

## **SULLA PREGHIERA**



**Padre Konrad zu Loewenstein**

In copertina: Andrea Mantegna, *Orazione nell'orto* (1457-1459).

*Deus, Deus meus, ad te de luce vigilo. Sitivit in te anima mea, quam multipliciter tibi caro mea. In terra deserta et in via, et in aquosa: sic in sancto apparui tibi, ut viderem virtutem tuam, et gloriam tuam.*

Dio, Dio mio, a Voi dallo spuntare della luce io veglio. Ha sete di Voi la mia anima, in quanti modi di Voi la mia carne. In una terra deserta, senza cammino, e senza acqua: così nel santuario sono apparso davanti a Voi, per vedere la Vostra potenza e la Vostra gloria (*Salmo 62.1-3*).



## Sommario

Prefazio	7
Introduzione	
LA PREGHIERA IN GENERE	9
1. Cos'è la Preghiera? .....	9
2. Perché pregare? .....	9
3. Come pregare? .....	10
4. Il rapporto tra la preghiera e la vita .....	11
Prima parte	
LA PREGHIERA VOCALE	12
Introduzione .....	12
I quattro tipi di preghiera vocale .....	13
a) L'Adorazione .....	13
b) La Petizione .....	14
i) In genere .....	14
ii) L'oggetto della Petizione .....	15
iii) I benefici della Preghiera di Petizione .....	17
c) Il Ringraziamento .....	18
d) L'Espiazione .....	19
Seconda parte	
LA PREGHIERA MENTALE / ORAZIONE	22
1. Difficoltà della Preghiera Mentale ed i suoi rimedi .....	22
a) Difficoltà della Preghiera Mentale .....	22
i) La Debolezza dell'Anima .....	22
ii) La Natura Caduta .....	23
iii) Il Demonio .....	23
b) Rimedi alle difficoltà della Preghiera Mentale .....	23
i) La Mortificazione .....	23
ii) La Perseveranza .....	24
iii) La Grazia .....	25
iv) La Preparazione alla Preghiera .....	26
2. La Natura della Preghiera Mentale .....	27
a) La conoscenza e l'amore .....	27
b) Tipi di preghiera mentale .....	28

I. LA MEDITAZIONE .....	29
1. La conoscenza e l'amore nella meditazione .....	29
2. L'oggetto della meditazione .....	29
3. Metodi informali di meditazione .....	31
4. Metodi formali di meditazione .....	33
5. Preparazione alla meditazione .....	34
6. La meditazione discorsiva e la meditazione affettiva .....	34
a) La meditazione discorsiva .....	34
i) In genere .....	34
ii) Metodo della meditazione discorsiva ignaziana .....	35
iii) Le difficoltà della meditazione discorsiva .....	35
b) La meditazione affettiva .....	36
i) In genere .....	36
ii) Il genere di amore che caratterizza la meditazione affettiva .....	37
iii) Metodi di meditazione affettiva ignaziani .....	37
iv) Vantaggi e svantaggi della meditazione affettiva .....	38
II. LA CONTEMPLAZIONE .....	40
1. La Contemplazione e la Meditazione .....	40
a) Confronto tra la contemplazione e la meditazione .....	40
b) Il passaggio dalla meditazione alla contemplazione .....	40
2. La Contemplazione in genere .....	41
a) Natura generale della contemplazione .....	41
b) Definizione della contemplazione .....	42
c) Perfezione della contemplazione .....	43
3. La Contemplazione attiva e passiva .....	46
a) La contemplazione attiva .....	46
b) La contemplazione passiva .....	47
i) L'Orazione di quiete .....	47
ii) L'Orazione di unione piena .....	48
iii) L'Unione estatica (il Fidanzamento spirituale) .....	48
iv) L'Unione trasformativa (lo Sposalizio spirituale) .....	49
4. Tratti generali della Contemplazione .....	51
a) Il processo di contemplazione .....	51
b) Gioia e sofferenza .....	52
c) Sospensione .....	52
d) Vantaggi della contemplazione .....	53
5. Preghiere contemplative .....	53
a) L'Adorazione Eucaristica .....	54
b) Il Ringraziamento Eucaristico .....	58
i) La Conoscenza .....	58
ii) L'Amore .....	59
iii) L'Adorazione .....	59
Terza parte	
PREGATE SEMPRE	
1. L'Intenzione .....	61
2. Le Preghiere Giaculatorie .....	63

3. La Pratica della Presenza di Dio .....	64
a) Modi della Presenza Divina .....	64
b) La natura di questa pratica .....	65
c) Tratti particolari .....	65
i) La Semplicità .....	66
ii) L'Interiorità .....	66
iii) Il Silenzio interiore .....	66
iv) Il Raccoglimento .....	67
d) I Benefici della pratica .....	68

Preghiera di Conclusione .....	69
--------------------------------	----





## *Prefazio*

Ciò che sanno i cattolici di oggi della preghiera è poco, e questo poco è colorito di attivismo. L'azione ha preso il sopravvento sulla preghiera. Se si menziona la preghiera a qualcuno, egli penserà tipicamente alla preghiera vocale, al Rosario, o alla preghiera di petizione. Se si menziona la preghiera mentale, penserà alla meditazione, il tipo attivo di preghiera mentale. Chi parla del tipo passivo di preghiera mentale, la contemplazione? Chi la pratica?

Pochi sono i cattolici, dunque, che si esercitano nella preghiera mentale, e di questi pochi la gran parte si limita alla meditazione, cioè una preghiera mentale di tipo attivo, collegata con parole o immagini mentali. Un numero ancora più ridotto si esercita nella contemplazione, la preghiera mentale passiva e mistica di cui, secondo i Dottori della Chiesa, tutti sono capaci ed a cui tutti sono chiamati.

Il presente modesto trattato sulla preghiera ha come scopo, in questi tempi di ignoranza e di attivismo, di presentare al gentile lettore in modo sintetico e breve la dottrina della Santa Madre Chiesa sulla preghiera: la preghiera in genere, la preghiera vocale e mentale, ed in particolare i due tipi di preghiera mentale che sono la meditazione e la contemplazione. Si concentra sui tipi di preghiera che sono alla portata di tutti, e parla solo brevemente della contemplazione infusa, cioè della preghiera mistica. Propone dei consigli pratici per poter pregare, ed espone tre modi in cui si può 'pregare sempre' secondo il precetto del Signore.

Osserviamo che la terminologia per la preghiera è abbastanza fluida. Esempi ne sono i termini 'orazione', 'vocale', 'mentale', 'meditazione', 'contemplazione', come vedremo in seguito. Il termine 'orazione' in particolare può significare la preghiera in genere, o la preghiera mentale, o la meditazione, o la contemplazione. L'adorazione, la petizione, il ringraziamento, e l'espiazione possono cadere sia dentro la categoria della preghiera vocale sia in quella della preghiera mentale (quando per esempio forniscono l'intenzione con cui il soggetto compie una determinata azione, o tutte le sue azioni). L'adorazione ed il ringraziamento in particolare possono cadere anche dentro la categoria della preghiera contemplativa, quando si rapportano alla Santa Eucarestia.

Nella stesura di questo libro, che non pretende in nessun aspetto di essere originale, ci siamo appoggiati soprattutto sul '*Compendio di Teologia Ascetica e Mistica*' di Padre Adolphe Tanquerey PSS (per la parte sulla preghiera mentale in genere) e sul libro '*Traité sur l'Oraison*' da Dom Jean de Monléon OSB (per la parte sulla meditazione). Parecchi spunti preziosi provengono da brani pubblicati nel giornale '*De Vita Contemplativa*' delle Francescane dell'Immacolata (prima della sua inspiegabile soppressione).

Vedremo come il progresso nella preghiera avvenga *pari passu* con il progresso nella vita morale, dunque come conseguenza di sforzi e sofferenze in collaborazione colla Grazia. Questo doppio progresso consiste nell'unirsi sempre più strettamente a Dio e nell'avvicinarsi sempre di più alla visione beatifica: nella vita morale tramite le azioni, e nella preghiera tramite la Fede e la Carità, fin quando, alla fine della vita, il velo oscuro della Fede e la sofferenza ci saranno tolti per rivelare il Bene Sovrano, fine e meta di ogni aspirazione del cuore umano.

## *Introduzione*

### LA PREGHIERA IN GENERE

*Ad Te, Domine, levavi animam meam.*

Chiediamoci cos'è la preghiera, perché pregare, come pregare, ed il rapporto tra la preghiera e la vita.

#### **1. Cos'è la Preghiera?**

Una definizione classica della preghiera ci è data da san Giovanni Damasceno (*Expositio Fidei* 68; *De Fide Orthodoxa* 3.24) con la parola: 'La preghiera è l'elevazione dell'anima a Dio o la domanda a Dio di beni convenienti'. Vogliamo proporre la prima parte di questo enunciato come definizione della preghiera in genere, e la seconda parte come definizione della preghiera di petizione.

Il pregare in genere, dunque, può essere inteso come l'azione di elevare l'anima a Dio, o di alzare il cuore a Dio.

#### **2. Perché pregare?**

La risposta più facile a questa domanda è: perché il Signore ci comanda di pregare, ossia di pregare sempre, colle parole: 'Bisogna sempre pregare' (*Lc.* 18.1), e ancora: 'Vegliate e pregate in ogni momento' (21.36). Similmente dice san Paolo: 'Pregate incessantemente' (*1Tess.* 5.17).

Vediamo dunque che la preghiera è un'opera di giustizia, in quanto viene comandata da Dio. In quanto riguarda Dio costituisce la virtù della religione. Ma è anche un'opera di altre virtù, soprattutto dell'umiltà, che pratichiamo quando ci sottomettiamo a Dio nella preghiera; della Fede; della fiducia nella Sua tutela e provvidenza; e dell'amore verso di Lui 'che cresce con ogni colloquio', come ci insegna il Catechismo di Trento. San Pietro d'Alcantara scrive che lo scopo immediato della preghiera è di farci ottenere la devozione e la facilità di superare le conseguenze del Peccato originale: la pigrizia, la malizia, e la ripugnanza a fare il bene.

In breve allora, la preghiera ci aiuta a praticare parecchie virtù e, di conseguenza, a crescere nella santità. Ma anche ci protegge dal peccato (dall'ira divina che ne consegue) e dal demonio. Quanto alla preghiera di meditazione ed al peccato mortale, sant'Alfonso Maria de' Liguori ci insegna che è impossibile meditare e peccare mortalmente allo stesso tempo: chi pecca mortalmente e comincia a meditare 'o rinuncia al peccato o rinuncia alla preghiera'. Chi non prega, invece, è spinto verso il peccato mortale. Dunque la domanda per noi è semplice: vogliamo essere salvati o non lo vogliamo? Se vogliamo essere salvati: preghiamo!

Ci sono persone che dicono: 'Conduco una vita buona ma non prego'. Questo però non è possibile perché non agiscono in modo giusto verso Dio: non agiscono con la giustizia, né con le altre virtù enumerate sopra. Non rivolgono mai uno sguardo su Dio. Ma che preparazione è questa per la vita eterna, cioè per la visione beatifica di Dio? Come possono aspettarsi di essere accolti a braccia aperte da Dio nel Regno dei Cieli dopo la morte, se non Gli hanno dedicato neanche un pensiero sulla terra? O se non hanno fatto lo sforzo minimo di assistere alla Santa Messa la domenica? Se ciononostante muoiono in istato di Grazia, sicuramente dovranno aspettare la Visione beatifica per lungo tempo in Purgatorio come hanno fatto aspettare Dio a lungo in terra.

Ci sono altre persone che dicono: 'Sì! Prego, certo!'. Ma la preghiera consiste in un 'Padre Nostro' o in una 'Ave Maria' nel letto mentre si addormentano. Ma quando le cose non vanno bene nella loro vita, si ricordano di Lui per supplicarlo di rimediare ai loro errori, se non per accusarne Lui.

### 3. Come pregare?

Occorre pregare con **umiltà**, perché sta scritto nel *Salmo* 101 che: 'Iddio guarda all'orazione degli umili e non disprezza la loro preghiera' e 'l'umiliazione di chi si umilia andrà oltre le nubi' (*Ecclesiasticus* 35.21). 'L'umile che prega si presenta con la forza di attrazione del vuoto per l'Essere che vuole riempirlo' dice Padre Augustin Guillerand, certosino. 'Nessuna resistenza da abbattere, nessuna presenza da eliminare, nessuna trasformazione da operare. Non vi è che da entrare, prendere il posto, rispondere ad un'attesa e colmarla'.

