

# Il metodo della meditazione

“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 Eucaristia 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.