è specifico compito della nostra attività meditativa il riferirli alle situazioni contingenti e particolari che ci riguardano.

In conclusione: pur non sottovalutando l'importanza di un vero e proprio metodo meditativo, come lo era quello della "lectio divina", oggi mi sembra più consono ai tempi il fatto che gli individui trovino una loro strada specifica nell'esercizio della meditazione biblica. In questa direzione si pone, eventualmente, la scelta di adottare un metodo, ma le situazioni individuali sono oggi così diversificate che è controproducente formulare prescrizioni di ordine comune e cammini con validità universale. Ecco perché ho preferito soffermarmi a caratterizzare problematicamente alcuni aspetti di una modalità moderna di esercizio della meditazione biblica, conscio, tuttavia, di essermi limitato allo stretto indispensabile.

CAPITOLO TERZO

GLI STRUMENTI DELLA MEDITAZIONE BIBLICA

Raccolgo in questo ultimo capitolo alcune indicazioni più squisitamente tecniche. Vorrei brevemente presentare alcuni strumenti che si riveleranno preziosi, se opportunamente usati, per meditare: in primo luogo l'aver fra le mani un testo adeguato; poi l'imparare a meditare un testo valorizzando i rimandi e le citazioni di cui esso è, sovente, molto ricco; quindi la capacità di inserire il testo in esame nel suo contesto; infine la sinossi, cioè la riflessione a partire dai testi paralleli. Ecco, dunque, i quattro strumenti della meditazione biblica che propongo: il testo, i rimandi, il contesto e la sinossi.

Preciso che, in quanto strumenti, essi non sono, in sé, il cuore o l'essenza del processo meditativo. Sono sussidi utili, mezzi appropriati, il cui utilizzo è relativamente facile e si perfeziona rapidamente con l'esercizio. In quanto tali possono essere adoperati singolarmente, oppure uno dopo l'altro: avremo così la possibilità di meditare un brano biblico in modi diversi, quando useremo alternativamente gli strumenti, oppure in modo sempre più approfondito se li useremo tutti. Naturalmente il loro uso non è obbligatorio, né il rigore col quale verranno presentati sarà la condizione irrinunciabile affinché rivelino la loro efficacia. Ma l'esperienza ci mostrerà ben presto la loro indiscussa validità.

1. Il testo

Ho già affermato molto categoricamente che uno dei capisaldi portanti della meditazione biblica è il fatto che essa si esercita su un testo "ispirato", il cui contenuto, cioè, proviene direttamente da Dio (per dirla in un modo un po' sbrigativo). E questo fatto è

fondamentale, anche nell'ottica di quell'atteggiamento di venerazione che è il più adeguato per questo tipo di attività. Su questo testo "ispirato", poi, dobbiamo esercitare un'analisi accurata, minuziosa, estremamente attenta, che si soffermi fin sulle singole parole. Purtroppo, fra le mani abbiamo, in genere, un testo abbastanza lontano da quello originario, che è stato tradotto e variamente manipolato, anche per renderlo più facilmente comprensibile. Al di là della specifica preparazione del traduttore resta il fatto che, anche nel migliore dei casi, le sue categorie mentali, per forza di cose, lo condizionano. E se è vero che il materialismo è la caratteristica dominante della nostra cultura, ne consegue che tutte le traduzioni moderne, comprese quelle tecnicamente migliori, sono fortemente ed ineludibilmente condizionate da questo fatto.

Chi medita regolarmente percepisce l'inadeguatezza della traduzione che ha in mano, si rende conto ben presto che in essa c'è qualcosa di insoddisfacente. Sovente l'aridità o l'inefficacia di un pur onesto sforzo meditativo sono causate, più che dalle incapacità del meditante, dalle insufficienze del testo che ha fra le mani. Come porre rimedio a questa situazione?

