

Come  
pregare  
sempre



R  
o  
d  
o  
l  
p  
h  
e  
P  
I  
U  
S

**«COME PREGARE SEMPRE»  
di P. Rodolphe Plus S.J.**

## INDICE

### INTRODUZIONE

#### - I PRINCIPI

1. Pensare sempre a Dio è impossibile
2. Pensare sempre a Dio non è necessario
3. Pensare spesso a Dio è utilissimo

#### - II - LA PRATICA

1. Fare bene la propria preghiera
2. Trasformare tutto in preghiera
3. Seminare in tutto un po' di preghiera

### CONCLUSIONE

## Introduzione

Dio vive in noi. Ogni anima in grazia è portatrice dell'Altissimo, portatrice di presenza reale.

È un fatto. una realtà, una certezza.

Di fronte a questo fatto, o scoperto da poco oppure da tempo meditato, alcuni potrebbero essere tentati - e lo sono certamente - di dire: «Poiché Dio si degna di abitare continuamente in me, io non voglio avere che un desiderio: abitare continuamente con Lui nell'intimo del mio cuore. Il mio ideale sarà, ormai, non smettere un solo istante di pensare a Dio. Nostro Signore non ha forse detto che bisogna pregare sempre? Voglio dunque trasformare la mia vita in una continua preghiera. Cominciando oggi stesso».

Che cosa vi sia di traducibile in pratica o di chimerico in questo desiderio così formulato; come conciliare le esigenze del «pregare sempre» con la necessità della nostra vita psicologica e della nostra vita quotidiana; le esortazioni ben intese del mondo invisibile che portiamo in noi, con le imperiose e legittime esigenze del mondo sensibile che ci circonda; le attrattive di una vita che vorremmo il più possibile contemplativa, con i doveri della vita attiva; in una parola: come comprendere il raccoglimento in modo da conciliare nello stesso tempo la generosità e la saggezza, ecco quanto vorremmo precisare

Tre sono i principi basilari:

1. un principio di psicologia: non si può, salvo eccezioni, applicare costantemente il proprio pensiero a Dio;
2. un principio di morale: essere uniti a Dio con la volontà è più importante che essere a Lui uniti con il ricordo;
3. un principio di ascetica: il ricordo frequente di Dio aiuta molto l'unione intima della volontà con Lui.

Oppure, più in breve e senza pregiudicare le ulteriori necessarie spiegazioni:

- pensare sempre a Dio è impossibile;
- pensare sempre a Dio non è necessario;
- pensare spesso a Dio è utilissimo.

Posti questi tre principi, resta da indicare come la pratica di una vita di perfetto raccoglimento si riconduca a queste tre regole:

- fare bene la propria preghiera;
- trasformare tutto in preghiera;
- seminare in tutto un po' di preghiera.

## PARTE PRIMA - I PRINCIPI

---

### Capitolo primo

#### Pensare sempre a Dio è impossibile

##### Motivo di questa impossibilità

Si impone fino dall'inizio una distinzione da cui scaturirà una grande luce: non bisogna confondere gli *atti* di preghiera con lo *stato* di preghiera. Preciseremo più avanti in che cosa consista lo stato di preghiera.

Quanto agli atti di preghiera, nessuno si può confondere. Secondo che l'orazione sarà vocale o mentale, i nostri atti di preghiera saranno parole recitate con le labbra oppure intime aspirazioni - formulate o no - che partono dal cuore, oppure slanci o silenzi unitivi. In entrambi i casi il nostro *pensiero* è occupato o cerca di occuparsi di Dio.

I nostri atti di preghiera sono momenti di unione affettiva della nostra mente con Dio.

Questi momenti - ecco il problema - possono essere così frequenti da costituire una trama pressoché continua? O meglio. il mio pensiero può occuparsi incessantemente di Dio? Posso pensare solo a Dio?

No; e vi è una duplice impossibilità.

Anzitutto impossibilità *pratica*. Il nostro dovere di stato ci impone un grande numero di atti diversi dagli atti formali di preghiera: una lezione da preparare o da svolgere, un lavoro di casa o un'opera di carità, una occupazione intellettuale assorbente. E se a rigore è vero che, in mezzo alle occupazioni materiali, si può pensare ad altro senza compromettere l'azione in corso, è pur vero che un'occupazione anche solo esteriore, nella maggior parte dei casi e per la maggioranza delle persone, assorbe tutta l'attività intellettuale.

Così esige la nostra naturale debolezza. Più avanti tenteremo di dire come, con metodo e saggezza, si possa prendere qualche misura; ma il fatto rimane. Immersi nel sensibile, con l'invisibile abbiamo solo rapporti difficili e sempre frammentari. Composti, come siamo, di anima e di corpo, non ci si può chiedere - e nessuno lo può esigere - una vita da puro spirito.

A questa difficoltà pratica si aggiunge una difficoltà di ordine *psicologico*.

Anche se le occupazioni esteriori fossero ridotte al minimo, e se l'anima - come accade nelle vocazioni contemplative - fruisse di una buona parte del suo tempo per dedicarsi

all'orazione, anche allora esercizi continui di preghiera sarebbero impossibili, pena il portare entro breve lasso di tempo al male di capo e all'impotenza radicale.

Non siamo serafini. Anche gli orari dei contemplativi sono interrotti da occupazioni diverse dalla contemplazione. Nessuno può aggiungere continuamente a esercizi di preghiera altri atti di preghiera.

È dunque, un'illusione il non voler perdere in nessun momento il pensiero e il ricordo di Dio. La nostra capacità mentale non è adatta a ciò.

Dio può indubbiamente dare a un'anima speciali favori e concederle di vivere continuamente, o quasi continuamente, con il ricordo o il senso della sua presenza.

Ma allora non ci troviamo più di fronte a una presenza di

Dio, risultato normale dei nostri sforzi. È Dio ad abbandonarsi al piacere di colmare la nostra imperfezione circondando l'anima con una «cappa» di raccoglimento (1) più o meno impenetrabile ai rumori dell'esterno. Questo stato può andare dal semplice «tocco mistico», temporaneo e spesso molto breve, all'unione continua. In quest'ultimo caso la «cappa» è permanente; l'anima non possiede la cara presenza a sprazzi, ma ne gioisce stabilmente. Questo può provocare in essa, all'inizio, momenti di assorbimento che la rendono più o meno inadatta a combinarsi con il suo ambiente ordinario: ciò che vede dentro è profondamente diverso dalle scene di cartapesta in cui scorre il mondo che la circonda !

All'ultimo stadio dell'unione (2) l'anima concilia benissimo la sua vita nella regione del sensibile con la sua vita nell'invisibile, e anche nelle occupazioni esteriori, vissute apparentemente come tutti, conserva nell'intimo il perpetuo contatto con il divino Maestro. Essa è legata ed è libera; ed è tanto più libera, quanto più è legata alla somma libertà da cui dipende nel modo più assoluto.

I maestri spirituali sono unanimi nel riconoscere che le anime favorite da quest'ultimo grado di unione con Dio sono rare. L'accordo è meno grande sul numero delle anime d'orazione dotate più o meno di periodi di raccoglimento «infuso». Tutti pensano che in ogni caso questo raccoglimento «infuso» superi il semplice potere umano, e che nessuno lo possa pretendere *di diritto*, neanche a prezzo dei più grandi sforzi. Ma gli uni pensano che se un'anima, psicologicamente capace e in condizioni che non la ostacoleranno in nulla, si dà alla vita perfetta, si mortifica in tutto e prega, giungerà *di fatto* - benché Dio non sia tenuto a concederglielo - al raccoglimento «infuso», almeno allo stato incipiente. Dio, dicono, desidera tanto donarsi che dove trova un'anima ben disposta e totalmente distaccata, le si comunicherà certamente. *Certamente, sì*, rispondono gli altri; ma siamo certi *proprio in questo modo?*

Siamo indubbiamente creati per la visione di Dio, ma al termine della nostra vita. Nel

mondo della fede siamo «viatori». Dire che ogni anima mortificata è chiamata a lasciare questo mondo della fede per entrare già nel mondo del possesso diretto di Dio, non significa fare di queste anime dei «semi - viatori»? Inoltre, si obietta ancora, non abbiamo forse esempi di persone assolutamente distaccate, che hanno vissuto a lungo, in apparenza atte a tale dono e che tuttavia non hanno mai avuto l'ombra di una grazia mistica?

Non è qui la sede per prendere posizione in questa discussione.

In ogni caso, il raccoglimento «infuso» - sia o non sia, di fatto, l'esito normale del raccoglimento «acquisito» - è sempre per sé stesso, e di diritto, indipendente dai nostri sforzi. Per questo non è possibile indicare una tecnica, e tanto meno una tecnica infallibile per disporsi a esso.

### **Difficoltà di pensare ininterrottamente a Dio, anche solo per un certo tempo**

Non così per il raccoglimento detto «acquisito». Questo dipende completamente da noi, con la grazia di Dio, s'intende, ma una grazia che resta nel campo delle grazie ordinarie.

Tuttavia, è importante precisare l'estensione e i limiti di questa azione dell'uomo sulla sua immaginazione, sulla sua sensibilità, sul suo pensiero.

Sul suo pensiero l'uomo ha un dominio *diretto*: possiamo pensare a ciò che vogliamo. Non è lo stesso quanto all'immaginazione e alla sensibilità, sulle quali abbiamo solamente un potere *indiretto*: immagini e reazioni sensibili si introducono e operano in noi senza di noi, anzi, troppo spesso, contro di noi! Il nostro potere consiste unicamente nel porci in condizioni di calma, nel renderci l'ambiente favorevole. Non posso impedire a un'immagine di attraversarmi la mente, ma posso impedire a me stesso di facilitare l'entrata a certe immagini. Nonostante tutto esse forse vi entreranno, ma almeno non le avrò aiutate.

L'immaginazione e la sensibilità sono le due pazze di casa; posso limitarne le scorriere e circoscrivere il campo delle loro evoluzioni, ma tenerle completamente a freno è impossibile. Anzi, nei momenti in cui più si desidera un po' di pace, per esempio nella preghiera o un lavoro impegnativo, eccole insinuarsi e cominciare la loro sarabanda, a volte persino la loro ossessione.

Da queste constatazioni psicologiche elementari risulta evidente che le nostre possibilità di raccoglimento sono a un tempo grandissime e piccolissime.

Piccolissime, perché memoria e immaginazione cercano incessantemente e nostro malgrado di distrarci, e Dio solo sa come! San Gerolamo, nella solitudine del deserto, era perseguitato dal pensiero delle feste romane; sant'Antonio abate da fantasmagorie,

che artisti e pittori hanno rappresentato in modo tanto suggestivo.

Grandissime, perché siamo sempre padroni, in ogni momento, di riportare virilmente la nostra mente al suo soggetto; padroni, soprattutto, di allontanare da noi in una misura molto vasta le cause preventive di distrazione.

Tutti i maestri insistono su questo punto quando parlano della *preparazione remota* all'orazione.

Chi si getta a corpo morto nel mondo, nelle frivolezze, nei piaceri anche innocenti, non ha ragione di lamentarsi se poi rimane a lungo senza riuscire ad occuparsi di Dio, o se si trova arido e senza pensieri al momento della preghiera. Il contrario sarebbe sorprendente.

Ho un bel provare a pregare, si dice talora, non giungo a nulla. Basta che mi metta in ginocchio perché subito, come uno stormo di passeri su delle briciole, le distrazioni si abbattano su di me e la becchino senza lasciarmi un attimo di riposo.

Non avete seminato voi stessi le briciole accogliendo tutte le distrazioni possibili, le conversazioni inutili, le letture frivole, le curiosità vane e il resto? Appena vi fermate, l'immaginazione si dà alla pazza gioia. Non vi sembra naturale?

C'è tutta un'arte di conservare limpido il pensiero, di purificare la mente, di decantare le immagini e di setacciare le impressioni. Se ogni fantasia può entrare in noi come in un mulino e gettare sotto la macina ciò che le piace, presto, invece della farina di grano puro, quanta paglia inutile si troverà! Di chi sarà la colpa?

Poiché si distrugge realmente soltanto ciò che si sostituisce, il problema non sarà tanto nell'allontanare dall'immaginazione e dalla sensibilità immagini e impressioni inutili, quanto nel suggerire alle due facoltà materia proficua; ci si dovrà dunque sforzare di vivere abitualmente con una riserva di immagini e impressioni sane e feconde.

Da ciò una sorta di circolo vizioso interessante.

Per custodire il raccoglimento abituale, il mezzo migliore sarà la fedeltà all'orazione.

Per pregare bene, la condizione migliore sarà il raccoglimento abituale.

Non senza ragione sant'Ignazio raccomanda, a chi vuole pregare con profitto, di preparare l'argomento della meditazione fin dalla sera precedente, per «occupare» la memoria. Poi addormentarsi pensando all'argomento scelto e, appena alzati, intrattenersi tranquillamente per tutto il tempo della levata. È un consiglio da maestro di ascetica, ma anche da maestro di psicologia. Inoltre, al momento della preghiera, se si è soli, raccomanda di non mettersi subito in ginocchio, ma di restare in piedi a qualche passo dal luogo della meditazione e riflettere alcuni istanti sulla presenza di Dio, poi,

baciare la terra per umiliare il corpo e associarlo all'atteggiamento religioso dell'anima.

È la *preparazione prossima*, che così completa l'opera della preparazione remota. Si è tentati di ritenere tutto questo minuzia, ma chi ha seriamente cercato di pregare, non ignora che bisogna invece chiamarlo saggezza e accorto buon senso (3).

Passare alla preghiera, come fanno alcuni, appena usciti da un'occupazione impegnativa senza alcuna transizione e poi sperare che, appena in ginocchio, si produca il silenzio interiore e abbondino i pensieri divini, è un errore. L'uomo è tutto di un pezzo. Non vi sono in lui compartimenti stagni, ma entra con tutto se stesso in ogni fase della sua attività. Necessitano prodigi di abilità per lasciare alla porta quanto non si vuole inginocchiare. Talora si ha un bel da fare: con tutta la buona volontà non si riesce a restare padroni di sé durante la preghiera. A maggior ragione non si riuscirà se una volontà previdente non ne ha preservato la soglia.

In senso inverso, la pratica dell'orazione servirà da miglior preparazione alla vita di raccoglimento.

Si tratta di introdurre in noi un deposito di immagini e di impressioni utili per la preghiera. Niente ci aiuterà meglio dell'abitudine quotidiana di una volontaria presa di contatto con Dio. Giustamente la fondatrice delle Oblate del Sacro Cuore, Louise Thérèse de Montaignac, diceva: «*Abituarsi ad amare ad ore determinate attira la felice abitudine di rientrare in Dio ad ogni momento*».

Sperare di vivere raccolti senza darsi alla preghiera è un calcolo errato e una pesante illusione (4). Pregare quando si deve e si può, e nel migliore dei modi, è il mezzo più idoneo per imparare a pregare sempre. Ritorniamo sull'argomento.

## 1

Gli autori definiscono questo genere di raccoglimento, *raccoglimento infuso*; lo distinguono così da quello che è frutto dei nostri sforzi, che denominano *raccoglimento acquisito* (ma che meglio si direbbe *conquistato*).

## 2

«Unione trasformante o matrimonio spirituale».

## 3

La Chiesa, con le pratiche dell'acqua benedetta, della genuflessione e del segno della croce non vuole dare altro che il senso della vicinanza divina all'anima che entra nel

luogo santo.

#### 4

«*Si rimane alzati sedici ore. Non si troverà 1/16 della propria giornata? Macché! Vi sono proprio sedici cose più importanti tutti i giorni?*» (P. BOUILLON S.I., *Dernières pensées*, Librairie du S.C., Lione, p. 72). Ciò per la meditazione di un'ora; se è solo di mezz'ora o di un quarto d'ora il tempo si riduce a 1/32 o 1/64.

## Capitolo secondo

### Pensare sempre a Dio non è necessario

#### Stato di preghiera e dovere di stato

In un eccellente opuscolo intitolato *Regole per rassicurare nei loro dubbi le anime devote*, il barnabita Quadrupani osserva: «*Agire per Dio è meglio che pensare a Dio*».

Bene intesa, questa proposizione è straordinariamente opportuna. Non si tratta ora di decidere se sia più perfetta la vita contemplativa o la vita attiva; la questione è da tempo risolta, e del resto esula completamente dal nostro studio.

Ecco, invece, il punto: in una vita qualsiasi - poco importa se contemplativa o no, se nel chiostro o nel mondo - oltre al tempo che dobbiamo consacrare agli esercizi di pietà, che cosa chiede Dio? Di *pensare a Lui* o piuttosto - e innanzi tutto - di *agire per Lui*? Dio esige la nostra mente o il nostro cuore? La nostra memoria o la nostra volontà? Senza alcun dubbio la nostra volontà. Per prima cosa - a parte il tempo della preghiera in cui il nostro «*agire per Dio*» consiste nel «*pensare a Lui*» - Dio ci chiede in ogni occasione di agire per Lui, evitando anche, se necessario, di pensare a Lui qualora ciò recasse detrimento all'«*agire per Lui*». E il caso non è affatto ipotetico.

Un esempio per chiarire il concetto.

Una madre di famiglia è carica di doveri di casa, con figli numerosi e ancora piccoli, e scarso aiuto da altri; è necessario quindi che provveda di persona al buon andamento della casa. Male istruita circa i suoi doveri, ecco che al mattino si reca a messa e s'intrattiene in lunghe e ferventi preghiere, quando il buon senso esigerebbe che restasse in casa per sbrigare le faccende domestiche.