Occorre pregare con  **fervore**, come dice sant'Agostino: 'Di solito la preghiera si fa più con gemiti che con parole, più con lagrime che con formule. Iddio pone le nostre lagrime al Suo cospetto e il nostro gemito non è nascosto a Lui, Che tutto ha creato per mezzo del Verbo, e non ha bisogno di parole umane'.

Occorre pregare con **fiducia**, con la sicura speranza di essere esauditi, come ci ammonisce san Giacomo (1.6), chiedere 'con fede, senza affatto esitare'; inoltre col

cuore aperto, come insegna di nuovo il Catechismo romano: ‘Chi viene a pregare nulla tace, nulla nasconde, ma tutto svela fiduciosamente, rifugiandosi nel grembo di Dio diletteissimo Padre’.

Bisogna pregare **in modo raccolto**, interiore, ed intimo come il Signore ci rappresenta con l’immagine della camera chiusa (*Mt.* 6.6): ‘Ma tu quando preghi, entra nella tua camera e, chiuso l’uscio, prega il Padre tuo in segreto e il Padre tuo, che vede in segreto, te ne renderà la ricompensa’.

Commenta san Giovanni Cassiano: ‘Preghiamo *nella nostra camera* quando ritiriamo il nostro cuore intieramente dal tumulto e dal chiasso dei pensieri e delle preoccupazioni, e, in una sorta di cuore a cuore segreto e di dolce intimità, riveliamo al Signore i nostri desideri. Preghiamo con *uscio chiuso* quando supplichiamo senza aprire le labbra ed in un silenzio perfetto Colui Che non si cura delle parole, ma guarda il cuore. Preghiamo *in segreto* quando parliamo a Dio solamente attraverso il cuore e la devozione dell’anima, e non manifestiamo che a Lui le nostre domande; così che gli stessi poteri avversari non ne possano indovinare la natura’.

Infine, si deve pregare con **assiduità**, come la vedova che vinse il giudice ingiusto con la sua assiduità e insistenza. ‘E se talvolta viene meno la volontà, dobbiamo chiedere a Dio la forza di perseverare’, dice il Catechismo.

#### **4. Il rapporto tra la preghiera e la vita**

Abbiamo visto brevemente cos’è la preghiera, perché pregare, e come pregare. Osserviamo adesso che la preghiera deve far parte di una buona vita, poiché più amiamo Iddio nel compiere i Suoi comandamenti e più amiamo il prossimo con la benevolenza, l’aiuto benefico, e la dimenticanza delle offese, più efficace sarà la nostra preghiera. Come scrive san Giovanni Evangelista: ‘Tutto ciò che chiediamo riceveremo, perché osserviamo i suoi comandamenti e facciamo le cose che sono gradite ai suoi occhi’ (*1Gv.* 3.22); e come dice il Signore: ‘Se rimanete in Me e le Mie parole rimangono in voi, chiedete quanto vorrete e vi sarà concesso’ (*Gv.* 15.7).

Proviamo dunque a condurre una buona vita facendo tutto per Dio e ritirandoci da tutto ciò che è male e che ci distrae da Lui. Pensiamo a Lui, facciamo brevi preghiere giaculatorie, come: ‘Signore Mio Dio abbi misericordia di me’ durante la giornata, offrendo a Lui tutte le nostre gioie e sofferenze. Proviamo a vivere nella Sua Presenza, perché così possiamo alzare il cuore a Dio e pregarLo sempre, come ci ha comandato.

## Prima parte

### LA PREGHIERA VOCALE

Ora, ci sono due generi, o espressioni di preghiera: la preghiera vocale e la preghiera mentale.

Innanzitutto parliamo della preghiera vocale.

#### Introduzione

La preghiera vocale è il genere di preghiera che si esprime in parole: o parlate o pensate. Se ne distinguono quattro tipi: l'adorazione (o lode), la petizione, il ringraziamento, e l'espiazione.

A questo punto aggiungiamo ai motivi generali appena evocati, vari motivi particolari per esercitare la preghiera vocale.

Ora, come la giustizia stessa (ossia più precisamente la virtù della religione) richiede la preghiera in genere, così essa richiede anche la preghiera vocale in particolare. Il primo dovere deriva dal comandamento di Dio di pregare sempre; il secondo, invece, deriva dalla natura stessa delle cose, ossia dalla perfezione infinita di Dio e dal nulla dell'uomo, poiché Se Dio è la Maestà Infinita, bisogna adorarlo; se Lui è Onnipotente, bisogna chiedere favori da Lui; se Lui ci dà tutto ciò che abbiamo, dobbiamo ringraziarlo; se noi siamo peccatori, dobbiamo offrirGli un'espiazione per i nostri peccati.

Questi quattro tipi di preghiera vocale si trovano insieme in quell'atto supremo della Chiesa che è la Santa Messa, che si può chiamare dunque una preghiera di per sé stessa: ossia la Preghiera la più perfetta che ci sia, perché non è niente di meno che il Santo Sacrificio del Calvario. Tutti questi quattro tipi di preghiera si trovano già in quella preghiera della Santa Messa che è il '*Gloria in excelsis Deo*'. L'adorazione e le lodi si esprimono nella frase: '*Adoramus Te, glorificamus Te*'; il ringraziamento nella frase: '*Gratias agimus tibi propter magnam gloriam tuam*'; la petizione e l'espiazione: '*Qui tollis peccata mundi, suscipe deprecationem nostram; Qui sedes ad dexteram Patris, miserere nobis*'.

Per concludere queste brevi considerazioni iniziali, volgiamo adesso uno sguardo alle varie preghiere vocali che ad ogni fedele occorre compiere. Prima di tutto vi sono le preghiere della Santa Messa. La Messa domenicale è un obbligo grave

e l'assistere alla Messa anche durante la settimana è un grande aiuto sul cammino della santità. Il ringraziamento dopo la Santa Comunione, almeno fino alla fine della Messa, ma ancor meglio per 10 minuti dopo o più, è un altro grande aiuto, ma anche un dovere perché, se la Santa Comunione è Nostro Signore Gesù Cristo Stesso, Che viene a visitarci sotto il tetto della nostra anima – e Lo è –, non possiamo trascurarLo subito né ignorarLo, bensì secondo ogni giustizia dobbiamo lodarLo, adorarLo, e ringraziarLo.

Poi c'è la preghiera della mattina, in cui si chiede l'aiuto del Signore e Gli si offre la giornata; e quella della sera, in cui Lo si ringrazia per tutto, le gioie e le pene, e si esamina la nostra coscienza con un atto di dolore e un proponimento di correggere ciò che abbiamo fatto di male. C'è altresì la preghiera prima e dopo i pasti. La devozione fiduciosa alla Santissima Vergine Maria ed al nostro angelo custode è essenziale, come anche il Santo Rosario quotidiano e la Salutatione angelica al tempo opportuno. Aggiungiamo che i genitori hanno la grave responsabilità di inculcare ai loro figli il dovere e la pratica della preghiera.

Sant'Alfonso de' Liguori nella sua Regola di Vita menziona non solo la preghiera vocale ma anche quella mentale. Più avanti esporremo il senso di questo termine; per adesso basterà raccomandare la meditazione quotidiana sui misteri della nostra Fede contenuti nella Sacra Scrittura e, soprattutto, sulla Passione di Nostro Signore Gesù Cristo.

## **I quattro tipi di preghiera vocale**

### **a) L'Adorazione**

*Magnus Dominus et laudabilis nimis, et magnitudinis eius non est finis*: Grande è il Signore e grandemente da lodare, e della Sua grandezza non c'è fine (*Sal.* 144). Il primo sentimento che ci è necessario, quando innalziamo il cuore a Dio, è l'adorazione, perché l'adorazione è nient'altro che 'il riconoscimento della Sua altissima sovranità e della nostra più profonda dipendenza' (Bossuet in conformità alla Tradizione).

Dio ha creato tutto per Sé Stesso (*Prov.* 16.4). Per questo, tutto ciò che esiste, esiste unicamente per Lui: per glorificare la Sua infinita grandezza. L'universo irrazionale Lo glorifica partecipando alle Sue infinite perfezioni – come il Suo essere e la Sua bellezza – mentre gli esseri razionali Lo glorificano anche, e soprattutto, adoperando le loro facoltà spirituali, che sono l'intelligenza e la volontà, per conoscerLo e per amarLo. L'adorazione è un tipo di amore per Dio; di fatti, come abbiamo appena accennato, è il primo atto che conviene a colui che prega.

Gli essere razionali sono in dovere di adorare e di lodare Dio non solo per conto loro, ma anche in nome dell'universo irrazionale intiero, prestandogli una lingua, per così dire, per glorificare il loro Creatore e Dio in modo più adeguato e degno. I santi del Cielo, prostrati davanti al trono del Padre Eterno, tremando di un santo e gioioso timore, Gli offrono onore e gloria per tutta l'Eternità; gli angeli, velandosi la faccia colle ali, tutti penetrati di uno spirito irresistibile di amore e riverenza, cantano l'inno che non cadrà mai silenzioso: *Sanctus Sanctus Sanctus!* Finalmente la santissima Madre di Dio, l'Immacolata e tutta Pura Madonna, Regina degli uomini e degli angeli, canta il *Magnificat*, Lei il cui essere tutto e la vita tutta non fu, e non è altro che un unico atto di adorazione umile e reverenziale di Dio (Padre Nikolaus Gihl nel suo libro insigne *Il Santo Sacrificio della Messa*).

‘Glorificate il Signore quanto potete, poiché Egli supererà la nostra lode di gran lunga, e la Sua magnificenza è ammirevole. Benedicendo il Signore, esaltateLo quanto potete, poiché Egli è al di sopra di ogni lode’ (*Ecclesiasticus* 43.32-33). Dio merita di fatti un'adorazione infinita, che può offrirGli solo il Suo Divin Figlio. Le Sue creature, essendo finite, non sono in grado di prestarGliela, ma solo di unirsi all'atto di adorazione infinita del Padre da parte del Figlio Suo, ossia a quell'atto che è la Santa Messa: il Santo Sacrificio del monte Calvario prolungato attraverso il tempo, dove l'adorazione culmina nel suo atto principale che è il sacrificio.

Ripetiamo ora ciò che abbiamo già scritto nel prefazio, che cioè ciascuno dei tipi di preghiera si può concretizzare anche in modo puramente meditativo, cioè come intenzione di azione. Scrive Padre Gihl in merito all'adorazione in particolare: ‘In tutti i tempi ed in tutti i luoghi bisogna tenere Dio davanti agli occhi, essere consapevoli della Sua benedetta presenza, ed in seguito essere profondamente penetrati di uno spirito di riverenza e di adorazione profondo. Allora le nostre preghiere saranno ripiene di raccoglimento e di devozione, le nostre opere perfette e sante, la nostra conversazione circospetta ed edificante, i nostri pensieri nobili e casti, i nostri desideri puri e celesti, il nostro intiero comportamento sarà modesto e senza alcuna pretesa’.

## b) La Petizione

### i) In genere

Il Catechismo di Trento distingue due parti principali della preghiera: ‘la domanda ed il ringraziamento da cui, come dal capo, derivano le altre’. Questi due tipi di preghiera, uno che anticipa un beneficio di Dio, e l'altro che lo segue, sono come i due bracci di una bilancia che devono essere in equilibrio. È un difetto umano di chiedere una cosa, anche con insistenza e con fervore, e, quando viene data, di



afferrarla senza molto ringraziare, o senza ringraziare affatto. Dei dieci lebbrosi è tornato solo uno per ringraziare il Signore.

All'inizio di questo saggio abbiamo presentato come definizione della petizione la parola di san Giovanni Damasceno: 'La preghiera è... la domanda a Dio di beni convenienti'.

