

# REGOLAMENTO APPENDICI

## **INDICE DEL REGOLAMENTO**

1. Finalità del Centro
2. Caratteristiche dei servizi formativi del Centro
3. Bisogni e risposte del Centro
4. La spiritualità del Centro
5. Elementi della spiritualità dell'Apostolato della preghiera e delle Figlie della Croce
6. Il metodo formativo del Centro
7. I destinatari del Centro
8. I formatori del Centro
9. La meditazione cristiana
10. Fonti del cammino meditativo del Centro: la Parola di Dio e del Magistero

## **1. FINALITA' DEL CENTRO**

Il Centro svolge un servizio ecclesiale di formazione integrale della persona e di approfondimento della fede con il mezzo della "meditazione cristiana". Il Centro si propone anche come luogo ecclesiale di apertura ecumenica e di dialogo interreligioso.

Si rivolge sia ai credenti, impegnati in un cammino di fede, sia a coloro che sono lontani dalla fede o in cerca della fede.

INTENDE: - aiutare le persone di ogni età, condizione sociale, culturale

e religiosa a comprendere il senso della vita e della dignità della persona mediante l'apprendimento vitale dei contenuti della fede cristiana;

- far conoscere e diffondere i contenuti e l'esperienza della meditazione come è stata vissuta fin dalle origini nella tradizione spirituale cristiana;

- favorire la nascita e la crescita di gruppi di ascolto e di formazione alla meditazione cristiana profonda ovunque è possibile: nelle parrocchie, nelle scuole, nelle case, nei vari ambienti lavorativi e culturali,

- coinvolgere adulti adeguatamente preparati come corresponsabili nella creazione di Centri di formazione alla meditazione cristiana;

- promuovere la cultura dei valori, della relazione, della vita e della speranza, di fronte ad una cultura, oggi diffusa, fragile, individualista, relativistica;

- incrementare, un sano e sereno lavoro di formazione, la pastorale della intelligenza, della fede, del dono gratuito e responsabile di sé nella società attuale, in cui la persona è

fortemente a rischio di dispersione, smarrimento, dissociazione, soggettivismo.

## **2.CARATTERISTICHE DEI SERVIZI DEL CENTRO**

I contenuti degli itinerari di meditazione riguardano le varie aree della persona nella sua identità umana, spirituale ed apostolica per operare servizi umanitari e benefici conformi al Progetto creatore e redentore del Signore. Questi itinerari sono adatti per ogni categoria di persone e sono vissuti in orari differenziati per favorire una maggiore partecipazione.

L'originalità del Centro è data dal coniugare i contenuti solidi della dottrina cristiana con esercitazioni pratiche di meditazione nutrite di " Silenzio d'Ascolto " per favorire l'integrazione delle varie dimensioni della persona attorno alla sapienza del cuore.

Oltre agli itinerari di meditazione cristiana, il Centro offre un servizio personalizzato di accompagnamento spirituale per seguire le persone nella loro crescita e aiutarle a discernere la missione da svolgere nella propria vita a servizio dell'umanità.

I vari percorsi di formazione e di pratica meditativa cristiana vengono proposti in varie località d'Italia, in risposta alle richieste e alle informazioni diffuse dai partecipanti e dagli animatori.

## **3.BISOGNI E RISPOSTE DEL CENTRO**

Il Centro accoglie persone provenienti dalle più disparate esperienze di vita e cerca di rispondere, con l'aiuto del Signore, ai loro comuni bisogni: - bisogno di felicità vera, di autenticità, di significato,

- di bellezza, di chiarezza e di riflessione; - di calma e di unificazione del proprio essere, - di ordine e di pulizia interiore, di liberazione dai vari - condizionamenti: fretta, apparenze, produttività,

successo, affermazione di sé, esteriorità.

Il Centro cerca di rispondere a tutti questi bisogni per aiutare la persona a passare:

- dalla complicazione alla semplicità; - dalla confusione alla chiarezza; - dalla frammentazione all'unificazione; - dalla superficialità all'essenzialità; - dalla solitudine alla compagnia divina.

#### **4. LA SPIRITUALITA' DEL CENTRO**

La spiritualità cristiana coltiva nel credete la vita divina ricevuta in dono dallo Spirito e aiuta a sviluppare un modo nuovo di *vedere*, di *sentire*, di *agire* per vivere conforme al Signore Gesù. ( Rm 5,5 )

Il Centro di formazione alla meditazione cristiana aiuta ad approfondire:

A. Un modo **consapevole** di VEDERE: il Battesimo ha consegnato il cristiano a un modo *nuovo* di vedere la vita, Dio, se stesso, gli altri, gli avvenimenti, la storia, il dolore, la gioia, il bene e il male, il peccato e la salvezza ( Rm 6,3-11; Ef 1,3-14 ); in definitiva un nuovo modo di vedere la realtà riferito alla fede cristiana battesimale, crismale, eucaristica.

- Dio Trinità, con il suo splendido progetto creatore e redentore;

- la persona, figlia per creazione e redenzione; - il cosmo e l'umanità, voluti, amati, benedetti, da

Dio, Creatore-Padre; - il cammino pasquale al fine di ordinare la nostra

vita e vivere nella luce del Vangelo; - la realtà della Chiesa, sacramento di Salvezza, Mistero

di Comunione, popolo di Dio in cammino;

- la storia, luogo dell'Incarnazione, dell'Evangelizzazione, dell'Ascensione al cielo;

- la permanente ricerca della volontà di Dio per avanzare nell'Amore e nell'Amare nella piena docilità al dinamismo dello Spirito che abita il nostro essere filiale, debole e fragile.

B. Un modo **consapevole** di SENTIRE:

- mediante il Battesimo il cristiano ha ricevuto la capacità di *sentire* con Cristo, di fare suoi i sentimenti e la sensibilità di Cristo ( Fil 2,1 );

- il modo nuovo di sentire rimanda agli atteggiamenti da curare e sviluppare per essere autentici figli di Dio da Lui amati e salvati:

- sentimenti di amicizia, di gratitudine, di amore per il Padre il Figlio, lo Spirito Santo, la Chiesa, l'umanità, la storia, il Regno;

- sentimenti di benevolenza, accoglienza, comprensione, misericordi, comunione con ogni persona, uomo-donna di ogni razza, cultura, religione;

- sentimenti di affetto, rispetto. Cura per la dignità di ogni persona-figlia di Dio;

- sentimenti di responsabilità per la storia da far crescere nei Valori del Vangelo;

- sentimenti di ammirazione e stupore per i grandi doni del cosmo da far evolvere per il bene di tutti.

