



CAPIRE

la fede
la vita

Orazione - Preghiera - Meditazione

QUAL È, IN COSA E COME SI CARATTERIZZA LA DIFFERENZA TRA PREGHIERA, MEDITAZIONE E ORAZIONE?

COME E QUANDO È PIÙ UTILE METTERLE IN PRATICA NEI DIVERSI MOMENTI DEL VISSUTO QUOTIDIANO?



Risposta: Parlare di “preghiera”, “orazione”, “meditazione” è comunque parlare della nostra maniera di stabilire un rapporto con Dio e questo mi fa molto piacere. Non qualsiasi tipo di rapporto ma di quello che nasce da un cuore credente o alla ricerca di qualcosa.

Iniziamo con dei chiarimenti:

• **Qualsiasi tipo di preghiera o meditazione suppone l’esistenza e quindi la possibilità di un rapporto vero con Dio, un Dio “vivente” e “personale”.**

Questo non è scontato poiché se identifichiamo Dio come *energia cosmica*, dunque né vivente né personale, non c'è preghiera possibile. Se identifichiamo Dio con la *natura*, ci troviamo nella medesima situazione. La possibilità di preghiera c'è perché c'è fede in Dio "personale".

- Parlare di preghiera suppone una **intenzionalità** propria di entrare e



stabilire una comunicazione personale con Dio. Mi spiego meglio: tutto il creato sta in qualche modo in relazione con Dio, ma non qualsiasi tipo di rapporto va chiamato preghiera. Dio mi sostiene nell'esistenza e riconoscere questo fatto non è ancora preghiera. Mi ricordo che tempo fa, visitando una persona ammalata, le ho fatto la domanda: «ma lei prega?», questa persona mi ha guardato quasi offesa e mi ha risposto: «ma certo! O pensa che sia un animale!?!». Oltre l'aneddoto, ecco la saggezza di questa risposta: gli animali non pregano né possono pregare, soltanto gli uomini possono (e gli angeli). Questo perché **pregare implica un rapporto personale** e suppone che *Lui è un essere personale*, che *io sono un essere personale* e che ho deciso di stabilire con Lui un rapporto personale. Come qualsiasi rapporto personale, anche quello con Dio possiamo descriverlo e classificarlo in diversi modi e maniere, ma è sempre qualcosa di **vivo e spontaneo**.

Possiamo, dunque, sempre paragonarlo ai rapporti personali che abbiamo tra noi esseri umani. Quindi mi avvio verso la risposta alla tua domanda.



Per riferirci a un incontro con un'altra persona possiamo dire:
Ci facciamo una *chiacchierata*? -Ti posso *parlare*? -Avrei bisogno di farti qualche *richiesta*. -Dobbiamo *discutere* su quell'argomento. - Abbiamo avuto una bella *conversazione*. -Abbiamo avuto un brutto *battibecco*. -Ecc.

In tutte le occasioni ci riferiamo ad una **interazione tra persone**. Usiamo diverse parole: dibattito, discussione, chiacchiera, conversazione... che ci fanno capire le diverse sfumature di questi incontri, ma sono sempre quello: incontri personali.

L' "**orazione**" fa riferimento al rapporto personale ed esplicitamente cercato e vissuto con Dio. Questo rapporto può essere più affettivo o più discorsivo, più attivo o più passivo in base della persona e alla sua situazione spirituale.

La "**preghiera**" possiamo pensarla come quell'orazione in cui noi abbiamo un ruolo più attivo e in cui ci esprimiamo con le nostre parole. Può essere fatta ricorrendo a preghiere già scritte (Padre Nostro) o alle proprie e spontanee parole, per lodare e ringraziare, per chiedere perdono o per qualsiasi altra intenzione. Comunque, di solito, tutto questo lo chiamiamo "preghiera".

"**Meditazione**" invece chiamiamo solitamente a quel tipo di orazione in cui applichiamo in modo più consapevole, sistematico e disciplinato la nostra intelligenza. Implica discorrere, pensare, riflettere su un argomento specifico. Ma sempre in riferimento a Dio e alla vita spirituale. Meditiamo su una verità di fede, su una esperienza vissuta, ecc. per conoscere di più Dio e noi stessi. Come vedi, qui non parliamo di "meditazione" in senso più orientale che fa riferimento a un esercizio di introspezione alquanto prezioso ma che non cerca un contatto con Dio.





Nella seconda parte della tua domande mi chiedevi, quando conviene ricorrere a questi diversi modi di orazione. Come abbiamo già detto, sicuramente non c'è una regola fissa ma possiamo

dare alcuni consigli:

- La preghiera sempre e in qualsiasi momento va bene, sapendo usare non solo la "richiesta" ma anche la lode ed il ringraziamento, l'intercessione e la richiesta di perdono. Usare la varietà!
- Sapere che nell'orazione c'è sempre "l'altro", che in questo caso è Dio. Quindi ci vuole un po' di silenzio per far parlare Lui. Ricorda: **il rapporto personale non si ferma nelle parole.** Ci sono gesti, sguardi e la presenza silenziosa ma significativa... Nel momento opportuno, saper tacere, non dire preghiere, ma comunque restare in orazione. Una bella passeggiata in silenzio, con il cuore rivolto verso Dio, può fare tanto bene!
- La meditazione invece, per le sue caratteristiche, richiede un arco di tempo ed un'atmosfera che possano aiutare e favorire la concentrazione e la riflessione. Iniziare e finire con una preghiera ma dare il tempo specifico alla meditazione (all'inizio l'importante non è tanto il tempo dedicato ma la costanza e l'assiduità con cui lo fai). La fede e l'amore, insieme alla costanza e alla pratica, ti faranno crescere sempre di più.

NEWMAN

UNIVERSITARI PER CRISTO, CRISTIANI PER IL MONDO

Scriveteci le vostre domande (newmanssg@gmail.com)



Newman Chieti