



Meditazione della Passione secondo s. Paolo della Croce II – Metodi per meditare la Passione

Per insegnare a meditare la passione di Gesù, san Paolo della Croce non ha sviluppato un

metodo proprio e speciale, ma si serve dei metodi tradizionali, vivificati però da una forte esperienza personale che lo porta a guidare le anime verso l'unione mistica con il Crocifisso. Solo con i principianti inculca la meditazione discorsiva sui fatti storici della passione di Gesù.

Nel ricco epistolario, egli dà molte indicazioni pratiche, badando alla persona, al suo stato, al grado spirituale che ha raggiunto. Da qui le differenti indicazioni per le varie forme di meditazione. Come tendenza fondamentale si può dire che egli segue un cammino ascendente e cioè da una riflessione molto discorsiva a un riposo passivo, da rappresentazioni immaginative ad un silenzio senza immagini e parole.

Per conoscere meglio l'insegnamento del Santo, possiamo riflettere prima di tutto sul metodo usato da lui e prescritto ai suoi religiosi per meditare la passione di Gesù nelle missioni popolari. Esso consisteva nel meditare ad alta voce la passione di Gesù, al mattino e specialmente alla sera, dopo la predica di massima, per circa mezz'ora. Questa caratteristica essenziale non si poteva mai lasciare neppure durante gli esercizi spirituali, senza rischiare di non essere più passionisti.

La meditazione esige un tono discorsivo-affettivo, poiché consisteva nel narrare con calma e chiarezza l'episodio della passione e poi passare a rifletterci, chiedendosi: *Chi è che soffre o agisce? Cosa sta soffrendo o facendo? Come lo sta facendo o soffrendo? Per chi lo sta compiendo o soffrendo?*

Queste domande aiutavano a sviluppare il dialogo con Gesù Crocifisso e con il popolo; così l'attenzione era tenuta desta, la fantasia e l'emotività venivano mosse all'affetto e l'affetto trasportava la volontà al proposito di evitare ciò che era stato causa della sofferenza del Cristo o che impediva di ricevere i frutti di quell'amore. Infatti la meditazione terminava suggerendo propositi concreti di vita adatti agli uditori e che questi dovevano fare propri, con il desiderio sincero di convertirsi e di rispondere con gratitudine a tanto amore di Gesù.

Lo svolgimento pratico della meditazione voleva essere anche un modello per gli uditori a fare personalmente altrettanto. Si aggiungevano istruzioni e suggerimenti adatti alla cultura e situazione dei fedeli, perché imparassero a meditare e a superare le difficoltà che sogliono ostacolare tale esercizio. Lo stesso metodo veniva insegnato anche all'interno della congregazione per la formazione dei religiosi, utilizzando le indicazioni di S. Francesco di Sales, nella introduzione alla vita devota. Anche

le indicazioni personali che Paolo dava alle persone da lui dirette per avviarle alla meditazione, seguivano lo stesso schema. In genere prevale lo sviluppo degli affetti, del colloquio con Gesù, perché ritenuto più efficace per coinvolgere tutta la persona e deciderla ad assimilare i sentimenti di Gesù, per farli diventare principio e movente del proprio agire. Lo sviluppo degli affetti veniva anche considerato un mezzo per alimentare un atteggiamento di fiducia in Dio durante il giorno.

Per favorire la perseveranza delle persone, san Paolo della Croce si impegnava per rendere stabile la meditazione anche a livello di gruppo nei paesi dove teneva missioni. Per questo spesso nominava una persona incaricata di animare le altre e di guidarle con leggere i punti e meditarli. Si formava così una specie di scuola di meditazione guidata da laici.

Ecco alcuni insegnamenti pratici del santo alla signorina Maria Ercolani sull'orazione in genere e in particolare sulla meditazione della Passione di Gesù: *“La*

Passione di Gesù sia sempre nel suo cuore. Notizia più felice non mi poteva giungere quanto il sentire che lei si è data tutta a servire Gesù Cristo e che attende alla santa orazione mentale due volte al giorno. Le raccomando di non lasciarla mai. Aggiungo due parole sopra l'orazione mentale, perché il resto glielo insegnerà lo Spirito Santo. Quando ha fatto la preparazione, si figuri in questi principi di essere presente al mistero che medita, come avvenisse adesso. Se medita Gesù in agonia nell'orto, faccia come se fosse presente in quell'orto sola con lui; lo miri con compassione, con viva fede e con amore, raccolga quelle gocce del Sangue prezioso e gli domandi così: “Gesù mio caro, per chi patite?”. Immaginate che vi risponda al cuore: “Figlia, patisco per te, per i tuoi peccati, perché ti amo”. Allora slanciatevi tutta ai suoi piedi santissimi, fermatevi un poco, baciateglieli in spirito e ditegli ciò che vi insegnerà il santo amore. Oh, che affetti di amore vi verranno! Fatevi



Estasi di S. Paolo della Croce.





insegnare da Gesù, ditegli: “Maestro e Sposo mio divino, insegnatemi come debbo amarvi e servirvi”. Domandategli le grazie delle sante virtù e durante il giorno portate il mistero meditato dentro l’oratorio del cuore e mirate in esso il dolce Gesù” (L. II, 625).