C. Un modo **consapevole** di AGIRE:

- la nuova modalità battesimale di vivere si

esprime in un modo concreto di agire, in una spiritualità esistenziale- incarnata: la fede senza le opere è morta ( Gc 2,14-26 )

- *il modo di agire* riguarda l'operare del cristiano per il Regno, la sua *linea di missione* e dunque: - favorire il risveglio dell'interiorità per vivere presenti

alla PRESENZA nel presente; - valorizza la personale formazione, umana e

cristiana del credente, per una vita conforme al

Progetto di Dio rivelato in Gesù Cristo; - cura la formazione integrale delle persone perché ritrovano

e vivano la loro amicizia, di semplicità evangelica,

umiltà ed essenzialità; - educa alla fedele pratica meditativa silenziosa, nutrita

della Sacra Scrittura, del Magistero della Chiesa, della vita sacramentale e liturgica per solidificare la propria fede e viverla con consapevolezza nella concretezza del quotidiano;

- accompagna la crescita dei *gruppi di meditazione cristiana*, per favorire l'esperienza della Comunione e, con l'aiuto della pratica meditativa e della preghiera, lasciare che la persona sia istruita, curata, guarita dal Signore;

- ricerca la maggiore gloria di Dio per la Salvezza di tutti gli uomini, tramite l'allenamento al discernimento spirituale e all'accompagnamento spirituale;

- fa del " silenzio d'ascolto " uno stile di vita per realizzare, con gioia, la vocazione di animatori di Speranza nella concretezza della storia.

**In sintesi** Il Centro di meditazione vive questa missione:

- 1) **aiutare** la persona a percepire l'unità del proprio essere ( corpo, anima-psiche, spirito ), in permanente processo di strutturazione e ristrutturazione attorno al Centro vitale della divina-umanità del Cristo Signore che abita l'intimo più intimo di ogni uomo/donna;
- 2) **favorire** l'educazione integrale della persona curando la ragionevolezza della fede, la solidità affettiva, la capacità di discernimento spirituale, la fedeltà alla Incarnazione nella storia per leggerla come " storia di Salvezza " personale e collettiva;
- 3) **risvegliare** tramite la pratica meditativa regolare, la dimensione trascendente-divina-sacra della persona perché possa disporsi all'accoglienza del Signore Gesù Salvatore;
- 4) **educare** alla speranza teologale per decifrare i segni del Risorto, al di là e nonostante la presenza del male e del disordine personale e cosmico;
- 5) **riconoscere**, rispettare e valorizzare i germi di positività presenti in ogni persona per curare, gestire e orientare le varie fragilità trasformandole in opportunità di dono;
- 6) **vivere il quotidiano** come un luogo teologico in cui riconoscere e accogliere le visite amorevoli del Signore che ci coinvolge come discepoli nella sua missione di servizio d'amore ai fratelli/sorelle che ci fa incontrare;
- 7) **creare legami** di comunione e di partecipazione con tutti, in fedeltà al Dio-Trinità che in-abita la persona;
- 8) **collaborare**, nella e con la Chiesa, all'elevazione dell'umanità, vivendo il primato della spiritualità cattolica con una mentalità ecumenica;
- 9) **curare una sana** e solida vita spirituale ben nutrita di Parola



di Dio e di vita liturgica e sacramentale;

10) **aiutare le persone a formulare**, progressivamente, in docilità agli appelli personalissimi del Signore, una *propria regola di vita cristiana* che aiuti a vivere con equilibrio gli impegni della sequela del Signore, in fedeltà alla propria vocazione e missione nella storia per il Regno.

## **5. ELEMENTI DELLA SPIRITUALITA' DELL'APOSTOLATO DELLA PREGHIERA E DELLE FIGLIE DELLA CROCE**

### **1. L'Apostolato della preghiera**

L'AdP è un servizio ecclesiale di preghiera e di evangelizzazione, diffuso in tutto il mondo, compatibile con tutti i movimenti e i tipi di associazione, che propone la spiritualità del Cuore di Gesù, cioè dell'AMORE, per aiutare chiunque a vivere pienamente la vita nello spirito del sacerdozio comune dei fedeli e della universale vocazione apostolica ricevuta in dono nel Battesimo.

L'AdP propone tre impegni fondamentali e progressivi che consentono di vivere:

- l'offerta della quotidianità, vissuta come culto gradito a Dio-Trinità; - la consacrazione battesimale vissuta con consapevolezza e responsabilità con la triplice dimensione sacerdotale- profetica-regale; - la riparazione e l'intercessione come partecipazione all'azione restauratrice e salvifica del Signore realizzando opere varie di bontà e di bene.

L'AdP per i contenuti che trasmette e per i metodi con cui lavora rappresenta uno strumento valido per la nuova Evangelizzazione e per il rinnovamento delle parrocchie e della vita cristiana secondo le prospettive del Concilio Vaticano II.

## **2. La Congregazione delle " Figlie della Croce "**

E' un Istituto di vita apostolica di diritto pontificio approvato il 29 luglio 1867, fondato da due santi francesi S. Andrea

Fournet e S. Giovanna Elisabetta Bichier des Ages nel febbraio del 1807. La sua estensione è internazionale. La spiritualità trinitaria e pasquale dell'Istituto viene sintetizzata così dagli statuti:

- " Il Centro, il modello, il tutto delle Figlie della Croce è il Divin Cuore di Gesù Crocifisso;
  - Noi portiamo il nome delle Figlie della Croce. Questo nome dice il nostro radicamento nel Mistero di Cristo che ci chiama a vivere insieme
    - per contemplare il Padre che ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito
    - seguire il Cristo che si è consegnato per riunire la moltitudine dei fratelli
  - accogliere lo Spirito, sorgente di vita nuova
  - prendere la nostra parte nella costruzione della Chiesa che nasce dal cuore aperto di Cristo
  - insegnare, guarire e annunciare la Salvezza-Speranza che viene dalla Croce con ogni specie di opere buone, in costante ascolto dei segni dei tempi e in grande comunione e corresponsabilità con gli amici laici."
- 3. Congenialità del CFMC con l'AdP e la congregazione delle " Figlie della Croce "** Il Mistero di Cristo visualizzato nel cuore, simbolo dell'Amore Gratuito, fedele e misericordioso del Padre, accomuna le due realtà ecclesiali dell'AdP e delle Figlie della Croce. Il CFMC attinge a queste due fonti l'Acqua viva del Vangelo Con cui bonificare e fertilizzare, nella Chiesa, nel suo piccolo Posto e con i suoi piccoli mezzi, la storia di oggi. La spiritualità battesimale ricevuta in

dono, trinitaria – pasquale – antropologica – eucaristica – ecclesiale – biblica – Missionaria – storica, alimenta la gioia e la forza contemplativa ed apostolica del Centro.

## **6. IL METODO FORMATIVO DEL CENTRO**

*"Poiché la carne di Cristo è vero cibo e il suo sangue è vera bevanda, il vero ed unico bene nella vita presente è mangiare questa carne e bere questo sangue, non soltanto nel mistero dell'altare ma anche nella lettura della Scrittura"*

S.Girolamo.

Consapevole di Gesù, Cristo Signore, Via-Verità-Vita, il meditante si mette alla Sua scuola con un graduale e progressivo allenamento al Silenzio Interiore. Si lascia istruire, curare e trasformare dalla Parola della Sacra Scrittura e dalla Eucarestia per cogliere la Presenza del Verbo e l'azione dello Spirito che operano in un pluralismo di modi tutti da decifrare, per vivere da figli amati e salvati.

La pratica meditativa consente così di vivere i tre classici passaggi, sotto l'azione dello Spirito che opera in sinergia con il nostro spirito: - dall'esterno all'interno;

- dall'interno all'intimo di sé; - dall'intimo di sé all'oltre sé, a Dio ( S.Gregorio Magno ).

Oppure, come vissuti nella tradizione spirituale cristiana: dalla *Purificazione* all'*Illuminazione*, per realizzare l'*Unione* con Dio ed esprimerla poi nella *Missione*.