Si trova proprio in linea con quanto Dio le chiede, con ciò che esige una prudente spiritualità?

Oppure, supponiamo che le sia possibile partecipare alla messa mattutina. Ritornata a casa, rimane tanto assorta nelle pratiche di pietà che non riesce a combinare nulla. I momenti di preghiera si moltiplicano, le orazioni o gli slanci si susseguono; ma si accumulano anche gli abiti da aggiustare, le dimenticanze e le negligenze di ogni tipo.

Chi non le consiglierebbe meno esercizi di pietà e più fedeltà ai doveri di stato?

È chiaro che, nel caso in cui il dovere di stato esige da noi la preghiera, tutto lo sforzo deve essere rivolto a pensare a Dio nel miglior modo possibile.

A parte ciò, cosa richiede il dovere? Che l'azione presente sia fatta *per* Dio nel miglior modo possibile; che nell'agire io non ricerchi in nulla me stesso; che Dio solo sia l'oggetto ultimo a cui tendo(1).

Quest'ultima frase esprime, riassumendola, l'esatta teoria del «pregare sempre».

Pregare sempre non vuole assolutamente dire far seguire agli esercizi di pietà nuovi esercizi di pietà, a un rosario la recita di un piccolo ufficio, poi una lettura, un'orazione mentale e così di seguito; ma significa vivere in *uno stato* in cui tutto sia «elevazione dell'anima a Dio». Nessuno può, senza il rischio di impazzire rapidamente, trasformare la propria vita in una trama ininterrotta di *esercizi* di pietà! Tutti, invece, se non vogliono mettere troppo di umano nella loro esistenza, devono vivere facendo risalire ogni attività a Dio con la massima purezza d'intenzione.

*Gli atti continui di preghiera sono impossibili; ma lo stato continuo di preghiera è sommamente desiderabile.*

Ebbene, lo stato di preghiera consiste nella completa purezza d'intenzione nel corso dei doveri di stato. Non posso mantenere il pensiero incessantemente occupato da Dio, ma non devo mai avere la volontà orientata verso qualcosa di diverso da Dio, almeno come fine ultimo.

L'unione con Dio, in una forma contemporaneamente perfetta e molto facile da raggiungere, consisterà dunque nel riferire a Lui, dall'intimo della volontà, se non sempre esplicitamente, tuttavia effettivamente, tutto quello che noi facciamo. La questione si riduce dunque a questo: come riferire a Dio, dall'intimo della volontà, tutte le nostre azioni?

*È il problema della purezza dell'intenzione.*

Vi sono diversi modi per indirizzare a Dio la propria intenzione:

- o pensando a Lui nel momento stesso in cui si agisce: intenzione *attuale*;
- oppure, senza pensarci in quell'attimo, agendo sotto l'influenza di un'intenzione precedentemente assunta e che dura ancora nel suo influsso: intenzione *virtuale*;
- alcuni propendono per l'opinione secondo cui l'intenzione *abituale* è sufficiente perché la nostra attività sia soprannaturalmente meritoria. Per il solo fatto che l'orientamento generale della vita non viene a essere capovolto da un atto positivo in senso contrario, la vita mantiene il suo corso, la sua tendenza verso Dio, il suo valore eterno. Secondo quest'ultima ipotesi, ogni atto umano non cattivo s'incammina da sé verso Dio; è dunque un atto ascendente, un'elevazione verso Dio, un atto meritorio, che è nello stesso tempo una preghiera
- Se si pretende l'intenzione virtuale, la questione rimane immutata, poiché in un'anima fervente tutta l'attività è regolata da motivi nettamente soprannaturali, e l'intenzione virtuale esiste quasi sempre.

Dunque, in una vita cristiana generosa, se si distinguono, da una parte gli atti di preghiera propriamente detti e le pie pratiche, e dall'altra le rimanenti manifestazioni coscienti dell'attività, ognuno di questi generi di azioni porta verso Dio: ciò che è formalmente preghiera, è chiaro; e ciò che formalmente non lo è, tuttavia, a buon diritto,

si può considerare tale perché in accordo con la definizione di preghiera come  
«elevazione dell'anima a Dio».

Bossuet descrive così questa seconda forma di orazione: «È il desiderio di lodare Dio in tutte le creature e per mezzo di tutte le creature, utilizzandole bene e santificandole con quest'uso, affinché Dio sia glorificato. Buon uso della luce e delle tenebre; buon uso del bel tempo e della pioggia; buon uso del fuoco e del ghiaccio; buon uso di tutto ciò che esiste, e a maggior ragione di sé stessi, dei propri occhi, della lingua, della bocca, delle mani e dei piedi; del proprio cuore e, a maggior ragione ancora, della propria anima e della propria intelligenza...» (2).

Altrove aggiunge: «Bisogna pregare durante il giorno, pregare durante la notte e tutte le volte che ci svegliamo; e questa continua preghiera non consiste affatto in una perpetua tensione dello spirito; ma piuttosto [...], una volta recitate le abituali orazioni [...], nel mantenersi il più possibile in uno stato di dipendenza da Dio, mostrandogli le nostre necessità, cioè ponendogliele davanti agli occhi, senza dir nulla. Allora, come la terra secca e inaridita sembra invocare la pioggia col solo mostrare al cielo la sua aridità, così l'anima, nello svelare a Dio i suoi bisogni sembra dire: "Signore, non occorre supplicarti: ti pregano la mia indigenza e la mia necessità" [...]. In tal modo si prega senza pregare, e Dio comprende questo linguaggio» (3).

Applicava mirabilmente questa dottrina l'anima amante che scrisse: «Ho sempre pensato che la notte la mia miglior preghiera fosse il sonno [...]. Soltanto che non dormo di un sonno completo: il mio cuore veglia presso il tabernacolo e prego il mio buon Angelo di offerirne ogni battito a nostro Signore come un atto d'amore» (4).

Sant'Agostino afferma la stessa cosa, spiegando ai fedeli di Ippona il versetto del salmo: *La mia lingua celebrerà la tua giustizia, canterà la tua lode per sempre.* «Se cantate un inno, voi lodate Dio (ammesso che il cuore segua le parole); quando, cessati i canti, è il momento della cena, guardatevi dagli eccessi e avrete lodato Dio. Vi ritirate per riposare? Non alzatevi per far del male e avrete sempre lodato Dio. Siete commercianti? Non frodate il prossimo e avrete lodato Dio. Siete contadini? Evitate le liti e avrete ancora lodato Dio. Ecco come, per l'innocenza delle vostre opere, sarete sempre in grado di lodare il Signore» (5).

Riassumendo: è preghiera tutto ciò che sale verso l'Altissimo per adorarlo, ringraziarlo, domandargli perdono e implorare le sue grazie; tutto ciò che sale a Lui, sia tramite la preghiera esplicita e formale - gli *atti* di preghiera - , sia per mezzo della preghiera implicita e virtuale - il resto delle nostre attività soprannaturalizzate, cioè il *dovere di stato* soprannaturalmente compreso e vissuto - (6).

In altri termini: possiamo pregare o con il pensiero o con la volontà. Con il *pensiero*, e abbiamo gli esercizi di pietà; con la *volontà*, cioè con la nostra *intera attività* che sale verso Dio, e abbiamo i nostri obblighi ordinari eseguiti in modo soprannaturale (7).

Questo è lo stato di preghiera: il culto del nostro dovere di stato.

## Gesù modello dello stato di preghiera

La teoria è chiara; le conseguenze non sono meno evidenti.

Crede che durante le proprie attività, qualora siano pienamente soprannaturali, non viviamo uniti a Dio perché non pensiamo a Lui, è un errore grossolano. Diremo nel capitolo seguente come sia possibile, e augurabile, unire al proprio «agire per Dio» il «pensare a Dio». Ma bisogna, anzi tutto, ben comprendere che il «pensare a Dio» *attuale* non è per sé richiesto per agire soprannaturalmente.

Altrimenti bisognerebbe ammettere che solo gli atti ai quali si unisce esplicitamente un gesto formale di preghiera, permettono di «innalzarci a Dio»; il che ridurrebbe la nostra attività soprannaturale e orante ai soli «atti» di pietà. È fin troppo evidente che non possiamo rimanere tutto il giorno in un angolo, con le mani giunte, a pensare al Signore; del resto ciò non è neppure richiesto.

Più opportunamente, qualche volta, come abbiamo messo in chiaro, gli atti formali di preghiera dovranno cedere il passo a un obbligo più urgente. Senz'altro e innanzi tutto, ai doveri di stato.

La vera unione con Dio risulta dall'unione della nostra volontà con quella di Dio. Se la volontà di Dio o il suo desiderio, prudentemente valutato con una saggia riflessione e secondo un programma approvato, richiede che ora io preghi, il mio dovere è pregare.

Se invece richiede che io abbandoni la preghiera per attendere ad altri compiti molto impegnativi, che non lasciano nel frattempo alcun riposo alla mente per salvaguardare l'unione del pensiero con Dio, la mia unione con Lui è tuttavia perfetta.

La santità si trova esattamente nell'unione della nostra volontà con il divino volere (8).

Così diceva di sé stesso nostro Signore: *Il mio nutrimento* (cioè la sostanza, l'essenza della mia vita, la mia ragion d'essere e d'agire) *è fare la volontà del Padre. E Maria, la creatura più simile a Cristo, più «cristiana» nel senso profondo del termine, non dirà altrimenti: Ecce ancilla Domini.*

Noi non abbiamo altro da fare: agire in tutto seguendo la volontà divina. Non ci è domandato di imitare, della vita di Cristo, la nascita in una mangiatoia o la crocifissione, ma di riprodurre totalmente la disposizione fondamentale della sua intera esistenza, cioè l'assoluta e radicale sottomissione a tutti i voleri e desideri del Padre.

Il Cristo è essenzialmente questo: una persona uguale al Padre che si sottomette per potere, con la sua obbedienza, riparare la disubbidienza originale. Come Verbo era uguale al Padre, come incarnato sarà inferiore.

*Factus oboediens, oboediens usque ad mortem.* Obbediente, obbediente fino alla morte: così si definisce tutta la sua vita. Per trent'anni ha obbedito, *erat subditus*: era sottomesso. Per il resto della vita, obbedì ancora. *Christus non sibi placuit*: il Cristo non ha mai seguito il proprio gusto; sarebbe stato far tornare a suo profitto qualche cosa di una attività che aveva il Padre per unico centro: «*Nesciebatis quia in his quae Patris mei sunt, oportet me esse?*». «*Non sapevate che io devo occuparmi delle cose del Padre mio?*» (Lc 3, 49). Si dedica, infatti, alle «cose del Padre» fino alla tragedia dell'agonia e

del Calvario.

*Non mea voluntas sed tua fiat.* Non la mia volontà, ma la tua! Fino al momento in cui, risalendo al Padre, Gesù può smettere di obbedire: *Consummatum est.* Ho fatto tutto quello che dovevo fare.

Occorre sempre ritornare su questo concetto fondamentale. Per realizzare l'ideale cristiano, ciascuno di noi deve plasmare la propria vita su quella di nostro Signore; non agire mai prendendo i capricci personali per fine ultimo, ma avere sempre e unicamente di mira, in modo più o meno formale, ma effettivo, le «cose del Padre», la volontà di Dio (9).

Se tale è «il Cristo», ogni cristiano - per meritare realmente il titolo di «alter Christus» - dovrà trasformarsi in una copia di quel «supremo Obbediente» che fu il Maestro, talmente sottomesso alla volontà e ai desideri del Padre da vedere in ogni cosa soltanto ciò che il Padre domanda. «*Di me è scritto - dice un salmo messianico - che io faccio il tuo volere. Mio Dio, questo io desidero*» (Sal 39, 8-9). Ogni cristiano dovrebbe attuare per proprio conto tale ideale di vita di Gesù Salvatore (10).

Ma simile ideale, per verificarsi, suppone la morte dell'istintivo affanno naturale e dei propri gusti disordinati. Suppone l'«io» relegato all'ultimo posto, in modo tale che non abbia da dire sul governo della nostra vita o che parli solo dopo Dio e sempre sotto la sua luce; l'«io» ridotto a una ragionevole dipendenza, a quell'obbedienza interiore che è l'imitazione perfetta del Salvatore: «*Non quaero voluntatem meam, sed voluntatem eius qui misit me. Quae placita sunt ei, facio semper*». «*Non cerco la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato. Io faccio sempre le cose che gli sono gradite*» (Gv 5, 30; 8, 29). È il consiglio che dava san Paolo a chi voleva veramente imitare Gesù crocifisso. Crocifiggersi con Gesù Cristo non consiste nel piantarsi dei chiodi nelle mani e nei piedi, ma nel piegarsi a questa rinuncia assoluta, che vale tutti i patiboli (11).

Agire a nostro capriccio, prendendo noi stessi come fine ultimo, non significa certo compiere un'azione «ascendente», ma un'azione «discendente»; significa ripiegare su sé stessi e sulla propria nullità qualche cosa del proprio agire, considerarsi come centro, uscire dalla perfetta imitazione di Gesù Cristo e cessare di essere uniti alla volontà di Dio; significa, insomma, tralasciare di pregare.

Questa dottrina non è altro che la messa in pratica del *fondamento* che sant'Ignazio pone all'inizio del suo libretto degli *Esercizi*; la stessa cosa ripetono tutti i catechismi quando precisano i nostri doveri verso Dio: «L'uomo è creato per Dio Dunque la sua vita, il suo essere, la sua attività devono avere solo Dio come fine ultimo». In tutto ciò che faccio, devo immettere il meno possibile di me stesso; non di me stesso come causa attiva - anzi, non si esegue mai abbastanza bene quello che si fa - ma di me stesso come fine ultimo del mio agire. E questa elevazione di tutta la mia attività verso Dio, senza mescolarvi il mio «io», cos'è se non la «preghiera» perfetta e l'omaggio perfetto reso, mediante la mia vita, a Colui che ha diritto all'omaggio assoluto di tutto ciò che esiste?

Come si vede, fin dalle prime riflessioni del suo libretto, sant'Ignazio prepara

l'esercitante all'unione con Dio, concepita nel modo più profondo.

Altra osservazione: la preghiera perfetta della Chiesa è l'offerta del pane consacrato. Ora, nell'Ostia, non c'è più nulla di pane; tutto è «Gesù Cristo». Similmente, la mia vita sarà perfetta orazione se in me non vi sarà più mescolanza, più nulla del mio «io», se tutto sarà «Gesù Cristo», cioè sottomissione piena ai voleri del Padre (12).

**1**

Il p. ENRICO MARIA BOUDON, arcidiacono di Evreux, felicemente scrive:  
*«Desidererei che tutti i cristiani si mantenessero alla presenza di Dio, nella maniera suggerita dal p. de Condren. Secondo lui, compiere le proprie azioni in modo tale che, ripensandoci, non si ripeterebbero né in altro modo né per altri motivi, equivale a mantenersi costantemente alla presenza di Dio».*

**2**

BOSSUET, *Lettera V a suor Cornuau*, Edizioni Vivès, XXVII, p. 447.

**3**

BOSSUET, *Meditations sur l'Evangile*, 40o e 41o giorno, Edizioni Vivès, VI, pp. 61-62.

**4**

SANT'AGNESE DELLA CROCE, delle Guardie Adoratrici dell'Eucaristia, dette di saint'Aignan, *Vita*, Lethellieux , p. 84

**5**

SANT'AGOSTINO, *Enarr. in Ps. 34, sermo II*, PL 36, 34. San Bonaventura più brevemente dice: «*Non cessat orare qui non cessat benefacere*». «*Non smette di pregare chi non smette di agire bene*». E L. de Blois: «*Qui semper bene agit, semper orat. Sancta vita oratio assidua*». «*Bene agire è pregare sempre. Vita santa è continua preghiera*».

## 6

È ciò che nostro Signore voleva fare intendere a santa Geltrude con queste parole: «*Pensi forse che lo sposo abbia meno piacere quando s'intrattiene familiarmente e teneramente con la sposa nella camera nuziale, che quando è fiero di vederla apparire in pubblico nello splendore dei suoi ornamenti?*» (SANTA GELTRUDE, *Le Héraut de l'amour divin*, Ed. Oudin, 1876, I, p. 209).

## 7

Gli iscritti all'*Apostolato della Preghiera* sanno che la pratica dell'offerta quotidiana non ha altro scopo che metterli nello *stato* di preghiera.

## 8

È frequente illusione considerare la contemplazione a tal punto superiore all'azione, da dimenticare che - al di sopra di entrambe - c'è la volontà di Dio e che l'una e l'altra sono semplici mezzi da non confondersi col fine, che è la santità... Marta non si lamenti del lavoro intrapreso per Dio! San Francesco di Sales le dirà che c'è un'estasi delle opere, la quale - come l'estasi dell'orazione, seppure in altro modo - ci trae fuori di noi stessi immettendoci in Dio!

Santa Maddalena Sofia Barat così scriveva a una superiora: «*Quanto alla vostra difficoltà di raccogliervi e di unirvi a nostro Signore nel mezzo delle occupazioni dissipanti che vi oberano, non inquietatevi: è per Dio che le sopportate, e quante occasioni di rinunce vi si offrono! Certamente questa vita di sacrificio, di lavoro, di sopportazione del prossimo, è la migliore preghiera che possiate fare, purché eleviate frequentemente il cuore verso il nostro buon Maestro e operiate soltanto per Lui*» (p. ALESSANDRO BROU S.I., *Travail et Prière: Sainte Mad. Sophie Barat*, Beauchesne, Parigi 1925, pp. 282 e 181-182).

