



Ritiro spirituale del 19 febbraio 2017

L'orazione in generale

Vital Lehodey

- La preghiera vocale è quella che si fa impiegando parole o segni, o forse più esattamente ricorrendo a una formula fissata prima che si legga o che si reciti; tali sono l'ufficio divino, il rosario, l'Angelus, il Benedicite, le Grazie, ecc.
- La preghiera mentale è quella che si fa senza impiegare né parole né formule. Noi la chiameremo abitualmente Orazione per abbreviare.
- Non bisogna disprezzare la preghiera vocale; giacché se è ben fatta, dà a Dio l'omaggio del nostro corpo con quello della nostra anima; il cuore pieno di devozione trabocca naturalmente in parole e in segni che traducono all'esterno i sentimenti interni; di contra, quando esso ha bisogno di riempirsi, le pie formule fissano l'attenzione della mente e provocano la devozione del cuore.
- E «perciò – dice san Tommaso – nella preghiera privata bisogna usare queste parole e questi segni nella misura in cui è utile eccitare interiormente la mente; ma se essi portano a distrarla e a crearle un impedimento qualunque, bisogna cessare di usarne; questo avviene soprattutto in coloro la cui mente è sufficientemente preparata alla devozione senza questi segni».
- A coloro che non sono chiamati a una preghiera più elevata, secondo Schram, la preghiera ben fatta può bastare per vivere cristianamente e anche con perfezione, soprattutto se un'anima vi è spinta da un movimento speciale di Dio, cosa che potrà riconoscersi dagli effetti ... Di più, san Bonaventura prescrive preghiere vocali a coloro che sono più devoti, affinché le ruminino per effetto di una buona abitudine quando essi non hanno una più grande devozione.
- Santa Teresa ha conosciuto molte persone che Dio faceva passare dalla preghiera vocale a una contemplazione molto sublime. «Io conosco – dice – una persona che non avendo mai potuto fare altra orazione che quella vocale, possedeva tutte le altre ... Ella mi venne a trovare un giorno molto afflitta del fatto che non potendo fare l'orazione mentale né applicarsi alla contemplazione, si trovò ridotta a fare solamente alcune preghiere vocali. Le domandai quali fossero e trovai che dicendo continuamente il *Pater* ella entrava in una sì alta contemplazione che Nostro Signore l'elevò fino all'unione divina; e le sue azioni lo facevano ben vedere, giacché essa viveva santamente. Così lodai Nostro Signore e invidiai una tale preghiera vocale».
- Le religiose avranno generalmente più profitto a darsi all'orazione mentale, tanto più che un largo spazio è già dato alla preghiera vocale in comunità. In ogni caso, val meglio recitare meno formule e farlo adagio e con devozione che volerne evadere un gran numero in fretta. Non bisogna prescriversene troppe da finire per essere disgustati; e, «se



lasciando l'orazione vocale – dice san Francesco di Sales – sentite il vostro cuore attratto e invitato all'orazione interiore o mentale, non rifiutatevi di andarvi, ma lasciate dolcemente scivolare la vostra mente da quella parte, e non preoccupatevi per nulla di non avere compiuto le orazioni vocali che vi eravate proposte; giacché la mentale che avrete fatta al loro posto è più gradita a Dio e più utile alla vostra anima», ad eccezione delle preghiere d'obbligo.

- Non bisogna limitarsi a recitare con le labbra la formula; ma è necessario che l'anima elevi veramente a Dio la mente con l'attenzione, il cuore con la devozione, la volontà con la sottomissione. «Se qualcuno s'è volontariamente distratto – dice san Tommaso – è un peccato e ciò impedisce il frutto della preghiera». Bisogna tanto più vegliare qui su di sé perché l'abitudine genera facilmente la routine. Non è tuttavia obbligatorio, ed è moralmente impossibile che l'attenzione della mente sia sempre attuale. «è sufficiente – dice M. Ribet – che la volontà perseveri, e la volontà di pregare è sospesa solo con una distrazione liberamente accettata».
- Di più, secondo san Tommaso, perché la preghiera vocale sia meritoria e ottenga il suo effetto, non è necessario che l'attenzione permanga attuale sino alla fine; è sufficiente che si sia cominciato con una attenzione che non è stata ritirata con una distrazione volontaria. Ma la preghiera così fatta non nutre l'anima del succo della devozione. Si obietta questo pensiero di san Gregorio: «Dio non ascolta colui che pregando non si ascolta lui stesso». San Tommaso restringe questa minaccia al solo caso in cui la preghiera è iniziata senza attenzione e continua senza attenzione.
- Questa dottrina è consolante; quando noi abbiamo ben iniziato e in seguito la nostra mente ci sfugge malgrado noi stessi, la formula che le nostre labbra hanno continuato non è interamente spogliata di merito e di effetto.
- È molto importante cominciare bene la preghiera vocale e conservarvi l'attenzione sempre attuale; ecco perché è bene mettersi anzitutto alla presenza divina per ritirare dalle cose esteriori tutte le potenze dell'anima, ricondurle dentro di sé e fissarle in Dio; è anche molto utile rianimare l'attenzione in certi determinati momenti. Indicheremo più avanti diversi modi di raccogliersi. Si potrebbe, se si vuole, tenere gli occhi fissi sul santo tabernacolo, guardare il crocifisso o qualche altra immagine pia, rappresentarsi Dio nel cielo o Nostro Signore nella mangiatoia, a Nazareth, durante la passione, sulla croce, ecc., e parlargli *come se lo si vedesse*.
- Santa Teresa, trattando della preghiera vocale, (o piuttosto della preghiera vocale meditata) e partendo dal principio che Dio abita nell'anima giusta come in un magnifico palazzo e un piccolo paradiso, raccomanda quella che chiama l'orazione di raccoglimento attivo. Si chiudono gli occhi del corpo; l'anima raccogliendo tutte le sue potenze, entra in se stessa con Dio; non cessa di guardarlo interiormente, mentre le sue labbra recitano le pie formule, e ben persuasa che gli è molto vicino e che non ha bisogno di gridare ad alta voce, gli parla con amore e senza rumore come a suo Padre, a suo Fratello, al suo Sposo, al suo Signore.