### **I momento: Purificazione**

Il meditante si prepara all'incontro con il Signore: - prende coscienza della divina Presenza, delle motivazioni

e desideri che lo stimolano a stare con il Signore; - prende le

distanze dal proprio io inquinato e disturbato invocando

l'azione purificatrice dello Spirito Santo; - avanza con umiltà e fede verso l'intimo del proprio essere

(il cuore profondo) dove abita, vive e opera Dio (Gv14,24)

## **II momento: Illuminazione**

Raggiunto il cuore profondo, il meditante: - dispone tutto il proprio essere all'*ascolto silenzioso* della

Parola di Dio che è Viva ed Efficace e da essa si lascia illuminare, contestare, questionare, medicare, sanare. ( Sal 36,18 )

- sulla Parola dimora a lungo e in silenzio per permetterle di penetrare tutte le cellule della persona come l'acqua pene- tra dolcemente la terra, l'ammorbidisce, la bonifica e la fertilizza;

- si lascia guidare dalla Parola per discernere ciò che il Signore chiede nell'oggi della sua esistenza. ( Sal 94,8 )

## **III momento: Unione-Trasformazione**

Il dimorare a lungo nella Parola e con la Parola mette in moto un processo misterioso di trasformazione, di unifica- zione e comunione che configura a ciò che si medita e si contempla, cioè a Gesù Vita.

In un certo senso il meditante diventa, in sinergia con lo Spirito, ciò che contempla e sperimenta la forza sacramentale trascendentale dell'incontro con il Signore.

## **IV momento: Missione**

Questo cammino unitario di purificazione, illuminazione, unione che si inizia con la pratica meditativa e medicativa regolare, sfocia necessariamente in un impegno di vita che trova nel quotidiano il proprio luogo di incarnazione. In rife- rimento alla vita della comunità cristiana, l'alimentazione eucaristica e

liturgica diventano sempre più essenziali e quotidiane.

## **V momento: Verifica**

Alla fine dell'esercizio meditativo il sostare a leggere il proprio vissuto spirituale permette di prendere coscienza dell'opera che Dio sta realizzando e di verificare i prodigi del Suo Amore; dal cuore sgorga la Benedizione e la vita divine - Nella Celebrazione del Signore.

Un **ulteriore approfondimento** del metodo meditativo può essere fatto facendo riferimento alla sintesi " cristologica " Gesù Via - Verità - Vita ( gv 14,6 ).

- Il meditante si mette in viaggio per realizzare un incontro più consapevole con il Signore nel quale e del quale già vive: " *in Lui viviamo, esistiamo e siamo* " ( At 17,28 ) è l'esperienza di Gesù VIA

- La VERITA' liberamente e responsabilmente accolta, si trasforma in

- VITA e si esprime nella carità, nella comunione, nella volontà di bene.

Lo stesso cammino unitario è vissuto nella Eucarestia dove L'incontro esperienziale con Gesù Via - Verità - Vita si fa particolarmente carico di grazia per l'azione sacramentale Che viene compiuta.

La pratica meditativa diventa così, per analogia con il mistero della Eucarestia scandito dalla *purificazione - illuminazione - trasformazione - missione*, un vero culto spirituale che bene esprime il dinamismo sacerdotale del Battesimo.

Inoltre a tutti coloro che regolarmente frequentano i per- Corsi meditativi e a chiunque altro intenda parteciparvi, il Centro offre l'opportunità di approfondire argomenti di cultura cristiana e di accostarsi a tematiche:

- di Antropologia teologica;
- di Cristologia;
- di Patrologia;
- di Spiritualità.

## **7. I DESTINATARI DEL CENTRO**

Nell'ambito della prima evangelizzazione, il Centro si rivolge: - a coloro che, pur volendosi formare alla meditazione, non hanno ancora evidenziato una chiara scelta per la meditazione cristiana; - a coloro che, avendo fatto esperienza di pratica meditativa, affidandosi a varie tecniche di meditazione, intendono conoscere la proposta cristiana di meditazione, come è autenticamente vissuta nella tradizione della Chiesa; - ai credenti, che avendo maturata una piena adesione di fede a Cristo, intendono formarsi alla meditazione cristiana per sostenere il loro cammino di fede in una vita rinnovata nello Spirito; - a coloro che, provenendo da altre forme di preghiera, intendono discernere e dare solidi fondamenti all'esperienza meditativa cristiana in modo da:

- a. superare una possibile iniziale fase emotiva,
- b. maturare la loro unione con Dio tramite un'autentica conoscenza di sé che è donata dalla gioiosa partecipazione
- c. alla Pasqua del Cristo; aprirsi sempre più alla tradizione orante della Chiesa, guidati dalla proposta della Spiritualità.

## **8. I FORMATORI DEL CENTRO**

Sono persone adulte nella fede, cresciute nella pratica Meditativa cristiana con una formazione specifica che fa Riferimento alla spiritualità trinitaria e pasquale delle Figlie della Croce e dell'Apostolato della preghiera.

I Formatori operano a tre livelli:

- come **animatori** dei vari itinerari di formazione perché riconosciuti idonei a questo servizio;
- come **accompagnatori** di gruppo e di singoli meditanti;
- come **collaboratori** con varie mansioni di aiuto e di sensibilizzazione alla meditazione.

Hanno a cuore

- la loro propria formazione permanente e la pratica meditativa quotidiana per vivere in fedeltà al proprio essere cristiano;
- di progredire nella maturità spirituale e nella testimonianza della vita;
- di amare il servizio ai poveri specialmente di cultura, di fede, di affetto e di amicizia;

- di crescere nei valori della comunione, della collaborazione, della partecipazione dei doni ricevuti per costruire realtà di Comunione e di Bene.

## **9. LA MEDITAZIONE CRISTIANA**

Dal latino *meditatio* : esercizio, esercizio dello spirito Si tratta di un lavoro di assimilazione di ciò che l'orecchio ha udito, di ciò che la memoria ha ritenuto, di un masticare ed Assaporare delle verità al fine di penetrarsene completamente. Tale attività meditativa va accostata all'ascesi di cui costituisce una parte essenziale. Quando si applica questa attività di assimilazione ai contenuti della fede cristiana, si parla di meditazione cristiana :

una forma di preghiera contemplativa che fa accogliere l'ineffabile MISTERO dell'Amore Salvante. La meditazione mette in moto tutti gli " abitanti " dell'essere (il pensiero, il desiderio, la volontà, l'attenzione, l'immaginazione, l'intuizione, il cuore) per andare "fino a Betlemme", cioè fino all'Accoglienza piena della parola definitiva: Gesù Cristo. Il centro dell'essere-il cuore-si apre al Mistero e vi si abbandona silenziosamente e fiduciosamente per essere " istruito e guarito ", superando il rischio di confondere l'esperienza psicologica della grazia, con l'azione stessa della grazia. La meditazione profonda non è quindi chiacchiericcio mentale, speculazione, sentimentalismo, devozionismo, emozionalità, abitudinarietà, superficialità e pressappochismo ma è soprattutto silenzioso, riverente, obbediente ASCOLTO e ACCOGLIENZA della PAROLA Divina per assimilarla, conservarla, trasformarla in vita e " fare la verità ". La meditazione esige preparazione, metodo, disciplina, pratica regolare, verifica. Lo specifico del cammino meditativo si può così sintetizzare: - *Riscoprire* il valore del silenzio come "luogo teologico" favorevole alla riflessione, alla contemplazione, all'ascolto integrale ( di se stessi, di Dio, degli altri ), alla purificazione e unificazione della persona.



