

# Semi di contemplazione

## Numero 80 – Marzo 2007

### UN'ORAZIONE RILASSATA

1. Quando nella tua orazione, ti senti portato verso Dio da un pensiero buono o da qualche parola, per quanto minima sia, non mettervi ostacolo e non l'abbandonare: entra per quella porta che ti si apre, attraverso la quale Dio vuole introdurti.
2. Fintantoché l'anima trova devozione e profitto in tale maniera, non c'è nulla di più contrario all'esercizio dell'orazione, di ritrarla per forzarla ad entrare là dove non è invitata. Per questo si raccomanda soltanto di avanzare con libertà nella sua pratica, senza attaccarci alle nostre regole, senza inquietarci di non avere i pensieri che desidereremmo. Al contrario, con tranquillità e santa noncuranza, facciamo in modo di non impedire a Dio di condurci altrove, se egli vuole portarci.
3. Lo stesso vale per alcuni i quali si applicano talmente a leggere o a pensare una cosa precisa, che pur provando, appena vi si mettono, molta devozione, la trascurano e la perdono per andare fino alla fine del compito che si erano fissati. Occorre sapere che il Signore stesso, è lo scopo della lettura o della riflessione; cosicché quando egli si comunica, noi non dobbiamo abbandonarlo per continuare la nostra operazione.
4. Accade lo stesso a proposito del rigore che hanno alcuni nel voler stare tutto il tempo dell'orazione in ginocchio, mentre la loro debolezza fa sì che tutta la loro attenzione sia requisita dallo sforzo del corpo. Certamente, l'orazione comporta qualche po' di fatica, che occorre offrire in riparazione dei nostri peccati, ma essi devono sapere che non è lì il suo frutto principale. Al contrario, è il minore, perché a paragone della luce, del gusto e delle virtù che Dio dona in essa, è poca cosa quello che dà la fatica e l'esercizio del corpo, il quale ci dice l'Apostolo, "è di poco profitto".
5. Perciò l'atteggiamento del corpo deve essere quello che la salute può sostenere, mentre si medita, in modo tale che l'anima sia rilassata per occuparsi del Signore, specialmente se il tempo che vi si dedica è lungo, due o tre ore per alcuni. Rari sono quelli che possono faticare col corpo, in questo modo, senza perdere l'attenzione richiesta da questo esercizio; così per non perderla, la posizione del corpo sia quella, che lo rilasserà meglio.
6. Ve ne sono altri che si affaticano talmente la testa che ne traggono soltanto male, accecando così il loro cuore. Occorre sapere che l'orazione è un compito più dato che preso e che il suo principale esercizio è meno nella testa che nel cuore, dove è il centro e il nido di tutto ciò che potremo ricevervi.

*San Giovanni d'Avila (1499-1569), Audi Filia*

**L'AUTORE** Nato presso Toledo da una famiglia ebrea convertita, prete nel 1526 dopo gli studi a Salamanca e ad Alcalá. Stabilitosi in Andalusia, egli vi fu modello di pastore nello spirito del Concilio di Trento. Alcuni confratelli gelosi lo faranno rinchiudere per due anni nelle prigioni dell'Inquisizione, dove tradurrà l' *Imitazione di Gesù Cristo* e abbozzerà *Audi filia*. Legato a tutto ciò che ha conteso nella Spagna del XVI secolo, scrittore fecondo, predicatore, direttore, la sua influenza si eserciterà specialmente in Francia attraverso san Francesco di Sales

**IL TESTO** *Audi filia*, manuale di una vita cristiana fondata sull'unione a Gesù, dà segnatamente l'esposizione del metodo d'orazione ricevuto dalla *Devotio Moderna* dei paesi del Nord, che presto sboccherà nella scuola carmelitana. Tutto quel che Giovanni d'Avila ha detto o scritto, deve il suo immenso successo alla semplicità d'espressione, alla ricchezza biblica e patristica contemporaneamente all'attenzione alle situazioni concrete di cui il piccolo saggio che diamo qui, è testimone.

§§ 1-2. Non si entra in orazione per dovere, ma per amore. Dunque, nell'orazione è buono tutto ciò che ci porta ad amare di più Dio, sia che si tratti di un'idea, di un'immagine, di una parola, etc. Una volta "aperta la porta attraverso la quale Dio vuole introdurti" non c'è più regola che tenga perché tutte sono al servizio di quest' amorosa disponibilità che definisce giustamente l'orazione.

§ 3. Molti vogliono che la loro orazione "riesca bene", come se in amore ci fosse altra riuscita se non quella d'essere disponibile per colui che si ama. Molto spesso noi vorremmo controllare la nostra orazione perché sia senza distrazioni, piena di buoni pensieri o di buoni sentimenti; in realtà ciò significa, fare attenzione a se stessi e non a Colui per amore del quale si è là.