È evidente che l'obiettivo supremo, almeno a livello di esperienza sensibile (perché se fossimo capaci di leggere i pensieri direttamente nel mondo spirituale non avremmo questi problemi), è quello di arrivare a meditare a partire dal testo, per così dire, "originale", cioè l'edizione critica in greco biblico. Non che essa sia perfetta, certo; ma è lo strumento testuale umanamente migliore che abbiamo a disposizione. Oggi è del tutto infima la percentuale delle persone che conoscono il greco, ed in genere sanno il greco classico, che è molto più complesso di quello biblico. Tutti gli altri ritengono che sia impossibile impararlo, quando si è ormai fuori dalla scuola. Niente di più falso. Si può arrivare ad utilizzare proficuamente il testo originale dei Vangeli, per esempio, magari con l'aiuto degli appositi e moder-

ni strumenti di cui parleremo, con uno sforzo che è davvero alla portata di tutte quelle persone che siano sorrette da una adeguata motivazione.

Un'autorevolissima docente di greco biblico, Rosa Calzecchi Onesti, ha quantificato in 300 ore il tempo necessario per assimilare bene una trattazione sistematica, completa e approfondita di quella lingua. A mio avviso basterebbe un terzo di quelle ore per arrivare ad un livello di familiarità con la lingua tale da permettere il "riconoscimento" e l'esatta valutazione non solo del lessico (che è molto limitato) ma anche degli stessi fenomeni morfo-sintattici più tipici e significativi dei testi evangelici. Se poi ci si avvalessse di ottimi strumenti, quali quelli predisposti per i singoli Vangeli da Gianfranco Nolli (e pubblicati dall'Editrice Vaticana), i quali presentano, analizzano e spiegano il testo greco parola per parola, allora le ore da investire per entrare con cognizione di causa in quel bellissimo mondo sarebbero ancora meno. Anche perché il vero obiettivo è quello di "forzare" l'entrata: quando si comincia a muoversi nei testi originali succede che, ben presto, si viene gratificati dalle scoperte che si fanno, e così la conoscenza cresce, passo dopo passo, senza fatica. In tutta onestà, quindi, devo dire che l'investimento iniziale viene abbondantemente ripagato e non si svaluta mai, soprattutto nella costanza dell'uso.

Se, però, per qualcuno il greco resta un ostacolo (o un pregiudizio) insuperabile, una buona alternativa è rappresentata dalla versione latina che S. Gerolamo (e altri) fecero, in tempi molto antichi. Il latino scorre ancora nelle nostre vene (tranne, forse, che in quelle delle persone giovanissime), e la relativa familiarità che abbiamo coi contenuti dei testi evangelici fa sì che ci voglia davvero poca fatica per usare quella versione nella meditazione biblica. È vero che anch'essa è una versione, tuttavia non dobbiamo dimenticare che quei traduttori non solo erano culturalmente più vicini all'ambiente originario, ma erano anche per-

vasi da una venerazione, da una religiosa devozione verso i contenuti che traducevano, difficilmente rintracciabili nei traduttori contemporanei. Proprio questo stato d'animo fondamentale fa la differenza di qualità, molto di più della strumentazione tecnica o scientifica, ora molto più sofisticata, che è a disposizione dei traduttori attuali. La lingua latina, infine, conserva ancora, nelle sue formulazioni, capacità evocative di realtà animiche e spirituali oggi inesistenti nelle lingue moderne. Faccio un esempio: se sto meditando sul brano della natività di Gesù, raccontato da Luca 2, 1-20, ed in particolare mi sto soffermando sull'immagine della Madonna che adagia il Bimbo divino nella sua insolita culla, fa certo una bella differenza leggere: "*e lo depose in una mangiatoia*", oppure leggere, nel latino della Vulgata di S. Gerolamo: "*et reclinavit eum in presepio*". Come è pesante e materialista la prima versione, e come, invece, è calda e animica la seconda! Certo, entrambe sono corrette, ma in realtà quale delle due muove di più la nostra interiorità? Qual è quella che ci commuove (lo dico nel senso alto del termine) di più?

Se, infine, non riusciamo ad andare al di là del testo italiano, allora il mio consiglio è quello di non scendere mai al di sotto del livello di una traduzione ormai classica, quale è quella della Bibbia di Gerusalemme. Aborrerei, infine, tutti i tentativi di versione in lingua corrente. Siamo noi che dobbiamo modellarci sulla Parola, non il contrario.