A questo punto qualcuno potrebbe chiedere: 'Dio sa tutto ed è buono; Egli sa ciò che mi occorre e vuole darmelo, perché bisogna chiederGlielo?'. Bisogna rispondere, come s'è detto sopra, che Dio ci ha comandato esplicitamente di chiedere, colle parole: 'Chiedete e vi sarà dato'. A ciò siamo quindi obbligati in giustizia. Difatti, vi sono molte cose che Dio ci dà senza che Glielo domandiamo, ma vi sono anche molte altre cose che Dio vuole darci, ma unicamente se Glielo domandiamo. Questi benefici sono, per così dire, legati alle domande.

Se ci chiedessimo perché Dio ha voluto così, dovremmo rispondere che è probabilmente a causa delle molte virtù che ci acquistiamo tramite la preghiera di petizione.

Ai motivi per pregare sopra enumerati aggiungiamo questi del Beato Charles de Foucauld: 'E' una conseguenza dell'amore esporre con semplicità e abbandono tutte le nostre faccende, tutti i nostri pensieri al nostro Beneamato, e quindi anche i nostri bisogni e i nostri desideri; poi... è ancora una conseguenza dell'amore che si ami ricevere dal proprio Beneamato, che si ami vedere moltiplicarsi smisuratamente i propri debiti verso di Lui, che si ami dovere tutto a Lui, ricevere tutto da Lui e niente da nessun altro, il che comporta naturalmente che si chieda; poi... se il cuore che ama trova la sua gioia nel dare a quest'essere amato, gli è ancora più dolce dare a quest'essere amato quando chiede, piuttosto che quando non c'è domanda da parte sua: noi quindi dobbiamo fare questo favore al Cuore di Nostro Signore Che ci ama tanto. Il cuore di chi ama non conosce nulla di più dolce che l'esaudire le domande di colui ch'egli ama'.

## ii) L'oggetto della Petizione

Torniamo alla definizione di san Giovanni Damasceno e chiediamoci: cosa conviene domandare? Come abbiamo già osservato, la Gloria di Dio è il fine ultimo e la ragione di essere di tutte le cose, anche della preghiera; quindi dev'essere questo il primo scopo del nostro pregare. Ciò è già chiaro nella preghiera che il Signore Stesso ci ha dato personalmente, il *Pater Noster*, in cui le prime tre petizioni sono per la Gloria di Dio, e le seconde tre per le necessità degli uomini. Anche la soddisfazione di queste necessità, infatti, avrà l'effetto di accrescere la Sua propria gloria.

Ma cosa deve chiedere per sé stesso l'uomo? Cosa gli conviene? In ultima analisi, conviene Dio Stesso, ossia, nelle parole del certosino Padre Augustino Guillerand: 'EsserGli uniti, essere trasformati in Lui, possederLo ed esserNe posseduti, essere con Lui nei rapporti d'intimità che Lo uniscono a Lui Stesso, divenire Suo figlio attraverso una comunicazione quanto più completa possibile del Suo Spirito d'Amore, e partecipare alla gioia e alla vita che è la Loro gioia e la Loro vita, la Gioia Stessa e la Vita Stessa'.

Questo ci conviene dunque come nostro fine ultimo (il nostro fine ultimo 'soggettivo'); ma ci convengono anche i mezzi per raggiungere questo fine, ossia 'la Fede, il timore, e l'amore di Dio' nelle parole del Catechismo di Trento, o, concretamente, la Sua grazia: la Sua luce per conoscere, e la Sua forza per compiere la Sua volontà.

In una parola, come dice sant'Agostino: 'Chiedi la gloria del Cielo e quelle cose che ti aiutano a raggiungerla: chi desidera altro desidera nulla'. Osserva il beato Ludolfo il certosino: 'Dal trono della Sua gloria ci accorda tutto ciò che chiediamo nel Suo nome, ossia per la nostra salvezza, poiché il Suo nome significa Salvatore'.

Chiaramente la Sua Volontà comprende non solo la pratica della Carità verso di Lui e verso di noi stessi, ma anche verso il prossimo. In questa ottica, il Catechismo di Trento esprime l'oggetto della preghiera di petizione nei termini seguenti: 'Il nostro bene spirituale, e quanto utile ai comodi della vita, viene chiesto solo in quanto necessario; e chiediamo non solo per noi, ma per tutti: la Chiesa, il clero, i governanti, i parenti, gli estranei, i fedeli, gli infedeli, gli amici, e i nemici'.

Occorre essere ambiziosi nella preghiera. Sant'Agostino domanda: 'Quanto chiederesti se un re ti dicesse: 'Chiedi tutto ciò che vuoi'? Ma adesso te lo chiede Iddio, Che è infinitamente potente e ricco'. San Matteo scrive (*Mt.* 21.22): 'Tutto quello che chiederete con Fede nella preghiera, lo otterrete'. 'Se non riceviamo, è perché ci è mancata la Fede', fa notare il Beato Charles de Foucauld, 'o perché abbiamo pregato troppo poco, o perché sarebbe male per noi che la nostra domanda venisse esaudita, o perché Dio ci dà qualcosa di meglio di ciò che chiediamo... mai però accade che noi non riceviamo ciò che chiediamo perché la cosa è troppo difficile ad ottenersi: nulla è impossibile... non esitiamo a chiedere a Dio le cose più difficili, come la conversione dei grandi peccatori, di popoli intieri: tanto più, anzi, chiediamoGliele quanto più sono difficili, con la Fede che Dio ci ama appassionatamente e che più un dono è grande, più colui che ama appassionatamente ama farlo: e chiediamo con Fede, con insistenza, con amore, con buona volontà... E siamo sicuri che se chiediamo così e con sufficiente costanza noi saremo esauditi, ricevendo la grazia domandata oppure una migliore... Chiediamo dunque arditamente a Nostro Signore le cose più impossibili a ottenersi, quando esse sono per la Sua gloria, e siamo sicuri che il Suo Cuore tanto più ce le concederà quanto più

umanamente sembrano impossibili: perché dare l'impossibile è dolce al Cuore di Chi ama, e quanto non ci ama Lui?'

### iii) I benefici della Preghiera di Petizione

Abbiamo già parlato del beneficio della preghiera in genere per il soggetto; adesso vogliamo parlare del beneficio della preghiera (di petizione) per altri.

Nella Sacra Scrittura leggiamo come Dio ha misericordia di una moltitudine di persone a causa di un piccolo numero di giusti che trattengono la Sua giustizia con la loro buona vita e la loro preghiera.

Vogliamo citare due passi della Sacra Scrittura in proposito. In *Genesi* 18.23 leggiamo le parole seguenti sulla distruzione di Sodoma: 'Abramo Gli si avvicinò e Gli disse: «Davvero sterminerai il giusto con l'empio? Forse ci sono cinquanta giusti nella città: davvero li vuoi sopprimere? E non perdonerai a quel luogo per riguardo ai cinquanta giusti che vi si trovano? Forse ai cinquanta giusti ne mancheranno cinque; per questi cinque distruggerai tutta la città?» ...Finalmente il Signore dice: «Non la distruggerò per riguardo a quei dieci»'.

Si può osservare a quel punto che forse, se il Signore avesse trovato un giusto solo nella città, l'avrebbe risparmiata.

In *Ezechiele* 22.30-31 il Signore parla: 'Io ho cercato fra loro un uomo che costruisse un muro e lo ergesse sulla breccia di fronte a Me, per difendere il paese perché Io non lo devastassi, ma non l'ho trovato. Io rovescerò su di essi il mio sdegno: li consumerò con il fuoco della mia collera: la loro condotta farà ricadere sulle loro teste'.

San Giovanni d'Avila si riferisce a questo brano dicendo che nell'ora della nostra morte sapremo che, se il Signore ci ha mandato la peste, le sconfitte per mano degli infedeli, le eresie, e tanti mali corporali e spirituali, la ragione è che, avendo cercato uomini di preghiera che si mettessero tra Lui e il Suo popolo per addolcire la Sua ira, non li ha trovati.

A questo riguardo vogliamo richiamare il libro di Esther, la regina che, solo tramite la preghiera, ha potuto salvare tutto il popolo ebreo. Secondo l'interpretazione spirituale dei Padri della Chiesa, Esther, il cui nome significa 'nascosta', rappresenta l'anima santa che porta tutta la sua bellezza all'interno dove è ignorata dagli uomini, e che abita nel palazzo del gran Re, cioè nell'intimità di Dio. Ogni volta che c'è bisogno, l'anima santa si reca accanto a Lui, appoggiata come Esther su una serva che è la purezza, e seguita da un'altra che è l'umiltà, e la loro potenza presso il loro Signore è tale che riescono ad ottenere ciò che sembrava impossibile agli altri.

Nelle vite dei santi vediamo esempi notevoli della potenza della preghiera. Santa Geltrude chiese al Signore di non condannare alcuna anima in un certo giorno. Il Signore rispose: ‘Sai quanto è grande il favore che mi chiedi?’ Ma le ha accordato quel favore. Un altro esempio notevole si legge nella *Vita di santa Teresa d’Avila* che tramite una sola preghiera infuocata ha convertito diecimila eretici.

Un esempio meno conosciuto è la salvezza della città francese d’Anvers nell’anno 1622, quando fu minacciata da una flotta del principe Maurizio di Nassau. La madre superiora del convento delle Carmelitane di quella città, informata miracolosamente del pericolo, chiamò le sue figlie per pregare con lei durante la notte. Dopo un certo tempo rinviò le suore nelle loro celle e continuò a pregare da sola. All’indomani mattina una delle suore andò a trovare nella sua cella la madre superiora, che le disse: ‘Ahimè figlia mia, come sono affaticata, mi pare che il mio corpo sia tutto rotto: ho combattuto tutta la notte, mi hanno sforzato a pregare; non potevo più sostenere le mie braccia verso il cielo e comunque mi ripetevano incessantemente: “Prega ancora, ancora, ancora”. Se io avessi sconfitto tutta una milizia non sarei più esaurita’. Continuò a pregare fino a quando sentì una voce dal cielo che disse: ‘È fatto’. Poi rimase calma e tranquilla.

Due ore più tardi si venne a sapere che durante questa preghiera fervente si era alzata una tempesta così violenta ed un vento così gelido che la flotta nemica che minacciava la città era perita in un attimo. Il principe di Nassau fu stranamente sorpreso che, essendo partito con un tempo calmo e sereno, si fosse alzata in un solo attimo una tempesta così violenta ed un gelo così acuto. Il narratore di questo episodio, tratto dalla vita della venerabile madre Anna di san Bartolomeo, termina con queste parole: ‘La città di Anvers ha visto, tramite questo avvenimento felice, come un’anima santa sia più potente con la forza delle sue preghiere che una milizia con le sue armi’.

Non pretendiamo di essere al livello di queste sante, ma occorre pregare molto, e pregare molto per la salvezza degli altri. Solo sull’orlo dell’eternità sapremo quante persone abbiamo potuto salvare in collaborazione con la Grazia di Dio.

### c) Il Ringraziamento

Come osserva Padre Nikolaus Gehr, ci sono varie circostanze che aumentano il valore di un beneficio ed obbligano il recipiente ad una maggiore gratitudine: la nobiltà ed il pregio del dono, la sua utilità, la frequenza con cui viene dato; la dignità, la generosità, e l’amore del donatore; la viltà, la miseria, e l’indegnità del recipiente. Tutte queste circostanze caratterizzano in modo eccelso i benefici che Dio elargisce ogni giorno sugli uomini: i benefici naturali, ma soprattutto quelli sovranaturali che

culminano nel dono del Suo Stesso Figlio. ‘Egli che non ha risparmiato il proprio Figlio, ma Lo ha dato per noi’, scrive san Paolo (*Rom.* 8.32), ‘come potrà non donarci ogni cosa insieme con Lui?’

Questi benefici non ridondano in alcun modo a Suo vantaggio, in quanto Lui è infinitamente ricco di ogni bene e felicità, bensì vengono elargiti dalle viscere della Sua infinita Bontà e Misericordia unicamente per rendere felici le Sue creature nel tempo e nell’Eternità.

L’oggetto principale del nostro ringraziamento dev’essere dunque il dono che l’Uomo-Dio ha fatto di Sé Stesso a noi; tutte le Grazie che ci ha dato, cominciando col santo battesimo; tutti i doni naturali come la nostra famiglia, i nostri amici, i nostri talenti; tutte le nostre gioie, ma anche le nostre sofferenze, poiché anche queste vengono previste da Dio per il nostro maggior bene.

