

UN'ATTENZIONE SENZA TENSIONE

1. Che tipo di attenzione dobbiamo avere nell'orazione? Convieni soprattutto che il nostro cuore non sia né abbattuto, né debole ma vivo, attento e rivolto verso l'alto. Ma se quest'attenzione è necessaria, importa anche che sia mitigata e moderata, per non nuocere alla salute né impedire la devozione. Infatti, alcuni affaticano la testa, facendo troppi sforzi per fare attenzione ai loro pensieri; mentre altri, per evitare questo inconveniente, rimangono nella debolezza e nel rilassamento, e sono facilmente trasportati da tutti i venti.

2. Per non cadere in questi eccessi, bisogna trovare un giusto mezzo che non sia né un'attenzione esagerata che affatichi la mente, né una negligenza e una debolezza tali, che i pensieri vadano ovunque. E come si ha l'abitudine di dire a chi monta un animale restio, che bisogna tenergli la briglia corta, cioè né troppo tesa, né troppo lenta, perché non indietreggi o avanzi pericolosamente, lo stesso dobbiamo fare noi, in modo che la nostra attenzione sia controllata e non forzata, sia applicata, ma senza una fatica deprimente.

3. Ma la cosa più importante è che colui che fa orazione, non si rilassi né abbandoni la partita, quando non sente subito la dolcezza di devozione che egli desidera. È necessario che attenda con pazienza e perseveranza la venuta del Signore, perché aspettare e vegliare molto spesso alla porta del palazzo sacro di Sua Maestà, fa parte della bassezza della nostra condizione e della grandezza di questa impresa! E quando tu avrai vegliato così per un po' di tempo, se il Signore arriva, devi rendere a Lui grazie; e se ti sembra che non arrivi, umiliati davanti a Lui, riconoscendo che non meriti ciò che non ti dona, contentandoti di aver fatto il sacrificio di te stesso, di aver rinunciato alla tua volontà e crocifisso il tuo desiderio, di aver lottato contro il demonio e contro te stesso, avendo fatto almeno quello che dipendeva da te. E se non hai adorato il Signore con l'adorazione sensibile che desideravi, basta che tu l'abbia adorato in spirito di verità come lui vuole. Credimi, questo è il momento più rischioso di questo viaggio, il punto che costituisce il vero banco di prova per i veri devoti, e se tu ne esci bene, tutto il resto ti riuscirà.

4. Infine, se ti sembra di perdere il tempo, perseverando nell'orazione, di affaticare la mente senza profitto, non considererei uno svantaggio, dopo aver fatto quello che dipende da te, prendere qualche libro devoto, sostituendo l'orazione con la lettura. Tuttavia, questa lettura sia senza fretta né premura ma posata e cercando di ben sentire quello che stai leggendo, associando, frequentemente e al momento giusto, l'orazione alla lettura; questo è di gran profitto e molto facile da praticare per molti, anche per coloro che sono molto rozzi e che cominciano questo cammino.

S. Pietro di Alcantara (1499-1562), Trattato sull'orazione e meditazione, I, 12

L'AUTORE Cf. *Semi* n° 50

IL TESTO Il *Trattato sull'orazione e sulla meditazione*, piccolo manuale di dodici capitoli, diventato un classico, termina con una serie di raccomandazioni pratiche di cui citiamo la quarta e la quinta. Questo testo redatto nel 1555, corrisponde al momento in cui l'orazione metodica moderna non era ancora completamente strutturata, e le

