

L'ORAZIONE NELLA VITA CONTEMPLATIVA

1. *Che cosa è la vita cristiana?*

La vita cristiana è la vita umana vissuta in conformità agli insegnamenti di N. S. Gesù Cristo, secondo i quali dobbiamo ordinare tutte le nostre azioni a gloria di Dio, amandolo ed osservando le sue sante leggi. L'anima cristiana vive quindi « per Iddio ».

2. *Che cosa è la vita contemplativa?*

La vita contemplativa è una forma di vita cristiana in cui si intende vivere non solamente « per Iddio », ma anche « con Dio ». Non è riservata ai religiosi, ma può essere vissuta benissimo anche nel secolo. Essa si concentra tutta nella ricerca dell'intimità divina e moltiplica perciò, durante il giorno, i così detti « esercizi spirituali ». Questi sono specialmente esercizi di orazione, i quali devono essere accompagnati da esercizi di mortificazione, perché, dice santa Teresa di Gesù, grande Maestra della vita contemplativa, « orazione e comodità non vanno d'accordo » ¹).

¹) *Cammino di perfezione*, 4, 2.

3. *Quale è il posto dell'orazione nella vita contemplativa?*

Nella vita contemplativa l'orazione occupa il primo posto e, praticamente, la vita contemplativa è vita di orazione. Perciò gli Ordini contemplativi consacrano molto tempo alla preghiera.

Nella Regola del Carmelo, Ordine eminentemente contemplativo, il precetto centrale è quello dell'orazione continua: « Stia ognuno nella propria cella, meditando dì e notte nella legge del Signore e vegliando in orazione ». Infatti i religiosi carmelitani hanno molti esercizi di orazione: due volte al giorno praticano l'orazione mentale, assistono alla Santa Messa, recitano l'Ufficio divino, attendono alla presenza di Dio durante il giorno, senza parlare degli esercizi personali di devozione.

4. *Che cosa è l'orazione?*

L'orazione è una conversazione con Dio, in cui noi Gli manifestiamo i desideri del nostro cuore.

L'orazione può essere vocale o mentale.

5. *Che cosa è l'orazione vocale?*

L'orazione vocale è quella in cui noi recitiamo una formula che esprime i nostri desideri; come, per esempio, il *Pater noster* insegnatoci da Gesù nel quale noi facciamo a Dio sette domande.

Noi recitiamo questa formula con l'intenzione di ono-

rare Dio. Spesse volte non pensiamo particolarmente al senso delle parole che pronunciamo, ma questo non impedisce che la nostra sia orazione, purché la mente rimanga rivolta al Signore col desiderio di onorarlo.

Con simile desiderio di render loro onore, l'orazione si può fare anche ai Santi.

6. *Che cosa è l'orazione mentale?*

Questa consiste nel parlare a Dio « col cuore », non più con formule preparate o imparate a memoria, ma in modo spontaneo.

7. *Che cosa diciamo a Dio nell'orazione mentale?*

Anche in questa forma di orazione possiamo manifestare a Dio tutti i desideri che abbiamo in cuore; però, secondo gli insegnamenti di santa Teresa di Gesù, un'anima contemplativa preferirà dirgli che Lo ama, o che, almeno, desidera amarlo.

8. *Perché parlare specialmente di amore con Dio?*

Perché l'amore è la sostanza della vita contemplativa.

Secondo santa Teresa le anime contemplative devono divenire grandi amiche, amiche intime del Signore; e l'amore, appunto, fa fiorire l'amicizia e introduce nell'intimità.

Inoltre, santa Teresa vuole che, andando all'orazione,

siamo convinti che Iddio ci invita ad amarlo, e che noi andiamo a rispondere al suo invito.

9. *Bisogna anche « pensare » nell'orazione?*

Non è possibile amare senza avere qualche pensiero sull'oggetto amato. Per amare Dio, bisogna pensare a Lui.

Tuttavia il pensiero di Dio potrà variare molto, secondo i casi. Sarà una riflessione alquanto prolungata sull'amore di Dio per noi, ma potrà essere anche un semplice ricordo dell'amabilità del Signore e della sua bontà.

Quindi, nell'orazione pensiamo soltanto per amare, per nutrire l'amore. Santa Teresa infatti dice che l'orazione consiste « non nel molto pensare, ma nel molto amare » ²⁾.

10. *Che cosa è l'amore?*

Vi è l'amore sensibile e vi è l'amore di volontà.

L'amore sensibile consiste in un sentimento che ci porta affettuosamente verso una persona e ci fa provare piacere alla sua presenza o al ricordo di lei.

L'amore di volontà consiste nel « voler bene » ad una persona, per libera scelta e determinazione della nostra volontà. Quando poi quest'amore prende tutta l'anima, allora si vuole appartenere alla persona amata e consacrare deliberatamente a lei tutta la propria vita.

²⁾ *Quarte mansioni*, 1, 7.

11. *Quale è il vero amore in una persona umana?*

L'amore di volontà; perché la volontà è quanto in noi vi è di più personale. Nella volontà risiede la nostra libertà, e con questa appunto noi ci diamo a Dio. Per questo Iddio chiede all'uomo proprio il « dono della sua volontà ». In questo dono totale consiste la piena consacrazione dell'uomo a Dio.

L'amore sensibile è un complemento di importanza molto secondaria. Non dipende, del resto, da noi provarlo, mentre dipende da noi amare con la volontà.

12. *Perché desideriamo naturalmente l'amore sensibile?*

Lo desideriamo per la sua dolcezza e perché ci apporta conforto e consolazione. Ma appunto perché spesso, nell'amore sensibile, cerchiamo noi stessi, mentre con l'amore di volontà cerchiamo Dio, Egli sovente sopprime in noi l'amore sensibile, per farci camminare più decisamente con la sola volontà.

13. *Di quale amore dobbiamo amare Iddio nell'orazione?*

Certamente d'un amore di volontà, essendo questo più importante.

Se l'amore sensibile vi si aggiunge, invece di cercarvi il nostro compiacimento, profitteremo del suo aiuto per rafforzare la nostra volontà nel darci a Dio. Mancando l'amore sensibile proseguiremo con la sola volontà.

14. *Come potrò occuparmi per un'ora intera di questa conversazione amorosa col Signore?*

Al principio della vita di orazione, molte anime vi incontrano grandi difficoltà e provano noia oppure sentono di dissiparsi. Bisogna quindi sapere che il « far orazione » è cosa che « si impara ».

Appunto per insegnare questo, i teologi carmelitani, dediti allo studio della vita di orazione, hanno costruito il loro « metodo di orazione mentale ».