- Poiché Dio è sempre dentro di noi, ella [Teresa] esorta le sue figlie a non lasciar sola una sì illustre compagnia; ella vuole che lo si guardi parlandogli; è il mezzo di eccitare l'attenzione, d'infiammare la devozione e di preparare l'anima a un'orazione più elevata. Ella riconosce che non aveva mai saputo che cos'è pregare con soddisfazione, fino al giorno in cui Dio le insegna a fare così. È un metodo che dipende dalla nostra volontà; quando occorressero sei mesi o un anno per formarvisi, non si perderebbe il proprio tempo o la fatica.
- Sant'Ignazio insegna un modo di pregare vocalmente che «consiste nel recitare molto lentamente una formula, in modo da poter interporre una respirazione tra ogni parola. Appliciamolo alla preghiera: Anima di Gesù, santificami.
- Raccogliersi e domandarsi: cosa voglio fare?
- Domandare la grazia di fare buon profitto da questo esercizio
- Iniziate la preghiera: Anima – di Gesù Cristo – santificami. – Corpo – di Gesù Cristo – salvami. – Sangue – di Gesù Cristo – inebriami; e così il resto.
- Durante questo tempo, si pensa al senso della parola che si pronuncia, o alla dignità di Colui che si prega, alla propria bassezza, alle proprie miserie,, ai bisogni.
- Questo metodo è conveniente per tutti, in tutti i tempi della giornata, per quasi tutti i generi di lavoro. Sarà utile a coloro che avranno contratto la cattiva abitudine di recitare troppo velocemente le preghiere vocali; ma lo si raccomanda particolarmente ai religiosi».
- L'orazione mentale in generale è una preghiera interiore e silenziosa, in cui l'anima si eleva a Dio senza il soccorso di parole o di formule, per fare i suoi doveri e divenire migliore.
- Ci sono le orazioni comuni e le orazioni mistiche; in altri termini, le orazioni attive e le orazioni passive.
- La preghiera, come ogni atto meritorio, richiede la grazia di Dio e la cooperazione dell'uomo; ma quanto è lo sforzo dell'anima che si manifesta maggiormente a Dio, tanto è l'azione divina.
- Nelle orazioni attive, lo sforzo dell'anima domina, l'operazione divina vi è meno evidente; il soprannaturale, per quanto molto reale, rimane allo stato latente.
- Nelle orazioni passive, l'azione di Dio è più forte e giunge fino a ridurre l'anima a una certa passività, più o meno accentuata secondo il grado d'unione mistica; quando questa è molto marcata, il soprannaturale è allo stato manifesto, lo si tocca quasi con mano. Questa passività tuttavia non intralcia certe operazioni della mente o dei sensi; l'anima sotto l'azione di Dio rimane libera e capace di meritare anche nell'estasi, ed è tutta occupata a contemplare e amare Dio, talvolta con un'intensità meravigliosa.