2. I rimandi e le citazioni dell'Antico Testamento

Prima di illustrare l'utilizzo tecnico del secondo strumento vorrei chiarire una motivazione di fondo che ne giustifica l'uso. La grande tradizione meditativa monastica ha sempre sostenuto che il modo migliore per interpretare la Parola è quello di ricorrere alla Parola stessa: in altri termini, imparare a comprendere il significato di un passo rifacendosi ad altri passi del medesimo

scrittore sul tema, oppure, nel caso del Nuovo Testamento, valorizzando, a livello interpretativo, i riferimenti espliciti all'Antico Testamento eventualmente presenti.

Che la relazione fra le due parti della Bibbia sia strettissima è una realtà ben evidente. C'è, infatti, un rapporto di continuità ed evolutivo fra i due Testamenti, come è chiaramente detto in Mt. 5, 17-19: “*Non pensate che io sia venuto ad abolire la Legge ed i Profeti; non sono venuto per abolire, ma per dare compimento*”. Ne consegue che, se sappiamo valorizzare, nella nostra meditazione, sia i rimandi ad altri testi neotestamentari che le citazioni dell'Antico Testamento, realizziamo il principio di interpretare la Parola con la Parola. Principio eccellente, perché ci mette al riparo dalla tentazione di ricorrere subito ad interpreti o commentatori attuali, che ci evitano di fare direttamente lo sforzo interpretativo.

Tecnicamente l'utilizzo di questi strumenti è semplicissimo: se abbiamo fra le mani una buona edizione del testo noteremo subito che, nel margine, oppure in nota, sono indicati una quantità di altri testi riferibili, in qualche modo, a quello in esame. La ricchezza e la precisione di queste indicazioni, ovviamente, varia a seconda delle edizioni.

Con un minimo di esercizio, poi, si capirà la qualità dei singoli rimandi, che, fondamentalmente, sono di tipo concettuale o di tipo lessicale. Questi ultimi sono sempre interessantissimi e, spesso, sono decisivi per capire cosa l'evangelista intenda usando un certo termine. È un problema, questo, da non sottovalutare, perché bisogna rendersi conto che un'interpretazione troppo ingenua o semplicistica del testo in esame sarebbe catastroficamente distruttiva del valore della Parola. Mi spiego: è ingenuo pensare che i significati lessicali che noi oggi attribuiamo ai singoli termini siano identici a quelli di duemila anni fa. E non mi riferisco, qui, solo ai termini rari o disusati: annovero fra essi

anche una quantità di verbi, di sostantivi, di aggettivi, il cui contenuto reale, e non solo approssimativo, può essere meditativamente colto solo se si avrà la pazienza di verificare l'uso specifico che ne fa il suo autore, mediante la comparazione di tutti i testi nei quali esso ricorre. Certo, spesso non si potrà fare un'indagine perfettamente sistematica, ed i rimandi marginali, anche nelle edizioni migliori, sono quantitativamente ridotti. Ma se mi imbatto in un termine chiave, e dubito di intenderlo come lo intendeva esattamente il suo autore, allora devo aver la pazienza di controllare tutti i passi dove lui l'ha usato per capire le sue intenzioni. Mi aiutano, in questa ricerca, ottimi strumenti di lavoro, chiamati *Concordanze*, che elencano alfabeticamente tutti i termini ed indicano con precisione tutti i passi dove essi ritornano. Le scoperte che si fanno, usando tali strumenti, sono sorprendenti. E non si abbia il timore di inaridire il proprio sentire, oppure di intellettualizzarci troppo, soprattutto se si è animati, in questa ricerca, da un vero e profondo amore per la Parola.

Non meno fruttuosa è la decisione di controllare e rileggere i passi dell'Antico Testamento, sia quando essi siano esplicitamente citati, sia quando a loro si rimanda anche in modo indiretto. Le citazioni dell'Antico Testamento sono frequentissime, soprattutto nel Vangelo di Matteo, perché gli evangelisti erano intimamente nutriti di quei testi, e ad essi facevano costante riferimento. Rifare il cammino all'indietro è, dunque, un modo per entrare nel loro spirito, nella loro anima, nella loro cultura: un'esperienza decisiva per capirli davvero. Ecco perché è così importante non trascurare mai il ritorno alla fonte originaria, magari inserita in un contesto più ampio per capirla meglio, sia quando si tratta di citazione esplicita, che quando il rimando è indiretto o meramente allusivo. Spesso la progressione esistente fra la citazione ed il testo sul quale stiamo meditando ci fa cogliere il vero passaggio intercorso fra il giudaismo e il cristianesimo, fra la legge e la libertà. Non è mai una contraddizione: è

piuttosto un'evoluzione, un compimento. Ma è decisivo per capire cosa ci sia di specificamente cristiano, cioè di Cristo, nel passo in questione.