## 9

Secondo Maria d'Agreda, nostro Signore ha esercitato una sola volta la facoltà di scegliere: quando ha scelto la sofferenza (cit. da p. FREDERICK WILLIAM FABER, *Betlemme*, Marietti, Torino 1924).

## 10

*Consummata* non aveva altro obiettivo di santità. Ella è salita così in alto «*fino alle*

*sommità della unione divina» perché si è costantemente sottomessa a questa regola cristiana, la vera regola della vera santità (cfr. p. R. PLUS, *Consummata*, vol. I: *Vita di Maria Antonietta de Genser*; vol. II: *Lettere e scritti spirituali di Maria Antonietta de Genser*, Marietti, Torino-Roma 1930).*

## **11**

«*Expoliantes vos veterem hominem cum actibus suis*». «*Vi siete spogliati dell'uomo vecchio con le sue azioni*» (Col 3, 9).

## **12**

Cfr. dello stesso autore, *In Cristo Gesù*, trad. it., 5<sup>a</sup> ed., Marietti, Torino-Roma 1940, in particolare i capitoli sull'Eucaristia (pp. 217-263).

## Capitolo terzo

### Pensare spesso a Dio è utilissimo

#### Non ci può essere stato di preghiera senza rinuncia abituale di sè

Finora siamo giunti a queste conclusioni: non si può pensare sempre a Dio, il che non è peraltro necessario. Si può essere costantemente uniti a Dio anche senza pensare costantemente a Lui: la sola unione veramente richiesta è quella della nostra volontà con la volontà di Dio.

Qual è allora l'utilità, così lodata da tutti i maestri di spiritualità, dell'esercizio della presenza di Dio?

È ciò che cercheremo di spiegare

Dicevamo che in tutte le nostre azioni dobbiamo avere una totale *purezza d'intenzione* e dare al nostro *dovere di stato*, generosamente osservato, il massimo orientamento soprannaturale. In tal modo la nostra vita, anche al di fuori dei momenti dedicati alla preghiera, sarà una vita d'orazione.

Si comprende che, per agire così in maniera costante e con un'assoluta *purezza d'intenzione*, per renderci sufficientemente liberi dal capriccio e dall'affanno nell'operare, per rimanere padroni di noi stessi -o piuttosto perché Dio sia l'unico padrone e le nostre azioni siano in tutto sotto l'influenza dello Spirito Santo- deve essere di grande aiuto l'abitudine di rivolgere uno sguardo a Dio prima di cominciare un'azione o di prendere una decisione.

Nel Vangelo vediamo sempre che nostro Signore, quando si accinge a compiere atti importanti, si arresta un attimo, alza gli occhi al Padre, e solo dopo qualche istante di raccoglimento intraprende l'opera voluta. *Et elevatis oculis in caelum*: è un'espressione che si ritrova con eloquente frequenza. E anche quando non manifesta il gesto all'esterno, nel suo animo è certamente presente.

L'ideale è lo stesso anche per noi. Questa dipendenza speciale e costante dell'anima dallo Spirito Santo, si trova particolarmente agevolata dal fatto che lo Spirito Santo, collocato al posto d'onore nell'anima, è invitato a prendere esplicitamente e ufficialmente la direzione di tutte le nostre determinazioni. È impossibile praticare perfettamente la rinuncia a se stessi senza un profondo spirito di raccoglimento; non ci si può sottomettere radicalmente all'Ospite invisibile dell'anima se non ci si mantiene con Lui in una perfetta intimità. Lo spirito di morte, cioè il rinnegamento di se stessi, non può regnare se non quando lo spirito di vita si è insediato vittorioso sulle rovine, e «vola

sulle acque» come all'inizio della creazione.

Non consente certo di cacciare i mercanti dal tempio chi non si sforza di diventare un «Sancta Sanctorum», cioè non una casa di traffico, ma una vera dimora vivente di Dio.

Si traggono così due luminose conclusioni:

- non si può dipendere in maniera assoluta dallo Spirito Santo -cioè vivere veramente «in Cristo»- senza totale rinuncia a se stessi;

- non c'è totale rinuncia senza un costante spirito di fede, senza l'abitudine del silenzio interiore, silenzio tutto popolato di divino.

I più non vedono il legame esistente tra ricordo del Re e servizio del Re; tra silenzio interiore fatto -sembra- di *immobilità* e continuo distacco da tutto, che è suprema *attività*.

Basta osservare attentamente. Il legame esiste, stretto, forte, infrangibile. Cercate un'anima raccolta, sarà anche distaccata dalle cose terrene; un'anima distaccata, sarà anche raccolta. Sarà facile costatarlo nella misura in cui sarà facile trovare l'una o l'altra di queste due anime. Trovare l'una o l'altra significa aver trovato l'una e l'altra. Chi si è esercitato nella pratica del distacco o del raccoglimento, sa di aver fatto una doppia conquista con una sola azione.

### **Non ci può essere rinuncia abituale di sé senza costante raccoglimento**

Se un'anima, per essere pienamente «Cristo» e pienamente cristiana, deve vivere nella totale dipendenza dallo Spirito Santo, e se si può vivere in questa dipendenza solo a condizione di vivere raccolti, va da sé che il raccoglimento -inteso come abbiamo spiegato- costituisce una delle più preziose virtù che si possano acquistare.

Padre Pergmayr, uno degli autori che meglio ha parlato, in modo conciso ed essenziale, del raccoglimento, non esita ad affermare: «*La via più breve all'amore perfetto consiste nell'aver Dio continuamente presente: ciò fa evitare ogni peccato e non lascia tempo di pensare ad altre cose, di lamentarsi o mormorare. La presenza di Dio, presto o tardi, conduce alla perfezione*».

Non cercare di vivere nel silenzio interiore, vuole dire rinunciare a vivere profondamente da cristiano. La vita cristiana è vita di fede, vita nell'invisibile e per l'invisibile... Chi non ha frequenti rapporti con questo mondo che sfugge ai sensi esterni, rischia di restare sempre sulla soglia della vera vita cristiana.

*«Sì, bisogna smetterla di abitare solo l'esterno e gli strati più superficiali della nostra anima; bisogna entrare e penetrare nei più profondi anfratti, dove ci troveremo finalmente nel più intimo di noi stessi. Qui giunti, dobbiamo procedere oltre ed andare*

*fino al centro! che non è più in noi, ma è in Dio. Là c'è il Maestro, che talvolta ci potrà concedere di abitare con Lui anche un giorno intero.*

*«Quando ci avrà permesso, per una volta, di trascorrere un giorno con Lui, lo vorremo seguire sempre e ovunque, come suoi apostoli, suoi discepoli e suoi servitori.*

*«Sì, o Signore, quando potrò stare un giorno intero con Te, vorrò seguirti sempre» (1).*

La solitudine è la patria dei *forti*. La fortezza è una virtù attiva e il silenzio che sapremo praticare indicherà il valore delle nostre opere (2). Il rumore è la patria dei *deboli*. La maggior parte degli uomini cerca il divertimento e le distrazioni unicamente per dispensarsi dall'agire come dovrebbe. Ci si perde nel nulla per non perdersi nel tutto. Il Dio dei forti è venuto al mondo nel silenzio della notte (3). Vittime delle apparenze, noi apprezziamo solo ciò che fa rumore. Il silenzio è il padre dell'azione efficace. Prima di zampillare cantando, il filo d'acqua sorgente si è aperto il varco forando silenziosamente il duro granito.

È chiaro che quando raccomandiamo così il silenzio, intendiamo il silenzio interiore; è questo che dobbiamo imporre alla nostra immaginazione e ai nostri sensi, per non venire ad ogni istante, nostro malgrado, proiettati al di fuori di noi stessi.

Se si lascia continuamente il forno aperto -per usare una espressione di santa Teresa- il calore si disperde. Occorre parecchio tempo per riscaldare l'atmosfera, ma basta un istante perché tutto il tepore se ne vada; una fessura nella parete, e penetra l'aria fredda: tutto e da rifare, tutto da riconquistare.

Eccellente protezione del silenzio interiore e il silenzio esteriore; e la ragione delle grate e dei chiostrì. Ma anche in mezzo al rumore, ciascuno può costruire attorno a sé una zona di deserto, un'aureola di solitudine che non lascia trapelare nulla indebitamente.

L'inconveniente non è il rumore, ma il rumore inutile; non sono le conversazioni, ma le conversazioni inutili; non le occupazioni, ma le occupazioni inutili. In altri termini: tutto ciò che non serve, nuoce in modo deplorabile. Dare all'inutile ciò che si potrebbe offrire all'Essenziale è un tradimento e un controsenso!

Ci si può allontanare da Dio in due modi differenti, ma entrambi disastrosi: il peccato mortale e la distrazione. Il peccato mortale rompe *oggettivamente* la nostra unione con Dio; la distrazione volontaria la rompe *soggettivamente* o ne diminuisce l'intensità che potrebbe avere. Bisognerebbe parlare solo quando lo stare zitti fosse cosa peggiore. Il Vangelo dice che dovremo render conto non solo delle parole cattive, ma anche di ogni parola *oziosa*.

Dobbiamo mettere sapientemente a profitto la nostra vita, e quindi sopprimere tutto ciò che ne diminuisce i buoni frutti; specialmente nella vita spirituale, che è la più

importante.

Quando si pensa all'interesse che prova la maggior parte delle persone per le cose di nessun valore, per i rumori della strada, l'agitarsi di un burattino o le sciocchezze stampate su tanti quotidiani, sembra proprio di sognare! Quale felicità si avrebbe d'un tratto nel mondo se, per un caso insperato, scomparissero in un baleno tutti i rumori inutili! Se tacessero anche solo quelli che parlano per non dir nulla. Che liberazione, sarebbe il paradiso! I chiostrini sono oasi di pace perché vi si insegna il silenzio. Non sempre ci si riesce; ma almeno si insegna, ed è già tanto. Altrove non si tenta neppure. Non che il parlare non sia una grande arte e la conversazione un prezioso sollievo, anzi, forse il più prezioso dell'esistenza; ma non bisogna confondere l'uso con l'abuso. Per festeggiare l'armistizio o il milite ignoto, alcuni hanno richiesto qualche minuto di silenzio: questo silenzio era conseguente alla vittoria. Se il mondo imparasse a tacere, quante vittorie interiori seguirebbero alla pratica del raccoglimento! Chi custodisce la propria lingua, dice san Giacomo, è una specie di santo (4). Vi sono poche anime perfette perché poche anime amano il silenzio. Silenzio significa perfezione; non sempre, ma spesso. Provate, ne vale la pena; sarete sbalorditi dal risultato.

### 1

AUGUSTE JOSEPH ALPHONSE GRATRY, *Meditations inédites* (trad. it., *Meditazioni inedite*, Paoline, Alba 1950, p. 154).

### 2

«Senza questa cella interiore non si potranno fare grandi cose, ne per sé ne per gli altri» (p. JEAN-JOSEPH SURIN S.I.).

### 3

Padre Faber, su come nostro Signore ha praticato il silenzio, ha scritto: «*Il silenzio è sempre stato l'ornamento della grande santità, il che significa che contiene in sé qualche cosa di divino. Ed è una vita di silenzio quella che il Verbo, proferito silenziosamente da tutta l'eternità, ha scelto per se stesso; e del silenzio tutta la sua vita umana ha portato l'impronta. Nella sua infanzia ha lasciato che il linguaggio apparisse e sbocciasse sulle sue labbra lentamente; quasi lo acquistasse a gradi come gli altri bambini. Così, aiutandosi con queste apparenze, poté astenersi più a lungo dal parlare e differire persino i suoi colloqui con Maria. Anche Maria e Giuseppe contrassero da Lui, per celeste contagio, l'abitudine del silenzio, e durante gli anni della vita nascosta il silenzio ha regnato sovrano nella santa dimora di Nazareth. Le parole vibravano*

*nell'aria rare e brevi, simili ad una melodia così soave che la nota seguente non spegneva mai né sopraffaceva la nota precedente che ancor tremava all'orecchio di chi stava in ascolto. Nei tre anni di ministero, consacrati alla parola e all'insegnamento, Gesù parlò come avrebbe parlato un uomo tranquillo e amico del silenzio, o meglio come un Dio, che facesse delle rivelazioni. Poi, nella sua Passione, quando insegnò con il magnifico cammino delle sue sofferenze, il silenzio ricomparve di nuovo, come un'antica abitudine ritorna al momento della morte, e divenne una volta di più uno dei tratti caratteristici della sua vita» (p. W.F. FABER, Betlemme, cit.).*

#### **4**

*«Si quis in verbo non offendit, hic perfectus est vir». «Se uno non offende nel parlare, è un uomo perfetto» (Gc 3, 2). «Sit omnis homo velox ad audiendum, tardus autem ad loquendum». «Siate pronti ad ascoltare, lenti a parlare» (Gc 1, 19). Si prende invece l'abitudine opposta: tutti parlano e nessuno ascolta; specialmente non si ascolta Colui che converrebbe ascoltare più di tutti: il Maestro interiore.*

## **PARTE II - LA PRATICA**

- 1. Fare bene la propria preghiera**
- 2. Trasformare tutto in preghiera**
- 3. Seminare in tutto un po' di preghiera**

## **CONCLUSIONE**

### **Indice generale**

## Capitolo primo

### Fare bene la propria preghiera

È da sfatare il mito che sia difficile fare orazione.

Non vi è nulla di più semplice, ma bisogna sapere come fare.

Non si vogliono negare le difficoltà dell'orazione: difficoltà per le anime di vita spirituale ordinaria e per le anime che hanno raggiunto gradi di orazione più elevati.

A queste ultime non è indirizzato il nostro modesto lavoro; preferiamo rimandarle alla lettura delle drammatiche pagine di san Giovanni della Croce, dove i laboriosi distacchi delle successive purificazioni sono descritti con l'autorità di un santo, e di un santo che ha vissuto ciascuna di quelle tappe dove il Calvario è accanto al Tabor.

Restano le difficoltà per le anime di vita spirituale ordinaria. Nella maggior parte dei casi provengono: dal non seguire un *metodo* per prendere contatto con le realtà del mondo invisibile; dalla mancanza di *coraggio* per agire con energia nella preghiera; dalla mancanza di *perseveranza* per restare al cospetto di Dio nelle aridità e nelle desolazioni.

Tutta l'arte della preghiera consiste nella debita applicazione di tre formule:

- sapere preparare la propria orazione;
- sapere essere attivi nell'orazione;
- sapere perseverare nell'orazione.

#### Preparare la propria orazione

Nelle pagine precedenti abbiamo accuratamente distinto due casi: il raccoglimento che risulta da una particolare elargizione divina, e il raccoglimento che risulta dallo sforzo dell'uomo con l'aiuto ordinario di Dio.

È chiaro che, nel primo caso, siccome per definizione è Dio che fa tutto, la parte di intervento umano sarà ridotta al minimo.

Il buon senso richiederà semplicemente di tenere pronto un soggetto d'orazione qualora Dio cessasse di «intrattenersi» direttamente con l'anima. Volere interrompere con proprie riflessioni o disquisizioni le comunicazioni dello Spirito Santo, non può che intralciare e, in ogni caso, non sarebbe molto utile. Quando esiste già il contatto con Dio, perché sforzarsi di provocarlo? Quando splende il sole, perché accendere la luce elettrica?

La regola è: restate tranquilli e ascoltate: e ciò non significa rimanere inattivi.

Ben diverso si presenta il secondo caso, quando il raccoglimento è frutto del nostro impegno. Dio è vicino, ma nascosto, come d'abitudine. Per manifestarsi attende che siamo noi stessi a squarciare i veli che lo nascondono.

Inginocchiarsi e aspettare, e basta, sarà spesso un'inutile attesa. Aiutati che il cielo ti aiuta! Ma in che modo?

Così.

Se la mente, per ipotesi, è vuota o distratta, dovremo introdurre nel suo «campo visivo» un tema evocatore di realtà invisibili. E ciò sarà:

*o un'idea*

*o un fatto*

*o un testo.*

Un'*idea*: la morte, per esempio. Ho una memoria, un intelletto, una volontà: esercito le tre facoltà intorno a questa idea. *Memoria* (e immaginazione): cerco di ricordarmi tutto quello che so sulla morte, le sue circostanze, la rapidità, l'arrivo imprevisto. Mi rappresento la scena nel suo insieme e in ogni particolare. *Intelletto*: si muore... dunque anch'io certamente morirò... Sono mortale, oppure no? Sì, lo sono; dovrò morire... Io, che mi sento ora così pieno di vita... ecc. *Volontà*: poiché devo morire, mi conviene vivere come chi sa di dovere morire, di doversi distaccare da tutto. Attualmente, ne sono distaccato? ... ecc.

Abbiamo fatto questo esempio, ma ve ne sono mille altri; per tutti si procederà in eguale maniera. Però -sia ben chiaro- non in virtù di un certo procedimento fittizio, artificiale. Il procedimento, se c'è, è quello impiegato da ogni uomo ragionevole quando riflette: cerca di ricordarsi, collega fra loro, per induzione o deduzione, i dati forniti dalla memoria e decide, in conseguenza di ciò che la ragione comanda (1).

Gridare alla meccanizzazione è dimenticare che parlare è semplice, ma spiegare come pronunciare vocali e consonanti non lo è altrettanto.