- Le orazioni attive sono una preghiera mentale in cui l'anima eleva verso Dio la mente con considerazioni o con un semplice sguardo e la volontà con degli affetti, domande e pie propositi.
- Dio dona la grazia interiore e nascosta e l'anima si sforza per volgersi a lui. Secondo la parola di santa Teresa, è il giardiniere che trae l'acqua dal fondo del pozzo con la forza delle braccia per irrigare le piante e i fiori.
- Questi sforzi dell'anima consistono in due operazioni: l'una appartiene alla mente; ella applica l'immaginazione, la memoria, l'intelletto a considerare una verità o un mistero, a girarli e rigirarli, a convincersene e penetrare. È ciò che chiamiamo le considerazioni o la meditazione. Dopo essa fisserà l'attenzione della mente su Dio senza i giri e il rumore di ragionamenti, e sarà il semplice sguardo della contemplazione. L'altra operazione riguarda la volontà, e ci fa amare, desiderare, domandare il bene proposto dalla mente, prendere le risoluzioni per giungervi; è la preghiera propriamente detta.
- Le considerazioni non sono uno studio speculativo; non li si fa per imparare o sapere, ma per infiammare il cuore e scuotere la volontà. Si fissa lo sguardo della mente su una verità per crederci, sulla virtù per amarla e cercarla, sul dovere per compierlo, sul male per detestarlo e fuggirlo, sul pericolo per evitarlo. In una parola, la meditazione deve condurre all'amore e all'azione.
- Nella prima età della vita spirituale, le considerazioni occupano un grande spazio, perché si ha bisogno di fortificare la fede; dopo, nella misura in cui la pratica dell'orazione e della virtù ha penetrato l'anima con convinzioni profonde, le considerazioni diminuiscono progressivamente e finiscono per far posto a un semplice pensiero, a un semplice sguardo attento. Di contra, gli affetti, dapprima rari e verbosi, vanno moltiplicandosi; guadagnano tutto ciò che perdono le considerazioni; essi stessi si semplificano con il tempo, divenendo più brevi e numerosi, e l'anima finisce per fissarsi ad alcuni affetti solamente che sono sufficienti ai suoi bisogni e alle sue attrattive.
- Facciamo orazione al fine di convertirci dal male al bene, dal bene al meglio, dal meglio al perfetto, come abbiamo promesso. Questa conversione costante e progressiva, o tendenza alla perfezione, come si dice adesso, è il punto capitale delle nostre regole, lo scopo cui devono tendere tutte le osservanze; i nostri esercizi spirituali, senza eccezione perseguono questo fine e non ne hanno altro; ma la preghiera, per sua stessa natura e per i suoi diversi atti, è per eccellenza la sorgente di questa trasformazione.
- Coloro che sono ancora agli inizi della vita spirituale devono proporsi come risultato dell'orazione l'estirpazione di tal peccato o di tal difetto, principalmente del vizio dominante; la vittoria su tale tentazione, il raddrizzamento di tale malvagia inclinazione, il regolare tale passione. Quando un male sarà corretto, essi volgeranno la preghiera contro un altro, per tutto il tempo che occorrerà per trionfarne; così l'orazione ben praticata purificherà la loro anima.



- Coloro che sono nella via del progresso spirituale, senza abbandonare completamente questa lotta contro il male, impiegheranno l'orazione soprattutto nel coltivare le virtù, specialmente le virtù fondamentali o quelle delle quali avranno più gran bisogno: soprattutto lo spirito di fede, l'umiltà, la rinuncia, l'obbedienza, il raccoglimento e la vita di preghiera per giungere all'amore perfetto.
- Coloro che sono già uniti a Dio in spirito, cuore e volontà impiegheranno l'orazione nel fortificare questa unione. Essi ameranno per sviluppare la santa dilezione; la loro preghiera sarà soprattutto amore, fiducia, conformità e abbandono alla divina volontà, specialmente nelle croci di Provvidenza.
- Così la nostra preghiera raggiungerà lo scopo. Suo principale obiettivo non è di istruirci interiormente: le pie letture vi basterebbero; è piuttosto d'infiammare il cuore per rendere meglio a Dio i propri doveri e soprattutto adattare la nostra volontà a quella di Dio, di modo che la preghiera ci distacchi da tutto il resto, ci attacchi a lui solo e trasformi così le nostre abitudini e la nostra vita.
- Durante l'orazione le considerazioni pie rimpiazzano i nostri pensieri umani con pensieri più divini; il ritorno su noi stessi ci presenta uno specchio in cui contempliamo i nostri difetti; gli affetti e le richieste ci uniscono a Dio e attirano la grazia che ci riveste della forza dall'alto. Noi usciamo più divini dal nostro incontro con Dio. Ecco là tanti frutti già maturi e raccolti per il cielo. Tutto ciò tende alle buoni risoluzioni che sono ancora solo dei fiori e devono divenire frutti.
- Dopo che l'orazione è terminata, non è tutto finito; essa non è cassetto da cui si attingono convinzioni e affetti per una mezz'ora e che si richiude in seguito per il resto della giornata. Si sono ricevuti dei lumi, ci si deve sforzare di conformarvi d'ora in avanti i pensieri e la condotta; ci si ritira con un profumo di devozione che non bisogna lasciar evaporare; si sono prese delle buone risoluzioni e richiamata su di esse la grazia divina, rimane ora di metterli in pratica. In una parola, l'orazione prepara l'azione; una vita di preghiera richiama una vita eminente in tutte le virtù: Altrimenti l'orazione non ha dato tutto il frutto; era coperta di fiori, vegliamo affinché il soffio gelido della dissipazione, della routine, della tiepidezza non bruci questi fiori ricchi di promesse.
- Poiché segnaleremo più avanti gli effetti felici dell'orazione affettiva e della contemplazione, puntiamo l'attenzione qui più specificamente a quelli della meditazione. La tendenza alla perfezione, che riassume i nostri obblighi, incontra in noi ostacoli sia per l'intelligenza sia per la volontà.
- **§ I – Da parte della mente**
- Da parte della mente c'è 1° l'ignoranza della vita soprannaturale; il rimedio è la parola di Dio attinta nelle istruzioni e nelle pie letture; ascoltarla o leggerla attentamente è già un embrione di meditazione.



