



PICCOLA ESPERIENZA CONTEMPLATIVA

1. *Direttore:* Filotea, avete acquisito la disposizione necessaria per entrare nel cammino di orazione dove vi sentirete più libera, più distaccata e più contenta di quanto non siate mai stata ...

Mettiamoci entrambi alla presenza di Dio per lo spazio di un'Ave Maria, senza pronunciare niente né con la mente né con la bocca, ma solo con l'intenzione di ascoltarlo interiormente, perché egli dica al nostro cuore ciò che vorrà e benedica il nostro colloquio. Silenzio, dunque, sia nella mente sia nella lingua per ascoltare Dio. ... Basta così. Ebbene, avete fatto esattamente ciò che vi ho detto?

Filotea: Sì, padre mio, mi sono messa davanti a Dio senza dire niente e senza pensare a niente.

Direttore: Ma, sinceramente, non avete pensato a nulla?

Filotea: Qualche piccola cosa mi ha attraversato la mente, ma non mi ci sono fermata affatto. Ho mantenuto la mente in silenzio quanto ho potuto.

Direttore: Filotea, avete appena fatto insensibilmente il primo passo nella contemplazione: perché la prima disposizione di un'anima che intende contemplare è un vero desiderio di ascoltare Dio, facendo tacere tutti i propri pensieri, tutti gli affetti della propria volontà e tutti i propri discorsi.

2. Fino ad oggi, Filotea, avete ascoltato volentieri i predicatori, i direttori, i libri spirituali e tutti quelli che vi parlavano da parte di Dio. Ma adesso si tratta più che mai di ascoltare Dio stesso in fondo al cuore, che vi parlerà più dolcemente, più efficacemente e più frequentemente di tutti coloro che possono avervi mai parlato da parte sua ...

3. Supponiamo, dunque, che un'omelia, un colloquio, una lettura o qualunque altra occasione simile abbia fatto nascere in voi questo pensiero: quale potenza di Dio l'aver creato dal nulla il cielo e la terra! Appena questo pensiero fosse formato, non ci sarebbe più bisogno di discorrere né di meditare, ma bisognerebbe subito gettare uno sguardo amoroso su Dio presente che, essendo dappertutto, è anche di conseguenza nella vostra anima, e fermare questo semplice sguardo su di lui, per il tempo che vi sarà possibile, senza nulla pensare né desiderare durante quel tempo, dal momento che avendo Dio, avete tutto. O Filotea, quand'anche faceste i più bei ragionamenti del mondo sulla potenza di Dio e sulla creazione del cielo e della terra, e conosceste nella vostra orazione tutto ciò che i Padri e i Dottori hanno mai conosciuto in proposito, cosa sarebbe questo, vi prego, rispetto al guardare Dio stesso in se stesso? Dio non è più della potenza, del cielo, della terra e di tutti i pensieri degli uomini?

François Malaval (1627-1719), Pratica facile per elevare l'anima alla contemplazione, Introduzione e colloquio I

L'AUTORE Ricordiamo che Malaval incarna il meglio della spiritualità provenzale della fine del secolo XVII, e che la sua *Pratica facile*, sotto forma di dialogo tra Filotea e il suo direttore, appartiene alla tradizione salesiana della seconda generazione,