Vorrei ora presentare un paio di esempi, per dimostrare l'efficacia degli strumenti di cui stiamo parlando. Se sto meditando su Mt. 6, 19-21 "*Non accumulate tesori sulla terra, dove tignola e ruggine consumano, e dove ladri scassinano e rubano; accumulate, invece, tesori nel cielo, dove né tignola né ruggine consumano, e dove ladri non scassinano e non rubano. Perché là dove è il tuo tesoro, sarà anche il tuo cuore*" noto, per esempio, che la Bibbia di Gerusalemme indica, a margine, tre rimandi neotestamentari e un riferimento ad un passo dell'Antico Testamento, e precisamente al libro di Giobbe 22, 24-26. Ho la pazienza di cercarlo e scopro che dice: "*Se stimerai come polvere l'oro, e come ciotoli dei fiumi l'oro di Ofir, allora sarà l'Onnipotente il tuo oro, e sarà per te argento a mucchi. Allora sì, nell'Onnipotente ti delizierai, e alzerai a Dio la tua faccia*". La relazione fra i due passi è immediatamente evidente, ma la comparazione stimola la nostra elaborazione meditativa, non solo perché ci fa intuire chi sia il vero tesoro, ma anche perché il carattere lirico delle parole di Giobbe getta, sul testo evangelico, una luce particolare. Quest'ultimo, a sua volta, va ben oltre l'auspicio poetico del primo, perché conduce la nostra attenzione al piano della realtà, della tentazione accumulatrice, dell'operare distruttivo (ma realissimo) della tignola e della ruggine, e lo fa con un'energia ed una precisione ben maggiori rispetto al testo di Giobbe.

Proviamo ora a considerare, sempre a titolo esemplificativo, Gv. 7, 37-39: *Nell'ultimo giorno, il grande giorno della festa, Gesù levatosi in piedi esclamò ad alta voce: "Chi ha sete venga a me e beva, chi crede in me - come dice la Scrittura - fiumi d'acqua viva sgorgeranno dal suo seno"* .Questo disse riferendosi allo Spirito che avrebbero ricevuto i credenti in Lui: infatti non c'era ancora lo Spirito, perché Gesù non era ancora stato

glorificato. Il testo stesso riferisce espressamente una parola di Cristo alla Scrittura, cioè all'Antico Testamento. È un detto molto importante, perché annuncia che in coloro che sono radicati in Cristo lo Spirito sgorgnerà, come fiumi d'acqua viva, dalla propria interiorità. È una specie di Pentecoste rovesciata e merita di essere meditata molto attentamente. Ebbene: la Bibbia di Gerusalemme cita, come riferimento antico-testamentario, solo Isaia 55, 1. Bisogna andar subito a cercarlo: *“O voi tutti assetati venite all'acqua; chi non ha denaro venga ugualmente...”* e se si ha fra le mani un'edizione più accurata si scopre che i riferimenti all'Antico Testamento sono, in tutto, sette; oltre a quello citato si può controllare: Isaia 44,3 e 58,11; Ezechiele 47,1; Gioele 3,18; Zaccaria 13,1 e 14,8; e non manca neppure un rimando all'Apocalisse 22,1. Quale ricchezza di elaborazione meditativa si raggiunge, se si ha la costanza di fare tutte le verifiche del caso! L'operazione non sarebbe ancora conclusa, perché i rimandi ad altri passi del Nuovo Testamento non sono meno numerosi. Non c'è il rischio di smarrirsi? No, se si tiene sempre in primo piano il testo da cui siamo partiti. Non è tutto troppo complicato? No, se dentro di noi abbiamo il vivo desiderio di capire nel modo più preciso quelle parole di Cristo, e siamo convinti che la loro importanza merita il nostro sforzo.