- C'è 2° l'irriflessione, la leggerezza, la routine, l'insufficienza dei pensieri della fede, questa forma attenuata di oblio che fa tante devastazioni anche tra di noi; triste flagello che divora il succo della devozione e rende anemiche le anime; san Benedetto ci invita a «fuggire interamente». Ecco perché la terra è desolata, anche ahimè! nei chiostri, la terra classica della santità: non si riflette abbastanza nel cuore. Di là accade che tra le buone anime, che vivono della grazia, ce ne sono tante deboli e assopite. Quando dimentichiamo Dio e le cose di Dio, abbiamo ancora l'occhio della fede, ma è semichiuso dal sonno. Lo scopo da perseguire, gli scogli da evitare, le virtù da praticare, tutto s'avvolge d'ombra, tutto fluttua indeciso.
- Mentre la fede dorme, il timore, la speranza e l'amore che devono portarci verso Dio rallentano la loro corsa e vanno senza direzione. La speranza è senza desiderio, la carità senza fervore, le altre virtù perdono la loro attività; il torpore è dappertutto, il sonno che assopisce la fede guadagna la nostra intera vita spirituale e il nemico ne profitta per seminare la zizzania nel campo della nostra anima. Noi dormiamo dunque e sogniamo; e mentre i nostri occhi si chiudono dalla parte di Dio, la nostra immaginazione imbrogliava mille fogli come in un sogno, la nostra memoria si getta in mille ricordi frivoli, la nostra mente si sfibra in pensieri inutili, in preoccupazioni di lavoro e d'ufficio.
- **L'orazione in generale**
- Chi dunque ci risveglierà da questo triste assopimento se non la pratica dell'orazione? Poco a poco l'orazione ben fatta renderà la nostra fede più viva, fortificherà le nostre convinzioni, ci penetrerà profondamente delle cose di Dio, manterrà il soprannaturale sempre presente alla mente. Da allora niente oblio, niente sonno. Sarà facile vivere la fede, temere, sperare, amare e agire come bisogna, perché l'occhio della nostra fede sarà sempre aperto.
- C'è 3° l'ignoranza di noi stessi. L'amor proprio ci acceca; umiliati da tutte le nostre miserie e scoraggiati dalle difficoltà per rimediare, preferiamo chiudere gli occhi. Perciò non vedendo più quali sono i nostri difetti da correggere, i nostri nemici da combattere, o cessiamo di lottare o i colpi si perdono nel vuoto. Parimenti se non conosciamo troppo bene le virtù che ci mancano, i punti deboli su cui concentrare gli sforzi, la nostra vita spirituale ondeggia senza direzione, secondo dove la spinga l'ispirazione del momento.
- Il rimedio a questo flagello è l'esame di coscienza, specialmente il ritorno su noi stessi che si fa nell'orazione. Giacché, dopo averci mostrato l'ideale da seguire, l'orazione ci invita a guardare le riforme che dobbiamo fare. Essa è dunque la fiaccola che illumina il nostro lavoro spirituale, è specialmente la scuola dell'umiltà. Colui che trascura l'orazione «non ha orrore di sé perché non sente le proprie miserie»; mentre l'orazione ci fa toccare con mano la moltitudine delle nostre colpe, dei nostri difetti e delle nostre imperfezioni, la povertà delle nostre virtù e delle nostre imperfezioni, la nostra piccolezza insignificante di fronte ai santi che hanno illuminato la Chiesa e l'ordine di Citeaux, e soprattutto il nostro nulla e la nostra miseria davanti a Colui che è la grandezza, la santità medesima. Essa diviene così la tomba dell'orgoglio.