*Abitare* il paese dell'anima, il " cuore profondo " ( 1 Pt 3,15 ), per vivere consapevoli e attenti alla Presenza nel presente, nella concretezza del quotidiano. - *Vivere* con consapevolezza gioiosa la nostra consacrazione battesimale, per operare servizi pastorali di comunione e di partecipazione in risposta a Dio Trinità che ci abita, ci nobilita e abilita alla comunione.

## **10. FONTI DEL CAMMINO MEDITATIVO DEL CFMC**

**La Parola di Dio e del Magistero.** - *Percorsi di **introduzione** alla meditazione:*

- Gn 1-3; Es 3; Gv 1: *il progetto - sogno di Dio Trinità*; - Dt 6,4: *ascolta Israele*; Mc 6,25; Sal 130: valore della

piccolezza e della Provvidenza; - Eb 4,12: importanza della Parola di Dio. - *libro della Genesi*; - documento del Concilio Vaticano II: *Gaudium et spes.*

- Percorsi di **avviamento** alla meditazione:

- Sal 8,139; 1 Ts 5,23; Col 1,15; Lc 10,25: dignità e armonia della persona; Gv 14,23: la persona dimora di Dio; Ap 3,23: *sto alla porta e busso*; Mc 13,33: la persona, casa in affitto;

- Ef 1: il mistero della Salvezza e della Chiesa; - Gv 3-4; Nicodemo – la Samaritana; - libro dell'Esodo; - documento del Concilio Vaticano II: *Lumen Gentium.*

- Percorsi di **approfondimento** alla meditazione:

- Rm 12-16; - Mc: chiamata dei discepoli, i veri parenti di Gesù; - Gv 12-18: il cammino pasquale di Gesù e dei discepoli - Inni del Servo: Is 42-49-50-52; - Vari racconti di incontri e di guarigione nei Vangeli; - Gv 19,25-26: Maria e Giovanni ai piedi della Croce; - Le frasi di Gesù in croce: cammino di guarigione; - Fil 2,1-11: il sentire di Gesù; gli inni cristologici nelle

lettere di S. Paolo; - Prima lettera di Pietro; - documenti del Concilio VaticanoII: *Dei verbum; Sacro sanctum Concilium.*

- Percorsi di **radicamento nella meditazione:**

- Rm 8; Lc 24: l'azione dello Spirito; la vita da risorti. - Lc 22,15-20: istituzione dell'Eucarestia; - 2 Cor 1,2-7: ministero della consolazione; - Rm 12,1-2: allenamento al discernimento;

- At 2,42 e testi paralleli: la comunità cristiana; - 1 Cor 12-13: carismi e ministeri – Vita in amore. - Catechismo chiesa cattolica; - Testi del magistero

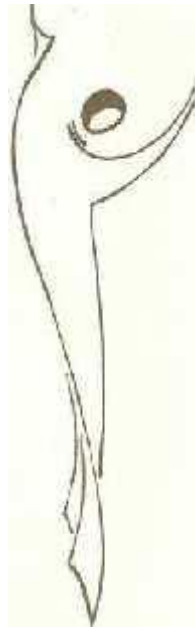
NB. – Nei quattro livelli dei percorsi meditatavi viene Proposta la lettura personale di un Vangelo, rispettivamente Mc – Mt – Lc- Gv.

## **APPENDICI**

□ < *E' meglio tacere ed essere che parlare e non essere. E' bello insegnare se chi parla mette in pratica ciò che dice. Uno solo è il Maestro che ha detto e fatto e ciò che ha fatto in silenzio è degno del Padre.*

*Chi possiede veramente la parola del Signore può fare udire anche il suo silenzio, può compiere le cose di cui parla, può essere conosciuto per le cose che tace >>*

*S. Ignazio di Antiochia*



# **INDICE**

1. L'INTERIORITA' : UN VALORE DA RISCOPRIRE
2. LA MEDITAZIONE CRISTIANA NEL CCC
3. GLI ITINERARI DI FORMAZIONE DEL CFMC A. ITINERARI DI PREPARAZIONE ALLA MEDITAZIONE B. ITINERARI DI AVVIAMENTO ALLA MEDITAZIONE C. ITINERARI DI APPROFONDIMENTO DELLA MEDITAZIONE D. ITINERARI DI RADICAMENTO NELLA MEDITAZIONE
4. IL LOGO DEL CFMC

Regolamento – Appendici : l'equipaggiamento è pronto Possiamo affrontare con più consapevolezza il VIAGGIO MEDITATIVO.

## **1) L'INTERIORITA' : UN VALORE DA RISCOPRIRE**

*" Come la cerva anela ai corsi d'acqua così l'anima mia anela a Te, o Dio. L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente, quando vedrò il volto di Dio ? Sal 42,1*

*" Una mente saggia medita le parole. Un orecchio attento È quanto desidera il saggio " Sir 3,19*

*" Accostiamoci con piena fiducia al trono della Grazia " Eb 4,16*

Educare alla interiorità è una urgenza di tutti i tempi e specialmente del nostro tempo. Il "Centro di formazione alla meditazione cristiana " risponde, con i suoi piccoli mezzi, a questa urgenza:

a) Un bagno nelle fonti dell'interiorità.

b) Educare alla interiorità.

### **A) UN BAGNO NELLE FONTI DELLA INTERIORITA'**

*" Diodisse: facciamo l'uomo a nostra immagine e somiglianza... E Dio vide che era molto buono " Gen 1,26-31.*

*" Il Creatore ispirò nell'uomo un'anima attiva e gli infuse uno spirito vitale " Sap 15,11.*

*" Tu vuoi la sincerità del cuore e nell'intimo m'insegni la sapienza " Sal 50,8.*

*" Piego le ginocchia davanti al Padre perché vi conceda di essere*

*potentemente rafforzati dal suo Spirito nel- l'uomo interiore. Che il Cristo abiti per la fede nei vostri cuori Ef " 3,16.*

*"Rivestite l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e santità vera " Ef 4,24.*

*" L'uomo interiore si rinnova di giorno in giorno "*

*2 Cor 4,16. " Bevi l'acqua che zampilla dal tuo pozzo " Pr 5,15. " Il Regno di Dio è dentro di voi " Lc 17,21. " Il grande architetto dell'universo ha concepito e realizzato un essere dotato di due*

*nature, la visibile e l'invisibile, l'umana e la divina: Dio ha creato l'uomo traendo il suo corpo dalla materia preesistente che ha animato con il proprio Spirito. Così nacque, in certo modo, un nuovo universo, piccolo e grande nel medesimo tempo. Dio collocò sulla terra questo << adoratore misto >> Per contemplare la natura visibile, essere iniziato alla Invisibile, regnare sulle creature della terra ".*

*( Gregorio Nazianzeno – IV sec.; citato in : J. Desboucha- ges – P. Gourrier, Talithà Kum, Queriniana 2005, pag 11).*

*" Dio prese una particella di terra appena creata, foggì con le sue mani immortali la nostra forma e le comunicò la vita: giacché lo spirito che ha alitato in essa è uno sprazzo dell'invisibile divinità. Così dal fango e dal soffio, fu creato l'uomo, l'immagine dell'Immortale.*

