

LE DIFFICOLTA' DELL' ORAZIONE

1. *Quali sono le principali difficoltà che si incontrano nell'orazione?*

Siccome l'orazione consiste nell'innalzare la propria mente a Dio, ossia nell'occuparsi di Lui col pensiero e con l'affetto, le difficoltà nell'orazione sorgono da tutto ciò che impedisce o rende più difficile questa duplice applicazione della nostra mente.

Riguardo alla conoscenza si incontrano le « distrazioni », riguardo all'affetto le « aridità ».

2. *Che cosa si intende per « distrazione »?*

Intendiamo per distrazione l'inframmettenza, nell'orazione, di pensieri incompatibili con l'esercizio che stiamo compiendo, i quali ci spingono ad occuparci di altra cosa.

Questa comparsa di pensieri estranei e anche contrari al raccoglimento dell'intelligenza in Dio può avvenire in duplice modo: volontariamente e involontariamente.

Vi è grande differenza tra un modo e l'altro.

3. *In che cosa consiste la distrazione volontaria?*

La distrazione volontaria consiste nell'introduzione

voluta, o nell'ammissione consentita di pensieri che fanno deviare la nostra intelligenza dall'oggetto divino in cui stava occupata. Distraendosi volontariamente, l'anima sospende o almeno interrompe l'orazione.

Facendolo senza un sufficiente motivo, si rende anche colpevole di irriverenza verso il Signore. Piuttosto che una difficoltà, la distrazione volontaria nell'orazione è quindi una infedeltà.

Se invece il pensiero inopportuno che si presenta alla mente non viene accettato, la distrazione si dice involontaria.

4. *Quali sono le cause delle distrazioni involontarie?*

Dobbiamo riconoscere una duplice causa: la prima « occasionale », la seconda « naturale ». La prima è costituita dalle impressioni dei nostri sensi; la seconda dalle tendenze intime della nostra natura, che generano in noi spontaneamente immagini e pensieri.

Secondo la loro origine, possiamo quindi distinguere le distrazioni in « esterne » e « interne ».

5. *Si possono evitare le distrazioni nell'orazione?*

Le distrazioni esterne si possono in gran parte evitare con l'attenta custodia dei sensi e, specialmente, scegliendo per pregare un luogo ritirato, come consiglia N. S. Gesù Cristo nel santo Vangelo ¹³).

¹³) Mt. 6, 6.

Possiamo specialmente evitare molte distrazioni causate dagli occhi tenendoli chiusi, oppure fissandoli su di un oggetto religioso o sullo stesso libro di meditazione.

E' molto più difficile invece evitare le distrazioni interne.

6. Donde viene questa speciale difficoltà?

La particolare difficoltà di evitare le distrazioni interne deriva dalla spontaneità delle tendenze naturali che sono come il fondo intimo del nostro essere.

Si manifestano con la facile comparsa di immagini e di pensieri riguardanti le cose che amiamo, oppure temiamo. Quando la nostra attenzione è fissa sull'oggetto della nostra considerazione, questo mondo interno di tendenze spontanee rimane più o meno nell'oscurità, ma appena diminuisce la forza dell'attenzione esso tende a farsi vivo. Allora appaiono nella nostra coscienza pensieri e ricordi che possono anche contrastare molto con l'atto dell'orazione che stiamo compiendo.

7. Si può ovviare alle distrazioni interne?

Sì, è possibile, almeno in certo modo, porvi rimedio, sia direttamente che indirettamente.

La maniera di resistere direttamente a queste distrazioni è di riportare deliberatamente la nostra attenzione sull'oggetto religioso che stavamo considerando, o semplicemente su Dio, facendo un atto di fede e di amore.

Il modo indiretto è di intensificare la nostra vita spirituale, la quale, facendosi più profonda, acquista una nuova energia soprannaturale che solleciterà la tendenza attuale della nostra mente verso Dio, contrastando le tendenze naturali distraenti. S'intende che tale risultato non si raggiungerà molto presto, ma sarà il frutto di una lunga applicazione alla vita spirituale.

8. *Le distrazioni interne sono forse, a volte, « inevitabili »?*

Possono esserlo, appunto per la loro spontaneità. Specialmente quando un'anima prova difficoltà nel fissare la sua attenzione, le distrazioni interne possono essere molto irruenti, insistenti e noiose.

Questa difficoltà di fissare l'attenzione può derivare da una causa accidentale, oppure da una disposizione abituale, come nel caso di certi temperamenti molto mobili.

Se però l'anima continua a provare dispiacere nel vedersi distratta e fa quanto può per rimanere attenta a Dio, queste distrazioni penose, lungi dall'essere nocive all'anima, si trasformano per essa in uno strumento di purificazione morale e sono un'occasione di merito soprannaturale.

9. *Che cosa si intende per aridità?*

L'aridità è la soppressione del conforto che l'anima prova sovente nella vita spirituale, specialmente nei primi tempi dopo la sua conversione a una vita miglio-

re. Infatti, l'anima che prende coscienza di possedere una vita spirituale più intensa, ne prova una certa gioia, essendo legge psicologica che l'uomo goda quando sa di possedere un gran bene.