• § II – Da parte della volontà

- 1° Il primo ostacolo al nostro progresso è negli affetti; è insieme un certo disgusto di Dio che ci rende freddi e languidi al suo servizio, e un ardore febbrile per tutto ciò che non è Dio. Il peccato ci ha distolto dal nostro fine e rivolto verso il creato. Il rimedio è l'orazione. Essa ci distacca e ci attacca. Ci distacca dal peccato, dai beni perituri, dal mondo, da noi stessi soprattutto; ci attacca al solo e unico Bene.
- Essa ci distacca anzitutto dal peccato: «essa – dice il p. Crasset, che ci conduce spiritualmente all'inferno, per vedervi il nostro posto; al cimitero, per vedervi la nostra dimora; al cielo, per vedervi il nostro trono; nella valle di Giosafat, per vedervi il nostro giudizio; a Betlemme, per vedervi il nostro Salvatore; al Tabor, per vedervi il nostro amore; al Calvario, per vedervi il nostro esempio».
- Essa ci distacca soprattutto da noi stessi. Tomba dell'orgoglio, abbiamo detto, essa lo è anche della sensualità. «Essa sostituisce lo spirito alla carne, le delizie dell'anima ai piaceri del corpo. Se c'è un fatto constatato nella storia della vita cristiana e religiosa, è che l'amore della mortificazione cammina parallelamente in un'anima con l'amore dell'orazione. Questo esercizio arricchisce dei tesori della pazienza coloro che vi si consegnano seriamente. Essi sopportano senza mormorazione e con gioia le pene e le affezioni da qualunque parte provengano».
- Infine l'orazione ci unisce a Dio. Distaccata da tutto, l'anima non ha più nulla che la trattenga; essa è tanto vuota che Dio vi si precipita per stabilirvi il suo regno. Quali tesori, quale consegna, quale felicità per un'anima, nella misura in cui l'abitudine della preghiera la sottrae all'impero delle sue passioni e la sottomette al suo buon Maestro, da principio per timore, poi con la speranza, infine per amore! Viene il giorno in cui il cuore è preso; allora v'è una mutua amicizia, la soave intimità. L'anima conosce Dio e le sue bellezze infinite, e questa vista l'affascina e l'infiamma; essa vede dappertutto nella natura anche la grazia, nella vita di nostro Signore come nella propria vita, mille prove toccanti di misericordie e dell'amore di Colui che rapisce il cuore.
- Malgrado il suo nulla e le sue colpe, osa elevare verso un Dio così alto e così santo uno sguardo del cuore e domandare un ritorno d'affetto, ella ama ed è amata; Dio non disdegna d'abbassarsi fino a lei, e talvolta ella è gettata nello stupore vedendo la tenerezza che Dio le testimonia. Oh! Quanto sono consolanti e confortanti questi momenti troppo brevi! Quanto ripagano in sovrabbondanza di tutte le pene trascorse e danno coraggio per le nuove prove! Poiché l'anima ama e vuol essere amata, non sopporta che nulla offenda in lei gli occhi purissimi del Beneamato, e l'amore veglia con cura gelosa sulla purezza del proprio cuore.
- Louis de Blois esprime così questa metamorfosi tramite l'orazione: «L'anima spogliandosi di tutto l'umano e rivestendosi delle divine inclinazioni, si trasforma e si cambia in Dio. Come il ferro posto nella fornace riceve la forma del fuoco e si cambia in fuoco, così l'anima era fredda ed è infiammata; era nelle tenebre e brilla; era rigida ed è duttile. Prende interamente un aspetto celeste. La sua essenza è tutta penetrata dall'essenza



divina. Ora che ha trovato Dio, rinuncia volentieri alle creature». Essa possiede in effetti luce, forza, pace, gioia, libertà; trovando Dio ha trovato ogni bene.

- Il secondo ostacolo che la volontà oppone al nostro progresso riguarda le nostre risoluzioni: è l'inerzia, la debolezza, la viltà, l'incostanza. Il solo rimedio a questo male è nella grazia di Dio, senza la quale non possiamo nulla e con la quale possiamo tutto. In nessun luogo la si domanda meglio che nell'orazione, quando la meditazione ce ne ha fatto sentire il bisogno e il cuore s'è infiammato dei santi affetti; abbiamo allora l'eloquenza del povero che sente la sua miseria, e la preghiera sgorga come un grido dalle profondità dell'anima. Là noi siamo più forti per fare violenza a Dio, che vuol essere pregato, che vuol essere costretto, che vuol essere vinto da una sorta d'importunità.

- **L'orazione in generale**

- Sebbene le orazioni non mistiche siano accessibili a tutti, salvo forse rare eccezioni, bisogna tener conto anzitutto della volontà di Dio che distribuisce i suoi doni come vuole. Tuttavia ci sono diversi elementi di successo che dipendono dalla nostra volontà. Alcuni riguardano le nostre disposizioni dell'anima, altre le nostre osservanze monastiche, altre infine l'orazione medesima.

