

LA MEDITAZIONE E IL COLLOQUIO

1. *La meditazione è trattata sempre nello stesso modo negli autori carmelitani?*

Negli autori carmelitani si può notare qualche differenza nel modo di presentare la meditazione, ma nella sostanza convengono tutti.

Alcuni ne parlano senza distinguere i vari elementi; altri distinguono dalla riflessione meditativa il colloquio affettivo, al quale la riflessione conduce e chiamano questo colloquio « contemplazione ». Altri infine, nella stessa parte meditativa, distinguono la rappresentazione e la riflessione.

Chi non classifica esplicitamente questi vari elementi, vi fa tuttavia qualche allusione.

Possiamo quindi affermare che, in maggioranza, gli autori carmelitani distinguono tre elementi nella meditazione: 1) la rappresentazione, opera dell'immaginazione; 2) la riflessione, opera dell'intelligenza; 3) il colloquio, opera principalmente della volontà.

2. *In che cosa consiste la rappresentazione?*

E' un'attività dell'immaginativa con la quale formiamo « dentro di noi », cioè senza avere presenti gli og-

getti, una specie di quadro o di rappresentazione del mistero che vogliamo meditare o, secondo i casi, degli oggetti sensibili dai quali la nostra riflessione si innalza a Dio.

3. *A che cosa deve servire la rappresentazione?*

Il suo scopo è di rendere più facile il lavoro della riflessione che naturalmente si appoggia alle rappresentazioni dell'immaginazione.

Infatti riesce facile pensare alla flagellazione tenendone dinanzi un'immagine, la quale ha il vantaggio di fissare in qualche modo la fantasia; poiché questa, senza un oggetto su cui possa posarsi, facilmente divaga, mentre la fissità della conoscenza immaginativa aiuta a sua volta quella della conoscenza intellettuale.

4. *E' sempre necessaria la rappresentazione?*

Gli autori carmelitani non insistono molto sulla necessità di questo elemento della meditazione, ma piuttosto ci indicano in qual modo possa esserci utile. Questa utilità è evidente quando si tratta di considerare la vita di Cristo o dei Santi. Anche nella considerazione dei misteri più astratti, come per esempio degli attributi divini, l'intelligenza può partire dalle cose sensibili rappresentate dall'immaginazione. Così possiamo, dalle bellezze della natura, innalzarci a Dio, suprema bellezza.

I teologi carmelitani distinguono, riguardo a questo,

i vari casi in cui si può trovare chi medita. Alcune persone hanno un'immaginazione viva, capace di rappresentare le cose con facilità; altre invece si sentono quasi incapaci di costruire una figura qualunque. Le prime faranno bene a usare questa loro facilità di rappresentazione, mentre alle ultime giova sapere che questo non è un esercizio da farsi ad ogni costo.

Le rappresentazioni immaginative, per essere utili, non devono essere molto perfette; una rappresentazione piuttosto vaga può bastare all'intento.

5. In che modo si deve formare la rappresentazione?

Possiamo indicare tre regole:

1° Bisogna certamente impiegarvi la nostra attenzione, altrimenti non si fa nulla di serio, ma non occorre tuttavia eccitare troppo l'immaginativa quasi per vedere « al vivo » il soggetto che vogliamo meditare. Specialmente le persone che hanno l'immaginazione troppo viva cerchino di procedere con grande semplicità, perché altrimenti l'immaginazione potrebbe trarle in inganno e far loro credere che si tratti di qualche « visione ».

2° Per quanto riguarda la « perfezione » della rappresentazione, non è consigliabile giungere a determinarne i dettagli. Gli autori carmelitani hanno anzi notato che a una persona dotata di poca immaginazione può bastare una rappresentazione piuttosto schematica. Più utile è una rappresentazione alquanto determinata, perché fissa più facilmente il pensiero. Gli autori car-

melitani non parlano mai della così detta « applicazione dei sensi ».

3° Non bisogna consacrare molto tempo a formare la rappresentazione; bastano alcuni istanti, ma naturalmente, potremo tenerla presente per tutto il tempo della meditazione e, se possiamo farlo, ciò sarà anche utile, perché gioverà ad evitare distrazioni.

Concludiamo dicendo che, senza essere propriamente necessaria, la rappresentazione è spesso utile, e l'anima che vi riesce è bene non si privi del suo aiuto. Chi invece vi trovasse piuttosto impaccio potrebbe tralasciarla e cominciare senz'altro con la riflessione.

