

## IL METODO DELL'ORAZIONE MENTALE

1. *Che cosa si intende per metodo di orazione mentale?*

Un metodo di orazione è l'insegnamento che ci spiega la maniera di fare l'orazione agevolmente. Infatti ci indica i vari atti che dobbiamo fare l'un dopo l'altro per riuscir meglio in questo santo esercizio.

2. *Esiste un metodo di orazione mentale nell'Ordine Carmelitano?*

Sì, nell'Ordine Carmelitano troviamo un metodo di orazione fin dagli inizi della Riforma teresiana. Fu esposto e lo troviamo difatti nelle due più antiche *Istruzioni dei Novizi*, in quella spagnola (1591) e in quella italiana (1605)<sup>3</sup>).

3. *Quale è l'origine di questo metodo?*

Questo metodo trae l'origine immediata dagli insegnamenti di santa Teresa di Gesù e di san Giovanni

<sup>3</sup>) Giovanni di Gesù Maria - *Istruzione dei Novizi* - Postulazione Generale O.C.D., 1961.

della Croce; la sua forma definitiva e concreta, però, fu data dai loro discepoli.

Di questo metodo daremo ora una spiegazione generale, per tornare sulle varie sue parti nelle lezioni seguenti.

*4. Quante parti distingue il nostro metodo nell'orazione mentale?*

Abitualmente distinguiamo sei o sette parti o atti nell'esercizio dell'orazione mentale cioè: la preparazione - la lettura - la meditazione (col colloquio affettivo) - il ringraziamento - l'offerta - la domanda.

*5. Tante distinzioni non sono forse una complicazione?*

Questa distinzione delle parti non complica la pratica dell'orazione mentale. Difatti le due prime non sono ancora l'orazione, ma ne costituiscono come la porta d'ingresso; le tre ultime parti, poi, sono puramente complementari e facoltative, cioè verranno tralasciate appena non ne avremo più bisogno; l'orazione si riduce quindi sostanzialmente alla meditazione, accompagnata da una conversazione intima col Signore (colloquio affettivo).

*6. In qual modo intendere bene il metodo carmelitano di orazione?*

Per intendere bene il metodo carmelitano bisogna tener presente l'idea dell'orazione mentale come è pre-

sentata da santa Teresa; ossia che l'orazione consiste in una conversazione intima col Signore, nella quale Gli parliamo specialmente di amore, rispondendo al suo invito ad amarlo<sup>4</sup>). Le varie parti dell'orazione hanno per scopo di condurci agevolmente a questa conversazione amorosa con Lui.

7. *Come giova la preparazione a questo scopo?*

La preparazione deve servire a metterci vicini al Signore; non si può difatti parlare intimamente con una persona se non essendole vicino. Dovremo quindi metterci alla presenza di Dio con fede viva e nell'atteggiamento umile di un'anima che si riconosce figlia di Dio.

8. *A che cosa deve servire la lettura?*

La lettura serve a procurarci un soggetto per la conversazione affettuosa col Signore, conversazione che può nutrirsi della considerazione di tutti i misteri della santa fede e dei vari doni e grazie da noi ricevuti dal Signore: infatti, in tutto ciò si manifesta l'amore di Dio verso di noi; ma poiché non è possibile parlare ogni volta di tutti questi argomenti insieme, con la lettura possiamo scegliere il soggetto di cui vogliamo presentemente occuparci, e rendere più facile la nostra considerazione, seguendo le spiegazioni e le riflessioni del libro.

<sup>4</sup>) Cfr. *Vita*, 8, 5.

### 9. *Perché « meditare »?*

La meditazione o riflessione personale che noi facciamo sul dono divino o sul mistero che abbiamo scelto nella lettura, serve a un duplice scopo: l'uno intellettuale e l'altro affettivo.

Lo scopo intellettuale è di intendere meglio l'amore di Dio per noi, come si manifesta nel mistero o nel dono divino che consideriamo, e così convincerci sempre più dell'invito d'amore rivolto da Dio all'anima nostra.

Lo scopo affettivo consiste nel muovere la volontà all'esercizio dell'amore ed alla sua manifestazione, rispondendo all'invito divino.

La meditazione appare quindi come la preparazione immediata alla conversazione affettuosa col Signore.

### 10. *Come si passa dalla meditazione al colloquio affettivo?*

Questo passaggio non si deve fare in un momento preciso, quasi matematicamente determinato, ma in modo del tutto spontaneo.

Facendo le proprie riflessioni alla presenza di Dio e vedendo così più chiaramente quanto questo Dio ci ama, l'anima si sente facilmente spinta a dirgli a sua volta parole di amore. Anzi accade spesso che le riflessioni che faceva prima con se stessa, le continui per qualche tempo rivolgendo la parola al Signore e questo giova a farle prendere una coscienza più viva del suo amore per lei.

Finalmente però l'anima lascia ogni considerazione per abbandonarsi pienamente all'esercizio dell'amore ed alla sua manifestazione, passa cioè al colloquio affettivo. In questo l'anima dice e ripete in mille maniere a Dio che Lo ama, che desidera amarlo di più, che desidera provargli il suo amore.

11. *E' importante questo colloquio?*

Il colloquio è importantissimo ed è la parte centrale dell'orazione. In esso infatti si realizza direttamente il concetto che santa Teresa aveva dell'orazione mentale che consiste in una conversazione intima col Signore, nella quale rispondiamo al suo amore per noi. Perciò l'anima, nella sua orazione, potrà occupare in esso molto tempo e anche tutta l'ora.

12. *Quale scopo hanno le ultime tre parti dell'orazione?*

Le ultime tre parti o atti dell'orazione, cioè, il ringraziamento, l'offerta e la domanda, servono a prolungare più agevolmente la nostra conversazione affettuosa col Signore. Non sono infatti altro che atti affettivi più determinati, cioè vari modi di manifestare il nostro amore.

13. *Quale è il nostro atteggiamento in queste parti?*

Nel ringraziamento manifestiamo al Signore la nostra umile gratitudine per i doni da Lui ricevuti.

Nell'offerta, spinti dalla riconoscenza amorosa, vogliamo dare anche noi qualche cosa al Signore.

Nella domanda, o preghiera, umilmente convinti della nostra indigenza e fragilità, e desiderosi tuttavia di amare veramente il Signore, chiediamo il suo aiuto per riuscirvi ed esser fedeli ai propositi formati nell'offerta.

Questi atti sono quindi, veramente, un prolungamento del colloquio affettivo, nato spontaneamente dalla meditazione.

14. *Si deve osservare un ordine determinato nel seguire queste parti dell'orazione?*

L'ordine indicato sopra è quello più logico; ma nell'orazione si può usare una grande libertà: possiamo ordinare queste parti come riesce più spontaneo. Anzi, possiamo riprendere più volte la stessa parte. Ciò vale anche per la meditazione e il colloquio affettivo che possono, anche frequentemente, alternarsi in una stessa orazione.

15. *Sono necessarie le ultime parti?*

No, questi atti sono facoltativi. Infatti un'anima che può occuparsi sufficientemente nel colloquio affettivo senza ricorrere ad essi, lo può fare senz'altro. Ma, al principio della vita d'orazione, l'attenzione dell'anima è spesso aiutata da una certa varietà di atti; e in questo caso l'anima farà bene a ricorrere ad essi.