§§ 4-5. Poco importa che l'orazione ci pesi qualche volta o spesso o tutto il tempo: cerchiamo di viverla meglio possibile, come tutto ciò che facciamo per amore di Dio. In materia d'orazione questo meglio consiste nel disporci corpo e anima ad accogliere Colui che arriva dal più profondo di noi stessi. Perciò "la posizione del corpo che lo rilasserà meglio" sarà quella che si armonizzerà con questa intenzione profonda. Per uno sarà lo stare in ginocchio davanti al Santissimo Sacramento, per l'altro, seduto nella penombra di una chiesa, per un altro ancora camminare con calma incontro a Cristo in un chiostro o in un sentiero fra i boschi.

§ 6. Normalmente, l'orazione non affatica, anche quando pesa. L'attenzione che essa reclama è quella dell'amore, non quella della concentrazione mentale: "il suo principale esercizio è meno nella testa che nel cuore". Noi non facciamo orazione perché Dio sia là, ma perché Egli è là. Poco a poco tutta la vita si distende al suo contatto, passando da un regime di penosa conquista a quello della felicità originale ritrovata, quello di un giardino coltivato alla presenza di Dio. Questo è il segreto dei santi, la loro incredibile efficacia contemporaneamente al loro evidente equilibrio.

# L'ORAZIONE dalla A alla Z

## S come ... SATANA

Ciò non fa meraviglia, perché anche satana si maschera da angelo di luce

2 Cor. 11, 14

*Come non lasciarci ingannare in una vita d'orazione?*

Quel che bisogna fermamente credere è che Dio, l'onnipotente, può fare tutto ciò che vuole, sia per effondere le sue grazie, sia per punire, e che i demoni che sono angeli, ma corrotti, non possono nulla al di là di quello che permette loro, Colui i cui giudizi sono, qualche volta, segreti, mai ingiusti.

*Sant'Agostino (354-430), La Città di Dio, XVIII, 18*

*Infatti,*

Dio è fedele e non permetterà che siate tentati oltre le vostre forze, ma con la tentazione vi darà anche la via d'uscita e la forza per sopportarla.

1 Cor. 10, 13

*Perché*

Dio vuole salvarti più di quanto il nemico vuole perderti.

*Lorenzo Scupoli (1530-1610), Combattimento spirituale, 16*

*Allora,*

Io non comprendo questi timori che ci fanno dire: il demonio, il demonio; quando noi possiamo dire: Dio, Dio e fare così tremare il nostro nemico!

*Santa Teresa d'Avila (1515-1582), Vita, cap. 25*

*In realtà non è Satana che ci fa cadere, ma siamo noi che facciamo alleanza con lui, cadendo:*

Come la donna avrebbe creduto alle parole del serpente se già il suo spirito non fosse stato penetrato dall'amore del suo potere e da una certa e orgogliosa presunzione, che fu rivelata da questa tentazione?

*Sant'Agostino, Genesi, XI, 30*

Per quanto Satana spinga, egli rovescia tuttavia solo quelli che non gli resistono e che consentono ai suoi sforzi.

*Giovanni Bona (1609-1674), Il Discernimento degli spiriti, cap. IV*

*E fin quando non siamo caduti, il suo potere è soltanto quello di fare rumore per turbarci:*

Il diavolo va ovunque attorno al nostro spirito, cacciando il naso dappertutto e scompigliando, per vedere se può trovare qualche porta aperta: è buon segno che egli faccia tanto rumore e tempesta attorno alla volontà, è segno che non è dentro.

*San Francesco di Sales (1572-1622), Lettera del 18 febbraio 1605*

*Così non abbiamo niente da temere; stiamo attenti soltanto, a non dare importanza a questo agitatore:*

Lasciate alla porta il nemico che s'infuria; che urti, che batta, che gridi, che urla e faccia il peggio che potrà: noi siamo certi che egli non potrebbe entrare nella nostra anima se non attraverso la porta del nostro consenso. Teniamola ben chiusa e di tutto il resto non ci curiamo, perché non c'è nulla da temere.

*San Francesco di Sales (1572-1622), Lettera d'aprile 1605*

Stare davanti a Dio con un semplice sguardo, in attenzione amorosa, come un umile mendicante davanti al suo Signore, è l'orazione più facile ma anche la più sicura, perché libera dalle operazioni dell'immaginazione, sempre soggetta agli inganni del demonio.

*Miguel de Molinos (1628-1696), Guida spirituale, I, 2*

*Tutto questo rumore viene dal fatto che*

L'anima unita a Dio, è temuta dal demonio quanto Dio stesso.