*Questa è la causa per cui io, nella mia qualità di terra, sono attaccato alla vita di quaggiù, ma poiché ho in me una particella della divinità, il desiderio del mondo a venire travaglia il mio cuore. " ( Gregorio Nazianzeno - IV sec., Carmina arcana, 8; in op. cit., pag. 10 ).*

*" Gesù Cristo a causa del suo sovrabbondante amore, è diventato ciò che siamo noi, per fare di noi ciò che egli è " ( Ireneo di Lione; in op. cit., pag 324 ).*

*" C'è in te la capacità di vedere Dio: Colui che ti ha formato ha deposto in te una immensa forza ". ( Gregorio di Nissa – IV sec.; in op. cit., pag.321 ).*

*" Prova anche tu che ascolti ad avere un tuo proprio pozzo e una tua propria fonte. Dentro di te c'è l'origine dell'acqua viva, ci sono le vene perenni e le correnti abbondanti della intelligenza razionale, se appena non sono ostruite dalla terra e dai detriti. Ma datti da fare per scavare la tua terra e purificarla dalle immondizie, cioè per rimuovere l'apigrizia del tuo spirito e per scuotere il torpore del tuo cuore ". ( Origene – III sec.; Omelie sulla genesi, XII, 5, Città Nuova 1978, pag. 195 ).*

*" Sforzati di entrare nella cella del tesoro che è dentro di te e vedrai quel tesoro che è in cielo. La scala di quel regno è nascosta dentro di te, nella tua anima. Tu sprofondati in te e là troverai i gradini per i quali salire ". ( Isacco di Ninive – IV sec.; Discorsi ascetici, 1, Città Nuova 1984, pag. 52 ).*

*" Tu ti smarrisci in cose vagabonde. Torna al tuo cuore. Tu conosci te stesso e vorresti sapere da chi tu sei stato fatto? Torna, rientra nel tuo cuore perché l'immagine di Dio è nel tuo cuore. In effetti Gesù Cristo abita nell'uomo Interiore; è nell'uomo interiore che tu ti rinnovi a immagine di Dio ". ( Agostino – V sec. ; Commento al Vangelo di Giovanni, 17,10 ).*

*" Tu eri dentro di me e io ero fuori. Lì ti cercavo...Tu eri con me e io non ero con te " ( Agostino, Le Confessioni X, XVII ).*

*" Dio ha costruito il cielo e la terra perché l'uomo vi abita, ma ha pure costruito il corpo e l'anima dell'uomo per farne la propria dimora. Nelle loro case gli uomini accumulano oculatamente le loro ricchezze. Nella sua casa, nella nostra anima e nel nostro corpo, il Signore ripone ed ammassa le celesti ricchezze dello Spirito ". ( Pseudo Macario, Quarantanovesima omelia, 49, PG 34, 8135 ). " Dio si è mescolato con il nostro essere affinché, grazie alla sua mescolanza con il divino, il nostro essere potes-*

*se diventare divino* ". ( Gregorio di Nissa – IV sec. ).

*" Immaginate che dentro di voi vi sia un palazzo immensamente ricco, fatto di oro e di pietra preziosa. Questo palazzo è l'anima vostra: quando essa è pura ed adorna di virtù, non v'è palazzo così bello che possa competere con lei. Immaginate ora che in questo palazzo abiti il gran Re che nella sua misericordia si è degnato di farsi vostro Padre, assiso sopra un trono di altissimo pregio, il vostro cuore* ". ( S.Teresa, Cammino di perfezione, 28,9 ).

*" O anima bellissima fra tutte le creature, che desideri tanto conoscere il luogo dove si trova il tuo Diletto e unirti con Lui. Ormai ti è stato detto che tu stesso sei il luogo dove Egli abita e il nascondiglio dove si cela* ".

( S.Giovanni della Croce, Cantico B 1,7 ).

## **B) EDUCARE ALL'INTERIORITA'**

*Educare all'interiorità* può voler dire molte cose. La raccogliamo in questa piccola sintesi. *Educare all'interiorità* dice:

### **Educare alla integrale formazione**

della persona nella sua interezza di vivente spirituale unitario (spirito- anima-corpo ) 1 Ts 5,23, dinamico ( Mc 4,26-29 ), complesso ( Gal 5,17, relazionato-trascendente ( Col 1,16 ), teologico ( GS 22 ). Le varie dimensioni della vita devono farsi necessariamente Consapevoli se si vuole favorire una formazione completa Della persona: - dimensione teologica: la persona è creata ad immagine

di Dio in Cristo Gesù ( CCC 355; 1701 ); - dimensione



crisologica: la persona è redenta – ricreata

da Cristo ( CCC 683; 1694 ); - dimensione pneumatologica: la persona è animata dallo

Spirito ( CCC 683; 1695 );

dimensione ecclesiale: la persona è inserita nella Chiesa, popolo di Dio, corpo di Cristo ( CCC 781 );

- dimensione sacramentale: è santificata dai sacramenti (CCC parte 2°; 1077 );

- dimensione morale: la persona è chiamata alla santità (CCC parte 3°; 2012 );

- dimensione mistica: vive della preghiera ( CCC parte IV );

- dimensione escatologica: è destinata alla resurrezione (CCC 988 ss ); Così l'interiorità conduce la persona alle sue radici e alle sue Costitutive relazioni: con Dio, con se stessa, con gli altri, con Il cosmo, con la storia. **Educare al RISVEGLIO** e alla vigilanza per non vivere assopiti, addormentati, abitudinari, frantumati, sedotti e rischiare così di perdere i tanti appuntamenti con la vita e la storia ( Mt 25,1-13; Mc 13,33 ).

**Educare all'ATTENZIONE**, al tendere con tutte le proprie forze vitali, umane e divine, alla meta, all'ideale, al progetto di vita ricevuto come dono e compito, per attuare la propria originalità e missione di creazione ( Mt 13,45 ). **Educare al continuo MANIFESTARSI di Dio** nella vita, del Dio che è l'affascinante che attira e il tremendo che fa rimanere sulla soglia ( Es 3 ).

**Educare alla RESPONSABILITA'** per assumersi i vari impegni della vita senza privilegi, sconti, fughe e nascondimenti ( " *Adamo dove sei?* " Gen 3,9 ). **Educare al RISPETTO**, dal latino *res-spicere*, al guardare la *res* in profondità per scoprirvi il palpito del mistero, nell'inedito che rende umili e obbedienti ( Sal 130 ).

**Educare alla SAPIENZA** ( Sap 6,12-16 ), cioè all'arte di orientare bene la propria vita. Saggio è chi riflettendo sulla propria esperienza, sugli insegnamenti dei saggi, trae insegnamenti utili per sé e per gli altri distinguendo ciò che è bene e male, ciò che è bene e meglio per evitare le tante forme di stoltezza disponibili nei vari *super-mercati* di moda ( Sal 1 )

**Educare ai VALORI** a ciò che veramente vale, conta, resta e fa crescere per attutire le seduzione dell'esteriorità, dell'apparenza, dell'ebbrezza del potere su di sé e sugli altri. Fra i valori c'è da educare alla *fedea adulta*, trinitaria e pasquale che genera una mentalità di vita teologale, che dà senso e significato a tutte le situazione della vita. E con l'educazione alla fedea adulta è unita *l'educazione alla sequela di Cristo Gesù* scoperto e riscoperto come il CENTRO unificatore e trasformatore della storia personale e collettiva (cfr Lc 9,57-61; cfr Ripartire da Cristo par. 21-22).