3. Il contesto

Prima di presentare brevemente il terzo strumento della meditazione biblica vorrei ribadire, ancora una volta, che la Parola di Dio, proprio perché è ispirata, ha sempre un valore assoluto, cioè non è storicamente datata o condizionata in modo decisivo dalle forme che essa ha assunto quando si è manifestata nel tempo. Come abbiamo già avuto modo di vedere, passeranno il cielo e la terra, cioè il divenire travolgerà il passato e l'esistente, ma la Parola non passerà, non verrà coinvolta in questa trasformazione. Pur essendosi manifestata nel tempo, essa ha la sua realtà e

le sue radici fuori da esso, in un mondo spirituale che non subisce divenire.

Da questo principio si deduce che le singole affermazioni in essa contenute hanno un grado di verità assolutamente oggettivo e sovratemporale, e possono tranquillamente essere estrapolate dal contesto storico o letterario in cui sono inserite senza perdere nulla del loro valore.

Tuttavia se siamo capaci di leggerle nel loro contesto, riusciamo più facilmente a coglierne i significati autentici e profondi. Saper collocare un testo nel suo contesto è, quindi, un'ottima tecnica per capirlo meglio e, di conseguenza, meditarlo più proficuamente. Possiamo farlo in due modi: facendo tutto il possibile per collocare esattamente il testo che stiamo analizzando all'interno della vicenda del protagonista. Se ci limitiamo ai Vangeli, allora, si tratterà di ricostruire a quale fase della vita di Cristo sia da ascrivere il passo in esame; un'impresa non sempre agevole, come vedremo. Molto più facile, è, invece, la ricostruzione del contesto letterario, perché in questo caso basta osservare attentamente il filo della narrazione per scoprirlo.

Partiamo dal contesto cronologico, non facile da individuare, poiché i Vangeli, sempre per limitarci ad essi, non sono affatto una biografia ordinata della vita di Cristo. Sono la fonte principale e quasi unica che ci informa delle sue vicende, dei suoi discorsi e di tutto ciò che si connette con la sua vita, ma non sono una biografia. Nel corso dei secoli infinite volte è stato rifatto il tentativo di scrivere un'ordinata "Vita di Gesù Cristo", e si calcola che siano circa centomila i libri stampati riconducibili a questo genere letterario, naturalmente espressivi dei più vari punti di vista immaginabili. Qui vorrei ricordare solo un filone, fra i più degni di attenzione, che è quello degli scritti dei mistici, i quali, spesso a partire dalle proprie visioni, comunque nutrite da un'assimilazione profonda dei testi evangelici, presentano se-

quenze ordinate cronologicamente dell'intera vita di Cristo o di momenti specifici quali, soprattutto, quelli finali.

Ma, per ora, vorrei prescindere da questi testi, per limitarmi ad invitare coloro che vogliono meditare un passo evangelico, usando lo strumento del contesto cronologico, a prestare la massima indicazione ai riferimenti temporali o spaziali presenti in esso. Fra di essi ci sono, in primo luogo, quelli espliciti e di ordine generale, quelli, per intenderci, che ci fanno capire se la vicenda appartiene al periodo dell'infanzia o a quello della vita pubblica di Cristo e, all'interno di essa, ai momenti singoli che vi si possono sotto distinguere. Certo, sapere se siamo nel primo periodo dopo il Battesimo oppure se siamo nelle settimane finali che precedono la Passione è di estrema utilità per capire.

Anche le indicazioni spaziali, utili per ricostruire i viaggi nella loro successione cronologica, ci aiutano in questo sforzo e, sovente, ci aprono prospettive di riflessione inaspettate. Ma non trascurerei affatto, anzi starei ben attento anche alle indicazioni cronologiche, che mi dicono se un evento si è svolto al mattino, a mezzogiorno, alla sera o durante la notte. Sono indizi temporali qualitativi, perché ci aiutano a capire il motivo per cui certe vicende siano quasi sempre avvenute in momenti simili.

Dobbiamo renderci conto del fatto che noi abbiamo perso la percezione qualitativa del tempo. Allora, invece, gli uomini vivevano in una relazione molto più stretta con le realtà spirituali che ci circondano e che, per così dire, si alternano con il passar delle ore. Per farmi capire: se prego all'alba, oppure a mezzogiorno, alla sera piuttosto che nel cuore della notte, ne percepisco immediatamente la grande differenza qualitativa. Quindi l'attenzione per indicazioni di questo tipo, presenti eventualmente nel testo che stiamo meditando darà, certo, ottimi frutti.