*San Giovanni della Croce (1542-1591), Sentenze 6, 4*

*Per questo*

Il demonio è molto geloso dell'uomo che prega e usa tutti gli artifici per fargli mancare il suo scopo. Così non cessa di ravvivare con la memoria il pensiero delle cose e di risvegliare attraverso la carne, tutte le passioni, al fine d'impedire la sua corsa così bella e il suo esodo verso Dio.

*Evagrio (346?-399), Trattato dell'Orazione, 47*

*Come discernere tra ispirazioni divine e ispirazioni di Satana?*

Dio spinge sempre al bene e Satana spinge sempre al male.

*Giovanni Bona, Il Discernimento degli spiriti, cap. III*

*Egli è nemico dell'umiltà:*

Le luci del demonio ci nascondono i nostri difetti, per quanto grossolani siano. Abbagliandoci e trastullandoci con le loro false luci ci portano presto o tardi alla vanità, alla compiacenza di noi stessi, ma le luci di Dio scoprendoci le sue grandezze ci fanno vedere la nostra bassezza, per fondarci nella più solida umiltà

*Claudio Martin (1619-1696), Conferenza ascetica XI*

*Egli è nemico della gioia:*

È proprio di Dio e dei suoi angeli dare la vera allegrezza e gioia spirituale, togliendo tutta la tristezza e il turbamento che ispira il nemico. Lo specifico di questi è di lottare contro l'allegria e la consolazione spirituale, proponendo apparenti argomenti, complicazioni e continue finzioni.

*Egli è nemico della pace:*

Tutte le proposizioni che causano turbamento vengono dal demonio come per esempio: se Dio mi abbandonasse in una tale occasione che farei? Non bisogna rispondere a queste proposizioni, né fermarci su questa specie di pensieri, che il nemico ci suggerisce per togliere la nostra fiducia in Dio e gettarci nell'inquietudine e nello scoraggiamento.

*Luigi Lallemant (1588-1635), Dottrina Spirituale, IV, cap. 6*

*Così che*

Occorre costantemente rigettare tutto ciò che non porta un carattere di pace, di sottomissione, di dolcezza, di fiducia, tutte cose che sono come segni del sigillo di Dio

*Jean-Pierre de Caussade (1675-1751), Lettera 91*

*Conclusione: Satana è un importuno, ma noi non lo prendiamo troppo sul serio:*

Un'anima in stato di grazia non ha nulla da temere dai demoni che sono dei vigliacchi, capaci di fuggire davanti allo sguardo di un bambino.

*Santa Teresa del Bambino Gesù (1873-1897), Storia di un'anima, 10 v°.*

## **Il rovetto ardente**

Nell'incontro straordinario che Mosè vive sul Sinai con il Dio dei viventi, sotto la forma del rovetto che arde senza consumarsi, è legittimo chiedersi quale garanzia egli avesse che quel Dio fosse il Dio dei suoi padri e, in ogni caso, come avesse saputo che in quel rovetto era proprio Dio a parlargli e a manifestargli. Oltretutto, era un fuggitivo che si era lasciato alle spalle un passato pieno di promesse, alla corte del faraone, ma turbato dall'omicidio di un egiziano. Don Barsotti, commentando il passo del cap. III dell'Esodo, risponde che l'uomo conosce Dio per il fatto che soltanto lui veramente chiama, essendo Egli soltanto il conoscitore dell'uomo. Mentre le altre figure umane soltanto toccano superficialmente, senza entrare nell'anima dell'uomo, invadendola fino a devastarla, davanti alla presenza ardente di Dio l'uomo è senza difese. Solo la Parola di Dio è riconoscibile per l'uomo, proprio perché solo Dio ha il potere, chiamandolo, di sollevarlo da tutto, di impegnarlo tutto, lui che ne è il creatore. La garanzia migliore è nella stessa Parola; non si può cercare garanzie al di fuori di essa. Abramo non chiese garanzie né segni; li riceve quando Dio gli promette un figlio, ma non li chiede. Per lasciare la sua terra e la sua casa non ha alcun segno né alcuna garanzia: la garanzia è la stessa Parola. Ugualmente Mosè. Egli vede il rovetto ed ascolta le parole: «Io sono colui che sono». Gli basta. La Parola che ascolta già contiene in sé le ragioni e i motivi per essere creduta. Le teofanie dell'Antico Testamento annunciano in qualche modo sempre il Cristo venturo. I Padri della Chiesa affermano che anche il rovetto annuncia e inizia l'incarnazione: annuncia che l'uomo e Dio si incontreranno e che l'uomo non sarà distrutto. Noi ci incontriamo continuamente con Dio, eppure facciamo la nostra vita di sempre. Rimarremo per l'eternità in Dio e non saremo consumati da questo fuoco. Vivendo il mistero del battesimo, siamo consumati eppure non distrutti; dalle ceneri della nostra morte nasce una vita più alta, perché possediamo la vita stessa di Dio.