**Educare alla GIOIA**, alla gioia pasquale perché il Regno che è Gesù, il Signore, è il già presente che continua a venire come Luce che illumina, come Via da percorrere, come Vita che sostiene ( Gv 14,4; Ripartire da Cristo, III parte ).

Ne è uscito un decalogo. Accogliamolo come " *decalogo del-*

*L'interiorità* ", ci può essere utile.

## **2) LA MEDITAZIONE CRISTIANA NEL CCC**

Nel catechismo della Chiesa Cattolica la meditazione viene trattata con una buona ampiezza. Riprendiamo a grandi linee l'insegnamento. 1. « La meditazione è soprattutto una ricerca orante »

(2705 e 2723), che si svolge nel cuore, « è il cuore che prega » (2562) e che viene restituito alla sua vocazione originaria di sede della " memoria di Dio ". 2. Gli apporti esterni (il libro della creazione e della storia, la pagina dell'oggi di Dio, le Scritture sacre, le opere di spiritualità, la liturgia, le icone... (2705) sono finalizzati ad aprire il « libro della vita », per scoprire e discernere « i moti che agitano il cuore », così da « fare la verità in noi stessi » ( 2706)

3. « La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione, il desiderio... Questa mobilitazione è necessaria per suscitare la conversione del cuore, e per condurre alla conoscenza d'amore del Signore Gesù, all'unione con lui » (2708). Si noti il carattere intellettuale-volitivo della meditazione.

4. La meditazione esige regolarità « un cristiano deve meditare regolarmente » e metodicità « un metodo non è che una guida » (2707). In terzo luogo la meditazione comporta « un'attenzione difficile da disciplinare » (2708). « Quest'attenzione [ a Dio ] è rinuncia all'io » (2715). E infatti « la difficoltà abituale della nostra preghiera è la distrazione... Una distrazione ci rivela ciò a cui siamo attaccati... Qui si situa il combattimento: nella scelta del Padrone da seguire ». Per venire a capo della distrazione « basta tornare al cuore » (2729).

*Distrarsi è come sottrarsi* all'azione che Dio dispiega in chi attende all'orazione. 5. La meditazione è finalizzata al raggiungimento dello stato di orazione: «non si può meditare sempre; sempre si può entrare in orazione... E il cuore il luogo della ricerca, della decisione e dell'incontro » (2710 e 2563 ).

6. Quando la meditazione e l'orazione sfociano nella contemplazione, si raggiunge il " silenzioso amore " ( Giovanni della Croce ): « E' in questo silenzio, insopportabile all'uomo esteriore, che il Padre ci dice il suo Verbo incarnato, sofferente, morto e risorto, e che lo Spirito filiale ci fa partecipare alla preghiera di Gesù » (2717 ). In altri termini, è nel " silenzioso amore " che avviene l'abbraccio del Padre che ci accoglie tra le sue Mani: il Verbo e lo Spirito.

### **3) GLI ITINERARI DI FORMAZIONE DEL CFMC**

Gli itinerari di formazione alla meditazione cristiana si pongono come aiuto concreto per risvegliare il desiderio e la volontà di chiunque si voglia impegnare a dare un senso pieno alla vita e vivere la " Sapienza evangelica " nella concretezza della propria esistenza.

I cammini proposti, con contenuti diversificati, sono una " scuola di vita cristiana "; sono vissuti con un metodo esperienziale per favorire il contatto vitale con le realtà approfondite.

Esigono continuità e applicazione per entrare gradualmente e progressivamente nell'esperienza spirituale. La "pratica meditativa", vissuta con semplicità e impegno, aiuta a superare la frammentazione delle persone, favorisce l'unità fra le varie

dimensioni dell'essere e aiuta a rendere vitale l'esperienza della fede cristiana.

Gli itinerari proposti comprendono: Itinerari di PREPARAZIONE alla meditazione Itinerari di AVVIAMENTO alla meditazione Itinerari di APPROFONDIMENTO alla meditazione Itinerari di RADICAMENTO alla meditazione

Il Centro, accanto agli itinerari di meditazione, offre un servizio di sola PRATICA MEDITATIVA SILENZIOSA a partire Dalla Parola di Dio e un servizio di ACCOMPAGNAMENTO SPIRITUALE per la verifica del proprio cammino.

*"Se il tuo corpo è tutto luminoso, senza avere alcuna parte nelle tenebre, tutto sarà splendente come quando la lucerna t'illumina con il suo bagliore" ( Lc 11,36 )*

## **A. ITINERARI DI PREPARAZIONE ALLA MEDITAZIONE**

Meditare non è facile e, come ogni avvenimento importante, richiede una preparazione e una pratica costanti. Camminare verso il Mistero da accogliere apre alla conoscenza, ma tutto questo richiede esperienza, capacità di assimilazione e tempo.

Gli *"itinerari di preparazione"* aprono il cammino.

## **1) Formazione alla consapevolezza**

*"Amico beato te se sai quello che fai"* (Lc 6,5-nota); *"Dove sei quando non sei presente a te stesso"* (Imitazione di Cristo).

Per ogni uomo e per ogni donna, vivere in modo Consapevole e cosciente la propria esistenza, rappresenta un'urgenza che li apre ad accogliere la proposta delle beatitudini evangeliche, nello scorrere della vita, per non essere assopiti dal "giudizio comune" sulla realtà e superare le frammentazioni che inquinano l'esistenza.

La *consapevolezza* diventa per ognuno di noi un dono di Grazia che ci apre ad un risveglio interiore e ci guida verso un'esperienza di unificazione tesa a superare, nello Spirito, varie disarmonie (Gal 5,22).

La *consapevolezza* rende trasparenti alla verità profonda di ogni cosa, stimola alla ricerca della Verità, apre al Mistero, libera lo stupore, rende umili e pazienti.

L'allenamento a vivere la "consapevolezza del *Silenzio*, dell'*Ambiente*, del *Corpo*, del *Cuore*, della *Mente*, dello *Spirito*" aiuta il meditante a vivere "presente al MISTERO, nel presente".

## **2) Formazione all'arte del dialogo**

Il dialogo è capacità di comunicare con gli altri: una delle Realtà più ferili della vita e, nello stesso tempo, più impegnative e difficili. Vivere è comunicare perché la persona è "relazione".

Ma come comunicare? Che cosa comunicare? Perché Comunicare? Con chi comunicare? Il benessere o malessere individuale e collettivo si gioca sulla qualità del dialogo; il dialogo, così come ci forma e ci fa crescere, può anche deformare la nostra personalità, producendo diversi inquinamenti e confusioni mentali.

Con questo cammino formativo il meditante è aiutato a Dialogare e chiarirsi, in un modo esperienziale.

Cosa è e cosa non è il dialogo I fondamenti del dialogo umano e di fede Le condizioni del dialogo Le fatiche del comunicare Le modalità del dialogare I benefici della comunicazione

Sono vissute delle "esercitazioni pratiche" sulle varie forme di dialogo nello Spirito: la contemplazione di vita, la revisione di vita, la correzione fraterna, il discernimento.