- **§ I – Disposizioni dell'anima**

- Mettiamo in primo luogo il suo grado di purificazione. Ci sarà sempre un rapporto assai stretto tra la santità della vita e il grado di orazione. Queste due cose vanno di pari passo e si prestano mutuo sostegno: progrediscono insieme o declinano insieme; la meditazione, per esempio, produce lentamente la purezza del cuore, e questa dispone alla contemplazione.
- È dunque sommamente importante acquisire la quadruplici purezza della coscienza, del cuore, dello spirito e della volontà.
- 1° La purezza della coscienza che è uno stato di aversione per il peccato veniale; sfuggono ancora delle colpe leggere, ma l'anima non si rassegna a vivere nell'abitudine di queste colpe, a permettere loro di radicarsi. Essa veglia su di sé, combatte il peccato, se ne distacca, le prende un profondo orrore di esso, e «prediligendo la purezza del cuore, essa ha il Re per amico».
- Al contrario, se essa si lega con affetto al peccato, non ha più lo stesso gusto di Dio, Dio non ha più lo stesso gusto per lei; tutte queste colpe moltiplicate e mal combattute, formano una nube fitta e glaciale, oscurano l'occhio della fede, raffreddano le sante affezioni, intorpidiscono la volontà, paralizzano le sue buone risoluzioni.
- Bisogna affrettarci, dopo le nostre cadute, a riconoscerle con umiltà e cancellarle con un pronto pentimento. Tuttavia, «occorre che all'estremo stesso del dolore per i nostri peccati ci sia la pace ... Abbandona perciò tutte queste umiltà malinconiche, inquiete e stizzite e di conseguenza orgogliose».



- Grazie al pentimento confidente, le nostre debolezze, umiliandoci, sono una parte del rimedio; e, secondo san Francesco di Sales, rialzarsi costantemente, senza mai scoraggiarsi, senza perdere la ferma risoluzione di essere tutto di Dio, è l'effetto di una virtù eroica. Quest'anima affascina il Signore e l'attrae con la sua umiltà.
- 2° Purezza di cuore. Il nostro cuore è puro solo quando noi amiamo Dio o secondo Dio. Occorre dunque bandire ogni affetto colpevole, ogni legame del quale il divino Maestro non è il principio e la fine e che non si regola sulla sua volontà. Attaccato alla creatura, non si ha più la stessa libertà per innalzarsi a Dio; il cuore sollecita i pensieri e dissipa lo spirito; ricordi e affetti ci trascinano lontano dal Signore verso l'oggetto del nostro amore. Al contrario, se il cuore è a Dio solo, i nostri pensieri e i nostri affetti si muovono con facilità nell'orazione, come il pesce nell'acqua. Il cuore porta l'anima a Dio, tutto il resto gli è insipido; e mentre si apre in pie effusioni di tenerezza, trascina e fissa lo spirito, pressappoco come una madre che ama appassionatamente il suo figlio, non prova alcuna fatica nel pensare a lui, a contemplarlo per giorni interi, guarda e amare è tutta la sua vita; dedicarsi è la sua felicità.
- 3° Purezza dello spirito. – è la padronanza esercitata sulle immaginazioni, i ricordi e i pensieri per cacciare ciò che insozza l'anima o la mette in pericolo, e anche ciò che la dissipa e la preoccupa.
- Ci sono anzitutto i pensieri, immaginazioni e ricordi malvagi o pericolosi; per esempio, tutto ciò che è contrario alla santa virtù, alla carità, all'umiltà, ecc., tutto ciò che ci espone i successi veri o immaginari, le ingiurie ricevute o supposte, gli elogi intesi o fantasticati; tutto ciò che alimenta risentimenti, acidità o affetti troppo teneri; tutto ciò che ci seduce tramite l'esca della bellezza e del piacere; in una parola, tutto ciò che insozza e tutto ciò che turba.
- Ci sono anche i pensieri inutili che dissipano lo spirito; oziosi anzitutto, essi divengono presto pericolosi e colpevoli.
- **L'orazione in generale**
- Ci sono infine i pensieri buoni in sé, ma intempestivi o eccessivi; essi riguardano, per esempio, i nostri lavori, il nostro impiego, i nostri studi; ma non è il momento di dedicarsi; oppure, venuto il momento, invece di occuparcene nella misura del dovere, ce ne lasciamo invadere, preoccupare, assorbire. Sono anche pensieri che ci hanno attratto alla virtù, ma in un modo che ci agita e ci turba, come negli scrupoli.
- Se si vuol divenire uomo d'orazione, bisogna regolare e disciplinare lo spirito; giacché tutto ciò che insozza, turba o dissipa, non può che nuocere all'unione con Dio. Ciò disturba il raccoglimento e l'attenzione, soffoca la devozione, paralizza le buone risoluzioni e crea tra Dio e l'anima una repugnanza reciproca.
- Dio si comunica volentieri ai cuori che sono puri, agli spiriti che fanno silenzio per ascoltarlo; non ama alzare la voce nel tumulto; l'anima non mortificata è aperta al caos e al



rumore di mille pensieri diversi. Abbandonarsi abitualmente al capriccio del proprio spirito e pretendere di divenire un uomo d'orazione è volere l'impossibile: tanto varrebbe scegliere per pregare le grandi strade più frequentate delle nostre grandi città.