Comunque possiamo dire con Padre Gehr (nello stesso libro) che un oggetto di ringraziamento ancor più sublime del dono del Divin Figlio a noi è la Gloria stessa di Dio. Questo è di fatti l’oggetto di ringraziamento che ci viene proposto nella preghiera *Gloria in excelsis Deo* durante la Santa Messa: *Gratias agimus Tibi propter magnam gloriam Tuam*<sup>1</sup>. ‘Dio è di per Sé Stesso’ scrive l’autore, ‘cioè secondo la Sua natura, infinitamente glorioso, infinitamente degno di gloria, assolutamente glorioso, la stessa Gloria increata. È questa Gloria *interna* di Dio eternamente immutabile ed impenetrabile che dobbiamo ammirare, lodare, adorare; può costituire anche un oggetto di ringraziamento per noi, in quanto mediante l’amore perfetto di Dio, la divina Gloria diviene in un certo qual modo nostro possesso e fonte per noi di una santa gioia... Niente piace o diletta di più un’anima amante che la considerazione dell’infinita Maestà, Bellezza, Bontà, Santità, Sapienza, Potenza, e Misericordia di Dio; quindi non ci deve sorprendere che l’anima prorompa in un canto gioioso di gratitudine a causa della grande, cioè eterna ed infinita gloria di Dio’.

Occorre dunque ringraziare Dio, anzi ringraziarLo sempre e dappertutto: *dignum et justum est, aequum et salutare, semper et ubique gratias agere*; occorre vivere in un atteggiamento costante di gratitudine. ‘In ogni cosa rendete grazie’, ci ammonisce san Paolo (*1Tess.* 5.18), ‘questa è infatti la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi’.

#### d) L’Espiazione

Da quando il peccato è entrato nel mondo, occorre espiare (o riparare) l’offesa che ha recato all’infinita Maestà di Dio. L’espiazione adeguata e definitiva per il peccato, quello Originale e tutti i peccati successivi ad esso, fu compiuta da Nostro

---

<sup>1</sup> Cfr. *supra*.

Signore Gesù Cristo sul duro legno della Croce, ma ogni singola persona è tenuta ad espriare personalmente i propri peccati unendosi a quell'espiazione.

L'espiazione personale si compie in primo luogo nel sacramento della Penitenza mediante la confessione e la contrizione; in secondo luogo nelle preghiere per la misericordia di Dio e negli atti di contrizione al di fuori del sacramento, come l'*Atto di dolore*. La contrizione si può concretizzare anche in quell'atteggiamento di umiliazione e di dolore costante per i propri peccati che si chiama 'compunzione': un atteggiamento salutare che fa riversare sull'anima la Misericordia infinita di Dio: *Cor contritum et humiliatum, Deus, non despicias*.

Un altro modo per espriare è di vivere, cioè di agire e di patire, con un'intenzione espiatoria. Possiamo distinguerne due livelli. Il primo livello è la coraggiosa accettazione di tutti i disagi e contrattempi della vita, di tutte le tribolazioni e le sofferenze che Dio nella Sua Divina Saggazza vorrà mandarci; il secondo livello è l'offerta a Dio di tutte le nostre sofferenze e gioie, di tutta la nostra vita passata, presente, e futura. Si ricorda la parola di san Paolo (*Rom. 12.1*): 'Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, ad offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale. Questa offerta è un sacrificio, quindi, che si accompagna, nel caso di alcune anime generose, col voto di vittima: cioè il voto di immolarsi completamente a Dio come vittima di espiazione'.

Il momento ed il luogo più adatti per esprimere esplicitamente l'intenzione espiatoria è il Santo Sacrificio della Messa. In questa circostanza il fedele, sia celebrante sia assistente, può unire sé stesso e tutta la sua vita all'atto supremo di espiazione del monte Calvario. L'intenzione viene espressa idealmente all'offertorio; e/o all'immolazione e all'elevazione della Vittima Divina durante il canone; e/o al tempo della Santa Comunione e del ringraziamento come scambio di amore con Dio Che a Sua volta Si è dato completamente a noi.

Vivere coll'intenzione espiatoria è vivere nello spirito di sacrificio. In questo modo di vivere si uniscono due forme di preghiera vocale, cioè l'espiazione e l'adorazione, in quanto, come abbiamo già fatto notare, l'adorazione culmina nel sacrificio.

Abbiamo già osservato che la Santa Messa è la preghiera vocale per eccellenza, in quanto comprende in modo eccelso tutti e quattro i tipi di tale preghiera. Aggiungiamo ora che la Santa Messa è preghiera nell'unico modo veramente degno di Dio, cioè in modo infinito, in quanto la Santa Messa rende a Dio, da parte del Suo Divin Figlio, un'opera infinita di adorazione, di petizione, di ringraziamento, e di espiazione. Di questa opera si rende partecipe la Chiesa nella persona del suo ministro, il sacerdote. Quanto alla nostra preghiera vocale personale, essa ha valore

solo in quanto unita alla Sua. Per questo conviene unirla alla Sua in modo anche consapevole: durante la Santa Messa e poi nel corso della nostra vita intiera.

## Seconda parte

### LA PREGHIERA MENTALE / ORAZIONE

Se la preghiera vocale è caratterizzata dalle parole, la preghiera mentale si caratterizza piuttosto come un'operazione della mente senza parole, benché, come vedremo più avanti, si possa appoggiare su parole, specialmente per iniziare il processo della preghiera.

Il beneficio di questo genere di preghiera viene espresso da santa Teresa d'Avila quando dice: 'Un quarto d'ora d'orazione al giorno e ti prometto il cielo'. In altre parole l'orazione ci santifica. In questo senso possiamo intendere le parole seguenti di san Paolo in 2Cor. 3.18: 'Noi tutti, a viso scoperto, riflettendo come in uno specchio la gloria del Signore, veniamo trasformati in quella medesima immagine, di gloria in gloria, secondo l'azione dello Spirito del Signore'.

#### 1. Difficoltà della Preghiera Mentale ed i suoi rimedi

##### a) Difficoltà della Preghiera Mentale

Ciò che diremo adesso si riferisce alla preghiera mentale, anche se – *mutatis mutandis* – può riferirsi altresì alla preghiera vocale, benché ad un grado minore.

Ora, ci sono tre cause della difficoltà della preghiera.

##### i) La Debolezza dell'Anima

L'anima è la più debole dei tre esseri spirituali: il primo essere spirituale essendo Dio, lo Spirito perfetto ed infinito; il secondo nell'ordine di perfezione essendo l'angelo; il terzo l'anima umana. L'anima umana è, per la sua propria natura, indirizzata verso il corpo, indirizzata ad esserne la forma, a costituire con esso una sola sostanza. Può esistere fuori del corpo, ma solo in modo imperfetto. A causa della sua fragilità, l'anima non può stare a lungo in contemplazione delle cose celesti ma cade sempre verso le cose inferiori e in divagazioni.

Scriva san Gregorio: 'L'anima non può restare fissata a lungo nella soavità di un'intima contemplazione, perché l'immensità della luce che la colpisce la richiama a sé stessa: e allorché gusta le delizie interiori, brucia d'amore e si sforza di elevarsi al di sopra di sé, essa ricade nelle tenebre della sua debolezza e comprende che non può vedere ciò che ama così ardentemente'.



## ii) La Natura Caduta

A causa del Peccato Originale, i sensi e l'immaginazione hanno una certa indipendenza dalla ragione e cercano le loro proprie soddisfazioni. Occorre dunque un lavoro di disciplina per controllarli e sottometterli ai dettami dello spirito.

## iii) Il Demonio

Se un'anima consacra tempo e sforzo alla preghiera, essa è persa per il demonio. Per questo il demonio fa il possibile per sviare una persona che prega da questo così santo esercizio.

## b) Rimedi alle difficoltà della Preghiera Mentale

‘Osservate colui che s'arrampica su una montagna’ dice sant'Alberto Magno, ‘e seguite il suo esempio. Se la nostra anima si lascia incantare e sedurre dalle cose che incontra sul suo passaggio, spesso si smarrisce in sentieri ignoti, si sfibra e si divide in tante frazioni quanti sono i suoi desideri. Segue allora un movimento senza scopo, una corsa senza profitto, una stanchezza senza riposo. Se, al contrario, il nostro corpo ed il nostro spirito, sedotti dall'amore e dal desiderio, si liberano dalle distrazioni di quaggiù, abbandonano a poco a poco le cose umane per raccogliersi nel solo bene immutabile e vero, vi si fissano coi vincoli dell'amore, essi si fortificano, e il loro raccoglimento sarà tanto maggiore quanto più in alto si eleveranno sulle ali della conoscenza e del desiderio’.

## i) La Mortificazione

Per arrivare al raccoglimento che lo spirito dell'orazione richiede, è indispensabile sorvegliare i sensi esterni ed interni. Questi, difatti, in virtù delle loro concupiscenze incessanti e della loro sregolatezza naturale impediscono allo spirito di unirsi a Dio. Per questo bisogna mantenerli rigorosamente sotto il controllo della ragione.

Il senso della *vista*, quello più nobile di tutti, è anche il più pericoloso; più strettamente unito all'anima, ne è come la porta, e se mal sorvegliato la consegna ai suoi nemici che la depredano senza misericordia; perciò il profeta Geremia dice: ‘Il mio occhio ha depredato la mia anima’.

Innumerevoli sono i peccati che hanno per origine l'imprudenza degli sguardi, soprattutto nel campo della collera, della gelosia, della gola, e della sensualità. A questo riguardo possiamo citare le seguenti parole del Signore: ‘La luce del tuo corpo è l'occhio. Se il tuo occhio è semplice, anche il tuo corpo è tutto nella luce; ma se è cattivo, anche il tuo corpo è nelle tenebre. Bada dunque che la luce che è in te non sia

tenebra. Se il tuo corpo è tutto luminoso senza aver alcuna parte nelle tenebre, tutto sarà luminoso, e illuminerà te come la luce della folgore' (*Lc.* 11.34-36).

Dopo la vista, il senso più utile all'intelligenza, dice san Tommaso, è l'*udito*, perché è esso che percepisce le parole che servono come veicoli alle concezioni intellettuali. È per questo canale che la Dottrina di Dio, il Verbo, la Saggezza Eterna, penetrano nelle nostre anime. Occorre tenerlo puro, dunque, e per questo evitare non solo le conversazioni cattive, ma anche le chiacchiere frivole, dove la Carità è troppo spesso ferita.

Insieme alla mortificazione dell'udito viene quella della *lingua*, che san Giacomo chiama 'l'università dell'iniquità: un male inquieto, pieno di veleno mortale'.

Ed infine c'è la mortificazione dei *pensieri*. I salti continui dell'immaginazione sono uno dei tormenti della vita contemplativa. I più grandi santi, loro stessi, non ne erano esenti. La mortificazione dell'immaginazione consiste nel non trattenersi su cose pericolose o inutili, su cose che possano sviare l'anima dal pensiero di Dio, e trascinarla ai piaceri dei sensi, che alterano la sua purezza. L'esperienza ci mostra che è un lavoro non trascurabile.

'Mi sono alzata per aprire al mio amato' dice la sposa nel *Cantico dei Cantici*, esprimendo con queste parole il proponimento dell'anima che decide di intraprendere lo sforzo necessario perché il Nostro Signore venga ad abitare in essa. Ella aggiunge subito: 'Le mie mani hanno distillato la mirra e le mie dita sono piene della mirra più fine'. Ora la mirra, che ha un profumo amaro, è il simbolo della mortificazione. La sposa dice dunque che le sue mani distillano la mirra per mostrare che ella cerca senza pausa di mortificarsi, e che le sue dita, cioè le sue più piccole azioni, sono bagnate di questo liquore amaro. Ella dice difatti che questo profumo piace a Dio e che Lui vuol vederne penetrate le anime che tendono al Suo amore. Sì, questo è il dono che Lui aspetta dalle anime regali, le anime abituate, come i Re Magi, a contemplare le stelle e a cercare la luce della vera saggezza. La mirra è uno dei tre doni che Dio aspetta da loro assieme all'incenso della loro preghiera ed all'oro della loro Carità.