La teoria dell'uso delle armi sembrerebbe complicata, la pratica invece, è molto semplice (2).

Questo sistema di fare orazione è detto *meditazione*; meditazione nel senso stretto del termine, perché la stessa espressione può essere impiegata in senso più lato per indicare tutti i modi di intrattenersi con Dio, come sinonimo di orazione. Fare meditazione non significherà, in questi casi, applicarsi esclusivamente all'«esercizio delle tre potenze»,

ma dedicarsi all'orazione mentale sotto qualsiasi forma.

Una di queste forme si chiamerà *contemplazione*, anche qui intesa nel senso stretto del termine, perché molti chiamano «contemplazione» l'orazione delle anime mistiche.

La contemplazione, secondo sant'Ignazio, consiste nell'applicazione della mente alla preghiera non più servendosi di un'idea, ma di un *fatto*.

Consideriamo, per esempio, l'Annunciazione o un qualsiasi altro episodio della vita di nostro Signore o della Madonna. Sarà bene, per procedere con ordine e non sovraccaricare la mente, suddividere il mistero: principio, parte centrale, fine; oppure: prima, durante, dopo. E in ciascun punto considerare, come in un quadro, persone, parole, azioni.

Annunciazione: *principio* (cioè, prima dell'apparizione dell'Angelo).

«Persone»: una sola, Maria Santissima. Osservo... Prima di tutto il suo aspetto esteriore, poi l'insieme... che raccoglimento! Poi comincio a considerare i particolari: il suo volto, gli occhi, le mani... Non è difficile! Meglio ancora se penetriamo nell'intimo dell'animo, dei pensieri, del cuore di Maria. Chi non è capace, con questo facile metodo, di penetrare nel profondo del mistero?

«Parole»: nessuna... ascolto il silenzio e mi ci immergo. *Non in commotione Dominus*. Dio non si comunica nel rumore. Non l'ho costatato tante volte io stesso?!

«Azioni»: nessuna...

Così continuo, secondo il bisogno della mia anima.

*Secondo punto*: la venuta dell'arcangelo Gabriele. Qui ci saranno le «parole». Le prendo e le soppeso, una per una... è difficile? Provate e vedrete; ma provate lealmente, senza fermarvi alla prima difficoltà. Vi garantisco che se vi preparerete così e avrete il coraggio di perseverare, l'orazione non vi sembrerà più difficile. Le difficoltà, che non mancano, non vengono da questa parte: contemplare non vuole dire altro che osservare. Sapete osservare? Aprite bene gli occhi: il mondo oscuro della fede è più luminoso di quanto pensate. Basta volere vedere.

Per giungere a Dio nell'orazione ci si può aiutare o con un *fatto* o con *un'idea* o con un *testo*; per esempio un salmo, una preghiera ordinaria di cui si voglia ravvivare il senso originario, un versetto dell'Imitazione di *Cristo* o, per chi volesse addentrarsi nel mistero di «Dio in noi», una formula estratta da *Vivere con Dio* (3).

È un metodo eccellente per i principianti e per chi è stanco; è un metodo valido per tutti, ma a patto di interrompere la lettura appena salgono dal cuore spunti di riflessione e affetti personali.

Molte persone che meditano, iniziano a pregare senza essersi preparate. Abbiamo già spiegato che è un errore psicologico.

Ora aggiungiamo che è anche una indelicatezza (4). Sto per avere un colloquio con Dio. Con *Dio*, conviene sottolinearlo; con il Signore dell'universo. Supponete l'arrivo di un illustre personaggio in una città. Credete forse che l'incaricato a riceverlo dica: «è inutile fare preparativi, riuscirò ugualmente a cavarmela!»? Applicatelo, e a maggiore ragione al nostro caso.

### **Essere attivi nell'orazione**

Se ci siamo preparati e abbiamo ben preparato il soggetto da meditare, non dobbiamo però credere che basti inginocchiarsi per avere in mano la chiave che apre lo scrigno dei tesori del cielo. Le perle non si danno per un soldo. Occorre ingegnarsi, applicarsi; in una parola: essere attivi.

L'orazione è giustamente definita un «*esercizio di pietà*»; sant'Ignazio, esperto in materia, ha intitolato *Esercizi Spirituali* il suo libro di perfezionamento cristiano.

In realtà pochissimi si *esercitano* veramente, cioè si sforzano di svolgere un lavoro personale durante l'orazione. Per molti «fare meditazione» consiste nel percorrere più o meno passivamente le considerazioni più o meno eccitanti o soporifere di un autore.

Esistono anche libri di meditazione ben fatti; ma non molti (5). Spesso lo svolgimento è troppo lungo e complicato, troppo letterario e contorto; talvolta è arduo e astratto, con eccessive considerazioni teologiche e in uno stile arcaico e fastidioso. Di qui la riflessione di alcuni: «Se la *mia* meditazione deve consistere in simili dissertazioni, preferisco rinunziarvi subito. Non ci riuscirò mai».

Ammettiamo pure che chi ragiona così sia un po' troppo severo; bisogna però riconoscere che certi manuali di meditazione hanno contribuito a diffondere una falsa idea dell'orazione, facendola apparire fastidiosa, astrusa o impraticabile; troppo lontana, insomma, dalla definizione di santa Teresa d'Avila: «*Una cordiale conversazione con Dio*», o dalla risposta di quel bravo uomo al santo Curato d'Ars: «*Io guardo Dio e Dio guarda me*» (6).

Ecco il nostro consiglio: utilizzare un libro solo quando non potete fare altrimenti.

La ragione per cui si trova raramente un manuale di meditazione ben fatto non è tanto perché sia scritto male, ma piuttosto perché è scritto da *un altro*. Non c'è niente di più personale della preghiera. I sentimenti che l'autore suggerisce, spesso non dicono nulla. È normale; infatti sono i suoi e non corrispondono necessariamente ai nostri.

È proprio necessario richiamarsi, nella meditazione, allo svolgimento, ai pensieri e ai sentimenti di un altro? L'autore offrirà forse buoni spunti, ma non ci siete anche voi nella

vostra meditazione? Perché non cercate di ottenere da voi ciò che egli ha ottenuto da sè? I suoi pensieri avranno sicuramente fatto del bene a lui, ma ora potrebbero non essere in sintonia con le attuali disposizioni della vostra anima. Se dopo esservi lealmente impegnati, non ottenete nulla, richiamatevi pure alle riflessioni *altrui*; ma, di grazia, datevi credito sufficiente per cercare di ottenere *prima* dal vostro cuore quello che volete dire a Dio (7).

Un bimbo che vuol parlare alla mamma, comincia forse con il correre in biblioteca a sfogliare un manuale di conversazione o una raccolta di complimenti? Certamente no. I sorrisi e le parole gli escono spontanei dal cuore e la mamma è ben più contenta di queste imperfette manifestazioni affettuose, che di tanti bei pensieri ricercati e irreali, tratti da un libro.

Quel che diremo al nostro buon Padre non sarà un capolavoro poetico, ma ciò non è necessario. Se le nostre povere parole saliranno dal profondo del cuore, troveranno sicuramente il giusto sentiero che porta alla Vita, con grande giovamento dell'anima.

Ordinariamente il soggetto di meditazione durante l'anno -salvo differenti attrattive- dev'essere la vita di nostro Signore (8).

Per meditarne i misteri, in armonia con lo sviluppo della liturgia, potremo senz'altro servirci del Vangelo come libro di fondo. Esistono edizioni tascabili molto pratiche e maneggevoli dove i quattro Vangeli sono unificati; queste opere presentano il vantaggio di dare un racconto unico della vita del Signore, evitando le ripetizioni e distinguendo i vari episodi ed insegnamenti in modo chiaro ed efficace (9).

Con questo volumetto in mano e la pratica, facile da acquisirsi con un po' di esercizio nei vari metodi indicati nel paragrafo precedente -cioè: se si tratta di *un'idea*, «l'esercizio delle tre potenze»; se si tratta di un *fatto storico*, «la contemplazione»; se si tratta di un *testo*, la comprensione più o meno profonda di questa o quella sentenza del Maestro- abbiamo quanto occorre per giungere ad un'eccellente orazione; a condizione di essere risolti a *esercitarsi*, a renderci attivi anziché rimanere passivi.

Notiamo però che rendersi attivi nell'orazione non vuole assolutamente dire «meccanizzarsi», per usare un gergo moderno. Se taluni, per un eccessivo rispetto del metodo, preferiscono farsi mettere sotto il torchio piuttosto che lasciare via libera allo Spirito Santo, ciò non prova affatto l'inefficacia dei metodi, ma l'inesperienza di chi li usa. Non si giudica l'uso dai suoi abusi.

È evidente che, dopo avere ben preparato il soggetto dell'orazione -come conviene fare per prudenza psicologica e rispetto al divino Maestro-, se il Signore stesso si incarica di sostituire l'argomento da noi preparato con un altro da Lui scelto, la regola è di adattarci all'indicazione che viene dall'alto. Non dobbiamo preferire ad ogni costo il soggetto da

noi previsto, ma sempre cedere il passo a quello che il Maestro si degnò di indicarci come a Lui più gradito. Conviene sempre seguire lo Spirito Santo senza pretendere di imporgli i nostri gusti.

L'attività, allora, consisterà nel lasciare spazio alle lezioni che il Signore vuole darci, senza inserire inutilmente nella conversazione le nostre idee personali. Dobbiamo far tacere i sentimenti inopportuni, saper ascoltare più che parlare. Anche nell'orazione, come un po' dappertutto, ci sono i chiacchieroni; guardiamoci dall'imitarli! Se il Signore si degnò di istruire più o meno direttamente l'anima nostra senza curarsi della precedente preparazione personale, non intralciamo la sua azione divina, ma intensifichiamo il silenzio interiore per facilitargli così il compito di farci ben capire ciò che vuole comunicarci. «*Renditi capace di accogliermi ed io entrero in te come un torrente*», diceva nostro Signore ad un'anima devota (10); e a santa Margherita Alacoque: «*Mettiti davanti a me come una tela in attesa di essere dipinta*». «Renditi, mettiti»: una passività così intesa è singolarmente attiva e di grande valore.

Concludendo: quando lo Spirito Santo ci lascia alle nostre forze, dobbiamo impegnarci al massimo; quando invece mostra di voler fare a meno della nostra azione, dobbiamo metterci umilmente a sua disposizione e assecondarlo il più generosamente possibile.

### **Perseverare nell'orazione**

Consideriamo accettate e rispettate due importanti condizioni per il buon esito dell'orazione: preparazione e lavoro attivo.

Non resta che *perseverare*.

L'atmosfera che avvolge la nostra anima è simile a quella che circonda il nostro corpo: non sempre splende il sole. Vi sono giorni tristi e grigi, senza parlare del periodico ritorno dell'oscurità.

Nell'orazione distinguiamo dunque tre casi: consolazione, desolazione, calma.

Niente di più facile che perseverare nella preghiera quando Dio dona la *consolazione*; è superfluo dimostrarlo.

Segnaliamo tuttavia qualche ostacolo che tende non tanto a far abbandonare la preghiera, quanto a diminuirne il frutto.

Il primo ostacolo consiste nel confondere la consolazione sensibile con i veri «tocchi» di raccoglimento infuso e immaginarsi, perché si è provato «gusto» nell'orazione, di essere stati favoriti con grazie mistiche. Ciò può anche essere avvenuto, ma non sempre è così. A questi casi si applica il consiglio di san Giovanni della Croce; dopo aver detto: «*Non allontanatevi mai da un'amorosa attenzione verso Dio*»- parole che non fanno al caso nostro- aggiunge una considerazione che ci riguarda da vicino: «*Ma non desiderate mai*

*di ottenere favori singolari».*

Vuol forse dire che non dobbiamo desiderare la più stretta unione possibile con Dio? Certo che dobbiamo desiderarla! Ma, come dicono i teologi, altro è desiderare la pienezza sempre più vasta di grazia santificante - *gratia gratum faciens*- il che è vivamente consigliato; altro è desiderare grazie «date gratuitamente» - *gratiae gratis datae*: visioni, rivelazioni, ecc.- il che è imprudente. San Giovanni della Croce allude evidentemente a queste ultime.

Del resto le anime favorite da autentici doni mistici sono di solito ben lontane dal desiderarli, specialmente all'inizio; ne hanno piuttosto paura. È compito del direttore esperto incoraggiare queste anime se vede in loro solida pietà e vera mistica. Questi due elementi uniti sono meno rari di quel che credono certi intransigenti e meno frequenti di quel che immaginano certi ottimisti.

Un altro ostacolo dello stato di consolazione è credere che Dio sia contento di noi perché ci sentiamo soddisfatti di noi stessi.

Ieri siamo stati disturbati da distrazioni ossessionanti; abbiamo lottato coraggiosamente, ma ne siamo usciti senza grande entusiasmo... Oggi abbiamo toccato «il settimo cielo», una consolazione dopo l'altra, ma con poco sforzo da parte nostra: faceva tutto il Signore.

Sarebbe ingenuità concludere che la meditazione di oggi sia stata superiore a quella di ieri. In realtà, il valore della meditazione dipende dall'intensità della nostra carità in quel momento, ed è ben possibile che io abbia esercitato una maggiore carità ieri nella lotta, che non oggi nella consolazione. In teoria la misura del merito non è stabilita dallo sforzo con cui operiamo, ma dalla carità; in pratica, però, la misura della carità - e dunque anche del merito- è proprio lo sforzo.

Il padre Lancizio, già citato a proposito della preparazione all'orazione, nota molto esattamente: «*Credere di aver mal meditato perché nell'orazione non abbiamo provato alcun affetto devoto, è uno scrupolo da non accettare*». E precisa ciò che invece merita un rimprovero:

*«Se prima della meditazione non respingiamo i pensieri estranei (11).*

*«Se durante la meditazione non respingiamo le distrazioni al primo avviso della coscienza.*

*«Se non meditiamo per tutto il tempo stabilito.*

*«Se assumiamo una posizione poco rispettosa, tale da farci arrossire se vi fossimo sorpresi da una persona devota.*

«Se permettiamo agli occhi di guardare ciò che accade o alle orecchie di ascoltare quel che si dice attorno a noi».

E conclude: «All'infuori di questi casi la meditazione è sempre buona». Questo per calmare le inquietudini di molti e stimolare lo zelo di altri.

Accanto ai momenti di consolazione, occorre fare i conti con la *desolazione*, che costituisce la grossa pietra d'inciampo per la maggior parte delle anime devote.

È importante conoscere il sistema che Dio adotta ordinariamente per fare progredire le anime nella santità. Agli inizi, di solito, le colma di consolazioni. Per dare un'idea di ciò che Lui è, per liberarci dalla tirannia delle apparenze e per darci il gusto delle cose spirituali, il Signore semina a profusione i suoi favori: attrattive numerose e confortanti, fervore ardente di carità, continuo desiderio di conversare con Lui... L'anima si sente attratta; come non rallegrarsi di così dolce compagnia? Salgono spontanee alle labbra le parole di san Pietro sul monte Tabor: «*Signore, è bello per noi restare qui*» (Mt 17, 4).

Ma, a un tratto, tutto cambia. Dopo un periodo più o meno lungo le attrattive si spengono, bruscamente o in modo progressivo. Dopo uno splendido sole, cala la notte e le tenebre sono tanto più scure, quanto più la luce era stata smagliante; si ha la sensazione di entrare improvvisamente, in pieno giorno, in un'oscura galleria o in una miniera.

Qui il Signore attende le anime al varco. La maggior parte -smarrite e meno devote di quanto sembrasse- abbandonano tutto appena non trovano più nell'orazione le consolazioni divine; infatti, non seguivano Dio per amore, ma per godere i suoi favori spirituali. Si credevano generose -e forse le si considerava tali- e invece erano, almeno in parte, impercettibilmente egoiste: non cercavano Dio, ma se stesse.

Il Signore vuole che si badi, per così dire, non alle sue mani, ma al suo cuore; non a ciò che concede, bensì a ciò che Egli è. Al momento giusto, quindi, ritira le consolazioni sensibili e abbandona l'anima alle risorse della pura fede: vuole rendersi conto se l'anima cerca Lui o i suoi doni. Dio vuole essere solo nell'anima. Vuole essere amato per se stesso; quindi presto o tardi, alle anime che intende elevare ai supremi gradi dell'orazione, ritrae tutto il sensibile: l'anima deve rimanere *sola con Lui solo*. Ecco la ragione di quelle strane purificazioni, attive e passive («notte dei sensi, notte dello spirito»), per le quali il Signore fa passare le sue anime predilette (12), Vuole giungere al punto in cui nell'anima non vi sia che Lui. Quando gli autori spirituali parlano della solitudine di Dio nell'anima alludono a questa divina esigenza.

Beati coloro che, sorretti da una generosità sapiente e fervorosa, rimangono orientati al fine e perseverano infaticabili, malgrado le prove non comuni e drammatiche delle aridità e delle desolazioni.

Attenzione! È in simili frangenti che si rivelano anime veramente «interiori»; a che serve una devozione che si pratica solo quando «fa piacere»? Se qualcuno dei nostri lettori fosse in questo momento nelle tenebre della desolazione, accanto al Salvatore nell'orto dell'agonia, sappia che dalla perseveranza nell'orazione dipende il conseguimento di grazie di cui neanche sospettano il valore, superiori in virtù santificatrice a tutto ciò che potrebbero desiderare.

Resta ancora una parola da dire *sull'orazione in stato di calma*.

