



## ORAZIONE SENZA FATICA

1. Io penso che talvolta può succedere che l'intensità nella preghiera, se causa una certa fatica leggera, sia da parte nostra, uno sforzo naturale che non fa alcun bene alla preghiera. È meglio essere completamente tranquilli, senza sforzo, a parte quello di rimanere in pace. Quel che facciamo da noi stessi è stancante, vedete, ed è anche veramente un ostacolo all'opera di Dio in noi. Ciò è *buono*, fa del bene, ma impedisce un bene superiore: è la sostituzione parziale della preghiera emotiva alla pura preghiera contemplativa.

2. Quando la volontà lavora, senza l'immaginazione e le emozioni, la sua azione è quasi impercettibile e completamente calma. Abitualmente non c'è alcun *piacere*, unicamente la soddisfazione che tutto va bene e che si è occupati in ciò che è la migliore di tutte le occupazioni. Penso che, dopotutto, gli effetti sono ben più grandi di quando c'è una certa consolazione e un certo sforzo nella preghiera.

3. Ma ciò che lei descrive, suggerisce che lo sforzo era maggiore nel tentativo di serbare l'atmosfera di preghiera tutta la giornata. È una cosa che *non deve* essere fatta con troppi sforzi, perché il tentativo di essere sempre cosciente di Dio produce emicranie, tensione nervosa, ecc. Io credo che la maniera buona è: 1) indiretta; 2) negativa.

- Indiretta: pratici la preghiera il più possibile, nella via calma della contemplazione. L'effetto verrà *da sé*, fuori della preghiera.

- Negativa: eviti le distrazioni per quanto possibile. Coltivi l'abitudine di prendere alcuni istanti o minuti di pace, anche frequentemente, appena possibile. È come aprire una finestra per lasciare entrare la pace; o ancor più come chiudere una finestra per lasciare fuori il rumore. Lei non può *fare* il silenzio. Può *fare* un rumore. Può "fare" il silenzio soltanto fermando il rumore, o chiudendo i suoi orecchi. Da lì deriva la maniera di ottenere questo "raccolgimento" che è semplicemente la pace interiore non attraverso un qualsiasi sforzo *positivo*, ma unicamente attraverso uno sforzo *negativo*, cioè la cessazione dell'agire o del pensiero. Di conseguenza, ciò deve essere sempre un *rilassamento* e non uno *sforzo*; quindi, non deve mai causare fatica, affaticamento o emicrania.

4. Io penso che tutto ciò è vero e spero che sia chiaro. I principianti devono meditare, operare, affaticarsi; ma la contemplazione è riposo, pace, frescura e il suo effetto straordinariamente rinvigorente. Proprio come il corpo dopo il sonno, così è la volontà dopo la preghiera.

- Don John Chapman (1865-1933), Lettera ad una religiosa, 5 gennaio 1914

**L'AUTORE** Nato nel Suffolk, figlio di un canonico anglicano dopo eccellenti studi ad Oxford, Enrico Chapman entra negli ordini a sua volta prima di convertirsi al cattolicesimo nel 1890. Benedettino all'abbazia di Maredsous (Belgio), vi diviene don John e finirà abate del monastero inglese di Downside nel 1929. Di grande cultura, di buon senso, pieno di temperamento e di finezza, ci rimane di lui una raccolta di lettere che rivelano un direttore spirituale pragmatico, che orienta le anime il più possibile verso la contemplazione nella linea di san Francesco di Sales e di padre de Caussade