## ii) La Perseveranza

Chi vuol impegnarsi nella vita dell'orazione, deve sapere che intraprende un lavoro penoso e che dovrà passare attraverso un cammino stretto e difficile. Incontrerà molto più spesso l'aridità, il disgusto, e la desolazione, che non la consolazione e la gioia. Il lavoro che lo aspetta è simile a quello che deve affrontare l'uomo che vuole trasformare un terreno coperto di spine in un giardino pieno di fiori: gli occorrerà molto sudore e molta pazienza per ottenere un risultato.

Santa Teresa d'Avila, parlando della difficoltà dell'orazione, scrive le parole seguenti nella sua *Vita* (cap. 8): 'Sì! In verità tanto violento era il combattimento a cui mi ha consegnato il demonio o forse la mia cattiva natura per impedirmi di recarmi all'orazione, tanto profonda era la tristezza con cui mi sono sentita presa fin dalla mia entrata in oratorio, che avevo bisogno, per vincermi, di raccogliere tutto il mio coraggio che è, si dice, non poco'.

Possiamo dedurre dalle parole della santa che la disposizione principale richiesta dalla preghiera mentale è un coraggio risoluto e una ferma volontà di continuare fino alla fine, una volta cominciato lo sforzo: costi quel che costi. Ma la ricompensa di questo lavoro sarà grande.

Osserva Padre Tommaso di Gesù OCD: 'Quando si è entrati nella via dell'orazione risolutamente e coraggiosamente, e si è ben decisi a non abbandonarla mai, qualunque siano le sofferenze, le difficoltà, o le tentazioni che si presentano, non si tarda di solito ad essere gradualmente elevati da Dio Stesso fino ad una perfetta contemplazione'.

Quanto all'aridità interiore in particolare, è precisamente per mezzo di questo cammino che l'anima fa i più grandi progressi e merita i più alti favori. 'Quando fai un passo per andare a Dio nello stato di abbandono', dice un certo padre Giuseppe, 'questo vale mille a causa della sua forza e della sua purezza'.

Due sono di fatti i vantaggi della preghiera nell'aridità: il primo è che una preghiera del puro amore non cerca le consolazioni, che non vengono date, ma solo Dio; il secondo vantaggio è che l'anima deve entrare nella conoscenza del suo nulla davanti a Dio, della sua miseria e impotenza, e questo aumenta grandemente la sua umiltà.

Possiamo imparare da queste considerazioni che ciò che aspetta Dio da noi, ciò che costituisce il nostro merito ai Suoi occhi, è la nostra fedeltà a questa pratica, la volontà energica di dimorare nella Sua Presenza durante il tempo che ci siamo stabiliti, malgrado tutte le difficoltà che la natura o il demonio ci possono suscitare.

### iii) La Grazia

Abbiamo appena parlato della mortificazione e della perseveranza; più sopra abbiamo accennato alla purezza ed all'umiltà; più avanti (nella sezione sulla contemplazione) parleremo del distacco (un frutto della mortificazione). Tutte queste virtù sono utili per la meditazione, mentre per la contemplazione sono essenziali, in quanto la contemplazione è per i perfetti (o almeno per coloro che si stanno

perfezionando) e dunque richiede niente di meno che la perfezione (in quel senso) da parte del soggetto.

Come raggiungiamo queste virtù e la loro perfezione che consiste nel dono totale di sé a Dio? Osserva Dom Jean de Monléon (*op. cit.*) che non possiamo fare niente nell'ordine della nostra santificazione senza la Grazia. Cita san Paolo (*Rom.* 9.16): 'Userò misericordia con chi vorrò, e avrò pietà di chi vorrò averla. Quindi non dipende dalla volontà né dagli sforzi dell'uomo, ma da Dio che usa misericordia', e commenta: 'Se i santi sono divenuti santi, non è che fossero fatti di una natura diversa da quella degli altri uomini, bensì, secondo l'esempio dell'Apostolo san Giovanni (1Gv. 4.16), hanno compreso l'amore di Dio per l'uomo, e si sono affidati ciecamente a quell'amore'.

Dom de Monléon si riferisce a santa Teresa d'Avila (*Vita*, cap. 8): 'Supplicavo il Signore di venire in mio aiuto, ma una cosa mi mancava senza dubbio... cioè non mi affidavo intieramente alla Sua Maestà, e non diffidavo del tutto di me stessa...' Ne consegue, dunque, che per ottenere questo distacco da tutte le cose, questa autodonazione totale, bisogna ricorrere alla preghiera (*Mt.* 7.7): 'Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto; perché chiunque chiede riceve, e chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto'.

#### iv) La Preparazione alla Preghiera

Chi vuol fare orazione si deve ritirare in una chiesa o in un luogo solitario e là, lasciando da parte ogni ricordo delle creature e del mondo presente, si deve mettere nella condizione di conversare con Dio solo, come se fosse già sull'orlo dell'eternità. Però, se la casa dove dimora è calma e la persona gode di una libertà sufficiente, sarebbe meglio non uscire, e fare la propria orazione subito dopo essersi alzati, prima di incontrare qualcuno.

L'ora più adatta alla preghiera è subito dopo essersi alzati, l'ora che precede il pasto di sera, ed a mezzanotte; da evitare sono le ore dopo i pasti, quando lo spirito non ha l'agilità necessaria per alzarsi verso Dio.

Si può pregare in qualsiasi posizione del corpo, ma la postura non deve essere troppo rilassata o comoda, per evitare che l'intelligenza e il cuore perdano la loro vivacità normale, e per non raffreddare nell'anima l'azione divina che porta a non soddisfare i sensi, ma piuttosto alla mortificazione.

Per la preparazione immediata alla preghiera, due atteggiamenti sono particolarmente utili: il primo è il ricordo della Maestà di Dio e il secondo è il ricordo del nulla del soggetto. Per il primo basta normalmente uno sguardo verso il Crocifisso; per il secondo, la considerazione dei nostri peccati. In merito, dice santa

Teresa nella sua *Vita*, cap. 13: ‘La considerazione dei nostri peccati e la conoscenza di noi stessi sono il pane con cui bisogna, nella via dell’orazione, prendere ogni altro nostro nutrimento, per quanto squisito sia: senza esso l’anima non si potrebbe sostenere’.

San Benedetto enumera tre elementi di riflessione utili alla preghiera: il primo è la purezza del cuore, ossia la volontà di staccarsi da tutto ciò che contamina l’anima; il secondo elemento è la compunzione delle lagrime, ossia il pentimento d’aver offeso Dio; il terzo elemento è ‘l’intenzione del cuore’, espressione che significa la conversione del cuore verso Dio come verso il Suo fine ultimo, con la ferma volontà di raggiungerLo e di unirsi a Lui.

## **2. La Natura della Preghiera Mentale**

### a) La conoscenza e l’amore

Abbiamo descritto la preghiera mentale come ‘un’operazione della mente senza parole’. Di quale tipo di operazione della mente si tratta qui? Si tratta dell’operazione della conoscenza e della volontà. La conoscenza in questione è la Fede; la volontà in questione è la Carità. Così possiamo mettere a confronto la preghiera vocale e quella mentale non solo per la presenza o assenza delle parole, ma anche per le virtù che le caratterizzano: la giustizia nel primo caso, e la Fede e la Carità nel secondo.

All’inizio di questo saggio abbiamo definito la preghiera come ‘l’alzare il cuore a Dio’. Nella preghiera mentale alziamo il cuore a Dio colle facoltà della conoscenza e della volontà. In questo modo, dunque, lo spirito umano si unisce allo Spirito divino, non però in un’unione sostanziale tra la sostanza dell’anima e la sostanza di Dio, bensì in un’unione delle facoltà dell’anima a Dio: in un’unione della conoscenza a Dio e in un’unione della volontà a Dio.

La preghiera mentale ha per iscopo dunque di conoscere ed amare Dio, e come tale è un modo puramente spirituale per compiere, almeno in parte, il fine della nostra vita terrena, ed un modo inoltre per anticipare già sulla terra la nostra vita come sarà nella gloria del Cielo.

Come funziona la conoscenza? La conoscenza attira il suo oggetto a sé, e cerca di comprenderlo, di assorbirlo, di farlo entrare in sé stessa. Ora, nella preghiera, Dio Stesso è l’oggetto della conoscenza. Sapendo questo, possiamo concludere che la conoscenza non può mai afferrare più che solo un poco di questo oggetto che è Dio, perché Dio è infinito e non può essere compreso: l’infinito non può essere contenuto nel finito. Comunque la conoscenza, anche se non può mai comprendere il suo

oggetto che è Dio, si indirizza verso di Lui e Lo medita nei misteri della Santissima Trinità e nella Persona del Dio-Uomo Gesù Cristo. La volontà, poi, procede ad amarLo.

Come funziona la volontà? La volontà è una forma d'amore, ossia l'amore razionale. Ora, l'amore entra nel suo oggetto: non tenta di contenerlo come la conoscenza, ma s'immerge e si perde in esso, come una spugna immersa nel mare ne viene penetrata completamente. Vediamo che è soprattutto mediante la facoltà della volontà che possiamo unirci con Dio, ma che la conoscenza è necessaria per dare l'orientamento e l'oggetto alla facoltà della volontà, che è di per sé stessa cieca.

#### b) Tipi di preghiera mentale

Ora, la preghiera mentale si divide in due tipi: la meditazione e la contemplazione. A sua volta, la meditazione si suddivide in meditazione discorsiva e meditazione affettiva. La meditazione è caratterizzata dall'esercizio dell'anima, mentre la contemplazione è caratterizzata da una visione semplice di Dio.

Questi vari tipi di preghiera corrispondono alle tre vie o tappe della vita spirituale: la *via purgativa*, la *via illuminativa* e la *via unitiva*. La meditazione discorsiva corrisponde alla *via purgativa*, che è la prima tappa della vita spirituale, dove l'anima lotta per purgarsi e purificarsi dal peccato; la meditazione affettiva corrisponde alla *via illuminativa*, dove l'anima cerca di perfezionarsi nelle virtù; la contemplazione corrisponde alla *via unitiva*, dove l'anima in tutte le cose non aspira che all'unione intima con Dio.

Vorremo nel seguito esporre la natura della meditazione, dapprima in generale e poi secondo i due tipi individualmente.

## I. LA MEDITAZIONE

### 1. La conoscenza e l'amore nella meditazione

*Posuit tenebras latibulum suum*: Dio si avvolge di tenebre come Suo nascondiglio, cioè per costringere l'uomo a cercarLo con lo sforzo della sua intelligenza. È questa ricerca che costituisce il fine proprio della meditazione. Il lavoro principale spetta all'intelligenza, il cui ruolo è di illuminare la volontà per condurla all'amore. Perciò, san Paolo scrive nell'epistola ai Colossesi (2.2) che i suoi discepoli, oltre ad essere istruiti nella Carità, 'acquistino in tutta la sua ricchezza la piena intelligenza e giungano a penetrare nella perfetta conoscenza del mistero di Dio, cioè Cristo, nel quale sono nascosti tutti i tesori della sapienza e della scienza'.

Se la prima parte della preghiera mentale in genere, e della meditazione in particolare, è conoscere Dio, la seconda parte è amarLo. Senza l'amore la meditazione è sterile. San Paolo (1Cor. 13,2) dice: 'Se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza..., ma non avessi la carità, non sono nulla'. L'amore è il fine della preghiera, com'è il fine della vita interiore tutta intiera, ed il fine della nostra vita cristiana quaggiù e nel Cielo. 'Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua forza, e con tutta la tua mente' (Lc. 10.27).

### 2. L'oggetto della meditazione

La meditazione si basa sulla lettura, ma quale lettura è adatta per la meditazione? Le vite dei santi, i trattati spirituali dei dottori della Chiesa come sant'Agostino, san Bernardo, san Bonaventura; gli scritti dei mistici come santa Geltrude e santa Teresa, l'*Imitazione di Cristo*, ma soprattutto le opere sulla Vita e la Passione di Nostro Signore Gesù Cristo. Dal tempo dei Padri del deserto, infatti, la lettura classica per la meditazione, alla quale san Benedetto ha dato il nome di *Lectio Divina*, è la Sacra Scrittura stessa.

