



## PENSARE O PREGARE?

1. Bisogna sapere che si può pensare a Nostro Signore in molti modi. Il primo modo è quello di riflettere su uno dei misteri della sua vita e della sua morte. Il secondo è quello di formarsi un'idea e una immagine di Gesù Cristo, come era sulla terra o come è in cielo, per esaminarla. Il terzo, ricordandosi semplicemente di Gesù Cristo, guardandolo e tendendo amorosamente verso di lui, senza fare ragionamenti e senza formarsi immagini particolari su di lui, né sui suoi misteri né sulle sue virtù, ma conservando solamente nello spirito e nel cuore questa attenzione amorosa.[...] Pensare alla santa umanità di Gesù Cristo secondo le prime due maniere, è quello che si è dovuto fare negli stati precedenti dell'orazione e non in questo, dove il ragionamento e le rappresentazioni dell'immaginazione non devono aver luogo; ma per questa terza maniera, ce ne possiamo utilmente servire nello stato di orazione di cui parliamo adesso.

2. *Domanda:* Come allora? Non bisognerà pensare più a Gesù Bambino, a Gesù che conversa con gli uomini, a Gesù flagellato, incoronato di spine, crocifisso, etc.?

*Risposta:* Non dico questo, ma intendo dire che il pensiero da avere in questo stato di orazione è più semplice e spirituale rispetto a quelli precedenti; si pensa allo stesso Gesù che è stato bambino, che ha conversato con gli uomini, che è stato crocifisso e che è morto per noi, ma vi si pensa in una maniera più perfetta rispetto a prima.

3. Dico di più, non è mia intenzione insegnarti a non pensare più alla nascita di Nostro Signore, né a tutti gli altri misteri della sua vita e della sua passione, ma soltanto che non è necessario prenderli come oggetto della tua orazione, come hai fatto altre volte meditando, assaporandoli e rappresentandoti quello che è successo in questi misteri. È stato bene fare così in passato, ma non adesso. *Domanda:* Allora come posso pensare ai misteri di Nostro Signore? *Risposta:* Puoi pensarvi con una semplice vista della mente e con un semplice ricordo del mistero, in modo tuttavia che non sia di ostacolo alla tua attenzione amorosa verso Dio, che deve essere sempre il tuo obiettivo principale.

4. *Domanda:* Quanto tempo deve durare questa semplice vista e questo semplice ricordo del mistero? *Risposta:* Il tempo necessario per fortificare e aumentare la tua attenzione amorosa verso Dio, in modo tale che non appena scorgi questo effetto in te, farai cessare tale vista e tale semplice ricordo del mistero.

*Noël Courbon († verso il 1710), Istruzioni familiari sull'orazione mentale, ed. 1693, p. 110-13*

**L'AUTORE** Si sa molto poco di Noël Courbon; dottore in teologia a Parigi, poi curato di Saint-Cyr, vicino Versailles, fino al 1703. Questo è tutto. Si conoscono sedici libri scritti di suo pugno, sebbene pubblicati senza nome, essenzialmente dedicati alla vita di preghiera, in modo particolare all'orazione mentale. E lì, si scorge un uomo di grande esperienza, eccellente pedagogo, discepolo di san Francesco di Sales, ma