

## Contemplazione

Contemplare è un atto che l' uomo spesso compie quando si estrae dalla percezione strettamente sensoria e coglie , grazie ad una percezione che lo eleva al di sopra del tangibile, l' essenza delle cose, una realtà posta al di là di quello che vede , tocca o sente, ecc. E' una realtà più profonda, più spirituale. Questa attività contemplativa che è pure spontanea , può – ad arte – venir perfezionata o educata. Essa è alla base di tutte le tradizioni religiose con delle caratteristiche specifiche per ognuna di esse ( religioni). In tutti i casi – quando è guidata – esige, come punto di partenza, la ricerca di uno stato di calma interiore e di quiete, di tranquillità e di equilibrio . Il frutto di questo primo lavoro porta l' anima in una capacità di concentrazione senza rumori disturbanti.

Con la **CONCENTRAZIONE** ,è allora possibile orientare il proprio pensare e sentire ed elaborare una conoscenza e comprensione dell' oggetto che si vuole contemplare.

Esempio. Si possono raccogliere informazioni e commenti già elaborati sulla organicità dei misteri del rosario, metterle in relazione vivente con il significato mistico del Sacro Cuore di Gesù, pensare con intensità alle relazioni anche filosofiche che tutto ciò possa avere con l' atto redentore dell' Immacolata Concezione ,ecc.... Questo esempio serve ad illustrare l' impegno mentale che si richiede in questa prima fase. Questa fase di concentrazione infatti è necessaria per accumulare nuovi contenuti percettivi che permettano di elaborare una immagine poggiante su contenuti conoscitivi, immagine che si potrà porre al centro della propria interiorità.

Elaborata questa immagine è allora possibile passare alla seconda fase, dopo avere avuto cura di osservare interiormente le 'forze' alle quale si è attinto nell' attuazione di questa prima fase. Queste forze sono fonte di vita in quanto vincitrice delle forze d'inerzia della gravità portatrice di morte.

Queste forze sono le stesse della Fede. Sono pura energia vitale, vivono in me, e nel processo complessivo della contemplazione che descriviamo e che si possono sperimentare attive in noi, quindi diventa verità vissuta il detto del Cristo: (“ un seme di senape... sposta le montagne...”)

A questo punto ho davanti al mio occhio interiore una immagine tanto più ricca quanto sarà stato il mio impegno e la mia dedizione ,e allora sarà possibile dare inizio alla seconda fase del processo.

IL SECONDO GRADINO E' QUELLO MEDITATIVO dove le tre forze interiori e indipendenti dell' animo umano sono attivate e disciplinate. Quindi pongo al centro della mia meditazione il frutto del mio lavoro di elaborazione concentrata. **Col pensare** ho accumulato nozioni, informazioni, concetti, idee... è arrivato il momento della meditazione in cui nel silenzio lascio sorgere in me domande nate dalla percezione interiore dei nessi presenti tra i dati accumulati in precedenza; **con il mio sentire ( cuore)** mi rendo partecipe annullando la realtà del tempo ; **con il mio volere** dirigo questa mia ricerca. E' soltanto a questo punto dove la percezione interiore da me generata diventa sempre più reale e concreta nella mia interiorità che posso dare inizio al processo di estraniamento che mi porta alla **CONTEMPLAZIONE VERA E PROPRIA**

Più il quadro e l' impegno a realizzarlo è stato intenso, più difficile sarà staccarsene da questa esperienza... Quindi si tratta di un vero e proprio sacrificio . Più grande sarà il sacrificio , più frutti avremo . Altra questione : più le domande, gli aneliti sorti dalla meditazione saranno profondi , più le risposte provenienti da esseri divini , verranno capite.

A questo punto, da questo quadro interiore che io ho costruito, emergono i nessi intimi e la presenza degli esseri spirituali presenti veramente dietro questi eventi . Quindi nel processo contemplativo entro in contatto con gli esseri in questione: loro mi parlano, si manifestano a me. Questo è vero quando contemplo il mondo naturale come quando contemplo i misteri divini.

In questa fase estremamente personale attingo alle stesse forze grazie alle quali avevo elaborato l'immagine di partenza . L' avere sacrificato al mondo spirituale tutto ciò che avevo accumulato con fatica grazie allo studio, fa sì che ora queste forze mi tornano moltiplicate e feconde. Sono forze di lievitazione, quindi di vita. Fin qui abbiamo descritto la parte accessibile a qualunque cristiano volenteroso di incamminarsi sulla strada di una disciplina interiore .

**In alcuni casi eccezionali** , gli stati di contemplazione vengono impartiti per grazia , in soggetti non sempre preparati come sopra. E' come un dono infuso.

