

Bossuet si propose di rimediare a questi inconvenienti con l'opuscolo intitolato: *Metodo breve e facile di fare orazione, che qui trascriviamo integralmente*<sup>24</sup>:

### 1. In che cosa consiste.

Bisogna abituarsi ad alimentare l'anima con un semplice e amoroso sguardo a Dio e a Gesù Cristo nostro Signore; e, per ottenere questo, occorre allontanarla dolcemente dal ragionamento, dal discorso e dalla moltitudine degli affetti, per tenerla nella semplicità, nel rispetto e nell'attenzione, e così, avvicinarla sempre più a Dio, suo unico Bene supremo, suo primo principio e suo ultimo fine.

### 2. L'unione con Dio nella semplicità.

La perfezione di questa vita consiste nella unione col nostro Bene supremo; e, quanto maggiore è la semplicità, tanto maggiore è l'unione. Perciò, la grazia sollecita interiormente quelli che intendono essere perfetti a rendersi sempre più semplici, per divenire capaci di godere finalmente dell'*unico necessario*, cioè, dell'unità eterna. Diciamo dunque spesso nel fondo del nostro cuore: O unica cosa necessaria! io voglio, cerco, desidero una sola cosa e una sola cosa è necessaria per me: Mio Dio e mio tutto!

### 3. La contemplazione sostituisce vantaggiosamente la meditazione.

La meditazione è molto buona quando è fatta al suo tempo, ed è molto utile agli inizi della vita spirituale; ma non bisogna limitarsi alla meditazione per sempre, poiché l'anima, con la sua fe-

<sup>24</sup> Si può trovare in *Obras completas*, v. 7, pp. 244-248.

deltà alla mortificazione e al raccoglimento, riceve, generalmente, il dono d'un'orazione più pura e più intima, che può essere chiamata *orazione di semplicità* e che consiste in un semplice sguardo o attenzione amorosa per qualche oggetto divino; e questo oggetto può essere Dio in se stesso o qualcuna delle sue infinite perfezioni, Gesù Cristo o qualcuno dei suoi misteri o qualche altra verità cristiana. L'anima abbandona allora il discorso e ricorre a una dolce contemplazione che la conserva nella pace e nell'attenzione e la rende suscettibile delle operazioni e delle impressioni divine che lo Spirito Santo le comunica. Lavora poco e riceve molto. Il suo lavoro è dolce, e tuttavia, è più fruttuoso; e poiché si avvicina sempre più alla fonte della luce, della grazia e della virtù, va partecipando sempre più abbondantemente di questi beni.

#### 4. L'atto di fede iniziale.

La pratica di questa orazione deve cominciare fin dal mattino con un atto di fede nella presenza di Dio, presente in tutte le cose, e in quella di Gesù Cristo, che non distoglie mai da noi il suo sguardo, anche se andassimo a nasconderci nel centro della terra. Questo atto si può compiere in un modo sensibile e ordinario, come dicendo interiormente: « Credo che il mio Dio è qui presente », oppure con un semplice ricordo di fede nella presenza divina praticato in un modo più semplice e più spirituale.

#### 5. Pratica fondamentale.

Non è poi necessario affannarsi per moltiplicare gli atti di fede o per suscitare varie disposizioni: basta che l'anima resti semplicemente attenta alla presenza di Dio, esposta ai suoi sguar-

di divini, continuando in questa divota attenzione finché nostro Signore le concede questa grazia. Né deve preoccuparsi di fare altro che quello che le viene spontaneo momento per momento, poiché questa è un'orazione e un'unione che contiene eminentemente tutte le disposizioni particolari e dispone l'anima alla passività. Dio diviene l'unico maestro interiore e opera nell'anima assai più profondamente che d'ordinario. Quanto meno lavora la creatura, tanto più profondamente opera in lei il Creatore; e poiché l'operazione di Dio è un riposo, l'anima, con questa forma d'orazione, diviene, in qualche modo, simile a Lui, e quindi, si producono in lei effetti meravigliosi. Come i raggi del sole fanno crescere, fiorire e fruttificare le piante, così l'anima che rimane attenta ed esposta tranquillamente ai raggi del Sole divino di giustizia, ne riceve le divine influenze che l'arricchiscono d'ogni genere di virtù.