La Sacra Scrittura è l'opera più utile alla meditazione perché tratta direttamente dell'oggetto della preghiera, cioè Nostro Signore Gesù Cristo Stesso. Difatti in queste pagine ispirate e composte dallo Spirito Santo si trova Nostro Signore Stesso, nascondendosi nell'Antico Testamento sotto le figure le più pellegrine e le storie le più diverse, e rivelandosi nel Nuovo Testamento nella piena luce del giorno, perché è il fine proprio dell'Incarnazione di rivelare Dio a noi.

Secondo il *Deuteronomio* (32.13) Dio vuole che il Suo popolo raccolga il miele dalla rupe e l'olio da una roccia durissima. Questa rupe da cui bisogna raccogliere la

dolcezza è Nostro Signore Gesù Cristo; la roccia durissima su cui bisogna raccogliere l'olio, che è l'unzione della vera devozione, è ciò che manifesta Gesù Cristo, ossia il corpo della Dottrina Cattolica che nel suo splendore e nella sua inassalibile solidità assomiglia ad una roccia di diamante. Solo su questa base si può erigere quella casa o torre forte e stabile che è la preghiera fervente ed efficace.

Se non meditiamo sul Signore Stesso, rischiamo di perderci nei sogni, nella sentimentalità, e nell'illusione. In una parola, la lettura adatta ci serve sia come oggetto di meditazione, sia come scudo contro le distrazioni.

La Sacratissima Umanità di Gesù Cristo, la creatura la più perfetta e gloriosa di Dio, costituisce l'oggetto più nobile che l'intelligenza umana si può proporre, ed ad essa si applica la parola seguente del profeta Geremia (9.23): 'Così, dice il Signore, non si vanti il saggio della sua saggezza e non si vanti il forte della sua forza, non si vanti il ricco delle sue ricchezze, ma chi vuol gloriarsi si vanti di questo: di sapere chi sono Io e di conoscere Me'.

Meditando sulla Sacratissima Umanità di Nostro Signore ci uniamo a Lui e siamo portati a praticare tutte le Sue virtù come leggiamo nel libro della *Sapienza* (15.3): 'Conoscere Voi, infatti, è giustizia perfetta, conoscere la Vostra potenza è radice di immortalità'.

Ma oltre a questo, la meditazione sulla Sua Sacratissima Umanità ci porta alla Sua Divinità, la divinità di cui abbiamo tutti sete, e non c'è altra via a Dio, perché Nostro Signore Gesù Cristo Stesso ci dice: 'Nessuno viene al Padre se non per mezzo di Me'. '*Ego sum ostium*' dice il Signore: 'Io sono la porta'. Egli è la porta per cui bisogna passare tramite i sacramenti e tramite la nostra preghiera per raggiungere Dio, per unirci a Dio, perché Egli è l'Uomo - Dio, e come ci dice san Paolo nell'epistola ai Colossesi (2.3-9): 'In Lui abita corporalmente tutta la pienezza della divinità'.

E così il *Prefazio* di Natale può essere inteso anche in riferimento alla preghiera mentale: '*Per incarnati Verbi mysterium nova mentis nostrae oculis lux tuae claritatis infulsit: ut dum visibiliter Deum cognovimus, per hunc in invisibilium amorem rapiamur*': 'per il mistero del Verbo Incarnato una nuova luce della Vostra gloria ha brillato agli occhi della nostra mente, così che, conoscendo Dio visibilmente, siamo rapiti tramite Lui all'amore delle cose invisibili'.

Ogni azione, ogni parola che è simbolo di Nostro Signore Gesù Cristo, manifestato nella sacra Scrittura, ci porta ad imitarLo e ad unirci a Lui, ma niente fa questo con più grande potenza che la Sua Passione e Morte. In una parola, la meditazione di Cristo Crocifisso è il segreto della santità, come anche della vera devozione e gioia spirituale. Il profeta Isaia ci insegna: 'Attingerete acque con gioia



alle sorgenti del Salvatore'. Le acque sono le lagrime della compunzione; attingerle alle sorgenti del Salvatore significa considerare le Sue Sante Piaghe, dalle quali si è riversato il Suo Sangue Preziosissimo in flutti sul mondo.

Lasciando tutta la scienza umana imparata ai piedi dei maestri più illustri, l'apostolo Paolo dichiara di 'non sapere altro se non Gesù Cristo e Questi crocifisso', e la dottrina unanime di tutti i maestri della vita sovranaturale, fin dall'origine del Cristianesimo, è che la meditazione sulla Passione del Signore è la pratica la più adatta per avanzare sulle orme della santità e per raggiungere la vera contemplazione.

Scriva il venerabile Louis de Blois: 'In essa si trova una dolce consolazione per l'anima, un incendio inestinguibile del Divin Amore, un balsamo per tutte le sofferenze, la sorgente dove attingiamo tutte le virtù e il modello di ogni perfezione'.

Scriva santa Camilla Battista da Varano: 'La memoria della Passione di Cristo è come un'arca dei tesori celesti, una porta che dona l'accesso per entrare a gustare il glorioso Gesù, ed una perfetta maestra di tutte le arti spirituali: una fonte inesauribile d'acqua viva, un pozzo profondissimo dei segreti di Dio'.

Meditiamo un giorno sulla Sua agonia nell'orto del Getsemani, un altro giorno sulla flagellazione, un altro sulla crocifissione; torniamo nel corso del giorno alla scena che abbiamo meditato la mattina e ricordiamo alle tre del pomeriggio ciò che ha fatto a quell'ora sul monte Calvario per amore nostro.

Meditiamo sull'Uomo sofferente che è allo stesso tempo Dio, quell'immensa, eterna, incomprendibile, onnipotente Maestà Incarnata, secondo le parole attribuite a san Bonaventura: 'Passiamo dalla porta della Sua umanità per raggiungere la Sua divinità, affinché possiamo conoscerLo e amarLo in tutto ciò che ha detto, ha fatto e soprattutto in tutto ciò che ha sofferto; non aveva altra intenzione che questo: di mostrarci quanto ci ama e di chiamarci ad amarLo in cambio della nostra eterna beatitudine'.

### **3. Metodi informali di Meditazione**

L'oggetto più adatto della meditazione è dunque Nostro Signore Gesù Cristo Stesso.

Possiamo meditare sulla nostra incorporazione in Cristo e il Suo ruolo nella nostra vita cristiana, la Sua vita, i Suoi misteri, e soprattutto la Sua dolorosa Passione e la Sua Carità nella Santissima Eucaristia. Possiamo meditare sull'inabitazione delle Tre Persone Divine nella nostra anima e sulla Loro azione paterna su di noi; o sulle preghiere vocali come il *Pater Noster*, l'*Ave Maria* e l'*Adoro Te devote*, che ci

conducono all'amore, alla gratitudine e alla conformità alla Volontà di Dio. Si può anche meditare sulla Santissima Vergine Maria, gli Angeli e i santi che ci conducono a Dio, o sulla penitenza, la mortificazione, il peccato e i Novissimi, come mezzi per unirci a Nostro Signore Gesù Cristo, e per assicurarci la grazia di una buona morte e un bel posto in Paradiso vicino a Lui.

Un altro oggetto di meditazione consiste nelle virtù del Signore, dove offriamo al Padre il tesoro infinito delle perfezioni di Quel Suo Figlio, in Cui Lui ha messo tutto il Suo compiacimento. E questo lo facciamo in compensazione ed in espiazione della nostra povertà e delle nostre concupiscenze: gli sguardi e le parole inutili, le nostre molteplici ricerche di sensualità.

Presentiamo a Dio il comportamento della Sacratissima Umanità del Signore che esercitava sui Suoi sensi l'intera dominazione ed era infinitamente perfetto in tutte le Sue parole come in tutte le Sue azioni. Per compensare la nostra tiepidezza, offriamo questo Cuore in Cui bruciava sempre la fiamma di uno zelo così puro e una sì ardente carità. Cercheremo di entrare in questo Cuore e di farci uno con Esso, cercheremo di sciogliere nel Suo ardore la durezza del nostro cuore, di appropriarci dei Suoi propri moti, desideri, slanci e delle Sue intenzioni, per spogliarci di noi stessi e per poter dire, in verità, con l'Apostolo Paolo: 'Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me' (*Gal. 2.20*).

Meditiamo sulle virtù di Nostro Signore anche per poterle imitare, per rafforzare la determinazione dell'anima, e per confermarla nelle virtù che desidera praticare. Così la preghiera, invece di rimanere nel campo intellettuale o sentimentale, diverrà la fonte di progressi spirituali. Così consideriamo le virtù non in modo astratto, secondo la pratica dei moralisti pagani, ma come animate, colorate, e vissute nella Persona del nostro modello divino. Così esse eserciteranno sul cuore un'attrazione più potente. Come si legge nel *Cantico dei Cantici*: 'Attrirati dietro a voi, corriamo verso la fragranza dei vostri profumi'.

Possiamo scegliere una virtù che dovremmo particolarmente praticare, soprattutto quella opposta al nostro difetto dominante. Questo difetto dominante è l'ostacolo principale ai progressi dell'anima nelle vie che conducono a Dio. Questo difetto dissimulato con attenzione e fortemente radicato nella volontà, tiene l'anima inchiodata alla terra. Quando abbiamo identificato questo nostro difetto dominante, sceglieremo una scena del *Vangelo* per la nostra meditazione, dove brilla particolarmente la virtù opposta del Signore. Per esempio, nel presepio di Betlemme brillava particolarmente la povertà, nella casa di Nazaret la Sua obbedienza, nelle lunghe orazioni di notte il Suo amore per la solitudine, nell'espulsione dei venditori dal tempio il Suo zelo per la gloria del Padre, nella Sua delicatezza verso santa Maria Maddalena la Sua misericordia, nell'istituzione della Santa Eucaristia la Sua Carità, nel lavare i piedi dei discepoli la Sua umiltà.

Scriva la beata Maria Maddalena Martinengo della meditazione: ‘Questo è uno specchio nel quale si mira Dio come un oceano di tutta la santità; qui l’anima orante si specchia e rispecchia, mira ed ammira una sì incomprendibile bontà, l’ama, l’adora, la prende per esemplare e modello d’ogni sua operazione. In questo specchio ancor voi altre vedrete e conoscerete ogni vostro difetto; e se con fedeltà vera e solida persevererete a rimirarvi in quello, resterete finalmente limpide come un cristallo; perché lo specchio è Gesù Cristo, vero Dio e vero uomo perfettissimo, anzi la perfezione stessa’.

In alternativa, possiamo meditare sulla virtù divina, cioè la virtù tale e quale la si trova in Dio, fonte di ogni perfezione. Là brilla nella sua purezza essenziale, nella sua bellezza primordiale ed eclatante. Da lì sgorga per gettarsi sulla gerarchia degli esseri creati: gli Angeli, gli uomini, ma soprattutto sull’Uomo-Dio, il Verbo Incarnato, immagine del Padre, splendore della Sua gloria e figura della Sua sostanza. La virtù divina, noi la adoriamo e la ammiriamo per provocare nel nostro cuore uno slancio che ci porti ad un sacrificio più generoso della nostra vita a Dio.

#### **4. Metodi formali di Meditazione**

I metodi formali di meditazione ovvero ‘le meditazioni metodiche’ risalgono al Cinquecento. Ne specificheremo due tipi.

Il più semplice è quello di san Pietro di Alcantara, molto raccomandato anche dalla sua figlia spirituale santa Teresa d’Avila. San Pietro dà le indicazioni seguenti: ‘La lettura non deve essere fatta in maniera sbrigativa, né alla leggera, ma con attenzione e calma, cosicché l’intelletto si applichi ad afferrare ciò che legge e la volontà a gustarlo. Quando si arriva ad un mistero, una circostanza o un passo della lettura che porti alla devozione, ci si fermi un poco di più per penetrarne il contenuto più profondamente; che la lettura non sia troppo lunga per lasciare più tempo alla meditazione’.

Un altro metodo di meditazione è quello di san Sulpice. Esso comprende tre punti: l’adorazione, la comunione, e la cooperazione. Nell’adorazione, l’anima afferrata dall’amore di Dio, ammira, adora, loda, benedice e ringrazia il Signore. Nella comunione fa un colloquio con Dio ovvero il Nostro Signore chiedendo il Suo aiuto per perfezionarsi nella carità e in ogni virtù. Nella cooperazione si esprime una risoluzione sottomessa al Signore, collo scopo di imitarLo più perfettamente; si può aggiungere a questa risoluzione un’invocazione pia che si ripete spesso nel corso della giornata, che ci aiuta a mettere in pratica quella risoluzione e a ricordarci affettuosamente di Colui che ce l’ha ispirata.