## FACCIAMO UNA PROVA : CONTEMPLIAMO UN' ICONA :

### - **1 . ENTRO IN CONCENTRAZIONE ( = preghiera) :**

PURIFICANDOMI : LASCIO INDIETRO RANCORI e RABBIE ,CALMO gli affanni ;

- respiro lentamente ;
- pensando che incontrò il Signore ,
- chiedendo perdono delle offese fatte ,
- perdonando le offese ricevute .

METTENDOMI ALLA PRESENZA DI DIO :

- faccio un segno di croce lentamente ;
- recito lentamente un Padre nostro e osservo come Dio mi guarda ...
- faccio un gesto di riverenza , di saluto rispettoso a Dio ,
- chiedo **lo Spirito** di Dio per poter raggiungere la concentrazione :

a ) **METTO QUIETE NEI MI EI PENSIERI** . Cerco il silenzio interiore, scaccio tutti pensieri non inerenti al lavoro che stiamo per fare : preoccupazioni, pettegolezzi , bloccare la fantasia, placare il desiderio , ecc.

b) **QUIETARE IL SENTIRE** . Come ? ascoltandomi con delicatezza a scoprire le onde che turbano le acque del mio specchio interiore, che mi permette di percepire il calore e l' amore divino. Se ho rabbia o paura, se il mio cuore è chiuso , l' amore divino non entra . Il mio è un cuore indurito, di pietra .Creare la pace nel sentire significa liberare il cuore della morsa del dolore e ridargli vita, quindi permettergli di sentire Dio che è Amore..

c) **ALLINEARE LA VOLONTA'** che è la forza più inconscia e che la tradizione cristiana educa attraverso la disciplina della preghiera. La preghiera è la scuola per eccellenza dell' educazione della volontà in cui il centro di gravità della volontà si sposta dalla terra verso il cielo. Il mio interesse è su.

E' in questo momento che si può sperimentare una forza nuova e vitale in noi che riporta a lievitare” ( s . Teresa d' Avila ) .

Lo scopo di questa prima fase di concentrazione ( a + b + c) è di calmare le acque agitate , di calmare le tempeste che agitano le acque dell' animo umano al fine di creare nel suo centro uno specchio limpido e calmo che possa riflettere non più le sue passioni o pensieri soggettivi, ma servire di specchio ( il mare di cristallo dell' Ap . 15,2 : “ Vidi inoltre come un mare di cristallo , mescolato a fuoco , su cui stavano , con arpe divine quelli che avevano riportato vittoria sulla bestia ( = le passioni umane) e la sua immagine e il numero del suo nome” ) che possa riflettere i pensieri divini, **rispecchiare i pensieri divini**.

Le condizioni sono ora adatte per iniziare l'accumulo conoscitivo e sentito in relazione con l'icona in questione ( cosa dipinge, uso del simbolismo, contesto, riferimenti socioculturali, cosa fa risuonare in me... etc.). Questo lavoro è cumulativo e può essere condotto singolarmente o in gruppo. Ho fatto sorgere in me tutte le rappresentazioni relative a questa icona, informandomi, leggendo testi inerenti alla scena riprodotta sull' icona, ecc. Da questo lavoro sorge una immagine di pensiero e di vissuto, **SI TRATTA DI UN'IMMAGINE OBBIETTIVA IN QUANTO SCEVRA DI PERSONALISMI, POICHE' ELABORATA DOPO UNA 'PULIZIA' PERSONALE.**

2 **LA MEDITAZIONE E' SEMPRE INDIVIDUALE:** nella quiete interiore mantengo il frutto dell' “immagine” elaborata in precedenza. Mi metto in ascolto del mio sentire che ‘risponde’ al mio lavoro. ‘Arrivano’ domande, nuove comprensioni, flash di gioia o di sofferenze, totalmente nuove connessioni ( mai pensate prima ) si attivano per forza propria. Si sviluppa ciò che si può chiamare un pensare immaginativo. E' qui che si riescono a cogliere i significati profondi dei simbolismi .

3 **E' ARRIVATO IL MOMENTO PER LA CONTEMPLAZIONE CHE EQUIVALE AL GRANDE SACRIFICIO.** Tutto questo ‘ben di Dio’ che mi è venuto incontro nella fase precedente lo devo sacrificare... abbandonare, per avviarmi povera e spoglia nelle braccia del Divino. Tutto in me deve tacere. Le domande si dissolvono insieme alle tensioni, la volontà rimane ferma in aspettativa e in ascolto. E' la realizzazione del più grande dei misteri cristiani: “Non la mia, ma la Tua volontà”. Abbiamo allontanato la coppa... e nel buio dell'anima sorge il sole del Cristo. Lui è il frutto della contemplazione, il che significa che se sono stato “capace “ di operare passo passo, senza fretta respingendo le tensioni , il divino ha potuto parlare in me . Se ha voluto.

Tanti sono i casi in cui ciò è avvenuto in verità , realmente, le testimonianze si possono ‘studiare’ e possono fornire il primo gradino verso... un nostro cammino di contemplativi!