Il perseverare in essa non richiede evidentemente tutta la fatica necessaria per la preghiera desolata, ma vuole tuttavia un certo impegno.

Ciò è dovuto innanzi tutto al fatto che l'Invisibile, tranne i casi in cui si posseda un grande spirito di fede, non ci attira molto; ora, mettersi a pregare significa proprio cercare il contatto con l'Invisibile.

Inoltre, per raggiungere l'Invisibile o semplicemente per cercarlo, occorre distaccarsi dalle apparenze in cui si compiace il nostro gusto sensibile. Mosè, per incontrarsi con Dio sul Sinai, abbandona i sandali alle falde del monte e si distacca faticosamente dalla pianura. La salita ci spaventa, mentre ci piace camminare in pianura, con i piedi - s'intende- comodamente calzati. Quanti, se fossero sinceri, dovrebbero abbandonare ben più dei loro sandali!

L'anima generosa, invece, rischia di paralizzare i suoi slanci per una difficoltà di tutt'altro genere. Adorare, lodare, ringraziare... ben lo vorrebbe; anzi, è forse il suo più vivo desiderio. Ma con che cosa adorare, lodare e ringraziare il Signore? Essa non ha nulla di suo, è la povertà stessa: come potrà mai adeguare la sua povera preghiera all'infinita di Dio? Come fare salire all'Altissimo qualcosa che ne valga la pena, che non sia una derisione o addirittura un insulto! Dio è Dio, essa e... essa. Come oserà accostarsi alla maestà divina? È la lotta di Giacobbe con l'Angelo: si è sconfitti in partenza e la vittoria è sempre dell'Angelo.

Sono in troppi a non avere un esatto concetto di preghiera o a manifestare, nella pratica, di non aver compreso a sufficienza quel che san Paolo chiama «il mistero cristiano», cioè il mistero della nostra «incorporazione» a Gesù Salvatore e della «identificazione» con nostro Signore nell'unità di un solo corpo mistico: «*Io sono la vite, voi i tralci*», (Gv 15, 5). Gesù Cristo è il capo e noi siamo le membra (13).

Per chi vive nella luce di questa splendida dottrina non esiste difficoltà. È vero, se dovessi amare Dio, se dovessi lodarlo con qualche cosa di «me stesso» o di «mio», mi troverei assolutamente incapace di farlo: ogni mio omaggio al Signore in questa vita si rivelerebbe inadeguato. Tuttavia non è questo che si richiede. Solo Gesù Cristo è in grado di offrire al Padre una gloria degna del Padre; ma, per l'insigne misericordia di

Dio, sono costituito una sola cosa con il Redentore. Il Verbo, per salvarci, non si è accontentato di farsi uomo divenendo uno di noi, ma ha voluto che ciascuno di noi divenisse qualcosa di Lui. Questo mistero ci dà la chiave per comprendere tutto. Non si tratta di amare con qualcosa di «mio», ma di pregare avendo a disposizione la preghiera di Gesù Cristo; il quale, per completarsi misticamente, ha voluto la mia partecipazione costituendomi parte integrante della sua persona. La mia preghiera è di per sé insignificante, ma la «Sua» ha un valore infinito! Ebbene, io ho la possibilità, il potere di appropriarmi della «Sua» preghiera; anzi, ne ho il dovere.

Con il battesimo ho ricevuto il potere di offrire -non in nome della comunità cristiana, perché solo il sacramento dell'ordine me lo permetterebbe, ma per mio proprio conto- Gesù al Padre celeste. In questo consiste il sacerdozio spirituale di tutti i cristiani di cui parla san Pietro, funzione così bella che il primo papa ha definito «*sacerdozio regale*» (14). Alcuni non gradiscono questa espressione applicata al semplice fedele; non bisogna respingerla, ma interpretarla correttamente. Essa è splendida e la realtà che esprime è sublime.

Pregare «cristianamente», nel vero senso della parola, come accade tutte le volte che la Chiesa prega, significa offrire Gesù Cristo al Padre in virtù del sacerdozio comune acquisito con il battesimo. Nella maggior parte delle preghiere mettiamo un po' troppo di noi stessi; non che la buona volontà sia eccessivamente generosa o che il dono di noi stessi non sia ardentemente desiderato dal Signore; «troppo di noi» vuole dire che non c'è abbastanza «Gesù Cristo» nella nostra offerta.

La terra e il cielo: siamo abituati a semplificare le cose, ma a torto; in realtà dimentichiamo il terzo termine. Fra la terra e il cielo, in mezzo ai due, c'è *Gesù*, il mediatore divino con il quale siamo una cosa sola.

La vera formula dei nostri rapporti con Dio nell'orazione è espressa da san Paolo: «*Vita vestra est abscondita cum Christo in Deo*». «*La vostra vita è ormai nascosta con Cristo in Dio*» (Col 3, 3).

Consideriamo il rispettivo valore dei tre termini: Dio, Gesù Cristo e noi.

- *Noi*: zero. Non siamo esentati dal versare la nostra goccia d'acqua nel vino del calice (15), ma proprio ciò ci fa capire qual è la nostra parte: una piccola goccia d'acqua di nessun valore.

- *Gesù Cristo*, con la sua mediazione infinita presso il Padre, a gloria del Padre stesso e per la redenzione del mondo.

- *Dio*. Al vertice di ogni cosa la santissima Trinità, a cui ogni onore e gloria.

È il *per ipsum, et cum ipso, et in ipso* della Messa: per Cristo, con Cristo e in Cristo.

Spesso non c'è abbastanza Gesù Cristo nella nostra preghiera di *alter Christus*.

«*Dovete dimenticare totalmente voi stessi*», consiglia il padre Guillore -e dopo quanto abbiamo detto, queste parole non rischiano di essere fraintese -«*fissando lo sguardo su due cose soltanto: le divine operazioni di Gesù, che tenete fra le mani come un tesoro da offrire; e il Padre celeste a cui le offrite. Rivestirsi di Cristo consiste in questo*».

Può forse esistere una spiritualità più dolce e più profondamente cristiana? (16)

«*Non posso più fermare lo sguardo su di me; con questo -scrive un'anima intimamente unita a Cristo- non voglio dire di non vedere più la mia miseria; anzi, l'esperienza delle ripetute cadute mi permette di conoscerle fino in fondo. Ma cos'è tutto ciò, di fronte all'infinita di Dio? Mi sembra che soffermarmi sulle mancanze (17) costituisca un'ingiuria al Signore, che ha pagato i nostri debiti e ci mette a disposizione i suoi meriti infiniti. Se non avessi Gesù non oserei accostarmi al Padre: ma, appoggiata al Redentore, rivestita di Cristo, mi sento ardita perché ricca di tutti i suoi tesori*».

**1**

Sant'Ignazio chiama questo procedimento *esercizio delle tre potenze*.

**2**

Cfr. p. J.J. SURIN, *L'Amour de Dieu*, libro I, cap. VII (i metodi), e il cap. IX (la loro utilità e i limiti di essa).

**3**

Una sorta di piccola *Imitazione di Cristo*, in cui tutti i pensieri vertono sull'inabitazione in noi delle tre persone divine, dovuta al nostro stato di grazia (p. R. PLUS, *Vivere con Dio*, Marietti, Torino 1961/7).

**4**

Il P. Lancizio, gesuita polacco del XVII secolo e maestro di ascetica, dichiara esplicitamente: «*C'è negligenza nella meditazione se la preparazione dei punti, su un libro o a memoria, non è stata fatta con la dovuta attenzione*».

**5**

Secondo i buoni conoscitori, le *Meditazioni sul Vangelo* del CAN. LUIGI

BEAUDENOM (trad. it., 4 voll., Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 1962), sarebbero tra i libri di meditazione più utili. Tutti conoscono anche gli eccellenti opuscoli di p. PARRA, *Bethanie* e *Tiberiade*, Apostolato della Preghiera, Tolosa.

## 6

«*Che cos'è la fede?*» fu chiesto al Curato d'Ars. «*È quando si parla a Dio come ad un uomo*». Eccellente spiegazione da ricordare sempre.

## 7

«*Mi permetti, mamma -domandava la piccola Anna de Guigne- che alla Messa preghi senza servirmi del libro?*

«*Per qual ragione mi fai questa domanda?*

«*Perché so a mente le preghiere del mio libro (non aveva che sette anni la piccina) e spesso mi distraigo leggendole. Invece non sono mai distratta quando parlo con il buon Gesù; sai, mamma, quando si parla con Lui, è lo stesso che quando si discorre con qualcuno, si sa bene quello che si dice*» (p. ETIÈNNE-MARIE LAJEUNIE O.P., *Un'anima di bimba: Anna de Guigne*, trad. it., Marietti, Torino 1927).

## 8

Nel dare questo suggerimento non intendiamo essere esclusivi. Alcuni preferiranno considerare un pensiero o una frase della messa del giorno, un salmo, ecc. Ogni soggetto che nutre veramente l'anima è buono, come pure ogni metodo che ottiene risultati salutari.

## 9

Senza alcun pregiudizio di altri, indichiamo il testo dei quattro Vangeli raccolto in un'unica narrazione della Mimep-Docete, 20060 Pessano (Milano). (N.d.T.).

## 10

Madre Maria Ponnet, della Visitazione di Vaissieux.

## 11

Considera l'ipotesi in cui si faccia la meditazione poco dopo la sveglia del mattino.

## 12

Non è il luogo di soffermarci su argomenti troppo specifici. Per lo studio dell'orazione mistica rinviamo agli autori competenti, in particolare a san Giovanni della Croce. Tra i moderni cfr. RENATO DI MAUMIGNY S.I., *Pratica dell'orazione mentale*, Marietti, Torino 1933, 2. vol.; Dom VITALE LEHODEY S.O.C., *Le vie dell'orazione mentale*, Marietti, Torino 1932.

## 13

San Paolo: [...] *anche noi, pur essendo molti, siamo un solo corpo in Cristo*» (Rom 12, 5) «[...] *ed Egli è il capo del corpo, cioè della Chiesa*» (Col 1, 18).

## 14

«*Vos autem genus electum, regale sacerdotium, gens sancta*». «*Ma voi siete la stirpe eletta, il sacerdozio regale, la nazione santa*» (1 Pt 2, 9).

## 15

Ho sviluppato questo concetto nel libro *In cristo Gesù*, cit., cap. II, pp. 146-163.

## 16

*Gesu Cristo vi farà comprendere, se vi sforzerete di amarlo, come la sua Umanità costituisca una degna offerta al Padre. Vi ha donato la sua Umanità, con tutte le sue sofferenze, perché possiate presentarvi coraggiosamente innanzi al trono del Padre celeste [...] Dovete presentare e offrire Cristo con un cuore umile e generoso, come tesoro servito per la vostra liberazione e il vostro riscatto. E Gesù vi offrirà con Lui al Padre, come frutto prediletto per il quale Egli è morto; e il Padre vi riceverà assieme al Figlio, in un abbraccio pieno d'amore*». (GIOVANNI RUYSBROECK, *Oeuvres*, I, pp. 52-53).

## 17

Dal contesto emerge che quest'anima non accampa la scusa dall'incorporazione a Cristo per dispensarsi dal correggere i propri difetti. Siamo ben lontani dal pensiero di Lutero: *Pecca fortiter et crede fortius. Pecca forte, ma abbi una fede ancora più forte*.

## Capitolo secondo

### Trasformare tutto in preghiera

Abbiamo visto come non sia necessario trovarsi sempre nell'*atto* di preghiera per vivere continuamente nello *stato* di preghiera.

Ogni azione fatta per Dio sale a Lui come un omaggio: costituisce una «elevazione» del nostro essere verso la suprema maestà divina, il riconoscimento -non sempre esplicito, ma tuttavia reale- della sua sovranità, il gesto filiale della creatura che offre tutto al suo Creatore e Padre.

In pratica, cosa dovrà richiedere da se stesso chi vuole veramente «pregare sempre»? Dovrà dare a ogni sua *intenzione* il massimo per l'uomo di perfezione *soprannaturale*. In questo sarà molto avvantaggiato se si sforzerà di fornire a ogni sua *azione* il massimo per l'uomo di perfezione *tecnica*.

In altre parole, dovrà purificare l'intenzione dei suoi atti e fare in ogni circostanza «del proprio meglio».

#### La purezza dell'intenzione

Non si pensa abbastanza ad ammirare la bontà di Dio nei confronti del meccanismo delle intenzioni umane.

Dovremmo veramente preoccuparci, se ci soffermiamo a riflettere sulla povertà così ordinaria dei nostri atti abituali e sulla miseria dei nostri risultati effettivi. Durante la giornata la trama delle nostre ventiquattro ore è intessuta solamente di tanti gesti di una banalità sostanziale: otto ore e più nel dormire, una o due per mangiare... e le altre? Anche le opere di coloro che esercitano un'attività «nobile» -come artisti, poeti e scrittori- che valore hanno rispetto a quanto è dovuto a Dio? Tenendo poi presente che il loro tempo è in gran parte impiegato in necessità pratiche -correzioni di bozze, rapporti con editori e impegni simili- assai lontane dalle creazioni artistiche o dalle geniali composizioni. Come costruire cose eterne con opere così umili? Le pulizie della casa per una madre di famiglia; la cura della cucina per una domestica; la spiegazione, ripetuta dieci o venti volte, di un brano di Cesare o di Virgilio per un insegnante!

«Io ho i miei desideri!», ha osservato qualcuno. E noi ripetiamo ben volentieri: «Fortunatamente abbiamo le nostre intenzioni». Possiamo infondere un'«anima» nella materia più o meno raffinata o grezza delle nostre azioni quotidiane: e subito, come per l'aggiunta di lievito alla pasta, tutta la materia palpita e cresce, agitata da una fermentazione nascosta. Erano inezie e diventano lodi eloquenti, erano versi inanimati e diventano poesia vivente: più nulla resta vile e insignificante; ogni cosa, rime di poeti o

salse di cucina, speculazioni di alta filosofia o travi accatastate nel deposito del carpentiere, tutto può essere penetrato di eterno. Chi ha fatto il miracolo? *L'intenzione*.

Saremmo veramente sfortunati se Dio giudicasse secondo i nostri atti considerati in se stessi; sarebbero privilegiati solo coloro a cui è concesso compiere grandi imprese.

Il tribunale divino giudicherà secondo i motivi del nostro agire: quale consolazione pensare che una vita semplice e nascosta, ma animata da sublimi intenzioni, sopravvanzerà senza paragone una vita degna ed elevata agli occhi del mondo, che però è accompagnata da intenzioni piccole e vili! Tutto l'uomo è in ciò che vuole: nei suoi pensieri e nel suo cuore, non nel pennello, nella scopa o nella penna che utilizza.

Felice paese l'aldilà, dove i veri valori saranno finalmente ristabiliti, dove balzerà agli occhi di tutti che certi personaggi dai gesti appariscenti non sono invece che palloni gonfiati, mentre l'umile donna indicata un giorno da san Francesco d'Assisi a frate Ginepro sorpasserà in dignità soprannaturale anche tanti mediocri religiosi.

Non basta ammirare la bellezza e l'importanza dell'intenzione; occorre segnalare la difficoltà di riuscire a mantenerla sempre rettamente orientata.

La gran parte dei motivi del nostro agire sono «mescolati». Senza neppur prendere in considerazione le persone in mala fede, esaminiamo il caso ordinario del buon cristiano, dell'anima fervorosa. Senza dubbio cerca Dio, ma non Dio solo: vi aggiunge anche un po' del suo piccolo capriccio, una minuscola soddisfazione dell'amor proprio, il desiderio di benessere o di vanità.

*L'Imitazione di Cristo* raccomanda di avere lo sguardo semplice -*oculus simplex*- cioè un intento esclusivamente soprannaturale, non inquinato o guastato dalla varietà dei motivi umani. Sant'Ignazio propone ai suoi figli il medesimo ideale: «*Ut in omnibus quaerant Deum*». «*Che in tutte le cose cerchino Dio e Dio solo*».

Bisogna sempre ritornare su questa raccomandazione di tutti i maestri di vita spirituale (1).

L'uomo impoverisce tutto ciò che tocca: formato com'è di polvere e di spirito, e ovunque portatore di dualità. Nato dalla mescolanza di due diversi elementi, tende alla mescolanza.

Questa tendenza deve essere tenuta a freno, facendo spesso l'esame di coscienza sui motivi delle nostre azioni e verificando la rettitudine dell'intenzione. Vi sono persone la cui costante preoccupazione è di apparire in buona luce agli occhi degli altri: «Chissà cosa pensano di me, cosa dicono... chissà cosa potrebbero pensare...?!». Il caso è purtroppo frequente. Se sapessimo piuttosto quanto poco, il più delle volte, gli altri badano a noi! o meglio, quanto poco la loro opinione meriti di essere presa in

considerazione e di influenzarci! La maggior parte delle persone si lascia guidare da pure ombre. Gettiamo luce, una buona volta, su questi fantasmi: per chi e per che cosa agisco? Per il sorriso di Pietro o di Paolo? Per la presunta approvazione -spesso inesistente- della signora tale o tal'altra?... Ma via!

In certi casi, prima di agire, converrà che mediante uno sforzo -anche positivo ed esplicito- ci esercitiamo a eliminare questa mescolanza di motivi, quando esiste, per potere arrivare gradualmente a sopprimerla in ogni circostanza. Meglio ancora se ci abitueremo a operare per quel motivo che ci apparirà più nobile. Se devo lavorare, potrò farlo per varie ragioni: perché è mio dovere, perché è volontà di Dio: è il motivo più perfetto; perché mi assicuro una posizione e una condizione familiare onorevole: è un motivo eccellente, ma di ordine umano e quindi inferiore al precedente che, in sé, era del tutto soprannaturale; oppure potrò agire perché quel lavoro mi mette in mostra, mi dà occasione di fare bella figura: motivo, quest'ultimo, già molto meno nobile.

