

PREPARAZIONE E LETTURA

1. *Vi sono forme varie di preparazione all'orazione?*

Gli autori carmelitani sovente distinguono una duplice preparazione: la preparazione « prossima » con la quale l'anima si mette in immediato contatto con Dio per iniziare l'intima conversazione con Lui, e la preparazione « remota » con cui l'anima dispone le sue potenze a raccogliersi agevolmente in Dio.

2. *Cosa si richiede perché le potenze dell'anima siano disposte a raccogliersi?*

E' necessario che esse non siano assorbite eccessivamente dalle creature, e che venga coltivata la tendenza che hanno ad occuparsi di Dio.

A procurare queste condizioni giovano i due elementi che costituiscono la preparazione remota. Il primo elemento, poiché si tratta di allontanare un ostacolo, è « negativo »; il secondo, diretto a procurare una qualità, è « positivo ».

3. *Quale è l'elemento negativo della preparazione remota?*

Fuggire le distrazioni dello spirito e gli attacchi del cuore.

Perché la pratica dell'amore di Dio sia facile, bisogna avere un cuore libero; questo richiede un grande distacco dalle creature. Chi vuole amare molto, deve riservare a Dio il vigore e la tenerezza del suo affetto e non disperderlo nelle persone e nelle cose, che facilmente avvincono un cuore non custodito.

D'altronde, la libertà dello spirito non si raggiunge senza una grande mortificazione dei sensi che sono finestre aperte sulle cose terrene, e della memoria che, con i ricordi, ci riporta nel mondo; anzi lo spirito stesso deve evitare i pensieri inutili.

Bisogna quindi sorvegliare il cuore e lo spirito.

4. Quale è l'elemento positivo della preparazione remota?

L'esercizio della presenza di Dio, che cercheremo di rendere continuo, per quanto sarà possibile.

Con questo santo esercizio, che raccoglie in Dio il nostro pensiero e la nostra volontà, noi conserviamo un certo contatto con Dio, anche tra le occupazioni più materiali, e conversiamo sovente con Lui durante il giorno. La fedeltà a questa pratica crea, quindi, in noi una certa facilità a parlare con Dio, come pure a metterci in un più intimo contatto con Lui, nel che consiste la preparazione prossima.

5. Quale atteggiamento spirituale giova di più all'anima per questo contatto con Dio?

L'atteggiamento di un'umile confidenza, che ci met-

te innanzi a Dio nella posizione che maggiormente ci conviene.

Dio, infatti, è nostro Padre, e vuole che trattiamo con lui da bambini impotenti. Desteremo in noi il senso della nostra indigenza, col ricordo dei numerosi falli che palesano la nostra miseria. Lungi però dal rinchiuderci in noi stessi o dallo scoraggiarci alla vista della nostra pochezza, cercheremo rifugio nelle braccia di Gesù, che ci ha insegnato: « Senza di me non potete far nulla », invitandoci così a ricorrere a Lui.

Perciò santa Teresa ci invita ad esaminare, al principio dell'orazione, la nostra coscienza, quindi a recitare il *Confiteor* e a cercare poi la compagnia di Gesù⁵).

6. *Quale è il modo più pratico per mettere l'anima vicina a Dio?*

Qualunque forma della « presenza di Dio » è utile a questo, purché si eserciti con particolare applicazione e intensità. Tuttavia due forme sembrano specialmente indicate per l'orazione: il mettersi alla presenza della santissima Eucaristia (difatti facciamo l'orazione innanzi al santissimo Sacramento), e il raccogliersi nel proprio interno, attendendo alle Tre Persone divine che abitano nell'anima in grazia e si offrono ad essa per essere conosciute e amate.

Per cominciare quindi il colloquio con « Dio presente » ricorderemo il soggetto scelto nella lettura.

⁵) *Cammino di perfezione*, 26, 1.

7. *In che tempo si deve fare questa lettura?*

Preferibilmente prima di andare all'orazione, cioè nel quarto d'ora che le nostre leggi ci concedono per prepararci. Se però non avremo potuto prima, potremo farla al principio dell'orazione. Anzi, nelle comunità religiose, si usa fare una breve lettura ad alta voce all'inizio dell'esercizio di orazione mentale.

8. *A che serve la lettura « in comune »?*

Essa ha lo scopo di offrire un soggetto di meditazione a chi ne fosse sprovvisto.

