



«Sali dunque, anima mia, e non indugiare: orienta i tuoi passi verso la cima del monte dove Dio si manifesta.»

— San Bonaventura, *Itinerarium mentis in Deum*, Prologo 1

---

## I. Introduzione: Cosa può insegnarci oggi un mistico del XIII secolo?

Nel mezzo dell'agitazione costante, dell'iperconnessione e dello sfinimento spirituale del mondo moderno, un testo teologico scritto da un frate francescano nel XIII secolo potrebbe sembrare, a prima vista, poco rilevante. Eppure, è proprio in questo caos che la voce di san Bonaventura risplende come un faro tranquillo, invitandoci a riorientare il cuore verso la fonte di ogni verità, bellezza e amore: Dio.

San Bonaventura (1217-1274), noto come il “Dottore Serafico”, non fu soltanto un brillante teologo e Ministro generale dell'Ordine francescano, ma anche un uomo profondamente mistico, radicato nella spiritualità di san Francesco d'Assisi. La sua opera più celebre, *Itinerarium mentis in Deum* (*Itinerario della mente verso Dio*), scritta nel 1259 durante un pellegrinaggio sul monte La Verna - il luogo dove Francesco ricevette le stigmate - è una gemma della mistica cristiana e una guida spirituale di sorprendente attualità, anche dopo otto secoli.

---

## II. Contesto storico e spirituale dell'*Itinerarium*

Bonaventura visse in un'epoca di risveglio intellettuale. La riscoperta della filosofia aristotelica e l'ascesa delle università stavano trasformando la teologia in una scienza rigorosa. Pur essendo egli stesso un acuto intellettuale formatosi a Parigi, Bonaventura comprese che la teologia non poteva essere mera speculazione. La vera conoscenza doveva condurre all'amore. Non si trattava semplicemente di sapere di più, ma di amare meglio.

Ispirato da san Francesco, Bonaventura elaborò un cammino spirituale che univa ragione e contemplazione, studio e adorazione, conoscenza e affetto. Il suo *Itinerarium* non è un trattato sistematico, ma una guida spirituale vissuta, scritta per chiunque desideri cercare Dio con tutto il cuore.

---



### III. Struttura e contenuto dell'*Itinerarium mentis in Deum*

L'*Itinerarium* è articolato in **sette tappe** o “gradi” che rappresentano il processo di purificazione e di ascesa dell'anima verso Dio. Tale struttura riflette un pensiero profondamente trinitario e agostiniano. Ogni grado è un ulteriore passo verso l'unione con il Creatore.

#### 1. **Contemplare le tracce di Dio nella creazione**

«I cieli narrano la gloria di Dio, l'opera delle sue mani annuncia il firmamento.» (Sal 19,2)

Nella bellezza della natura – piante, animali, stelle – scorgiamo le impronte del Creatore. Questa tappa ci invita a riscoprire lo stupore e a riconoscere la presenza di Dio in ogni cosa.

#### 2. **Riconoscere Dio nell'anima umana, sua immagine**

L'uomo è stato creato a immagine di Dio (cfr. Gen 1,27). Nella conoscenza di sé e nel guardarsi dentro, scopriamo la presenza divina in noi stessi.

#### 3. **Conoscere Dio attraverso le potenze dell'anima (memoria, intelletto, volontà)**

Ogni facoltà spirituale dell'uomo conduce a Dio: la memoria custodisce il bene, l'intelletto ricerca la verità, la volontà ama il bene.

#### 4. **Contemplare l'essere eterno e immutabile di Dio**

Dopo aver osservato la creazione e l'anima, siamo condotti a contemplare l'essere di Dio: semplicità, eternità, necessità. Qui la ragione tace davanti al Mistero.

#### 5. **Contemplare l'unico Dio in tre Persone**

Dio non è una monade isolata, ma comunione viva. In questa tappa pienamente cristiana, scopriamo che l'unico Dio è Padre, Figlio e Spirito Santo – relazione eterna d'amore che si dona a noi.

#### 6. **Contemplare Dio nel Cristo crocifisso**

L'accesso al Padre avviene tramite il Figlio. In Cristo crocifisso si rivela in modo supremo la sapienza e la misericordia divina. Bonaventura sottolinea: solo chi contempla il Crocifisso può davvero salire al Padre.