- Quando il nostro cuore sarà ben purificato, il disordine dei pensieri ci farà meno soffrire, non avrà quasi nessun appiglio per prenderci. Frattanto bisogna vegliare incessantemente e combattere.
- 4° Purezza della volontà. – La nostra volontà è pura quando in essa c'è solo la volontà di Dio. È pura nelle sue disposizioni interiori quando è ben decisa a conformarsi alle leggi di Dio e della sua Chiesa, alla guida della Provvidenza; in una parola, quando essa è pronta a fare tutto ciò che Dio vuole, nel tempo e nel modo che egli vuole, e per i motivi che gli aggradano. Possedendo così la nostra volontà nelle sue disposizioni intime, Dio ne possiederà gli atti esteriori; la sorgente comunicherà al ruscello la sua purezza.
- Avremo cura anzitutto di mantenere la nostra volontà in questa tendenza abituale; e quando bisognerà passare agli atti, soprattutto se lusingano una passione, veglieremo sulle nostre intenzioni per purificarle e soprannaturalizzarle, e sull'atto stesso, per paura che devii nel cammino e vada a finire nell'amor proprio.
- La purezza della volontà concorre al successo dell'orazione come la purezza della coscienza, di cui essa è la sorgente. Tra l'anima e Dio l'unione delle volontà produce l'unione dei cuori e una santa familiarità; al contrario, il disaccordo delle volontà rompe questa intimità e la rimpiazza con il disagio e la freddezza. Quando l'anima è pronta a tutto ciò che Dio vuole, non ha alcuna pena a capire il suo dovere e a decidervisi; mentre il legame al nostro giudizio e alla nostra volontà offusca gli occhi dell'intelligenza, nuoce alle buone risoluzioni, sterilizza così l'orazione; questa manca il suo principale scopo se essa non rompe questo attaccamento.
- In sintesi, la purezza di coscienza attrae Dio; la purezza di spirito concorre al raccoglimento e all'attenzione; la purezza del cuore alla devozione; quella della volontà alle risoluzioni efficaci. Quando un'anima è così purificata, essa non ha che Dio nello spirito, Dio nel cuore, Dio nella volontà; adesso che ha soppresso gli ostacoli, essa conversa del tutto naturalmente con il suo Ospite, e l'orazione sgorga facile, fruttuosa, sovente deliziosa.
- Non esigiamo questa purificazione già fatta, perché l'anima entri nella via della meditazione e formi i primi passi con successo; sappiamo perfettamente che la meditazione, al contrario, è uno dei grandi mezzi per pervenire a questa purezza. Abbiamo voluto solamente dire che la purezza della vita e l'orazione vanno di pari passo e si prestano un mutuo sostegno; e che la grande preparazione che bisogna arrecare all'orazione è la purificazione progressiva della nostra anima, con la preghiera, con la nostra vita di penitenza e con gli altri mezzi ordinari; piaccia a Dio voler ben completarla un giorno nel crogiolo delle purificazioni passive!
- **§ III. – L'orazione medesima**