Non vi è però obbligo alcuno di servirsi del punto che viene letto. Abitualmente, infatti, le anime vengono all'orazione col soggetto precedentemente preparato dalla lettura fatta individualmente. Ma se, talora, il punto che vien letto ci attrae più che il soggetto scelto, possiamo cambiare al momento, usando in ciò la più grande libertà.

9. *La lettura deve sempre servire a preparare un soggetto di meditazione?*

Tale è il suo fine precipuo, e ciò la distingue dalla così detta « lettura spirituale », che ha uno scopo più largo: quello cioè di istruire nelle cose dello spirito. La lettura di cui parliamo, invece, serve a proporci immediatamente una verità, che penetreremo con la riflessione, per riportarne una convinzione più profonda dell'amore di Dio per noi.

Tuttavia, nelle anime che non fanno più l'orazione in forma meditativa, ma che sono giunte all'orazione che santa Teresa chiama « di raccoglimento »⁶⁾, o più in alto ancora, la lettura non serve più a scegliere un soggetto, ma piuttosto a raccogliere l'anima, disponendola soavemente a gustare nell'orazione il riposo in Dio.

10. *Quali libri dobbiamo scegliere di preferenza per fare questa lettura?*

Ciò dipende dallo scopo della lettura.

Quando si tratta di trovare un soggetto di meditazione, potranno servire, oltre ai libri che sono apposite « raccolte » di tali soggetti, tutti i libri spirituali che mettono in luce le molteplici manifestazioni dell'amore di Dio per noi. Sarà bene però che ci serviamo di libri già conosciuti.

Quando si tratta di leggere unicamente per raccogliere lo spirito, ogni scritto che spiri un intenso amore di Dio potrà servire. Gli scritti dei nostri Santi sono di questo genere.

La scelta dei libri viene quindi condizionata direttamente dallo scopo della lettura; ma dovrà influire in questa scelta anche la cultura e l'età spirituale della persona. Libri troppo alti, sia intellettualmente che spiritualmente, saranno poco intesi e procureranno necessariamente aridità.

⁶⁾ *Cammino di perfezione*, 28, 4 sg.

11. *Possiamo fare la nostra lettura anche sulle « vite dei Santi »?*

Neppure queste sono escluse, particolarmente perché molte anime si sentono commosse più dall'esempio dei Santi, i quali hanno vissuta la dottrina spirituale, che da una esposizione speculativa di essa.

Bisogna badare però a non leggere spinti dalla curiosità e a non prolungare inutilmente la nostra lettura. Perciò non conviene leggere come preparazione alla meditazione una vita « nuova », chè questo eccita troppo l'immaginazione. Sarà meglio contentarsi, possibilmente, di qualche profilo sintetico di una figura studiata anteriormente.

12. *Come dobbiamo leggere?*

Bisogna leggere, prima di tutto, con attenzione, poiché lo scopo della lettura è di « trovare » un soggetto di conversazione col Signore. Perciò bisogna leggere anche con una certa lentezza, altrimenti i soggetti adatti ci sfuggiranno; inoltre con « devozione e raccoglimento » perché questa buona disposizione del cuore, accentuando in noi la « ricerca » di qualche cosa di utile per l'anima, ci rende più attenti e più « sensibili » alle buone idee. Potremo allora più facilmente prevedere i temi fecondi ed anche preparare in qualche modo gli affetti che vogliamo esprimere e i propositi che vogliamo fare.

Tutto ciò senza troppo « legarci », poiché lo scopo della lettura non è questo, ma piuttosto di aiutarci semplicemente, secondo i nostri bisogni.

Aggiungiamo ancora che la lettura, se vien fatta in comune, deve essere breve, per non dare noia a coloro che non se ne servono, e questi sono molti.

13. *Possiamo riprendere la lettura durante l'orazione?*

Questo non è escluso. Potrà anzi essere indicato in qualche occasione particolare. Santa Teresa, infatti, non andava mai all'orazione senza portare il libro con sé⁷⁾. Potremo talvolta trovarci così distratti che il modo più pratico per ritornare al Signore sarà di volgere la mente a qualche buon pensiero, con la lettura. Anche quando nella meditazione e nello stare col Signore l'attenzione è resa difficile da un po' di stanchezza, è spesso opportuno tenere sotto gli occhi il nostro tema di meditazione. Questo è un aiuto esterno per la nostra attenzione. Si badi però di non trasformare l'orazione in una semplice lettura. Essa deve rimanere almeno una lettura meditata, nella quale ci fermiamo per dare posto agli affetti e ai propositi. Allora la lettura stessa diviene uno strumento della nostra conversazione con Dio.

⁷⁾ *Vita*, 4, 8-9.