## **Altri itinerari**

Alle fonti della Parola di Dio, del Magistero e del vissuto personale vengono proposti altri percorsi, come seminari, con l'obiettivo di preparare la strada alla venuta del Signore. Hanno vari contenuti: la Bellezza, via di Salvezza; la lotta cristiana; le 10 Parole dell'Alleanza; la vita affettiva; le Virtù; i Vizi; il risveglio interiore e il coraggio di trasformarsi con i Salmi.

Altri percorsi meditativi vengono preparati in risposta alle Esigenze delle persone.

## **B. ITINERARI DI AVVIAMENTO ALLA MEDITAZIONE**

La pratica meditativa non è fine a se stessa; è ordinata alla trasformazione della vita.

Si pone nella linea dei mezzi da valorizzare per vivere con Piena consapevolezza e gioiosa responsabilità il Fine della vita.

E' ordinata alla trasfigurazione dell'io nelle sue molteplici relazioni, così da ritrovare in noi i tratti caratteristici della nostra immagine e somiglianza con Dio.

In questo cammino, gli " *itinerari di avviamento*" alla meditazione offrono un adeguato sostegno alla crescita Personale.

### **1) Meditazione e conoscenza di sé**

*"Molte sono le scienze coltivate dagli uomini, ma nessuna è migliore della scienza con cui l'uomo conosce se stesso. Per questo ritornerò al mio cuore e mi renderò familiare il dimorarvi, in modo da esaminare la mia vita e conoscere me stesso" (S.Bernardo).*

La ripresa della pratica meditativa viene in aiuto alla crisi della interiorità. Il numero delle persone che in una forma o in un'altra si rivolgono alla meditazione è in costante aumento. Questo rivela una crescente nostalgia per il sacro, per il nostro "paese d'origine" – Dio – e per la dimensione più profonda dell'essere – la dimensione "divina".



Perché meditare? Come meditare? Dove meditare? Quando meditare? Che cosa meditare? A questi quesiti cerca di rispondere il Corso "meditazione e conoscenza di sé".

La pratica meditativa in questo Corso si articola in diversi esercizi guidati, per approfondire in un modo esperienziale e intuitivo:

le preghiere e "la preghiera"; le fonti, i principi, i metodi del meditare; i benefici, gli ostacoli, le fatiche del meditare lo scopo del meditare e l'impegno di vita in cui coinvolgere la meditazione regolare e silenziosa.

## **2) Meditazione e ricerca di Dio**

*" Rabbì, dove abiti? (Gv 1,38) "Il tuo volto, Signore, io cerco" (Sal 27,9) "Cercate me e vivrete" (Am 5.4)*

Dio eterna ricerca dell'uomo o l'uomo eterna ricerca di Dio? Questo cammino offre alla persona, perenne ricercatrice di Dio perché da sempre cercata da Dio con amore paterno e Trovata in Cristo suo Figlio, l'opportunità di meditare per approfondire esistenzialmente alcuni temi di vita spirituale:

il fenomeno della ricerca di Dio; i motivi della ricerca di Dio; i mezzi che aiutano la ricerca di Dio; le illusioni, le gioie e le fatiche della ricerca; lo scopo o la meta della ricerca di Dio.

Vengono approfondite le fondamentali preghiere della Vita

cristiana:

il Benedictus;

il Magnificat;

il Nunc dimittis;

l'Ave Maria;

il Padre Nostro;

il Gloria;

il segno della Croce;

il Credo.

### **C. ITINERARI DI APPROFONDIMENTO DELLA MEDITAZIONE**

La parola della Rivelazione ci aiuta a scoprire il vero senso dell'uomo, della sua vita e del suo destino: l'uomo immagine di Dio è un essere in Cristo, chiamato in Lui all'esistenza e alla pienezza di vita nel suo farsi storico.

Nella vivente realtà di Gesù Cristo, il Signore, la creatura umana ritrova l'ordine e la bellezza della sua essenza profonda. Egli è la Parola eterna che si è fatta carne per far rinascere ogni uomo (Gv 3,5).

Gli *itinerari di approfondimento* della meditazione aiutano a conoscere Gesù, il Cristo Signore, pienezza dell'uomo e a riconoscere nella unione personale con Dio Trinità in Cristo, il fine profondo e definitivo dell'uomo. Nel tempo a disposizione si alternano:

esercizi di pratica meditativa fondati sulla Parola di Dio; approfondimenti di temi di vita spirituale; condivisione di fede nel gruppo; spazi di silenzio contemplativo.

### **Le fonti del cammino:**

la lettura sapienziale della propria vita; la Parola di Dio; il Catechismo della Chiesa Cattolica; il Catechismo degli Adulti.

## **1) Meditazione e incontro con Cristo**

*"Tu sei il Cristo, il figlio del Dio vivente"* (Mt 16,16) L'incontro è una realtà fondamentale dell'esistenza.

L'incontro è l'irruzione dell' "Altro", in modo nuovo, nella vita della persona. Quando si tratta di una persona umana, l'incontro è qual- cosa che arricchisce, ma non sempre ciò può avere un peso decisivo.

Quando però questa persona è Dio, allora tutto può cambiare.

Dio non è solo un "essere", è più ancora "essere per": un Dio Persona che interviene, si fa presente, fa la strada con ogni uomo. Il cammino meditativo di questo percorso ci accompagna lentamente a fare memoria del nostro personale incontro con Gesù Cristo:

E' avvenuto? Come? Quando? Dove? Quale Cristo ho incontrato? Gli effetti dell'incontro. La verifica dell'incontro.

I temi di vita spirituale che accompagnano questo itinerario sono le principali forme di preghiera: la lode, il ringraziamento, l'offerta, il perdono, la domanda, l'ascolto, la contemplazione, l'intercessione.

## **Meditazione e guarigione interiore**

*"L'uomo aveva un terzo occhio, l'occhio della contemplazione con il quale vedeva i misteri divini e la presenza di Dio nella propria vita. Quando entrarono nel cuore dell'uomo le tenebre del peccato, l'occhio della contemplazione si spense e non fu più capace di vedere" (Riccardo di S.Vittore).*

*"Siamo progenie di una stirpe malata" (Macario).*

E' una evidenza che non si riesce a nascondere: l'uomo è malato, è molto malato. Le varie ferite nel corpo, nel cuore, nella mente, nell'anima, chiamano il Salvatore perché l'uomo non può salvarsi da solo, con le proprie forze.

Da Gesù usciva una forza che sanava tutti (Lc 6,10). La pratica meditativa in questo cammino aiuta la persona

a prendere coscienza dei vari disordini che costituiscono un limite e un male per le nostre relazioni personali, sociali, spirituali e offre delle indicazioni di vita utili per intraprendere un cammino di purificazione e guarigione interiore, nella conformazione a Cristo, l'Uomo Nuovo, unico Salvatore.

L'approfondimento dell'azione sanante e salvifica di Gesù, tramite la S. Scrittura, la vita teologale, la vita sacramentale, la preghiera

profonda, ci orienta nella confusione delle nostre "ombre" e ci apre alla serena esperienza della Croce Pasquale.