6. *E' importante la riflessione o « considerazione »?*

La riflessione è il primo degli elementi direttamente costitutivi della meditazione, che indica propriamente un certo lavoro discorsivo dell'intelligenza. Resta fermo però che anche questo elemento deve essere subordinato al seguente, cioè alla conversazione affettuosa con Dio, che deve trovare nella meditazione il fondamento e lo stimolo.

7. *Deve durare molto questo lavoro dell'intelligenza?*

La sua subordinazione alla conversazione affettuosa indica che deve durare solo quanto basta per condurre l'anima a questa conversazione, cioè fino a produrre nell'anima un'attuale convinzione di essere amata da Dio e invitata a riamarlo.

Sarebbe tuttavia un errore credere che possiamo in-

terrompere o smettere la riflessione appena sentiamo qualche pio affetto, che potrebbe subito svanire lasciandoci nel vuoto; bisogna invece insistere alquanto, finché la volontà si sia sicuramente mossa, così da poter rimanere almeno per qualche tempo nel suo atteggiamento affettuoso.

8. *Questa riflessione deve essere fatta « metodicamente »?*

Si potrà farlo. Anzi santa Teresa, seguendo in ciò altri autori contemporanei, consiglia nella meditazione della Passione di Gesù di considerare: « Chi soffre? Che cosa soffre? Perché? Con quali disposizioni? »⁸⁾.

Non è però necessario che vi sia tanto ordine nel nostro modo di concatenare gli argomenti, e si può senza danno passare con libertà da un pensiero a un altro, purché conduca allo scopo di farci intendere meglio l'amore di Dio per noi, che si manifesta nel mistero meditato.

9. *Come faranno le anime che « non possono meditare »?*

A queste anime che, per una certa mobilità dell'immaginazione e del pensiero, hanno grandissima difficoltà a fermarsi su un'idea determinata per approfondirla con riflessioni alquanto ordinate, santa Teresa insegna un altro modo per concatenare alcuni pensieri

⁸⁾ *Vita*, 13, 22.

che eccitano l'amore. Consiste nel recitare molto lentamente una preghiera vocale sostanziosa, fermandosi a considerare con attenzione il senso delle parole e prendendone occasione per formare alcune riflessioni ed esprimere affetti.

10. *Quando si inizia il colloquio affettivo?*

Può iniziarsi appena l'anima ha potuto accendere in se stessa la viva convinzione di dover rispondere con l'amore all'amore di Dio per lei.

Tutto dipende quindi dalla facilità con cui un'anima si mette in questa necessaria disposizione. Questa facilità poi si può acquistare con la pratica.

11. *Che cosa si dice in questo colloquio?*

L'anima, principalmente, esprime a Dio la sua volontà di amarlo e di dimostrargli il suo amore; prendendo lo spunto da un mistero particolare, vi si riferirà in mille maniere e il colloquio assumerà così le forme più varie.

Si noti che l'anima può esprimere il suo amore non solo alla santissima Trinità, ma anche direttamente a Gesù; e può anche parlare affettuosamente con i Santi.

12. *In che modo si fa questo colloquio?*

Si può fare nel modo più vario.

Possiamo esprimere il nostro affetto con parole pronunciate vocalmente; ma si può fare anche in un modo

puramente « interiore », cioè con espressioni del cuore e della volontà.

Queste espressioni possono essere brevi e succedersi con una certa frequenza, oppure prolungarsi alquanto, non ripetendosi che a intervalli abbastanza lunghi; anzi l'anima può anche contentarsi di fare amorosamente compagnia a Dio.

13. *La conversazione deve essere continua?*

Possiamo rispondere di sì intendendo che l'anima debba rimanere in conversazione col Signore, ma non nel senso che debba continuamente « parlare ». Anzi gli autori carmelitani insegnano espressamente che, da parte dell'anima, questa conversazione non deve essere troppo verbosa o agitata, ma piuttosto pacifica e spesse volte interrotta, quasi a permettere all'anima di ascoltare la risposta di Dio.

14. *Iddio parla in questo colloquio?*

Se noi fossimo soli a parlare, il nostro non sarebbe un « colloquio »; d'altronde santa Teresa ha insegnato che Iddio parla all'anima quando essa Lo prega di cuore⁹⁾.

Non si deve credere però che Dio faccia sentire la sua voce in modo materiale. Egli risponde all'anima mandandole grazie di luce e di amore, con cui l'anima

⁹⁾ *Cammino di perfezione*, 24, 5.

intende meglio le vie di Dio e si sente maggiormente accesa ad entrarvi con generosità.

L'ascoltare dell'anima consiste quindi nell'accettare queste grazie e nel fermarvisi cercando di approfittarne.