Non inferiori saranno quelli provenienti dall'esame del contesto letterario, molto più facilmente ricostruibile. Qui le situazioni tipiche dipendono dal tipo di scelta che sto attuando. Se sto meditando continuamente un testo evangelico, passo dopo passo, allora ho immediata coscienza del contesto letterario. Se invece sono concentrato su un passo che ho scelto appositamente devo, in questo caso, leggere ciò che lo precede e ciò che lo segue, almeno fino al punto in cui mi rendo conto del perché l'evangelista ha collocato quel testo proprio lì, e che relazioni esso ha con la narrazione che lo include. Non è un lavoro difficile, e chi ha un minimo di familiarità col testo evangelico lo fa senza problemi, capendo subito quando si deve fermare nella ricostruzione. Spesso, essa dà risultati sorprendenti, che ci permettono davvero di capire meglio ciò su cui stiamo riflettendo. Faccio un esempio solo, ma eloquente. Sto meditando sulla parabola del Figliol prodigo, nel quindicesimo capitolo del Vangelo di Luca. Se ho la pazienza di andare a controllare cosa c'è immediatamente prima scopro due altre parabole: quella del pastore di cento pecore che va a cercare l'unica perduta e quella della donna che ha dieci dramme, e spazza da cima a fondo la casa per cercare l'unica perduta. Mi fermo: cento pecore e una perduta, dieci dramme e una perduta; due figli e uno perduto. Già questa situazione di partenza non mi suggerisce, forse, una quantità di pensieri meditativi? E cosa, se non la ricostruzione del contesto letterario, me l'ha fatta scoprire?

4. La sinossi

L'ultimo strumento per la meditazione biblica sul quale voglio soffermarmi è specifico per i Vangeli, ed è la sinossi. Tutti coloro che hanno letto anche solo una volta i Vangeli si saranno accorti che Matteo, Marco e Luca hanno una gran quantità di testi simili, presenti in forma identica o con piccole varianti in tutti e tre, o almeno in due di essi. Giovanni, invece, ha un testo com-

pletamente diverso, e relativamente rari sono i passaggi che ha in comune con gli altri.

La sinossi è, quindi, l'attività che mette in parallelo i racconti identici o simili dei tre evangelisti, detti appunto "sinottici" per questo motivo. Questa attività è facilitata da apposite edizioni, che stampano su colonne parallele i racconti, ma in sé basta anche un'edizione che abbia, a margine, l'indicazione dei rimandi, per costruirsi una sinossi.

Questo termine è stato usato, per la prima volta, da un biblista tedesco, J. Griesbach, nel 1774. Egli fu il primo, infatti, che fece stampare i tre Vangeli sinottici su tre colonne parallele. Questo fatto ci deve far riflettere: sta forse a significare che, fino ad allora, nessuno si era accorto del fenomeno? Certamente no; ma nell'antichità cristiana e nel Medioevo era di gran lunga preferita la cosiddetta "lectio continua", cioè quella consecutiva, dall'inizio alla fine, di ogni singolo Vangelo. Ci volle il clima illuminista per portare a coscienza il fatto che i testi potessero essere letti anche in parallelo. Fu un passo in avanti, certo, ma anche espressivo di quell'atteggiamento mentale più scettico e critico che, nel frattempo, si era sviluppato nei confronti del Vangelo. Sì, perché il fatto di leggere i testi in parallelo, cioè di comparare la narrazione dello stesso evento fatto in tre modi diversi, offriva immediatamente l'opportunità di evidenziare presunte incongruenze e contraddizioni. E così, difatti, avvenne, con tutte le conseguenze che si possono immaginare.