- Infine ci sono elementi di successo che hanno tratto all'orazione medesima.
- 1° Bisogna adottare quella che conviene al nostro grado di avanzamento.
- È l'insegnamento comune dei santi che a ciascuna delle tre vie, purgativa, illuminativa e unitiva, corrisponde un modo speciale di pregare. I principianti hanno bisogno della meditazione; coloro che hanno fatto già dei progressi riusciranno meglio e troveranno più profitto nelle orazioni affettive; ai più avanzati conviene l'orazione di semplicità, a meno che Dio non li elevi alla contemplazione mistica.
- Che ciascuno si attenga alla preghiera che gli conviene; in materia sì delicata il consiglio di un saggio direttore è particolarmente necessario.
- 2° Bisogna scegliere un argomento che risponde ai nostri bisogni.
- Prendere una raccolta, anche la migliore, e seguirne tutti i argomenti, che essi convengano o no al nostro stato d'anima, è un mezzo eccellente di fare frequentemente delle orazioni interamente inutili. Ci sono in un buon libro di meditazione rimedi a tutti i mali; ma non si va a prendere in una farmacia le medicine nell'ordine in cui sono riposte: oggi nel primo flacone, domani nel secondo, poi nel terzo. Ci sono strumenti per foggare tutte le virtù; bisogna sceglierli secondo il lavoro e lo scopo che ci si propone.
- Ora, 1° è utile a ciascuno alimentare o ravvivare il desiderio generale della perfezione, 2° tutti inoltre, eccetto i più avanzati, devono arrivare a una risoluzione più particolare e conforme ai loro bisogni, come il modo pratico d'estirpare tale vizio, di coltivare tale virtù.
- Posto questo principio, i principianti hanno per oggetto principale di purgarsi dal peccato, cioè di pentirsi, d'espriare, di correggersi; essi devono lottare contro le tentazioni, le passioni e le cattive inclinazioni; la lotta è il loro elemento, il timore è la loro principale energia. A meno che essi non siano scrupolosi, sceglieranno per argomenti i più ordinari, le grandi verità della salvezza, tutto ciò che può eccitare questo timore che è il loro motore. Le Massime eterne di sant'Alfonso de' Liguori, per esempio, offriranno loro un eccellente manuale.
- Coloro che stanno avanzando, sebbene non possano abbandonare la lotta, hanno per principale obiettivo l'acquisizione delle virtù, soprattutto della fede e della speranza, senza dimenticare l'obbedienza, l'umiltà e la rinuncia. Ciò che sostiene in questo lungo e rude lavoro è in primis la speranza dei bene eterni e l'esempio di nostro Signore. Essi lasceranno dunque generalmente le grandi verità, a meno che non li meditino sotto una nuova luce per eccitarsi alla virtù; essi sceglieranno più abitualmente il cielo, i beni della grazia e della gloria, il premio degli sforzi e dei sacrifici, i misteri della vita e della morte di nostro Signore, gli obblighi di stato, e vizi e le virtù, ecc.; poi verrà il tempo in cui la loro attrattiva sarà di meditare sulle verità che sono atte a infiammare l'amore. La maggior parte dei libri di meditazione sembrano scritti per i progredienti.



- Nella via unitiva si è trovato Dio, lo si possiede e talvolta si gode deliziosamente di lui. Resta ancora da lottare e da progredire. Ma lo stato ordinario dell'anima è l'unione amorosa con Dio. Il timore è divenuto più filiale; la speranza con la sua parte interessata è sovente come incosciente; è l'amore che domina adesso; esso ha più forza d'eccitare l'anima e più fascino per occuparla. Allora l'orazione va a finire negli atti semplici e poco variati dell'unione amorosa; si pensa a Dio con meno discorsi; lo si guarda più che si ragiona; soprattutto si ama, si loda, si ammira, si adora umilmente, si ringrazia, ci si dona, ci si abbandona, ecc. Lo stesso amore che fa dell'orazione un'effusione del cuore davanti a Dio, comunica alla coscienza maggior delicatezza, alla volontà maggiore generosità, più forza alla mano. Essa diviene la principale sorgente da cui sgorga l'affetto e l'azione. Giunte là, le anime non troveranno quasi nulla nei libri di meditazione.
- 3° Si consiglia soprattutto ai principianti di preparare l'argomento della meditazione del mattino, «di riservargli gli ultimi pensieri della vigilia e i primi della giornata ... Secondo i maestri più rinomati che hanno trattato l'orazione, l'argomento della meditazione deve essere stabilito dalla vigilia, almeno nelle linee generali, e meno si lascerà all'imprevisto e allo sforzo dello spirito per il tempo dell'orazione, più l'orazione stessa si troverà al sicuro ... La negligenza nel preparare i punti dell'orazione è segnalata come una delle cause che producono comunemente l'aridità».
- Questa preparazione, già indispensabile quando facevamo orazione senza luce, può ancora essere mantenuta con frutto, perché noi apporteremo uno spirito già tutto impregnato dell'argomento. Sarebbe eccessivo esigerla per ciascuna orazione che si facesse durante gli intervalli. Parlando dell'orazione di semplicità diremo chi sono coloro che possono omettere ogni preparazione di questo genere.
- 4° Un altro elemento di successo sul quale santa Teresa insiste fortemente è la volontà fermamente stabilita di perseverare nell'orazione malgrado le tentazioni, le pene e secchezze. La santa ne fornisce tre ragioni: Dio che ci colma dei suoi favori merita di certo che gli doniamo un po' del nostro tempo. Il demonio non teme nulla come le anime forti e risolte; la sua viltà gli impedisce di attaccare coloro che stanno in guardia, tanto più che ciò che egli fa per loro nocimento si volge a loro profitto e a suo svantaggio; ma se egli vede che un'anima non ha una volontà punto determinata di perseverare, non la lascia mai in pace, l'agita di mille timori e le rappresenta difficoltà innumerevoli. Infine lo si combatte con molta più generosità quando ci si è messo in mente che non si deve mai volgere le spalle. Bisogna dunque armarsi di coraggio e di costanza per divenire uomo d'orazione.