Non crediamo, tuttavia, di aver tutto perduto se durante l'azione è intervenuta un'intenzione meno pura di quella che ci aveva mossi.

È certo che se l'intenzione è chiaramente cattiva e opposta alla prima, in modo tale da annullarla completamente - attenti alle due condizioni!- il risultato è un'azione malvagia la cui gravità è da valutarsi secondo le norme ordinarie di morale riguardanti il peccato.

Nella maggior parte dei casi, però, la prima intenzione buona mantiene il suo valore: io faccio l'elemosina per pietà, per carità; il motivo secondario che si insinua -il desiderio di essere notato, per esempio- non distrugge del tutto la precedente intenzione, semplicemente la altera un poco, aggiungendo un elemento umano a un'attività che inizialmente era solo soprannaturale. L'atto rimane buono, ma il suo merito è un po' diminuito dall'intrusione del motivo meno nobile; in queste occasioni conviene ripetere le parole che san Bernardo raccomandava ai suoi monaci: «*Non propter te coepi, nec propter te desinam*». «*Non è per te che ho cominciato, e non sarà per te che finirò*».

### **La perfezione dei nostri atti**

Un'intenzione pura sarà normalmente accompagnata da opere perfette. Si agisce bene quando si è animati da nobili sentimenti.

Se credessimo alle lamentele che si levano ovunque, le opere ben fatte sarebbero sempre più rare: la serietà professionale viene meno, si lavora sempre peggio e in modo abborracciato. Non vi è più, come un tempo, la preoccupazione di fare «il meglio possibile» (2).

Non è forse vero che l'abitudine di prendere le cose alla leggera è penetrata un po', dal mondo paganizzante che ci circonda, anche nella vita del cristiano?

Con quale serietà ciascuno di noi opera secondo il proprio stato? Come adempiamo ai nostri lavori quotidiani? Ci impegnamo veramente al meglio delle nostre possibilità? Se non è così, che cosa aspettiamo? Dal momento che abbiamo un Padrone tanto buono che ricompensa ogni più piccola azione, anche quando è imperfetta, ci accontenteremo di offrirgli delle azioni fatte a meta, un mezzo lavoro, un'attività di scarso rendimento?

Spesso desidereremmo una vita diversa da quella che il buon Dio provvidenzialmente ci ha assegnato. La vorremmo piena di altri avvenimenti, di altre attività, di doveri di stato meno monotoni e più brillanti. Non è un segreto: *nemo sua sorte contentus*, nessuno è contento della propria sorte. Si preferirebbe cambiare con il vicino. Ebbene, Dio non ci chiede di fare *altre cose*, ci chiede di fare *in altro modo*; non di cambiare i nostri atti, ma solamente il modo di compierli. Lavare i panni o correggere bozze di stampa, quando appartengono ai doveri di stato, sono tesori che accumuliamo per il cielo; ma molto dipende da come li compiamo. Esistono diverse forme di «sabotaggio». Un buon esame di coscienza ci rivelerà che spesso coltiviamo la brutta abitudine dello sciopero bianco e del sabotaggio a porte chiuse.

I santi non si comportavano certo così, ma *facevano bene quello che dovevano fare*; è la nozione più elementare e nello stesso tempo più profonda di santità. Alcuni di essi hanno potuto compiere grandi imprese, ma non sono state queste che li hanno resi santi; anzi, hanno meritato di poterle compiere proprio perché sono rimasti abitualmente fedeli nelle piccole cose.

San Giovanni Berchmans è salito all'onore degli altari perché, in una pur breve vita, ha raggiunto la completa perfezione nelle azioni ordinarie. Un tale a cui fu chiesto cosa pensasse delle virtù di padre Chevrier, fondatore del Prado, rispose: «*Non so nulla; o meglio, so una cosa sola: tiene sempre chiuse le porte di casa sua*». Semplice battuta, ma che la dice lunga, poiché rivela un perfetto autocontrollo e un'assoluta fedeltà alle piccole cose.

Chi non può essere santo in questo modo? Vivere, nella grigia monotonia quotidiana, una vita radiosamente santa perché trascorsa in continua preghiera.

Abbiamo spiegato altrove che il segreto della vita fervorosa consiste nell'avere per ideale: *Agire in ogni circostanza come agirebbe nostro Signore, se si trovasse al nostro posto* (3). Abbiamo anche sottolineato che ciò non costituisce una fantasia o un'ipotesi più o meno fittizia; è una realtà. Ognuno di noi, quando è in grazia di Dio, è parte vivente di Cristo; per conseguenza è Cristo stesso nella sua accezione totale che, in noi e per noi, compie ogni nostro atto soprannaturale.

Come eseguirebbe Gesù questo umile dettaglio della mia esistenza? Così anch'io devo eseguirlo. E quell'altro?... E quell'altra cosa ancora?...

Un'anima che adottasse questa regola di condotta pratica, non avrebbe più bisogno di cercare altrove una formula di santità: l'avrebbe già trovata. Nessun'altra può dirsi più rapida ed efficace.

1

*«Passate con nostro Signore tutto il tempo che potete sottrarre alle occupazioni; poi abituatevi a purificare le vostre opere e i ricordi delle persone e degli avvenimenti che si sono succeduti nel corso della giornata. Se abbiamo concluso felicemente un affare o ricevuto una visita, lasciamo il merito della buona riuscita a nostro Signore e guardiamoci dal compiacimento nel ricordare queste cose; non soffermiamoci su ciò che può eventualmente darci gusto, sul successo che abbiamo avuto, sulle lodi [...] L'amor proprio e così sottile! Abbandoniamo subito il pensiero di queste cose e ritorniamo alla presenza di Dio, come un pesce che è stato tratto fuori dall'acqua e che, appena la rivede, rapidamente vi si rituffa»* (p. A. BROU, *op. cit.*, pp. 184-185).

2

*«Abbiamo conosciuto questo zelo spinto fino alla perfezione, uguale nell'insieme di un'opera come nei suoi dettagli. Abbiamo conosciuto questo desiderio del lavoro ben fatto, spinto e mantenuto fino all'estremo. Nella mia infanzia ho visto rimpagliare sedie in modo perfetto, con lo stesso spirito, lo stesso cuore e la stessa arte con cui lo stesso popolo aveva costruito le sue cattedrali. Anche ai nostri giorni, in fondo, il popolo non è per nulla soddisfatto di starsene nei cantieri con le mani in mano; preferirebbe lavorare, ha nel sangue questo desiderio: la mano non può stare inerte, ha voglia di lavorare. Ma sono venuti dei signori per bene, dei dotti, dei borghesi ed hanno spiegato a questi uomini operosi il socialismo e la rivoluzione»* (CHARLES PEGUY, *L'Argent*, in *Oeuvres complètes*, N.R.F., Parigi 1927, tomo III, pp. 388-393 passim).

3

Cfr. dello stesso autore, *In Cristo Gesù*, *op. cit.*, e *Gesù Cristo nei nostri fratelli*, trad. it., VII ed. riveduta, Marietti, Torino 1950.

## Capitolo terzo

### Seminare in tutto un po' di preghiera

Fare accuratamente l'orazione quotidiana; fare di tutta la propria vita un'orazione. Sono le condizioni richieste per giungere a una vera e profonda unione con Dio.

C'è ancora qualcosa da aggiungere: la preoccupazione di seminare durante la giornata il maggior numero possibile di aspirazioni verso Dio, cioè l'abitudine delle orazioni giaculatorie.

Spieghiamo meglio di cosa si tratta e i relativi vantaggi.

#### Pratica delle orazioni giaculatorie

È evidente che la maggior parte delle anime desiderose di giungere a una vera pietà, non domanda di meglio che pensare spesso a Dio. Come fare per arrivarci?

Abituiamoci innanzi tutto a pensare a Dio *di tanto in tanto*. Cominciamo con ciò che è più facile: un atto di offerta a Dio, per esempio, ogni volta che mutiamo occupazione. Santa Teresa d'Avila consiglia, qualora non si riesca a praticare costantemente l'esercizio della presenza di Dio, di ricordare il Signore almeno qualche volta: «*Se può, lo ricordi spesso ogni giorno, o almeno di tanto in tanto; e, fattane l'abitudine, presto o tardi ne caverà profitto. Dopo aver ottenuto questa grazia, non vorrà cambiarla con alcun tesoro*» (1).

Fénelon fornisce consigli più particolareggiati:

*«Approfittate dei ritagli di tempo in cui siete meno occupati nelle cose esteriori per occuparvi di Dio nell'intimo del cuore; per esempio, rimanere semplicemente e familiarmente alla presenza di Dio nello sbrigare un lavoro. Solamente quando conversiamo con il prossimo è più difficile mantenere la presenza di Dio; anche in questi casi potremo tuttavia innalzare la mente al Signore: uno sguardo generale, e vero, ma che aiuterà a regolare le parole e a reprimere le delicatezze dell'amor proprio.*

*«Non conviene interessarsi troppo, fino a esserne sazi, a quanto si dice o si fa intorno a noi. Una volta compreso ciò che Dio esige in una data situazione, limitiamoci a quello e lasciamo perdere il resto. Così conserveremo sempre libero e immutato il fondo dell'anima nostra [...].*

*«Un eccellente mezzo per mantenere la solitudine interiore è la libertà di spirito consiste in questo: conclusa un'azione, evitiamo di tornarci sopra con pensieri di vanità o di tristezza, perché ci danneggerebbero molto. Beato chi conserva nello spirito lo stretto necessario e pensa a ogni cosa solo al momento opportuno!».*

Dopo altri eccellenti consigli, conclude:

*«Rinunciamo a tutte le soddisfazioni che non provengono da Dio; liberiamoci dai pensieri e dalle fantasticherie inutili e non pronunciamo alcuna parola vana».*

Ancora un dettaglio prezioso: *«Un po' di presenza di Dio quando si è a tavola (2), specialmente se il pranzo è lungo e piacevole, servirà a mantenervi nei limiti della sobrietà e a fortificarvi contro le eccessive raffinatezze. Si può pensare un po' a Dio nei momenti in cui l'appetito modera la loquacità dei commensali; ma tutto ciò si deve fare solo nella misura in cui si possa fare senza impaccio» (3).*

Queste ultime parole sono da sottolineare e ricordare. Un'importante norma della vita spirituale vuole che si eviti con cura tutto quanto può limitare in qualche modo «la santa libertà dei figli di Dio», tutto ciò che possa comprimere o impedire la dilatazione e lo slancio dello spirito, che possa provocare la tensione dell'animo a danno della pace e della serenità.

Nella vita di alcuni Padri del deserto (4) e di certi santi contemporanei, si legge come si esercitavano nel rinnovare il ricorso a Dio, raggiungendo nella giornata cifre straordinarie di giaculatorie. San Leonardo da Porto Maurizio, per esempio, aveva preso la risoluzione di ripetere l'invocazione *Gesù mio, misericordia* mille volte al giorno, mentalmente o vocalmente (5). San Luigi Gonzaga -attesta una rivelazione di santa Maria Maddalena de' Pazzi- non smetteva di lanciare verso il cielo frecce infuocate di amore di Dio (6), San Francesco Saverio ripeteva così spesso l'invocazione *O Santissima Trinitas!*, che gli idolatri avevano preso l'abitudine di ripeterla senza comprenderne il significato (7). Padre William Doyle, sei mesi prima della tragica morte scriveva nel suo diario: *«Il Signore vuole che io raggiunga il numero di centomila aspirazioni quotidiane. Gesù mi chiede questo in riparazione per i sacerdoti» (8).*

Per raggiungere l'unione con Dio è forse necessario rivaleggiare con queste anime privilegiate, aspirare a simili sforzi, sottostare ad una matematica che può diventare opprimente? No.

Può convenire, in linea di principio, cercare di rendere sempre più numerose e frequenti le preghiere giaculatorie; è tuttavia opportuno che la loro assiduità obbedisca a due regole raccomandate con insistenza dai maestri di spiritualità, in particolare da padre Alvarez de Paz, che dona preziosi consigli per stabilire il rapporto esatto tra gli sforzi generosi e il riposo dovuto all'anima (9). Le regole sono: evitare l'eccessiva stanchezza della mente, che porterebbe presto al disgusto (10); seguire le ispirazioni della grazia, giacche lo Spirito Santo non domanda a tutti le stesse cose.

In ogni caso, non meravigliamoci mai e soprattutto non scoraggiamoci se, nonostante le risoluzioni prese con prudenza -consideriamo infatti quest'unica ipotesi- non riusciamo a

raggiungere, specialmente all'inizio, il numero prefissato di giaculatorie; oppure se ci accorgiamo di avere raggiunto oggi un numero inferiore a quello di ieri. Siamo, per definizione, esseri incostanti, e sulla terra non si avanza di vittoria in vittoria, ma piuttosto di rivincita in rivincita.

Il padre de Caussade osserva in merito: «*Non dobbiamo mai meravigliarci se un giorno di grande raccoglimento è seguito da un altro pieno di dissipazione; è la nostra condizione nella vita presente. Tale incostanza è necessaria anche nella vita spirituale per mantenerci nell'umiltà e nella dipendenza da Dio. Persino i santi sono passati per queste fasi alterne*» (11).

Sono perfettamente d'accordo -dirà qualche anima buona- ma la mia difficoltà non è l'assenza di prudenza pratica e neppure la mancanza di generosità. Non chiedo di meglio che pensare a Dio. Ma come ricordarsi di pensare a Dio? Come svincolarmi per un attimo soltanto dal mondo sensibile -nel quale sono immerso e che mi domina- e scoprire, fosse anche per un baleno, l'Invisibile?

Facilitano il contatto con l'Invisibile -ripetiamo- la pratica della meditazione quotidiana, il fare bene la propria preghiera, l'esercizio del continuo distacco, il trasformare tutto in preghiera, cioè l'elevarsi a Dio con la purezza dell'intenzione, e non discendere su noi stessi con l'obbedienza ai nostri capricci. Ma può succedere che, fatta con cura la meditazione e praticato con buona volontà il distacco, l'anima, attratta dalle cose esteriori e vittima delle circostanze, incontri molte difficoltà nel ritrovare la presenza esplicita di Dio. Si passeranno ore, persino una mattinata o un giorno intero, senza pensare una volta all'ospite divino, senza una sola giaculatoria. Come comportarsi in questi casi?

Poiché lo scoglio principale è il mondo sensibile, il rimedio consiste nel cercare di unire il ricordo delle realtà spirituali a un qualsiasi dato d'ordine sensibile. Trasformare il nemico in alleato; utilizzare un particolare della vita materiale per risvegliare in noi l'idea del mondo spirituale; servirsi del corpo per aiutare l'anima. Sant'Ignazio, da buon psicologo, nella sua teoria sull'esame particolare sfrutta questa realtà del composto umano e consiglia di combinare insieme gesto materiale e idea divina.

Si potrà, per esempio, stabilire di provocare in noi il ricordo della presenza di Dio ogni volta che si passa davanti ad un'immagine sacra, a un crocifisso, a una statua; o quando si compie un'azione anche comune: uscire di casa, entrare in una camera, iniziare una certa occupazione, ecc. Le persone semplici fanno un nodo al fazzoletto per non dimenticare quello che si propongono di compiere. Il padre Maunoir concludeva le missioni al popolo della Bretagna invitando gli uditori a cucire sulle maniche un «distintivo» della presenza di Dio -un cuore di panno rosso per gli uomini e di panno blu per le donne- affinché in mezzo alle fatiche dei campi e di casa quel vistoso pezzetto di stoffa rappresentasse un salutare richiamo alla preghiera. La pratica dell'Angelus è nata

dal medesimo desiderio cristiano.

Dobbiamo forse temere che frequenti ritorni «dentro di noi» danneggino l'adempimento dei nostri doveri di stato? Certamente no. Anzi, se praticati con giudizio, non mancheranno di dare impulso alle opere e rendere più coscienzioso e generoso il nostro impegno. «*Questo esercizio non è difficile* -scrive san Francesco di Sales.- *Esso si può benissimo fare durante le faccende e le occupazioni; tanto nel raccoglimento spirituale, quanto negli slanci interiori; basta volgere un momento altrove la mente; il che non solo non intralcia, ma aiuta a compiere l'opera intrapresa*» (12).

D'altronde è chiaro che più l'occupazione è manuale, minore è il rischio di disturbarla con l'esercizio esplicito della presenza di Dio; al contrario, più l'occupazione è di ordine intellettuale e richiede l'impegno di tutte le nostre facoltà, tanto meno si deve esigere uno sforzo violento per interromperla di quando in quando, al fine di rivolgere il pensiero o la parola al Signore.

In molti casi, non osservare questo principio significa aver capito male il proprio dovere. Se le orazioni giaculatorie intralciano il lavoro, è opportuno trascurarle a vantaggio della sua buona riuscita. Prima di tutto, come abbiamo già detto, c'è il dovere di stato. Sant'Ignazio di Loyola, studente all'università di Parigi, durante le lezioni si sentiva dominato dal pensiero per le cose divine: dal suo cuore erompevano atti d'amore che si succedevano ininterrottamente; era al «settimo cielo», sì, ma non seguiva le lezioni. Comprese presto che gli studi ne avrebbero risentito e supplicò umilmente Dio di frenare quelle aspirazioni d'amore, per potere condurre in porto gli studi. È un esempio di spiritualità rettamente intesa.