Ma non è questa la sede per discutere questi problemi. Qui ci vogliamo limitare alla presentazione della sinossi quale strumento positivo ed utile per la meditazione. Si tenga conto del fatto che circa 350 versetti evangelici sono presenti, in comune, sia in Matteo, Marco e Luca; altri 250/260, invece, sono comuni a due dei tre, cioè rispettivamente a Matteo e Marco e a Luca e Marco; ed infine circa 230/240 versetti sono in comune fra Matteo e Lu-

ca. Accenno soltanto alle spiegazioni principali che i biblisti danno, oggi, a questo fenomeno: parlano di una fonte “Q” (dal tedesco “Quelle”= fonte) dalla quale avrebbero attinto i tre evangelisti, oppure di una anteriorità di Marco, che sarebbe, in gran parte, la fonte da cui dipendono Matteo e Luca. Ma la cosiddetta “questione sinottica” è molto complessa.

Rispetto alla meditazione biblica la sinossi, se usata con giudizio, è uno strumento utile. Comparare come i singoli evangelisti ci raccontino lo stesso fatto, oppure riferiscano il medesimo discorso di Cristo, se fatto con la dovuta devozione, fa sorgere in noi una gran quantità di pensieri e di impulsi interpretativi. Bisogna però evitare l’atteggiamento interiore, così diffuso fra noi oggi, di chi cerca le contraddizioni e si compiace dei presunti errori altrui. Voglio dire: se due evangelisti raccontano il medesimo fatto in termini antitetici io non devo mai concludere che almeno uno di loro dica il falso. Devo piuttosto suscitare in me il sentimento: per ora non ho capito, ma tutto quello che è scritto nei Vangeli è “ispirato”, viene da Dio, non può essere contraddittorio. Ripeto: solo questo atteggiamento interiore ci fa cogliere i significati profondi e spirituali della Parola.

Vediamo ora come può essere usata una sinossi, sia quando sto meditando un testo evangelico nel suo succedersi, capitolo per capitolo, sia quando ho scelto un brano particolare. Se ho la pazienza di verificare le narrazioni parallele scopro, in primo luogo, le sottolineature e le accentuazioni che ogni evangelista ha fatto. Non si tratta solo di opzioni stilistiche o redazionali: le variazioni esprimono il preciso punto di vista spirituale che ha l’evangelista rispetto al contenuto che sta narrando. Quando imparo a coglierlo e, soprattutto, quando apprendo non solo a compararlo ma anche ad assommarlo a quello degli altri evangelisti, conseguono una visione molto più approfondita e variegata del contenuto. Questi sono i due frutti principali dell’utilizzo della sinossi: il primo mi fa cogliere ciò che è specifico del sin-

golo evangelista ed il secondo, invece, incrementa decisamente gli elementi a mia disposizione per capire il contenuto dell'evento narrato.

Basterà fare qualche esperienza, per esempio, su testi importantissimi e molto conosciuti quali, per esempio, la versione del Padre Nostro e quella delle Beatitudini in Matteo e in Luca per intravedere la grande utilità di questo strumento per la meditazione biblica. Ovviamente il suo utilizzo, soprattutto quando ci si affida alle Sinossi moderne, costruite principalmente su parallelismi di ordine letterario, retorico o sintattico, quindi su aspetti più formali che di contenuto, presenta anche dei rischi. Ma, tutto sommato, val la pena di correrli. Forse l'unica avvertenza potrebbe essere quella di andare sempre a controllare il contesto nel quale il brano sinottico è inserito. Non è raro, infatti, il caso di contesti letterari o cronologici decisamente diversi: uno stimolo molto forte, questo, a riflettere e ad arricchire, così, la nostra meditazione biblica.

Conclusione

Prima di augurare alle persone che mi hanno letto pazientemente fin qui, di passare al più presto all'azione, cioè all'attuazione, anche solo sperimentale, almeno inizialmente, della meditazione biblica, vorrei accennare al problema della scelta dei testi sui quali meditare.

Il criterio di fondo potrebbe essere del tutto individuale, e se la scelta dei testi fosse determinata da precise contingenze di vita, non avrei nulla in contrario. Poiché la Parola è davvero “lampada per i nostri passi”, il fatto di partire dalla nostra situazione esistenziale è del tutto pertinente. Bisogna, però, sfuggire le scelte di corto respiro, cioè quelle troppo determinate dalla contingenza, se si vuol evitare il rischio di semplificare troppo e di pretendere una risposta risolutiva e immediata ai propri problemi che la Parola, invece, ci offre solo dopo lunga frequentazione.