Suggerimenti pratici per meditare la passione di Gesù

Ispirandoci agli insegnamenti di san Paolo della Croce e dei suoi discepoli, compendiamo in forma schematica alcuni suggerimenti semplici e pratici per aiutare a svolgere meglio la meditazione della passione, tenendo presente però un insegnamento fondamentale del Santo, cioè che il metodo è un “mezzo” e che la guida principale nel meditare deve essere lo Spirito Santo.

Luogo e modo per meditare: può essere la chiesa, la camera, la campagna, purché favorisca il silenzio e il raccoglimento. Il modo, o posizione del corpo, può essere in ginocchio, seduto, in piedi, anche se è bene, per chi può, almeno all’inizio, stare un poco in ginocchio, in posizione umile di raccoglimento e adorazione. In breve una posizione tranquilla che favorisca il contatto con Dio.

Perché riesca bene, la meditazione deve essere preparata. Si parla di una triplice preparazione:

Preparazione remota: lotta al peccato, mortificazione dei sensi, raccoglimento interno ed esterno.

Preparazione prossima: scelta del soggetto da meditare, possibilmente la sera avanti.

Preparazione immediata: lasciare ogni altro pensiero e preoccupazione e mettersi alla presenza di Dio. **Esercitarsi nei seguenti atti preparatori:**

Atto di Fede: Ravviva la tua fede nella presenza di Dio; Egli è qui davanti a te, ti vede, ti vuole parlare e ascoltare e tu stai tutto immerso in lui. Egli ti ama.. Chiedi di poterlo amare di più.

Atto di umiltà: Dio è immenso, eterno, onnipotente, è il Tutto. Tu sei piccolo, sei il nulla, insignificante e per di più peccatore, ma amato e salvato da Lui.

Atto di contrizione: Tu hai peccato e sai quanto. Pensaci un poco. Ma nonostante tutto, Dio vuole perdonarti. Implora la sua misericordia.

Invoca lo Spirito Santo, la santa Vergine, i Santi protettori, chiedendo la grazia di far bene la meditazione.

Lettura: direttamente dalla Bibbia o da un buon libro di meditazione. Deve essere calma, ripetuta, “leggendo il libro parola per parola”, fermandoti quando e dove senti “più devozione”.

Meditazione: immagina la scena come se accadesse adesso, qui, davanti a te. Concentrati soprattutto su Ge-

sù, osservando bene le sue parole, i suoi atteggiamenti e i suoi sentimenti.

Ricorda che meditare significa **riflettere pregando** e **pregare riflettendo** e che la cosa più importante della meditazione è che si trasformi in preghiera, in colloquio intimo con Dio. Altrimenti si riduce a una semplice riflessione intellettuale o filosofica. Puoi riflettere:

1. **Chi è colui che soffre?** Gesù, il Signore... il Figlio di Dio... Colui che fatto del bene a tutti....
2. **Che cosa soffre?** E’ l’uomo dei dolori, nessuno è stato umiliato o ha sofferto più di Lui.
3. **Perché soffre?** Non tanto per la cattiveria dei Giudei, per la viltà di Pilato, ma volontariamente, per salvare tutti noi, perché si è caricato dei nostri peccati, per riaprirci la via del cielo.
4. **Per chi soffre?** Per tutti, per me in particolare: un Dio morto in croce per me!...
5. **Come soffre?** In silenzio, con pazienza, con amore, con piena accettazione della Volontà del Padre, perdonando e pregando per i suoi crocifissori.
Lascia che il tuo cuore si immerga in questo abisso di amore!

Colloquio. Medita sempre con libertà di spirito: smetti di meditare appena ti senti mosso a parlare con Dio o a stare in silenzio davanti a Lui. Così si passa dalla meditazione al colloquio con Dio e alla contemplazione. Parla con Gesù e rimani in ascolto di quello che ti dice. E’ molto più importante ascoltare che parlare. Diventa innamorato di Dio. Rivolgiti a Gesù tanti atti di amore, lode, ringraziamento, pentimento, implorazione, Quando il Signore agisce, dimenticati del libro; però è bene tenerlo con te, per ricorrere ad esso in qualunque momento venga meno l’ispirazione e il movimento interiore.

Impegno: domanda a Gesù che cosa vuole da te e rispondi con un **proposito: un impegno semplice e concreto:** questo è il frutto della meditazione. Offri a Gesù questo proposito e affidalo all’intercessione della Vergine. Ringrazia il Signore per quanto ti ha dato.

Domanda e prega per te, per i tuoi, per tutti, per la Chiesa, per i grandi problemi del mondo, per i “crocifissi”, chiamati a portare la croce di Gesù.

Poi raccomandati a Maria, perché ti ottenga la perseveranza e la fedeltà nel mantenere il proposito fatto e **“durante il giorno portate sempre il mistero meditato dentro l’oratorio del cuore e mirate in esso il dolce Gesù”.**

P. Alberto Pierangioli



*Civitanova: 8 febbraio 2002.
Solemnità della Passione.*