## 5. Preparazione alla meditazione

La meditazione, come abbiamo detto, si basa sulla lettura. Il tema della lettura deve essere scelto e preparato per tempo, altrimenti lo spirito rimarrà in un'indecisione che porterà quasi infallibilmente il più grande pregiudizio alla sua preghiera. La negligenza a questo riguardo da parte di innumerevoli anime viene segnata dai maestri della vita spirituale come uno dei motivi principali dell'aridità di cui soffrono nella loro meditazione. Difatti il tema di meditazione deve essere scelto e preparato già alla veglia della preghiera.

## 6. La meditazione discorsiva e la meditazione affettiva

Ciò che abbiamo scritto sulla meditazione si riferisce a tutti e due i suoi tipi. Questi due tipi corrispondono a due vie spirituali. Come abbiamo già accennato, la meditazione discorsiva corrisponde alla *via purgativa*; la meditazione affettiva corrisponde alla *via illuminativa*. Il fedele che cammina sulla prima via sta lottando contro il peccato, è moralmente instabile, e non ha purificato ancora la sua volontà, cioè il suo amore. Il fedele che cammina sulla seconda via, invece, ha superato il peccato, almeno quello deliberato, è radicato nelle virtù, e ha liberato la sua volontà per poter amare Dio.

Una conseguenza di questa distinzione è che, malgrado il fatto che tutti e due i fedeli, in quanto meditano, godono sia della conoscenza che dell'amore di Dio, il primo fedele riesce a meditare coll'intelletto meglio che colla volontà, ossia conosce Dio tramite la meditazione *discorsiva*; il secondo fedele invece si sente piuttosto portato a meditare colla volontà, ossia ama Dio tramite la meditazione *affettiva*. Un'altra conseguenza è che il primo fedele parte spesso da uno sguardo su sé stesso, sulla propria peccaminosità, per poi salire alla meditazione di Dio; mentre il secondo è in grado di indirizzare subito il suo sguardo verso Dio.

### a) La meditazione discorsiva

#### i) In genere

La meditazione discorsiva conviene a coloro che iniziano la vita spirituale. In vista dei bisogni particolari di costoro, l'oggetto più adatto della meditazione è il peccato in tutta la sua malizia, le cause dei loro errori, la mortificazione, i doveri del loro stato di vita, la Grazia, e Nostro Signore Gesù Cristo Stesso come modello dei penitenti.

In questa ottica, possono meditare la Caduta e la Redenzione dell'uomo; la giustizia, la misericordia, e la santità di Dio; la radice triplice del peccato: cioè il mondo, la carne, e il demonio; la penitenza, i vizi, soprattutto quelli propri; i doveri della religione e quelli verso il prossimo; la vita della Grazia; e la povertà, l'obbedienza, la penitenza, e la Passione e la Morte del Signore.

## ii) Metodo della meditazione discorsiva ignaziana

A parte i metodi generali di meditazione ai quali abbiamo appena accennato, occorre brevemente esporre quello di sant'Ignazio. Con i suoi famosi *Esercizi spirituali* egli stabilisce un programma intenso di meditazioni discorsive che si può estendere su un periodo di giorni o anche settimane. Questi esercizi convengono soprattutto ai principianti, a persone recentemente convertite, e a coloro che cercano di approfondire la loro vita spirituale, ad esempio in vista di un'eventuale vocazione.

La meditazione ignaziana comincia con una preghiera in cui si chiede che tutte le proprie intenzioni ed azioni siano indirizzate al servizio e alla lode della Divina Maestà. Seguono due preludi. Il primo è 'la composizione del luogo' che serve a fissare l'immaginazione o lo spirito sul soggetto della meditazione. Occorre rappresentarsi questo soggetto il più vividamente possibile, anche immaginando sé stessi presenti ad una determinata scena: alla caduta degli angeli per esempio. Il secondo preludio consiste nel chiedere a Dio la grazia che si vuole, per esempio la vergogna dei propri peccati passati.

Il corpo della meditazione consiste nell'applicazione delle tre facoltà dell'anima – la memoria, l'intelletto, e la volontà – sui diversi elementi da meditare. Colla memoria si medita il soggetto nell'insieme; coll'intelletto lo si medita nel dettaglio; colla volontà si eccitano pii affetti, e si formulano buoni proponimenti di amigliorarsi. Questi devono essere pratici e corrispondere alla nostra situazione attuale, proponimenti da porre in atto il giorno stesso, fondati su motivi solidi e umili, ed accompagnati dalla preghiera. Non è necessario applicare le tre facoltà su tutti i punti della meditazione, ma l'applicazione della volontà non deve mancare: anzi, è la parte la più importante dell'esercizio.

La meditazione si conclude con una ricapitolazione dei proponimenti; con pii colloqui con Dio Padre, Nostro Signore Gesù Cristo, la Madonna, o qualche santo; e colla revisione della meditazione stessa o con un esame della maniera in cui si è svolta, di modo da accorgersi delle sue imperfezioni e per poterle rimediare in futuro.

## iii) Le difficoltà della meditazione discorsiva

La difficoltà della meditazione per coloro che iniziano deriva dalla mancanza di esperienza e di generosità, e dalle distrazioni.

L'inesperienza inclina tali persone all'eccessiva astrazione. Contro questa tendenza devono coinvolgersi più personalmente nella preghiera, esaminandosi sulle virtù in questione, compiendo atti di adorazione, di amore e di riconoscimento a Dio, atti di contrizione, e proponimenti di fare meglio moralmente nel corso della giornata.

La mancanza di generosità le porta allo scoraggiamento se non ricevono subito consolazioni sensibili. Devono capire che ciò che Dio ci richiede nella meditazione non è il successo, bensì lo sforzo, e che sarebbe pusillanimità arrendersi senza impegno.

Le distrazioni costituiscono la difficoltà più grande, poiché coloro che iniziano sono ancora in balia delle loro fantasie e sensazioni, e dei loro attaccamenti troppo umani a persone e cose, così che sono soggetti ad una molteplicità di pensieri, immagini, ed idee inutili, se non proprio peccaminosi. Qui bisogna capire che solo le distrazioni volontarie sono peccaminose, e che, contrastandole prontamente, energicamente, e costantemente, si guadagnano molti meriti per il Cielo: più, di fatti, che se la preghiera fosse stata senza distrazioni.

## b) La meditazione affettiva

### i) In genere

Mentre il tipo di meditazione che ha come scopo principale il conoscere Dio si chiama 'meditazione discorsiva', la meditazione che mira principalmente ad amare Dio si chiama 'meditazione affettiva', 'orazione affettiva', o semplicemente 'orazione'<sup>2</sup>.

Il primo tipo di meditazione, come abbiamo accennato sopra, caratterizza soprattutto la *via purgativa*, dove l'anima si sforza di combattere i peccati. Il secondo tipo di meditazione, invece, caratterizza la *via illuminativa*, dove l'anima, essendo riuscita sostanzialmente a superarli, ha cominciato a condurre una vita di Carità. Come uno specchio oscurato dalla polvere riflette spontaneamente, non appena è pulito, gli oggetti che si trovano davanti ad esso, così lo spirito umano, appena purificato dalle tenebre in cui i suoi peccati lo immergevano, riflette subito i raggi inviati su di lui dal Sole di Giustizia.

Questo sole difatti non oscura mai, brilla sempre, è presente in tutto l'universo spirituale, penetra dappertutto dove non viene impedito da nessun ostacolo. Si tiene incessantemente davanti all'anima, anche quando questa rifiuta di lasciarlo entrare, come il sole naturale davanti agli scuri chiusi. Il Signore dice di Sé Stesso nel libro

---

<sup>2</sup> Nel senso stretto; in senso lato, invece, 'orazione' è sinonimo di 'meditazione'.

dell'*Apocalisse* (3.20): '*Ego sto ad ostium et pulso*', e, quando la finestra si apre e l'anima si libera dall'attaccamento al peccato, entra immediatamente.

## ii) Il genere di amore che caratterizza la meditazione affettiva

Si distinguono due generi d'amore: l'amore sensibile, che è un'emozione, e l'amore razionale che è una virtù. L'amore razionale è di ordine sovranaturale, cioè, per i cristiani nello stato di Grazia, è la Carità. Questo è l'amore che caratterizza la meditazione, come caratterizza anche la vita cristiana tutta intiera. Può ridondare sulla sensibilità dell'anima suscitando l'emozione dell'amore, ossia l'affetto verso il Signore, ma questo dipende dalla persona che medita, e non è un tratto essenziale dell'amore in questione. L'amore razionale informato dalla Grazia, che è la Carità, è un atto della volontà che mira a darsi al Signore, cioè che mira al dono di sé. Nel *Salmo* 65 il salmista dice (v. 15): 'Vi offrirò olocausti pingui di midollo'. Ora l'olocausto era un sacrificio nel quale la vittima veniva intieramente consumata dal fuoco. L'autore sacro promette qui, nel senso spirituale, di offrire a Dio sull'altare del suo cuore olocausti pieni di midollo: cioè slanci d'amore che salgano dal più intimo di sé stesso, in cui egli si offrirà a Dio tutto intiero, senza riserva alcuna.

## iii) Metodi di meditazione affettiva ignaziani

Ci sono tre tipi di meditazione affettiva ignaziani.

Il primo tipo si chiama 'la contemplazione', in un senso diverso però dalla contemplazione di cui tratteremo più avanti. La contemplazione ignaziana è una meditazione sulle persone coinvolte in un mistero, per esempio: la Santissima Trinità, il Nostro Signore, la Santissima Vergine Maria e gli uomini. Si meditano dall'esterno e dall'interno, si sentono le loro parole, si considerano le loro azioni, si immagina la scena come se fosse davanti ai propri occhi. Non si agisce come spettatore, ma come qualcuno che prende parte attiva, per esempio: unendosi ai sentimenti della Madonna nel momento della nascita dell'Infante Dio. Si cerca inoltre un risultato pratico, per esempio: una conoscenza più intima del Signore, un amore più generoso verso di Lui. Se si arriva a raggiungere questo risultato prima della fine della meditazione progettata, si può riposare su di esso e non passare oltre, seguendo così il consiglio di sant'Ignazio.

Il secondo tipo di meditazione ignaziana è quello dell'applicazione dei cinque sensi. Prendiamo come esempio il mistero del Natale: l'applicazione della vista: vedo il piccolo Infante nel presepio; l'applicazione dell'udito: sento piangere il Divin Bambino; l'applicazione dell'odorato: respiro il profumo delle virtù del presepio, chiedo al Salvatore di concedermi di respirare il profumo della Sua umiltà; l'applicazione del gusto: gusto la felicità di essere con il Signore Gesù Cristo, con la Madonna, con san Giuseppe e per gustarla meglio, rimango in silenzio tutto raccolto

vicino al mio Salvatore; l'applicazione del tatto: tocco con le mie mani il presepio e la paglia dove il Signore giace, e se l'Infante me lo vuole permettere, bacio con profondo rispetto i Suoi sacri piedi, dice sant'Ignazio.

Il terzo tipo di meditazione consiste nel percorrere lentamente una preghiera vocale come il Padre Nostro, l'Ave Maria, il Salve Regina, per considerare e gustare il significato di ogni parola e ivi dimorare fino a quando vi si trovi la luce, la forza, o la consolazione.

#### iv) Vantaggi e svantaggi della meditazione affettiva

##### Vantaggi

Il vantaggio principale è un'unione più intima e più abituale a Dio. Gli affetti nascono dall'amore per Dio, e poi lo perfezionano, poiché le virtù crescono per mezzo della ripetizione degli stessi atti. Come dice san Bonaventura: 'La maniera migliore di conoscere Dio è di sperimentare la dolcezza del Suo amore'. Questo modo di conoscenza è molto più eccellente, nobile, e dilettevole che la ricerca per via di ragionamento.