## **D. ITINERARI DI RADICAMENTO NELLA MEDITAZIONE**

*"Il Regno di Dio è simile ad un mercante che va in cerca di perle preziose. Quando ha trovato la perla di grande valore egli vende tutto e compra quella perla" (Mt 13,45). "Se tu sei totalmente nella luce senza alcuna parte nelle tenebre, tutto sarà splendente come quando una lampada ti illumina con il suo splendore" (Lc 11,36).*

La perla di grande valore che la luce della meditazione ci fa scoprire è Cristo. Questa Perla attrae, chiama e fa riconoscere nella meditazione profonda una "via di orazione" benefica, tanto da trasformare la vita e così dare gloria a Dio e collaborare alla costruzione del Regno.

Si sperimenta la verità di quanto scrive San Giovanni della Croce:

*"Il Padre ha detto una sola Parola, cioè suo Figlio e in un silenzio eterno continua a pronunciarla. Anche l'anima deve ascoltarla in silenzio".*

1) Meditazione dei Misteri del Signore con le Icone *"Sta in silenzio davanti al Signore"* (Sal 37,7).

*"La contemplazione è sguardo di fede fissato in Gesù «Io lo guardo e Lui mi guarda»"* (G. Curato d'Ars).

"Questa attenzione a Lui è rinuncia all'io. Il suo sguardo purifica il cuore e illumina gli occhi del nostro cuore. Ci insegna a vedere tutto nella luce della sua verità e della sua compassione per tutti gli uomini. La contemplazione conduce alla conoscenza interiore

del Signore per amarlo e seguirlo di più (CCC n. 2715)

*"La bellezza e il colore delle immagini sono uno stimolo alla preghiera. E' una festa per i miei occhi, così come lo spettacolo della campagna sprona il mio cuore a rendere gloria a Dio" (S. Giovanni Damasceno).*

Secondo la tradizione della Chiesa d'Oriente, l'icona è considerata luogo teologico, liturgico, sacramentale, che fa entrare misteriosamente nell'intimità di una Presenza di fede e di Amore.

Il percorso di unificazione interiore della persona è favorito Dalla meditazione contemplativa e dal silenzio d'ascolto, vis- suto davanti ad un'icona, la cui funzione è quella di "portare" davanti agli occhi quello che la Parola "porta" all'orecchio. Imparando a guardare le immagini di Colui che è immagine del Padre, il Cristo, o di coloro che hanno reso luminosa l'immagine divina nella loro umanità, i Santi, si impara pure a scoprire il volto di Dio nelle immagini vive degli uomini del nostro tempo e a servire questo Volto con amore.

Con questo itinerario si è aiutati ad *approfondire* e a vivere la fede *dimorando a lungo in silenzio* davanti ad un'icona, che riflette un aspetto dell'ineffabile e inesauribile Mistero che è Dio.

Si sperimentano vari modi di pregare davanti ad una Icona. Matura così l'esigenza di dimorare davanti alla Presenza reale di Gesù nella Eucarestia per adorarne il Mistero.

## 2) Meditazione e cammino spirituale

*"Per me vivere è Cristo"* (Fil 21) Ricerca, incontro, cammino: tre passi da percorrere per fare del **Cristo**, il **Centro**, il **Modello**, il **Tutto** del proprio vivere.

**Vivere Cristo** come dono di grazia e impegno d'amore. Tanti prima di noi hanno fatto di Cristo il proprio cammino, la propria Vita. Tanti dopo di noi percorreranno questa Via che è "Vita e Verità" (Gv 14,6).

Con questo itinerario si è aiutati a vivere nell'amore il nostro impegno di discepolo di Cristo nella comunità.

Si approfondisce:

l'inizio del discepolato;

le tappe di crescita del discepolo;

la vita del discepolo;

la lotta del discepolo;

l'impegno del discepolo nella Chiesa e nella storia.

Si approfondiscono, come temi di vita spirituale:

i Salmi, la Liturgia delle ore e la "Preghiera Liturgica"

## **4) IL LOGO DEL CFMC**

di P. Enrico Bosoni C.S.S.

E' un logo molto semplice quello scelto per identificare il "Centro di Formazione alla Meditazione Cristiana" di Roma: due alberi radicati nel terreno che ramificano e intrecciano le loro fronde, delimitate da una linea curva ovale, protese verso l'alto che evidenzia i tratti, appena accennati, di una colomba.

L'albero, fortemente radicato nel terreno, cresce verso l'alto, ramificando e aprendo le proprie fronde, come proteso spazio di crescita e di accoglienza.

L'albero respira l'aria dell'ambiente in cui vive che lo alimenta e, dalla Terra, lo consegna ad una dimensione cosmica, più grande di lui, in cui ritrova il senso del suo esistere terreno e i forti motivi di vita che lo sostengono, dentro un armonico progetto di sviluppo dell'universo.

L'immagine dell'albero è riportata nel logo come figura simbolica, evocativa della crescita della persona.

Ogni uomo e ogni donna, in modo più o meno consapevole, crescono radicandosi nel proprio ambiente di vita e il respirare l'aria dell'ambiente, si rivela la condizione irrinunciabile per aprirsi ad accogliere e vivere la vitale relazione con il Trascendente.

Ed è inoltre in questa crescita protesa verso il cielo che la



persona sviluppa il proprio senso critico e impara a conoscersi stessa, aprendosi alla relazione con l'altro e vivendo in comunione con tanti fratelli e sorelle, nel cammino verso il Padre.

Il logo rimanda all'apertura, alla relazionalità della persona visualizzando due alberi, l'uno accanto all'altro che crescono sviluppando le proprie fronde in una sorta di abbraccio che li unisce e li accomuna nella loro crescita verso il cielo.

Ma non sarebbe corretto parlare di "meditazione cristiana" limitando il nostro sguardo ad un orizzonte esclusivamente umano.

Meditare apre il cuore ad accogliere Dio, così come Lui stesso si fa conoscere rivelandosi nella sua comunione trinitaria.

La linea curva, presente nel logo, ci aiuta ad approfondire l'aspetto trinitario della meditazione cristiana.

E' una linea che sviluppandosi si apre l'infinito e accennando i tratti di una colomba, iscrive in sé due alberi inglobati, che pur rimarcando la loro differenza, crescono insieme aprendosi alla dimensione cosmica della creazione.

Il "Maestro Interiore" (S.Agostino) che prende il nostro cuore, e tutto noi stessi, fin nel "profondo" delle nostre viscere, corpo, anima, mente e spirito e, nella sua "sobria ebrezza" (S.Agostino), ci conduce a ritrovare la nostra unità interiore, nell'armonia del cammino meditativo.

Nello Spirito confessiamo che "Gesù è Signore" (1 Cor 12,3), "la Via, la Verità e la Vita" (Gv 14,5), il Figlio che viene dal Padre e ci conduce al Padre e, rivelandoci il grande mistero del suo amore, ci introduce nella vita nuova dei figli di Dio.

L'albero, nell'economia del logo, diventa anche figura di Cristo "vera vite", di noi, suoi "tralci", innestati nella vite, raggiunti dalla

sua linfa vitale e dal Padre, "il vignaiolo" che coltiva la vite e ci fa crescere nel suo amore (Gv 15).

Nei tratti grafici proposti dal logo, ritroviamo, evocata nella sintesi di un'immagine, la specialità della "meditazione cristiana" che la distingue dalle altre forme di meditazione, senza tuttavia rinnegare le basi di partenza che accumulano i diversi metodi di meditazione.