Un altro criterio, più oggettivo, potrebbe essere quello di meditare i testi biblici armonizzandosi il più possibile con il momento dell'anno in cui ci si trova. È naturale, infatti, che la meditazione sulla nascita e sull'infanzia di Gesù Cristo sia più facile nel periodo natalizio, mentre quella sulla Sua passione, morte e risurrezione possa essere più utilmente sviluppata intorno a Pasqua. Poi bisognerebbe tener conto del fatto che da venti secoli il cristianesimo rivive ogni anno gli eventi della vita di Cristo nel periodo invernale e primaverile, mentre nell'estate e nell'autunno quasi non ci sono feste strettamente legate alla sua vita. Sono mesi durante i quali l'attenzione è più volta verso il cosmo che verso la storia: Cristo è asceso ai cieli, ed è in quelle regioni che dobbiamo cercarlo nei mesi estivi.

Da queste sommarie indicazioni, che potrebbero poi essere meglio approfondite e circostanziate, si possono ricavare anche criteri più oggettivi nella scelta dei testi biblici su cui meditare. Provo, in via del tutto sperimentale, a suggerire un itinerario completo che si riprometta, nel corso di un anno, di prendere in considerazione tutto il Nuovo Testamento. Partiamo dal tempo di Natale. Preparerei la memoria della venuta di Cristo con un'attenta riflessione sul Cristo che ritornerà, e cioè meditando, nel corso del mese di novembre, testi tratti dall'Apocalisse. Nella prima metà di dicembre, invece, continuerei con questo tipo di meditazione scegliendo i testi apocalittici che si trovano nei Vangeli sinottici, immediatamente prima dei racconti della Passione. I giorni che precedono il Natale li riserverei al primo capitolo dei Vangeli di Matteo e di Luca, mentre nei giorni fino all'Epifania mediterei il capitolo successivo di entrambi (e magari anche il "Prologo" di Giovanni). Nei tre/quattro mesi che arrivano fino a Pasqua starei sui testi del triennio di vita pubblica di Cristo, mentre nella Settimana Santa al centro, ovviamente, metterei i racconti della Passione. Nelle sette settimane che seguono la Pasqua mediterei attentamente i racconti della Risurrezione e rileggerei, nella luce pasquale, i racconti dell'addio contenuti nei capitoli 13-17 del Vangelo di Giovanni. Da Pentecoste a S. Giovanni la lettura più opportuna è, certamente, quella degli Atti degli Apostoli, mentre riserverei il trimestre estivo alle Lettere di San Paolo. In ottobre leggerei quelle che, nel Nuovo Testamento, sono chiamate Lettere Cattoliche, per ricominciare, a novembre, con l'Apocalisse.

Questa proposta cerca di andare incontro all'esigenza di legare la propria attività meditativa all'obiettivo svolgersi del corso dell'anno ed alle feste cristiane in esso inserite. Ma è, ovviamente, solo una proposta. Alla sperimentazione individuale lascio ogni giudizio e ogni scelta.

APPENDICE

Testi e strumenti di lavoro consigliati

A. Merk, G. Barbaglio

Nuovo Testamento greco e italiano - EDB

Gianfranco Nolli, 4 testi separati

Evangelo secondo Matteo, Marco, Luca e Giovanni

(testo greco, neovulgata latina, analisi filologica, traduzione italiana)

Libreria Editrice Vaticana

Nova vulgata Bibliorum sanctorum editio

Libreria Editrice Vaticana

La Bibbia di Gerusalemme - Edizioni Dehoniane Bologna

Le Concordanze del Nuovo Testamento - Marietti

Sinossi dei quattro Evangelii secondo la sinossi greca

di M.J. Lagrange - Oscar Mondadori

Angelico Poppi

Sinossi quadriforme dei quattro vangeli greco - italiano

Edizioni Messaggero Padova

Per cominciare a conoscere il greco

Rosa Calzecchi Onesti

Leggo Marco e imparo il greco - PIEMME

Eric G. Jay

Grammatica Greca del Nuovo Testamento - PIEMME

Carlo Rusconi

Vocabolario del Greco del Nuovo Testamento - EDB

Bruno Corsani

Guida allo studio del Greco del Nuovo Testamento

Società Biblica Britannica & Forestiera