15. *Perché questo colloquio viene chiamato « contemplazione »?*

Perché nel momento in cui parla con Dio e Lo sta ascoltando, l'anima non continua a ragionare come faceva durante la meditazione, ma si accontenta di attendere in modo generale al mistero che, con la meditazione, è arrivata a intendere meglio, oppure guarda semplicemente Gesù o il Padre celeste con cui parla. In questo semplice sguardo si verifica la nozione tradizionale della « contemplazione » (semplice sguardo che penetra nella verità).

E siccome nel colloquio Iddio suole comunicare all'anima la sua luce, anche sotto questo aspetto si verifica in esso in qualche modo ciò che in un senso più pieno è proprio della vera contemplazione, cioè un'infusione di luce celeste.

16. *Quanto può prolungarsi questo colloquio?*

Non vi sono limiti; può occupare anche interamente il tempo dell'orazione. Anzi, la semplificazione dell'orazione consiste proprio nel farsi più rare le riflessioni per dare maggior posto agli affetti e nel prendere anche

questi a poco a poco una forma più quieta, con atti prolungati.

Agli inizi, però, non è facile per l'anima fermarsi tanto tempo nella sola espressione del suo amore; perciò allora può ricorrere agli ultimi atti dell'orazione, ossia al ringraziamento, all'offerta e alla domanda.

17. *Perché ringraziare Dio?*

Molti motivi spingono l'anima ad esprimere la sua gratitudine al Signore.

Da Lui abbiamo ricevuto tanto, anche personalmente, sia nell'ordine naturale che in quello soprannaturale! L'essere nati da genitori cattolici e subito battezzati, l'essere stati educati nella vera religione e specialmente l'aver ricevuto la vocazione allo stato religioso sono benefici gratuiti del Signore, per i quali non potremo mai ringraziarlo abbastanza.

Ma poi, di quante grazie il Signore ci circonda continuamente! Anche lo stesso esercizio di orazione che stiamo compiendo è un suo invito a penetrare maggiormente nella nostra vocazione. Di tutto dobbiamo mostrarci riconoscenti.

Aggiungete a ciò tutta la bontà del Signore verso le persone per le quali dimostriamo interesse: i nostri cari, i nostri benefattori, le persone affidate alle nostre cure!

Possiamo infine ringraziare non solo il Signore, ma anche Maria Santissima e i Santi per la loro intercessione in nostro favore.

18. *Che cosa possiamo « offrire a Dio »?*

Avendo ricevuto tutto dal Signore, è lodevole da parte nostra offrirci interamente a Lui, protestando di voler impiegare tutte le nostre forze al suo servizio.

Essendo poi la nostra santa professione una consacrazione di tutta la nostra vita a Dio, potremo anche opportunamente rinnovarla.

Non bisogna tuttavia contentarci di queste offerte generali che, per la loro indeterminatezza, non esercitano sempre un grande influsso sul nostro modo di agire. E' bene perciò scendere a qualche proposito particolare e offrire al Signore la nostra volontà di praticare una virtù determinata, di lottare generosamente contro una tentazione, di accettare di cuore una prova o una sofferenza. Con questi propositi particolari mettiamo l'orazione in maggiore contatto con la nostra vita quotidiana. Perciò è consigliabile per tutti terminare l'orazione con un proposito pratico, anche se l'anima non fa la così detta « offerta ».

19. *Per chi bisogna pregare?*

La nostra grande indigenza ci spinge a ricorrere continuamente alla preghiera. Gesù, avendo insegnato che « senza di Lui non possiamo far nulla »¹⁰⁾, ha aggiunto: « Domandate e riceverete, bussate e vi apriranno »¹¹⁾. Il nostro progresso spirituale dipende quindi

¹⁰⁾ Gv. 15, 5.

¹¹⁾ Mt. 7, 7.

moltissimo dalla preghiera che perciò faremo con insistenza e fiducia.

Dobbiamo inoltre pregare anche per gli altri, per le loro necessità temporali e spirituali, specialmente per la loro salvezza e santità. Ci interesseremo non solo delle singole anime, ma anche della società cristiana, degli Ordini religiosi, della nostra famiglia spirituale, della santa Chiesa.

Sapendo però che le anime care al Signore sono più potenti sul suo Cuore, desiderosi di ottenere molto da Lui, cercheremo di renderci a Lui grati con una vita distaccata dal mondo e diretta unicamente a cercare la sua intimità. In questo modo l'anima realizzerà l'ideale proposto da santa Teresa alle sue figlie: divenire amiche intime del Signore, che si servono di questa amicizia per far scendere sul mondo le grazie divine ¹²⁾.

¹²⁾ *Cammino di perfezione*, 1, 2 sg.