Ma quali sono le migliori orazioni giaculatorie? Quali preferire ?

Rispondiamo subito: ciascuno si abbandoni all'inclinazione che sente in cuore, ecco la grande regola! Vi sono momenti in cui per le disposizioni interiori, per i suggerimenti dell'orazione o gli inviti della liturgia, prorompono spontanei i sentimenti della via purgativa: «Pietà Signore! *Miserere! Fiat!* Gesù mio, misericordia!». Altre volte le aspirazioni si riferiscono alla via illuminativa: «Gesù, siatemi Gesù!» -ripeteva san Filippo Neri- o la popolare invocazione «Sacro Cuore di Gesù, confido in Voi!». Altri preferiscono le orazioni della via unitiva, che sono in se le migliori e tendono efficacemente a mantenere l'unione con Dio: «*O beata Trinitas!*» di sant'Ignazio, «Mio Dio e mio tutto» di san Francesco d'Assisi e altrettante simili (13).

Senza pregiudizio di quanto finora spiegato, nel caso di un'anima senza inclinazioni o indicazioni speciali, suggeriamo quale orazione giaculatoria di singolare valore il *segno di croce* e il *Gloria Patri*. In generale conviene avere una spiritualità disinvolta, senza accumulare troppe pratiche avventizie. Prima di andare in cerca di formule e devozioni particolari, sfruttiamo quelle che usiamo ordinariamente. Nella giornata capita tante

volte di fare il segno di Croce o, specialmente se siamo tenuti all'ufficio divino, di recitare il *Gloria Patri* (14).

Quale migliore richiamo della presenza di Dio?!

Segnaliamo a questo proposito l'immenso beneficio per chi ha incentrato la vita spirituale non solamente sulla presenza di Dio in generale, al di fuori di noi, ma sulla presenza di Dio *in noi*.

Ricerca Dio presente *fuori di noi* richiede un certo sforzo immaginativo, quindi un lavoro faticoso che finisce per stancare. Rivolgersi a Dio presente *in noi*, invece, richiede un semplice sguardo di fede.

L'inabitazione divina nell'anima in stato di grazia e, infatti, una realtà, per cui non devo immaginarmi grandiosi scenari e neppure -quando voglio occuparmene- intraprendere viaggi avventurosi e fantastici fino ai confini dello spazio. Devo fare una cosa sola: entrare in me stesso. Qui trovo il Signore (15).

Le parole: *Nel nome del Padre* non mi fanno pensare a un padre lontano mille miglia da me, oppure che mi domina con tutta la sua immensità, davanti alla quale il mio cuore batte trepidante di paura invece d'intenerirsi; ma un padre vicinissimo, nascosto nell'intimo del mio cuore. Nel nome del Padre che è qui, che ha in me la sua casa, secondo l'espressione di padre Faber; *nel nome del Figlio* che mi aspetta sulla soglia del mio cuore; *nel nome dello Spirito Santo* che, penetrando la mia vita per darle un valore eterno, non mi lascia da solo un istante e opera sempre con me.

La grande idea dogmatica -è utile ripeterlo- sulla quale più facilmente si può appoggiare una vita di raccoglimento, consiste nel pensiero di Dio presente nelle nostre anime per mezzo della grazia santificante.

Chi ha preso familiarità con questa idea ha tutto l'occorrente per praticare -solo o con altri- l'unione con Dio, e per valersi delle cose circostanti come strumenti che riconducono sempre al centro della vita spirituale.

Anche soli con noi stessi, abbiamo «qualcosa di sovrumano» che continuamente ci accompagna. Se abbiamo sufficientemente sviluppato lo spirito di fede, se conosciamo un poco il dono di Dio, se veramente crediamo; se, per noi, «Dio nella nostra anima» non è solo una bella formula, un bel tema per pie dissertazioni, ma un fatto innegabile, reale; se l'espressione «siamo i tabernacoli viventi di Dio e veramente i suoi templi santi» ha per noi valore di realtà, potrà ancora sembrare impraticabile o difficile fare ogni cosa con raccoglimento?

Un'anima di fede, quando entra in una cattedrale, abbassa istintivamente la voce, misura i gesti e assume un atteggiamento più composto: è alla presenza della divina Maestà, del

Grande Ospite. Tace e adora. Qualunque cosa debba fare, non può ignorare Colui che nel tabernacolo dimora e vive.

Siamo altrettante cattedrali viventi, siamo per noi stessi la nostra cappella, in noi Dio dimora e vive se siamo in stato di grazia.

E allora?

Allora la conclusione è semplice e immediata: vivere e agire come se fossimo costantemente in chiesa davanti al tabernacolo.

L'eucaristia non è il solo sacramento della presenza reale di Dio fra gli uomini, c'è anche il battesimo. L'inabitazione delle tre persone divine in noi dopo il battesimo, non è meno reale della presenza del Signore nel tabernacolo; la differenza fra le due presenze riguarda unicamente le modalità, ma non la loro realtà.

Perché allora, appena usciti di chiesa, ci comportiamo come se la presenza reale fosse scomparsa? Ciò avviene perché la nostra fede non è abbastanza salda e siamo ancora lontani dal comprendere questo grande dono di Dio.

*Fuori di chiesa il raccoglimento dev'essere altrettanto profondo che dentro la chiesa, anche se per un motivo differente (16).*

L'unica differenza deriverà dalle diverse esigenze del nostro dovere di stato in chiesa o fuori.

In chiesa entro per compiere pratiche di culto e atti di preghiera, ma quando esco porto nell'intimo del cuore la presenza reale; di conseguenza, ogni azione dovrà essere compiuta in compagnia dell'ospite divino, *dulcis hospes animae*. Non rimango immobile in un'adorazione «statica», poiché il mio dovere di stato mi comanda di agire; e neppure agirò caoticamente senza spirito di adorazione, perché la fede mi ricorda l'ospite presente in me e che io sono un ciborio vivente.

Opero secondo il mio dovere, ma non agisco «senza Dio» perché l'Altissimo non mi abbandona.

Dove potremo trovare, considerando la cosa dal lato dei principi, una dottrina più luminosa, più semplice e più efficace per fare sorgere dalle nostre anime -in modo, oserei dire, incessante- un grido d'aiuto, una parola dolce, un segno che provi a Colui che mai ci abbandona che noi non siamo assenti, riconosciamo l'incomparabile tesoro della sua continua presenza?

*«La fede ci attesta -scrive san Paolo della Croce- che il nostro cuore è un grande santuario, perché è tempio di Dio e dimora della santissima Trinità.*

*«Visitate spesso questo sacro edificio e procurate che i ceri, cioè la fede, la speranza e la carità, siano sempre accesi. Ravvivate sovente la vostra fede quando studiate, lavorate, mangiate, quando vi coricate o vi alzate e quando fate degli slanci d'amore verso Dio» (17).*

Su questo argomento dobbiamo ascoltare specialmente santa Teresa d'Avila: *«Ricordate quel che dice sant'Agostino, il quale, dopo aver cercato Dio in molti luoghi, lo trovo finalmente in se stesso. Ora, credete che importi poco per un'anima soggetta a distrazioni comprendere questa verità e conoscere che per parlare con il suo Padre celeste e godere della sua compagnia non ha bisogno di salire al cielo, né di alzare la voce? Per molto basso che parli, Egli, che le è vicino, l'ascolta sempre. E per cercarlo non ha bisogno di ali perché basta che si ritiri in solitudine e lo contempi in se stessa. Nonché' allora spaventarsi per la degnazione di un tal Ospite, gli parli umilmente come a Padre, gli racconti le pene che soffre, gliene chieda il rimedio, riconoscendosi indegna di essere chiamata sua figlia» (18).*

Per rassicurare quanti potrebbero stupirsi nel vedere portare a così sublimi conseguenze pratiche una dottrina così semplice ed essenziale, la Santa aggiunge: *«Quelle tra voi che sanno racchiudersi in questo modo nel piccolo cielo della loro anima, ove abita Colui che la creo [...], vanno per buona strada e non mancheranno di arrivare all'acqua della fonte» (19).*

Segue poi un'osservazione che mira a non sottovalutare, come purtroppo facciamo spesso, il grande dono di Dio: *«Se procurassimo di ricordarci spesso dell'Ospite che abbiamo in noi, sarebbe impossibile, secondo me, abbandonarci con tanta passione alle cose del mondo, perché, paragonate a quelle che portiamo in noi, apparirebbero in tutta la loro spregevolezza» (20).*

E termina con parole infinitamente preziose: *«Io per me vi confesso che mai seppi cosa volesse dire pregare con soddisfazione fino a quando il Signore non mi pose su questa via. [...] Concludo ripetendo che dipende tutto da noi. Chi vuol arrivare a questo stato, non deve mai lasciarsi scoraggiare. Si abitui a ciò che ho detto, e a poco a poco si farà padrone di sé. Non solo non perderà nulla, ma guadagnerà sé per se stesso, facendo servire i propri sensi al raccoglimento dell'anima. Se deve parlare, penserà che ha da parlare in se stesso con qualche altro. Se deve ascoltare, si ricorderà di prestare orecchio a una voce che gli parla più da vicino. E, volendolo, constaterà di poter star sempre con Dio, rimpiangendo il tempo in cui ha lasciato solo un tal Padre, i cui soccorsi gli sono tanto indispensabili. Se può, lo ricordi spesso ogni giorno, o almeno di tanto in tanto; e, fattane l'abitudine, presto o tardi ne caverà profitto. Dopo aver ottenuto questa grazia, non vorrà cambiarla con alcun tesoro.*

*«Per amor di Dio, sorelle, riguardate per bene impiegati tutti gli sforzi che a questo scopo farete, giacché' nulla s'impara senza un po' di fatica. Se vi applicate decisamente,*

*sono sicura che l'aiuto di Dio non vi mancherà, e solo in un anno, o anche in mezzo, ne verrete a capo felicemente» (21).*

Un'ultima considerazione su un argomento così importante. In mezzo al mondo, nel contatto necessario e abituale con altre persone, tra le faccende personali, nelle opere di carità e d'apostolato, nelle relazioni di amicizia o di affari, una profonda consapevolezza del *donum Dei* aiuta più di ogni altra cosa a conservare la presenza di Dio.

Dio vive in noi. Ma vive, o vuole vivere, anche nel prossimo, che gravita intorno a noi: di conseguenza, sapendoci sempre in mezzo a tanti tabernacoli viventi -attuali o potenziali- è tanto facile ricordare le tre persone divine!

Neppure in questo caso si richiedono sforzi di immaginazione o faticose «composizioni di luogo», di cui certe anime si sentono incapaci. Basta considerare la realtà, non servono costruzioni mentali: è sufficiente una semplice constatazione, per dare al reale il suo giusto valore. Una giovane madre, per esempio, occupata ad accudire alle molteplici cure dei suoi bambini, non dica mai «l'unione con Dio mi è impossibile», ma pensi che è circondata da tanti «tabernacoli» e da tante «presenze reali» quanti sono i suoi bambini. I suoi piccoli sono battezzati? Sì. Dio vive in loro!

Il professore, la maestra di scuola, l'industriale, ciascuno vive immerso nel proprio mondo. Allievi, operai, capi officina e colleghi sono -realmente o in desiderio e per destinazione divina- altrettanti portatori di Dio. Perché vedervi altre cose? O almeno, perché non considerare anche questo, soprattutto questo? Il «dono di Dio» non è solo per noi, ma anche per gli altri, che sono creati e messi sulla terra per essere «divinizzati». Il Salvatore ha donato per loro tutto il suo sangue. Il soggiorno nel mondo serve proprio a prepararli al cielo e consiste nel possedere anticipatamente le tre persone divine, attraverso la grazia, in attesa di goderle eternamente nella gloria.

- Ma non ci penso!

- Una conoscenza più esplicita e profonda del mistero dell'inabitazione divina vi aiuterà certamente a pensarvi più spesso.

### **Vantaggi delle orazioni giaculatorie e dell'esercizio della presenza di Dio**

La pratica delle orazioni giaculatorie e dell'esercizio della presenza di Dio è raccomandata dall'insegnamento e dall'esempio dei grandi maestri di vita spirituale e dei santi. Alle testimonianze già riportate, ne aggiungiamo altre.

*«Si procuri -dice sant'Ignazio di Loyola- la presenza di Dio in tutte le cose, nelle conversazioni e nelle passeggiate, nel guardare, nel gustare, nell'ascoltare e nel riflettere, in una parola in tutto quello che stiamo facendo. Questa maniera di meditare,*

*che ci fa trovare Dio in tutto, è più facile di quella che ci eleva a cose divine più astratte e che esigono dello sforzo per potersene rappresentare. Questo salutare esercizio, quando ci prepariamo per farlo bene, ci attira delle grandi visite del Signore anche nel breve tempo della nostra orazione. Esercitemoci pure ad offrire spesso al Signore i nostri lavori e le nostre fatiche, pensando che le accettiamo per amore suo, sacrificando i nostri gusti per servire in qualche maniera la sua divina Maestà e venire in aiuto di tutti quelli, per la salute dei quali Gesù Cristo ha accettato la morte. Convieni esaminarsi bene su questi due punti» (22).*

*«La via più breve che ci conduce alla divina carità -dice a sua volta Luigi di Granata- consiste nell'elevare il nostro cuore a Dio con affetti forti e con desideri infiammati del suo amore, conversando con Lui, in una confidenza rispettosa, tenendoci sempre raccolti alla sua presenza» (23).*

San Francesco di Sales e san Leonardo da Porto Maurizio danno i medesimi consigli: *«Dal raccoglimento spirituale e dalle giaculatorie dipende l'opera della devozione: se vi è, quello può supplire al difetto delle altre preghiere; se manca, non vi si può rimediare con altro mezzo. Senza di esso è impossibile la vita contemplativa e riesce malagevole e imperfetta la vita attiva; senza di esso il riposo è ozio e la fatica impaccio. Filotea, te ne scongiuro: abbraccialo di buona voglia e non lasciarlo mai» (24).* Al vescovo di Ginevra fa eco il santo missionario italiano: *«Volete voi un paradiso anticipato sulla terra e una compagnia sicura per arrivare rapidamente alla perfezione? [...] Vivete nel raccoglimento interiore e camminate alla presenza di Dio».* Parlando poi di se stesso, san Leonardo da Porto Maurizio diceva ancora: *«La mia vocazione sono le missioni e la solitudine: predicare le missioni per essere sempre occupato per Dio, ritirarmi in solitudine per essere sempre occupato in Dio. Tutto il resto è vanità».* Ognuno di noi, se ha ben capito questo, non ha forse la medesima vocazione?

Se i santi e i maestri di spiritualità magnificano con tanto ardore e in così comune accordo di opinioni l'esercizio della presenza di Dio e le frequenti orazioni giaculatorie, bisogna credere che i frutti siano molto preziosi.

E in effetti lo sono.

Il primo vantaggio consiste nel rendere più facile l'orazione e il distacco, che sono, come abbiamo detto, i due fondamenti dell'unione con Dio.

Rende più facile l'orazione. *«È certo che l'amore provoca il frequente ricordo dell'oggetto amato, ed è anche vero che questo frequente ricordo accresce di molto l'amore. Un'anima fedele, nel ricordarsi spesso di Dio, sarà presto infiammata di carità e, in proporzione alla crescita nell'amore di Dio, il ricordo di Lui sarà così abituale da non potersene più dimenticare» (25).*

Non solamente l'orazione in quanto tale si trova facilitata dall'esercizio della presenza di Dio, ma anche, nel corso della giornata, la vita di silenzio interiore, così necessaria all'unione con Dio. Non attrae molto una solitudine in cui non si percepisce nient'altro che il vuoto; ma, se si possiede l'arte di popolarla di cose divine, la propria solitudine allora non apparirà più cupa e austera, ma ricca e splendidamente ricolma, piena di vita e desiderabile! Solo coloro che coltivano la presenza di Dio e frequentemente elevano la mente a Lui conoscono quanto sia vero il detto di Manning: «*La solitudine e il silenzio sono pieni di realtà*».

Allo stesso modo, la pratica delle orazioni giaculatorie facilita il distacco dalle creature. In questo siamo di solito poco coraggiosi, perché non vediamo con sufficiente chiarezza per chi e per cosa dobbiamo vincere noi stessi. Il pensiero di Dio, soprattutto quando è ardente e pieno d'amore, opera sulla tiepida cenere della nostra esistenza al pari di una folata di vento sulla polvere: scopre la brace e ravviva la fiamma.

I vantaggi dell'esercizio della presenza di Dio e delle orazioni giaculatorie non si esauriscono qui; ve ne sono molti altri. Non c'è niente di meglio che rinnovare frequentemente questi atti di unione, per entrare poco a poco nello *stato* di unione moralmente continua (26).

Agli inizi, potremo cominciare a intraprendere uno sforzo ragionevole per pensare a Dio un determinato numero di volte e offrirgli le nostre diverse azioni; poi, gradualmente, ci abitueremo a progredire con calma (27).

Nulla di febbrile e di affrettato, ma uno sviluppo armonioso, virile e affettuoso dello spirito di fede. Diventa così naturale l'abitudine soprannaturale di rivolgerci al Centro di tutte le cose vivente nel centro stesso di noi, giacché alla periferia niente più ci attira per il servizio del Re. Appena concluso quanto ho da fare per Dio, rivolgo a Lui il pensiero: questa dev'essere la regola della nostra pratica di un raccoglimento che intende diventare nello stesso tempo saggio e intenso.