#### 6. Primi atti del giorno.

La continuazione di questa attenzione sostituirà nell'anima il ringraziamento per tutte le grazie ricevute da Dio durante la notte e in tutta la vita, come sostituirà l'offerta di se stessa e di tutte le sue istituzioni, la rinnovazione della retta intenzione ecc.

#### 7. Quanto sono utili.

L'anima avrà l'impressione di perdere qualche cosa omettendo tutti questi atti, ma l'esperienza le insegnerà che, al contrario, guadagna moltissimo, poiché, a misura che la sua conoscenza di Dio si va approfondendo, il suo amore diviene più puro, le sue intenzioni, più rette, la sua avversione al peccato, più forte, e il suo raccoglimento,

la sua mortificazione e la sua umiltà, più continue.

#### 8. Non impedisce altri atti e altre divozioni.

Tutto questo non impedisce all'anima di compiere alcuni atti di virtù, interni ed esterni, quando vi si sente spinta dal movimento della grazia. Ma il fondo ordinario del suo intimo dev'essere la detta attenzione alla fede o l'unione con Dio, che la farà restare abbandonata nelle sue mani e tutta intenta al suo amore, affinché si compia in lei tutta la sua volontà.

#### 9. Gli altri atti ordinari della giornata.

Quando giunge il tempo da consacrare all'orazione, conviene cominciarla con grande rispetto per mezzo del semplice ricordo di Dio, invocando il suo Spirito e unendosi intimamente a Gesù Cristo. E conviene continuarla in questo modo, esattamente come le preghiere vocali, il canto, la santa Messa celebrata o ascoltata e persino l'esame di coscienza, poiché quella stessa luce che ci conserva attenti a Dio, ci farà scoprire anche le più piccole imperfezioni e ci farà sentire per esse una grande avversione. Bisogna presentarsi ai pasti con lo stesso spirito di semplicità, che ci renderà più attenti a Dio che ai cibi e ci lascerà una maggiore libertà per seguire la lettura che si fa nel refettorio. Questa pratica non ci obbliga a nulla di particolare, ma solo a conservare la nostra anima staccata da ogni genere d'imperfezioni, abbandonata nelle mani di Dio e intimamente unita a Lui. In questo consiste tutto il nostro bene.

#### 10. Evitare la dissipazione.

Nella ricreazione, è necessario tenersi nelle

stesse disposizioni, per dare qualche riposo al corpo e allo spirito senza dissiparsi con notizie destinate ad appagare la curiosità, con risa smodate, con parole indiscrete ecc. Conviene invece conservare l'interiore puro e libero senza disturbare gli altri, unendosi spesso a Dio con aspirazioni semplici e amorose e ricordando che viviamo alla presenza di Dio, il quale non vuole che ci separiamo in nessun momento da Lui e dalla sua santa volontà. Questa è la regola più ordinaria di questo stato di semplicità e la suprema disposizione dell'anima: *la necessità di compiere la volontà di Dio in tutto.*

Vedere tutto venire dalle mani di Dio senza tener conto delle circostanze concrete, è quello che sostiene e fortifica l'anima in ogni genere di avvenimenti e di occupazioni, ed è quello che ci assicura il possesso della semplicità. Perciò, seguire sempre la volontà di Dio, a imitazione di Gesù Cristo, e restare uniti a lui come al nostro Capo è un mezzo eccellente per crescere in questa forma di preghiera e giungere, per mezzo di essa, alla più solida virtù e alla più perfetta santità.

#### 11. Conservare il raccoglimento.

È necessario comportarsi allo stesso modo e con lo stesso spirito e mantenersi in questa semplice e intima unione con Dio in tutte le nostre azioni e in tutta la nostra condotta: in parlatorio, nella cella, a tavola e nella ricreazione. Convien aggiungere che, in tutte le conversazioni, bisogna cercare di edificare il prossimo, approfittando di tutte le occasioni per indurlo alla pietà, all'amore di Dio e alla pratica delle opere buone, per essere il buon odore di Cristo. *Se qualcuno parla,* dice san Pietro (1Pt 4,11), *dica pa-*

*role di Dio*, come se Dio stesso parlasse per mezzo di lui. Per questo, basta abbandonarsi con semplicità al suo spirito: Egli ci ispirerà, in ogni circostanza, quello che conviene dire senza affettazione.