#### 7. **Unione mistica con Dio (estasi e riposo in Lui)**

Il vertice del cammino non è la conoscenza intellettuale, ma l'esperienza d'amore – il “sabato” dell'anima. Qui non si parla né si pensa: si ama, si contempla, si adora. È l'estasi: non uno stato emotivo, ma l'uscita da sé per entrare nell'essere di Dio.



## IV. Rilevanza teologica dell'*Itinerarium* oggi

### 1. Una teologia del cuore

Bonaventura ci ricorda che conoscere Dio non è solo questione di intelletto, ma soprattutto di amore. Questo è oggi più che mai attuale, in un tempo che tende a intellettualizzare la fede e a separarla dall'esperienza viva.

### 2. Una mistica incarnata e cristocentrica

In un mondo dove la spiritualità è spesso vaga e impersonale, l'*Itinerarium* offre una mistica profondamente cristocentrica, fondata sul Crocifisso che non sfugge al dolore umano, ma lo redime.

### 3. Una visione cristiana dell'ecologia

Vedere il mondo come "traccia di Dio" apre a una spiritualità dell'attenzione e della cura. La creazione è una rivelazione di Dio, non una risorsa da sfruttare - un pensiero che può fondare un'ecologia integrale cristiana.

### 4. Una risposta al vuoto esistenziale contemporaneo

L'*Itinerarium* propone un cammino di senso in un mondo segnato da nichilismo, individualismo e frammentazione. È una pedagogia dell'anima che ci insegna a vivere con Dio nel mondo.

---

## V. Guida spirituale e pastorale: come vivere oggi l'*Itinerarium*

### Tappa 1: Contemplare con stupore la creazione

- Trascorrere ogni giorno un momento nella natura, ringraziando per ciò che si vede.
- Riconoscere ogni creatura come segno della bontà divina - un albero, un fiore, un sorriso.
- Preghiera suggerita: «*Signore, insegnami a vedere il tuo volto in tutto ciò che hai creato.*»

### Tappa 2: Guardarsi dentro con verità

- Fare quotidianamente un esame di coscienza, non per giudicarsi, ma per cercare la verità.
- Riflessione personale sui propri desideri, pensieri e scelte alla luce dello Spirito Santo.



### Tappa 3: Offrire a Dio memoria, intelletto e volontà

- Ricordare con gratitudine (memoria), studiare con umiltà (intelletto), amare con generosità (volontà).
- Preghiera: «*Signore, prendi la mia memoria, il mio intelletto e la mia volontà: tutto è tuo.*» (cfr. Ignazio di Loyola)

### Tappa 4: Adorare il mistero di Dio

- Trascorrere del tempo in silenzio davanti al Santissimo Sacramento. Non dire nulla. Solo guardare.
- Pregare il Salmo 139: «*Signore, tu mi scruti e mi conosci...*»

### Tappa 5: Entrare nella comunione della Trinità

- Pregare il "Gloria al Padre" con nuova consapevolezza.
- Vivere la comunione: la Trinità è modello d'amore. Portare pace, non divisione.

### Tappa 6: Contemplare il Crocifisso

- Passare ogni giorno qualche minuto davanti a un crocifisso.
- Chiedersi: cosa mi dice oggi Gesù dalla croce?
- Versetto chiave: «*Volgeranno lo sguardo a colui che hanno trafitto.*» (Gv 19,37)

### Tappa 7: Riposare in Dio

- Imparare a "stare" con Dio, senza parole. Non sempre agire – semplicemente esserci.
- Ripetere il nome di Gesù nel cuore come preghiera del respiro.

---

## VI. Conclusione: Un cammino di fuoco e di dolcezza

*L'itinerarium mentis in Deum* non è un viaggio esoterico né un sistema di tecniche spirituali. È il cammino di un'anima innamorata – un'anima assetata di Dio. San Bonaventura lo ha percorso nella semplicità francescana, con i piedi per terra e lo sguardo rivolto al cielo. Oggi, egli ci invita a percorrere lo stesso sentiero.

Perché il cuore umano cerca ancora Dio. Perché la croce è ancora il trono dell'Amore. Perché, in un mondo che ha dimenticato il silenzio, l'anima continua a sussurrare: «*L'anima mia ha*



San Bonaventura e l'itinerarium mentis in Deum: la mistica francescana come cammino spirituale per il nostro tempo | 5

*sete di Dio, del Dio vivente.» (Sal 42,3)*

**Sei pronto a compiere questo cammino? Il primo passo è fermarsi. Il secondo è guardare. Il terzo... è amare.**