L'anima possiede allora -o si prepara così ad acquistare- l'unione continua, cioè l'elevazione a Dio talmente penetrata nella sua vita e tanto facile e spontanea, che si può dire «elevazione ininterrotta». Non si tratta di parole pronunciate materialmente. Il cuore resta aderente a Dio, la volontà è tutt'uno con quella divina e lo spirito, così mobile e a volte dissipato -anche se non sempre per colpa sua-, vive proteso a purificare e a offrire la sua intenzione prima, durante o dopo l'occupazione di ogni momento, così che l'anima è simile -per usare il paragone di san Francesco di Sales- al bambino che coglie i fiori lungo il sentiero senza abbandonare la mano del padre che l'accompagna. San Tommaso d'Aquino definisce l'abitudine «*una qualità stabile che dispone ad agire con facilità*». Spontaneità e perseveranza, ecco ciò che caratterizza ogni abitudine, compresa quella di pregare.

Un filosofo moderno descrive molto bene la conquista progressiva dell'unione con Dio che diventa sempre più facile. *«Un primo gradino nel progresso interiore consiste nello sviluppo di certi stati psicologici. All'inizio, ripiegati su se' stessi e privati, salvo rari casi, dell'occasione di manifestarsi, sembrano acquistare a poco a poco un'importanza che non possedevano ancora [...]. Il fedele, per cui l'amore di Dio era ridotto a un breve raccoglimento al mattino e alla sera davanti all'Essere supremo, giunge a percepire in sé la continua presenza dell'oggetto del suo amore; mentre prima gli sembrava necessario uno sforzo di volontà per pronunciare qualche formula con attenzione, ora si sente penetrato dal bisogno di pregare [...]. Ben presto, poi, l'universo gli appare simile a un velo trasparente che lascia intravedere ovunque il Creatore [...]. Ogni creatura, anche la più umile, è un'immagine del volto di Dio [...].*

*«Riconoscendo in tutte le cose l'impronta divina, segno di comune derivazione, queste appariranno ai suoi occhi come fratelli e sorelle fra loro e verso se stesso. Così, dal primo timido sforzo per rivolgere la propria anima al Signore, si svilupperà, come l'albero dal seme, un ardente amore per Dio e per ogni cosa in Lui» (28).*

Padre Gratry si esprime con accenti più poetici: *«Esistono anime che sentono più di altre il bisogno della quiete e del ritorno al focolare della vita. Quando una di queste anime si è congiunta strettamente a Dio e ha gustato la sua pienezza, pur avendo dovuto subire per lungo tempo l'insopportabile vanità della vita mondana, viene il momento in cui ogni affare, ogni attività esteriore, ogni uscita verso il mondo diventano impossibili. Il mondo è allora come un importuno che viene a guastare una festa intima, e la necessita di subirlo può farci giungere persino alle lacrime, come quando sopravviene un fastidioso inconveniente mentre siamo immersi in un lavoro ispirato; o quando una persona -conosciuta di vista, ma non intimamente- viene a rubarci gran parte di una giornata destinata alla preghiera o allo studio, e tormenta con discorsi lunghi e inutili la nostra attenzione, che viene meno a ogni parola e si concentra altrove. La vita del mondo stanca queste anime e moltiplica i loro aneliti verso l'eterna pace. Senza dubbio, una concezione così matura della morte è rara, ma anche i meno progrediti nella vita spirituale possono comprenderla e accettarla» (29).*

Se facciamo parte di quest'ultima categoria di principianti, non meravigliamoci di dovere ancora lottare per giungere al raccoglimento desiderato.

Coraggio... e fiducia in Dio!

Con l'abitudine che si può acquisire ordinariamente, e con la grazia che moltiplica i benefici dell'abitudine, perché non dovremmo arrivarci anche noi?

*«Per più anni -dice di sé santa Teresa- ho sofferto anch'io il tormento di non potermi fermare sopra alcun soggetto, e so che è molto penoso. Ma so pure che il Signore non ci lascia mai così sole da non venirci talvolta a tener compagnia, purché glielo chiediamo*

con umiltà. Se questo non otteniamo alla fine di un anno, lavoriamo per averlo almeno dopo molti, ne rimpiangiamo un tempo che così spendiamo assai bene. C'è forse qualcuno che ci spinge? Abituamoci dunque a questa pratica, sforzandoci di mantenerci in compagnia di questo vero Maestro» (30).

A sua volta, Luigi di Granata osserva: «*Il santo re Davide viveva sempre alla presenza di Dio: Providebam Dominum in conspectu meo semper (31). Comportatevi allo stesso modo ed elevate continuamente il cuore a Dio, senza sforzarvi troppo o farvi violenza, ma lasciando che lo spirito si inabissi, semplicemente e amorosamente, in questa sovrana divinità. Non affliggetevi nel vedere che il vostro cuore per la sua naturale tendenza a dissiparsi, è spesso distratto; cercate di raccogliarlo prontamente e offritelo di nuovo al Signore.*

«*Se avete il coraggio di sostenere questo combattimento per qualche tempo, senza arretrare di un passo, oso assicurarvi che l'abitudine si cambierà in natura, e non solo non proverete più fatica a entrare nel raccoglimento, ma non ne uscirete più. Sarete come un pesce che non può vivere fuor d'acqua, e che, se ne fosse fuori, farebbe di tutto per rituffarsi» (32).*

Chi si rivolge a Dio facilmente e abitualmente nel corso delle occupazioni ordinarie, ha raggiunto l'unione con Dio moralmente continua. I suoi rapporti con il Signore sono, nel senso letterale del termine, relazioni di intimità.

A questo punto, se Dio vorrà fare entrare l'anima nello stato di raccoglimento, non soltanto *acquisito*, ma anche *infuso*, la via sarà stata ben preparata -nella misura in cui possiamo prepararci a uno stato che è un dono del tutto gratuito di Dio- dallo sforzo di mantenersi, con lo spirito di fede e un'ardente generosità, in una presenza di Dio così continua quanto è possibile umanamente.

Santa Teresa, i cui consigli sull'argomento sono ricchi d'esperienza, lo dichiara espressamente: «*In tal modo (33) getterete un solidissimo fondamento, in grazia del quale il Signore, volendolo, vi potrà innalzare a grandi cose, tanto più che mantenendovi a Lui vicine, ne avete già la disposizione» (34).*

Non vogliamo qui penetrare nel mondo delle «grandi cose» a cui la santa allude: andremo fuori dal tema che ci eravamo proposti, e cioè come sia possibile, *con le nostre risorse naturali aiutare dalla grazia comune*, conquistare l'unione con Dio e pervenire al massimo grado di raccoglimento acquisibile con il nostro libero sforzo.

D'altra parte, regole e consigli sono meno utili della raccomandazione alla docilità, all'umiltà e al dono totale di sé, senza riserve, per le anime a cui Dio -con tocchi momentanei o permanenti- elargisce il raccoglimento infuso.

Lo Spirito Santo si prende cura di istruirle, e lo fa senza strepito di parole.

Possiamo quindi tacere e utilizzare il silenzio, che conviene fare seguire a ogni lavoro, per chiedere al Signore di benedire quanti leggeranno queste pagine e di comunicare loro, il più generosamente possibile, le gioie proprie del «pregare sempre».

## CONCLUSIONE

Se questo libro dovesse avere anche un solo lettore, a questo lettore -sconosciuto, ma profondamente amato in Gesù Cristo- vogliamo dare un ultimo consiglio. Sono parole di san Giovanni della Croce, forse il più grande maestro della vita spirituale. «*Poiché al momento della resa dei conti ti dovrai pentire di non avere impiegato bene questo tempo nel servizio di Dio, perché ora non lo ordini e non lo impieghi come vorresti aver fatto in punto di morte?*» (35).

Se il lettore è un'anima da tempo risolta a essere tutta di Dio e già intenta con tutto il cuore nell'amarlo, ma desiderosa d'amarlo ancora di più, ricorderemo quest'altro pensiero, tratto dagli stessi *Avvisi e Sentenze spirituali* e che guarda veramente lontano.

«*Non ti mostrare alle creature, se nella tua anima desideri conservare chiara e semplice la faccia di Dio. Piuttosto vuota e distacca del tutto il tuo spirito da quelle e camminerai sotto la divina luce, poiché Dio non è simile ad esse*» (36).

### 1

S. TERESA DI GESÙ, *Opere, trad. it., 5ª ed., Postulazione generale O.C.D., Roma 1969, p. 676.*

### 2

Santa Margherita Maria Alacoque confessava di sentirsi spesso più unita a Dio nei momenti dei pasti.

### 3

FRANÇOIS FÈNELON, *Instruction et Avis, Oeuvres, n. 7, Vivès, 1854, tomo I, pp. 530 ss.*

### 4

Viene riferito, nella celebre opera *Vitae Patrum*, che un santo eremita aveva elevato centotré volte il cuore a Dio in una conversazione (Cfr. MIGNE, PL, tomo LXXIII, col. 943). Notiamo che i cenobiti e i primi monaci, a quanto sembra, non erano abituati a

lunghe orazioni. In una lettera a Proba, sant'Agostino scrive: «Si dice che i nostri fratelli in Egitto pregano frequentemente, ma le loro preghiere sono molto brevi, simili a dardi scoccati verso il cielo». È interessante notare il motivo: «Per timore che l'attenzione, così necessaria nelle preghiere di maggior durata, finisca per illanguidirsi e spegnersi» (Cfr. MIGNE, PL, tomo XXXIII, col. 501). L'osservazione, psicologicamente molto profonda, depone a favore della necessità di un metodo di orazione, almeno per i principianti che desiderano esercitarsi con frutto nella preghiera per quanto poco prolungata.

## 5

Don Chatel, nell'opuscolo *L'exercice angélique des oraisons jaculatoires*, raccoglie altri interessanti esempi.

## 6

Anche la santa aveva adottato la pratica di offrire a Dio, cinquanta volte al giorno, il Preziosissimo Sangue di Gesù Cristo per la conversione dei peccatori e in suffragio delle anime del purgatorio.

## 7

P. DOMINIQUE BOUHOURS S.I., *La vie de S. François Xavier*, Lione 1821, libro VI.

## 8

È evidente che queste aspirazioni, visto l'eccezionale numero, non potevano essere sempre formulate esplicitamente; spesso consistevano in semplici elevazioni della mente, sia un battito del cuore, sia uno slancio dell'anima.

Padre Doyle nacque a Melrose (Irlanda) nel 1873. Entrato nella Compagnia di Gesù, si distinse come predicatore di Missioni popolari e grande direttore di anime. Allo scoppio della prima guerra mondiale si arruolò come cappellano, prodigandosi eroicamente. Morì ad Ypres nel 1917, a 44 anni, colpito da una granata mentre assisteva un ferito.

## 9

DIEGO ALVAREZ DE PAZ S.I., *De Inquisitione pacis*, libro IV, parte III, cap. 10, Lugduni 1617.

## 10

Osserviamo che un certo disgusto proveniente non da eccessiva fatica, ma da semplice debolezza spirituale, non legittima l'abbandono delle pratiche di pietà se il nostro spirito di fede -con l'assenso del direttore spirituale- dopo avere ben riflettuto, alla presenza di Dio, ha deciso di effettuarle. I ritiri mensili, e soprattutto gli Esercizi annuali, servono anche per mettere a punto questi aspetti della nostra vita interiore.

## 11

P. JEAN-PIERRE DE CAUSSADE S.I., *L'abandon à la Divine Providence*, tomo II, libro VI, lettera XVII (trad. it., *L'abbandono alla divina provvidenza*, 4<sup>a</sup> ed., Paoline, Roma 1979).

## 12

S. FRANCESCO DI SALES, *Filotea*, a cura di don Eugenio Pilla, 2<sup>a</sup> ed., Cantagalli, Siena 1975, pp. 87-88 .

## 13

Per utili suggerimenti in merito, cfr. p. ALFONSO RODRIGUEZ S.I., *Esercizio di perfezione e di virtù cristiane*, trad. it., Paoline, Roma 1968, parte I, trattato VI, cap. III, pp. 390-393.

## 14

Il *Gloria Patri* era la giaculatoria preferita di san Gerolamo, che la invio a papa Damaso; questi volle che si recitasse nel Breviario alla fine di ogni salmo. È impossibile al sacerdote riflettere su ogni versetto che pronuncia nell'ufficio. Cercare di ritrovare se stesso, o meglio la santissima Trinità in ogni Gloria, è quindi una pratica facile e devota!

## 15

Sulla presenza di Dio all'inizio della meditazione, il padre Brou osserva: «*Tra tutti i modi di mettersi alla presenza di Dio, questo (cercare Dio in se stessi) è forse il più efficace , almeno per chi è abituato a fare orazione; e i santi ce lo raccomandano particolarmente*» (*Saint Ignace, maître d'oraison*, edizioni Spes, Parigi, p. 54; trad. it. *Sant'Ignazio maestro d'orazione*, Civiltà Cattolica, Roma 1954).

## 16

Il monaco, discepolo di san Bernardo, che compose le *Meditationes Piissimae* scriveva: «*Ubi cumque fueris, in lecto aut in alio loco, ora, et ibi est templum*»; «*ovunque tu sia, raccogliti e prega: non occorre cercare un apposito luogo di preghiera, perché tu stesso già lo sei. Fossi anche a letto, il tuo giaciglio sarà la tua chiesa*» (*Opera Sancti Bernardi*, Venezia 1727, col. 370).

## 17

Nel XVII secolo, nelle *Pratiche per conservarsi alla presenza di Dio* (ed. Nicolas Balthazard, Nancy 1713), si raccomandava «*il semplice, ma amoroso, ricordo di Dio presente in noi*».

Semplice: «*si può fare senza immagini, senza atti esteriori, senza ragionamenti e senza sforzo intellettuale; questa vista di Dio non disturba le nostre occupazioni, anzi le facilita: alla presenza di un amico si lavora meglio*».

Amoroso: «*non è necessario fare un atto particolare d'amore divino, basta un implicito desiderio di piacere a Dio, misura del nostro amore nei suoi confronti*».

Presente in noi: «*non è proibito considerare l'onnipresenza divina -specialmente se ci si riesce con facilità- ma questo particolare modo di vedere Dio presente in noi fu molto stimato dalla maggior parte dei santi perché è assai utile per condurre al vero raccoglimento*».

## 18

S.TERESA DI GESÙ, *Cammino di perfezione*, in *Opere*, cit., cap. 28, p. 166.

## 19

*Ibid.*, p. 667.

## 20

*Ibid.*, p. 670.

## 21

*Ibid.*, cap. 29, pp. 675-676.

**22**

SANT'IGNAZIO, *Lettere*, ed. Menchaca, 1804, pp. 223-226.

**23**

LUIGI DI GRANATA O.P., *L'amor di Dio*, parte II, cap. IX, p. 126.

**24**

S. FRANCESCO DI SALES, *Filotea*, cit., parte II, cap. XIII, p. 92. Nel ritiro di preparazione alla sua consacrazione episcopale, il santo vescovo aveva preso questa risoluzione: «*Cercherò di sforzarmi nella pratica delle orazioni giaculatorie quotidiane*».

**25**

LUIGI-FR. D'ARGENTAN, *Le ciel da n s l'â me chretienne*, p. 23.

**26**

Diciamo *moralmente continua* perché, come abbiamo visto nelle prime pagine, l'unione *materialmente continua* è impossibile senza una speciale grazia di raccoglimento infuso; infatti, le nostre possibilità di esercitare l'attenzione sono molto limitate.

**27**

Preziosi consigli per abituarsi prudentemente, metodicamente, efficacemente al raccoglimento, si trovano in Sant'ALFONSO DE LIGUORI, *La Vera Sposa di Cristo*, 2 voll., Paoline, Alba 1933-1934.

**28**

ETIÈNNE GILSON, *Essai sur la vie i nté rieure*, in *Revue Philosophique*, gennaio-febbraio 1920, p. 31.

**29**

A. GRATRY, *Meditations i né dites*, cit.

**30**

S. TERESA DI GESÙ, *Cammino di perfezione*, cit., cap. 26, p. 657.

**31**

«Io pongo sempre innanzi a me il Signore» (*Sal* 15, 8).

**32**

LUIGI DI GRANATA O.P., *L' amor di Dio*, cit., parte II, cap. IX. In precedenza aveva scritto: «*Come un pezzo di legno che, spinto per forza in fondo all'acqua, ritorna immediatamente a galla*». In seguito completa il suo pensiero: «*Se gli affari del mondo, che non si possono sempre evitare, vi impediscono talvolta di rimanere raccolti, perseverate quanto potete nel vostro buon proposito ; sforzatevi di non uscire del tutto da voi stessi e fate che almeno una parte del vostro cuore rimanga sempre vicino a Dio e lo contempli*».

**33**

Abbiamo già fatto osservare che santa Teresa d'Avila tratta soprattutto, almeno in questo punto, del culto di Dio «presente in noi».

**34**

S. TERESA DI GESÙ, *Cammino di perfezione*, cit., cap. 29, p. 676.

**35**

S. GIOVANNI DELLA CROCE, *Parole di luce e di amore*, n. 74. in *Opere*, trad. it., 4a ed., Postulazione Generale dei Carmelitani Scalzi, Roma 1979, p. 1092.

**36**

*Ibid.*, n. 25, p. 1086.