In fine, la giornata si concluderà col pensiero di questa santa presenza nell'esame di coscienza, nelle preghiere della sera e nell'atto di mettersi a riposo. Bisogna abbandonarsi al sonno con questa attenzione amorosa, e, quando ci si desta durante la notte, rivolgere a Dio alcune parole ferventi e piene d'unzione che siano come dardi infocati o gridi del cuore verso di Lui, come, per esempio: « Dio mio, siate per me tutto; Voglio Voi solo nel tempo e nell'eternità; Signore, chi è simile a Voi? Signor mio e Dio mio; Il mio Dio e nulla più ».

## 12. Si richiede un'abnegazione completa.

Conviene avvertire che questa vera semplicità ci fa vivere in una morte continua e in un perfetto distacco, poiché ci fa andare a Dio direttamente senza permetterci di arrestarci davanti a nessuna creatura. Ma questa grazia della semplicità non si ottiene attraverso la via speculativa, bensì attraverso una grande purezza di cuore, attraverso la vera mortificazione e attraverso il disprezzo di sé. Chiunque non accetta la sofferenza, l'umiliazione e la morte a se stesso, non entrerà mai in essa. E questa è la ragione per cui sono così pochi coloro che riescono a praticarla: quasi nessuno vuole morire a se stesso, causando così a se stesso perdite immense e privandosi di beni immensi. Fortunate le anime fedeli che non risparmiano nulla per sentirsi interamente piene di Dio! Felici le persone religiose che praticano fedelmente tutte le loro obbligazioni se-

condo il proprio istituto! Questa fedeltà le fa morire continuamente a se stesse, al proprio giudizio, alla propria volontà, alle proprie inclinazioni e ripugnanze naturali, e così, le dispone mirabilmente, anche se segretamente, a questa forma d'orazione. Vi può essere qualcuno più discreto e più nascosto che un religioso o una religiosa che osservano tutte le loro regole e prendono parte a tutti gli esercizi comuni della vita religiosa? Nella loro vita, non si nota nulla di straordinario, anche se essi devono morire costantemente e totalmente a se stessi. In questo modo, il regno di Dio si stabilisce in noi e tutto il resto ci viene dato in aggiunta.

### 13. Lettura spirituale necessaria.

Non bisogna trascurare la lettura dei libri spirituali; ma bisogna leggere con semplicità e con spirito d'orazione, e non per mera curiosità. Leggiamo in questo modo quando lasciamo penetrare nella nostra anima le luci e i sentimenti che la lettura ci svela; ma questi effetti si ottengono più per la presenza di Dio che per la nostra industria.

### 14. Tre massime fondamentali.

In più, è necessario tener gran conto di tre massime fondamentali. Prima: una persona divota senza orazione è un corpo senz'anima. Seconda: Non si può praticare una vera e solida orazione senza mortificazione, senza raccoglimento e senza umiltà. Terza: È necessaria la perseveranza per non retrocedere mai davanti alle difficoltà che dovremo affrontare.

### 15. Le vie dello Spirito Santo.

Non bisogna dimenticare che uno dei più

grandi segreti della vita spirituale è che lo Spirito Santo ci guida non solo con le luci, le dolcezze, le consolazioni, le tenerezze e le facilità, ma anche con le oscurità, le cecità, le insensibilità, le pene, le angustie, le tristezze e le ribellioni delle passioni e degli umori. E occorre aggiungere che questa via crocifissa è necessaria, è buona, è la migliore, la più sicura e quella che conduce più rapidamente alla perfezione. L'anima illuminata stima moltissimo questa condotta di Dio, che la lascia mettere alla prova dalle creature e permette molte tentazioni e abbandoni.

Essa comprende che tutte queste cose sono piuttosto favori che disgrazie, e preferisce morire sulla croce del Calvario piuttosto che vivere fra le dolcezze del Tabor. L'esperienza le farà conoscere, col tempo, la verità di queste belle parole: « La notte sarà la mia luce in mezzo alle mie delizie, e la mia notte non è oscura, ma tutto risplende nella sua luce » (Sl 113,12). Dopo la purificazione dell'anima nel purgatorio delle sofferenze che è necessario sopportare, verrà l'illuminazione, il riposo, la gioia per l'intima unione con Dio, che trasformerà questo mondo in un paradiso, sebbene sia un esilio. *L'orazione migliore è quella in cui l'anima si abbandona più perfettamente ai sentimenti e alle disposizioni che Dio suscita in lei e nella quale cerca d'uniformarsi con maggiore semplicità, umiltà e fedeltà alla volontà e agli esempi di Gesù Cristo.*