



PER CHI NON HA MAI FATTO ORAZIONE

1. La prima maniera di fare orazione per i principianti, è quella di cui s. Teresa si servì, come lei stessa testimonia, quando cominciò a relazionarsi con Dio tramite questo santo esercizio; è molto facile e si differenzia poco dalla semplice lettura. Si prende un libro spirituale, come il Nuovo Testamento, o il libro dell'*Imitazione* di Nostro Signore; se ne legge a intervalli qualche capitolo o qualche riga. Si medita un po' su quello che si è letto, cercando di penetrarne il senso e di imprimerlo nello spirito. Se ne trae qualche santa affezione, come l'amore per Dio, per la penitenza o per qualche altra virtù; ci si propone di praticarla quando l'occasione si presenterà. Occorre solo evitare i due estremi, uno di leggere troppo, l'altro di voler meditare troppo, così che lo spirito rischia di smarrirsi e di inaridirsi piuttosto che stimolarsi nella pratica del bene che ci si propone. Bisogna rimanere nei limiti di un giusto equilibrio, fermandosi a intervalli per il tempo necessario allo spirito per trovarvi un colloquio gradevole e utile.

2. La seconda è quasi la stessa della precedente. Si prende come soggetto un testo della Scrittura, o qualche preghiera orale, come il Pater, l'Ave, il Credo; si pronuncia con la bocca o soltanto col cuore, ci si sofferma su qualche parola, che suscita diversi sentimenti di pietà sui quali ci si intrattiene finché se ne prova gusto. Alla fine, ci si rivolge umilmente a Dio per domandargli qualche grazia o qualche virtù, secondo il soggetto che si è meditato. Bisogna osservare tre cose nella pratica di questa orazione: 1) Non fermarsi troppo a lungo con noia e disgusto su una parola, ma quando non vi si trova più quello per cui ci si tratteneva, passare dolcemente a un'altra. 2) Quando ci si sente toccati da qualche buon sentimento, ci si deve fermare finché dura, senza preoccuparsi di passare più avanti. 3) Non è necessario fare sempre nuovi atti, ma basta qualche volta mantenersi davanti a Dio, ruminando in silenzio le parole che si sono già meditate, o gustando il sentimento che hanno prodotto nel cuore.

3. La terza maniera può servire quando l'argomento che si è preparato non fornisce abbastanza discorsi: ci si può allora occupare utilmente a compiere degli atti di fede, di adorazione, di azione di grazie, di speranza, d'amore, etc... Per esempio: «Io credo, mio Dio, che tu mi vedi, che segui la mia condotta... Ti rendo grazie per avermi amato fin dall'eternità, etc...» Si può dare a questi atti tutta la durata che si vuole; occorre fermarsi un po' su ciascuno in modo da gustare il buon sentimento da cui si è toccati.

Anonimo, L'Orazione senza illusioni, I, 1, 3

L'AUTORE Abbiamo già incontrato (*Semi n° 104*) questo piccolo manuale d'orazione pubblicato, senza il nome dell'autore, nel 1687 a Parigi. Solitamente attribuito al gesuita René Rapin, è più probabile che sia del suo confratello Jean Rigoleuc (*Semi n° 9*).

IL TESTO § 1. L'intenzione di chi pratica l'orazione è quella di sviluppare il suo amore per Dio, di convertirsi a lui tramite la penitenza, le virtù, etc.; in breve, di "stimolarsi