La vita spirituale intensa però non consiste in questo conforto, perché la vera devozione consiste unicamente nella prontezza della volontà nel servizio di Dio.

10. *L'aridità è un male?*

L'entità morale dell'aridità dipende dalla causa che la produce.

Se nell'anima sparisce il conforto, ma sussiste nella volontà la decisione di darsi tutta al Signore, lungi dall'essere un male, l'aridità potrà essere occasione di bene.

Se invece l'aridità deriva dall'indebolimento della volontà, essa segna un regresso nella vita spirituale.

11. *Vi sono quindi aridità colpevoli?*

Sì certamente, e sono quelle che hanno origine dalla nostra infedeltà.

Questa può essere maggiore o minore.

L'anima chiamata da Dio a una vita generosa e mortificata, che, dopo aver corrisposto per qualche tempo, diventa gretta e si dà alla ricerca delle piccole soddisfazioni umane, non è più fedele all'invito del Signore, ma perde il suo fervore primitivo e rimane con la volontà indebolita. Molto più infedele però è l'anima che cade nella tiepidezza commettendo a occhi aperti dei peccati veniali.

Naturalmente tale anima non può esprimere con forza il suo amore al Signore appunto perché esso non è rimasto forte e cade quindi nell'aridità.

L'unica via per rimediarsi è di correggersi, ritornando alla generosità primitiva.

12. *Vi sono aridità che hanno cause indipendenti dalla propria volontà?*

Senza dubbio ve ne sono; difatti, le circostanze stesse in cui si svolge la vita umana sono occasioni di aridità.

Esse possono causare in noi un senso di disagio che ci priva di ogni conforto negli esercizi spirituali; stanchezza fisica e sonnolenza, indisposizioni fisiche, preoccupazioni penose e assorbenti, piccoli urti e incomprensioni sono in noi tante occasioni di pesantezza, di sneramento, di oppressione, che mettono lo spirito in uno stato penoso, il quale toglie ogni gaudio pacifico e tranquillo.

In questa forma di aridità l'anima deve pazientare, sapendo che sopportandola per amor di Dio offre a Lui un gratissimo sacrificio che prova la realtà del suo amore.

13. *L'aridità può provenire anche da Dio?*

Certamente sì, e anche nel caso precedente dobbiamo dire che l'aridità proviene da Dio, poichè tutte le circostanze della vita sono regolate dalla Divina Provvidenza.

Ma talvolta la soppressione del conforto che l'anima sente nell'orazione è più direttamente opera di Dio,

e precisamente quando Egli mette l'anima nell'impossibilità di meditare con l'aiuto dell'immaginazione e di esercitarsi come prima in atti sentiti di amore. Questo è un fenomeno molto comune nelle anime interiori, dopo qualche tempo di fervorosa applicazione alla vita di orazione.

San Giovanni della Croce insegna che con questa specie di aridità il Signore invita le anime a una forma più semplice di orazione che egli chiama « contemplazione iniziale » ¹⁴).

14. *Come deve comportarsi l'anima in questa aridità?*

L'anima non deve insistere nel voler continuare la meditazione come spesso si crede obbligata a fare; deve invece tralasciarla semplicemente e applicarsi a rimanere tranquilla alla presenza di Dio, attendendo a Lui con un semplice sguardo di fede e desiderando ad ogni costo di fargli piacere.

A poco a poco questo sguardo di fede si farà più facile e più amoroso, e da uno stato di penosa aridità l'anima passerà gradualmente a un pacifico riposo in Dio.

15. *Come può l'anima sapere che la sua aridità proviene da Dio?*

Segno che l'aridità proviene da Dio è che in essa l'anima persevera ad applicarsi alle virtù e agli esercizi

¹⁴) *Salita*, 2, 13. - *Notte*, 1, 9.

di devozione, pur non provandovi altro che disgusto. Naturalmente, essendo in questo tempo l'esercizio delle virtù molto più difficile, l'anima vi riesce meno; ma gli sforzi ripetuti dimostrano che la sua volontà è rimasta decisa.

Simile aridità non procede quindi da una colpevole debolezza di volontà, ma è opera del Signore.

16. *Quale scopo ha Dio nel mandare l'aridità all'anima?*

Con questa prova Iddio intende liberare l'anima dalle fanciullaggini della sensibilità, per trasportarla sul piano più puro e più solido della volontà. Infatti, non trovando più alcun pasto per la sua vita spirituale tra le belle rappresentazioni e le dolci emozioni di prima (quando tutto le andava bene), l'anima si vede costretta ad aggrapparsi con la volontà agli esercizi di fede e di amore.

Essendo questa anche la volontà di Dio, l'opera della grazia viene incontro allo sforzo dell'anima la quale farà indubbiamente grandi progressi nella sua vita spirituale che diverrà molto più « sostanziosa » di prima.

L'aridità mandata dal Signore, oltre che una prova, è quindi una grandissima grazia, alla quale l'anima, lungi dallo scoraggiarsi, deve cercare di corrispondere con generosità.