Aumentando la Carità, l'orazione perfeziona la conformità alla Volontà di Dio, il desiderio della gloria di Dio e della salvezza delle anime, l'amore del silenzio e del raccoglimento, il desiderio della Santa Comunione frequente. Perfeziona altrettanto lo spirito di sacrificio, perché non ci si può unire al Divin Crocifisso né a Dio Stesso se non nella misura in cui si rinuncia a sé stessi e ai propri agi, al fine di portare la propria croce senza cedimento, e di accettare tutte le prove che ci può inviare la Divina Provvidenza.

Un altro vantaggio è la consolazione spirituale. Infatti non c'è una gioia più pura né più dolce di quella che si trova in compagnia di un amico; e siccome il Signore Gesù è il più tenero e il più generoso degli amici, si gusta nella Sua Presenza qualcosa delle gioie del cielo: *esse cum Jesu dulcis paradisus*.

Infine la meditazione affettiva è più semplice e più riposante che la meditazione discorsiva, e in questo modo forma un ponte tra la meditazione discorsiva e la contemplazione acquisita.

##### Svantaggi

Ci sono tre svantaggi eventuali, o pericoli, nella meditazione affettiva.

Il primo è la violenza che un'anima può fare a sé stessa nel produrre slanci di amore. Potrebbe esserci una conseguenza malsana se la sensualità si mescolasse con



l'amore verso Dio. In un tale caso l'anima deve capire che l'amore vero verso Dio consiste più nella volontà che nella sensibilità, come abbiamo già detto, e che la generosità di questo amore non si trova negli slanci violenti, ma nella determinazione calma e posata di non rifiutare niente a Dio. Gli affetti devono divenire spirituali e calmi per essere messi al servizio della volontà. In questo modo si gusterà una pace che sorpassa ogni sentimento.

Il secondo pericolo è l'orgoglio e la presunzione. La persona che cade in questi peccati durante l'orazione, non essendo avanzata molto sulla via della perfezione, deve con urgenza tornare alla pratica dell'umiltà e alla sfiducia in sé stessa.

Il terzo pericolo è la ricerca della consolazione spirituale e la negligenza dei doveri del proprio stato di vita e della pratica delle virtù comuni. Questo accade a coloro che ritengono di essere già perfetti se fanno delle belle orazioni. Di queste persone il Signore disse: 'Non chiunque dice Signore, Signore, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la Volontà del Padre mio che è nei cieli'.

\*

Concludiamo questo capitolo con una parola sull'atto di unione. Nella meditazione l'anima si eleva alla conoscenza di Dio, nell'affetto si applica all'amore per Lui, ma come deve fare se vuole salire ancora più in alto nell'orazione, se vuole unirsi a Lui più intimamente ed immergersi in Lui completamente? Per fare questo nell'ambito dell'orazione deve riunire le sue due facoltà principali, l'intelligenza e la volontà, nell'atto più puro e distaccato dalla materia che le sia possibile. Questo si fa sia tramite la via dell'affermazione sia tramite la via della negazione.

La via dell'affermazione consiste nell'attribuire a Dio in grado eminentissimo tutte le perfezioni che noi percepiamo nelle creature; la via della negazione, invece, consiste nel sottrarre a Dio tutte le perfezioni che vediamo nelle creature, di modo che l'anima sia condotta a sprofondare nell'oscurità della Fede e del puro amore.

Per parte sua, l'anima vuol staccarsi da tutte le sue imperfezioni, da tutte le creature e da tutto il creato; moltiplica le proteste della sua Carità, ripetendo a Dio che lo vuole amare di un amore sovrano, puro, disinteressato, di un amore eterno ed esclusivo. Questa pratica, che costituisce la cima della meditazione, porta l'anima fino alla porta di ingresso della via mistica: la via unitiva; purifica l'anima dall'attaccamento alle creature, le dà una grande facilità di raccoglimento e la capacità di sviluppare in sé la virtù della discrezione. Se l'anima ha messo in questo atto d'unione tutte le risorse del suo amore, potrà acquistare una purezza tale che, richiamata in quell'istante a Dio, forse non passerebbe neanche per il Purgatorio. Un esempio notevole di questa pratica è l'unione con l'Ostia Divina durante l'Offertorio e l'immolazione assieme a Lei nel corso della Santa Messa.

## II. LA CONTEMPLAZIONE

### 1. La Contemplazione e la Meditazione

#### a) Confronto tra la contemplazione e la meditazione

Come abbiamo detto prima, ci sono due tipi di preghiera mentale: la meditazione e la contemplazione. La meditazione appartiene alla vita ascetica. Questo è già chiaro nell'etimologia dei due termini 'meditazione' e 'ascesi', perché meditazione nella sua radice latina, quella del verbo *meditari*, ha lo stesso significato che ascesi nella sua radice greca, quella del verbo *askéin*: ossia 'esercitare'.

La contemplazione invece non è una specie di preghiera attiva da parte del soggetto, bensì passiva; appartiene non alla vita ascetica, bensì a quella mistica. Nella contemplazione non è il soggetto che opera dunque, bensì Dio Stesso.

Qual è il ruolo del soggetto? Il soggetto si lascia afferrare e muovere liberamente da Dio come l'infante si lascia portare nelle braccia di sua madre con un consentimento libero ed allegro. Egli è dunque allo stesso tempo passivo ed attivo: passivo in quanto non può più esercitare le sue facoltà in modo discorsivo, attivo in quanto guarda ed ama Dio.

Più precisamente, spiega san Tommaso, 'Dio interviene nel libero arbitrio [del soggetto] dandogli la capacità di agire; e affinché agisca effettivamente, gli lascia la determinazione dell'atto ed il suo fine. Il libero arbitrio rimane dunque il maestro dell'atto, anche se non ne è l'agente primario'.

Così la contemplazione è piuttosto una preghiera di riposo, di riposo in Dio. Anzi, è una preghiera di riposo in un senso duplice, perché nella contemplazione l'anima si riposa nell'opera di Dio, e l'opera di Dio è riposo. *Semper tranquilla Trinitas, tranquillus Deus, tranquillat omnia* (san Bernardo).

Secondo l'immagine classica, la meditazione è come un tragitto su una barca a remi che richiede uno sforzo da parte del viaggiatore; mentre la contemplazione è come un tragitto su una barca a vela che lascia il viaggiatore riposare. Occorre solo il vento da fuori, che soffi nella vela per far avanzare la barca: il vento è qui l'immagine di Dio Spirito Santo.

#### b) Il passaggio dalla meditazione alla contemplazione

Il fatto che la contemplazione sia più perfetta della meditazione non significa però che occorra abbandonare la meditazione prima che Dio lo voglia, prima che Egli

ci dia la capacità di contemplare: se ho in mano un biglietto di treno per Roma, non mi presento all'aeroporto. Ciò che importa in questo, come in ogni cosa, è fare la volontà di Dio.

Come posso sapere che Dio vuole che si inizi a contemplare? San Giovanni della Croce ci fornisce delle indicazioni, di cui la principale è la facilità di pregare in un modo piuttosto che in un altro. Se la meditazione diviene pesante, faticosa, difficile, o complicata, e la persona non riesce a seguirla né a concentrarsi, questo può essere un'indicazione (negativa) che Dio non vuole che lei continui a meditare (a meno che non sia una manifestazione della depressione). Se invece una preghiera più astratta le diviene più facile, come per esempio l'adorazione, la pratica della presenza di Dio, o il ringraziamento dopo la Santa Comunione, questo può essere un'indicazione (positiva) che Dio vuole che la persona inizi a contemplare.

Padre Tommaso di Gesù OCD fa notare che l'indole più adatta alla contemplazione è quella calma, tranquilla, ed ammiratrice, e che, come abbiamo notato sopra, una persona entrata nella via dell'orazione risolutamente e coraggiosamente, ben decisa a 'non abbandonarla mai, qualunque siano le sofferenze, le difficoltà, o le tentazioni che si presentano', raggiungerà la perfetta contemplazione.

Poiché la contemplazione è più perfetta della meditazione, bisogna lasciare da parte la meditazione quando si riesce a contemplare. Questo non significa però che bisogna lasciare da parte gli oggetti che formavano la materia delle nostre meditazioni, come i misteri della Fede, e soprattutto il Signore Stesso e la Sua Dolorosa Passione e Morte. Questi possono divenire il tema della nostra *lectio divina* e della nostra lettura spirituale, che possiamo fare anche in modo meditativo; possono divenire altrettanto l'oggetto della preghiera vocale interna, ogni volta che vediamo il crocifisso o la croce.

## **2. La Contemplazione in genere**

Prima guardiamo la natura generale della contemplazione, poi diamone una definizione, e infine diciamo qualche parola sulla sua perfezione.

### **a) Natura generale della contemplazione**

Come preghiera la contemplazione richiede il raccoglimento; come preghiera mentale costituisce un tipo di conoscenza e amore e dunque anche un tipo di unione a Dio: tutti questi elementi si trovano nella contemplazione in modo particolare ed intenso. Ascoltiamo le parole del Dottore della Chiesa sant'Alberto al riguardo: egli

si riferisce qui al passo sulla camera chiusa che abbiamo menzionato sopra in rapporto alla preghiera in genere.

‘Dio è Spirito, e coloro che Lo adorano devono adorarlo “in ispirito e verità” (Gv. 4.23), devono cioè adorarlo con una conoscenza ed un amore, una intelligenza ed una volontà spogli di ogni illusione terrena. Infatti il *Vangelo* dice: “Quando adorate, entrate nella vostra casa” (Mt. 6.6), ossia nell’intimo del vostro cuore, e “dopo aver chiusa la porta” dei vostri sensi, con cuore puro, con coscienza senza rimproveri, con Fede senza finzione: Pregate il Padre in ispirito e verità, nel segreto della vostra anima’.

‘L’uomo saprà realizzare questo ideale quando sarà disinteressato e spogliato di tutto, quando sarà intieramente raccolto in sé stesso, quando avrà messo da parte e dimenticato l’universo intiero per mantenersi nel silenzio in presenza di Gesù Cristo, mentre la sua anima purificata eleverà con sicurezza e confidenza i suoi desideri a Dio, e con tutto lo slancio del suo cuore e del suo amore si dilaterà, si inabisserà, si infiammerà, si immedesimerà in Lui, sin nel più intimo del suo essere, con una sincerità ed una pienezza senza limiti.’

Padre Augustin Guillerand dice: ‘«Chiudi la porta ed entri». Per spiegare [la contemplazione] occorrono solo queste due frasi, che in realtà sono la stessa cosa. Rappresentano un movimento, poiché tutto ciò che ci unisce a Dio è movimento. Le parole si relazionano a due termini o fini. Se parliamo del *terminus a quo* (cioè ‘da’), dicono (e fanno ciò che dicono): *Chiudi*. Se pensiamo al *terminus ad quem* (cioè ‘a’), dicono: *Entri*. Bisogna chiudere la porta su tutto ciò che non è, ed entrare in Colui Che è. Ecco il segreto della preghiera’.

## b) Definizione della contemplazione

La definizione classica della contemplazione è ‘la vista semplice ed affettuosa di Dio (o delle cose divine)’. San Tommaso la definisce invece come ‘la semplice intuizione della Verità’: *simplex intuitus Veritatis*. La Verità in questione è Iddio Stesso come oggetto della Fede: Iddio come Verità sovranaturale, Che il soggetto conosce tramite la contemplazione.

Con la seconda definizione san Tommaso recide la conoscenza dall’amore, e intende la contemplazione solo come conoscenza, come un’attività puramente intellettuale? Ciò sarebbe contrario alla concezione della preghiera mentale che, come abbiamo proposto sopra, è un insieme di conoscenza e di amore. Bisogna rispondere che san Tommaso non recide i due elementi, bensì li collega spiegando che la conoscenza, che è la contemplazione vera e propria, è collegata all’amore in quanto ne è sia la causa che l’effetto (*Summa* II II q.180, a.1).

Come abbiamo detto, per sua stessa natura la contemplazione si realizza per opera della Grazia. Per questo si chiama anche ‘gratuita’ o ‘sovranaturale’. E difatti è Dio Stesso che sceglie il momento, il modo, e la durata della contemplazione; è Lui anche che mette l’anima nello stato passivo, o mistico, possedendo le sue facoltà per agire in esse e mediante esse, come il vento nella vela, con l’accondiscendenza libera del soggetto.

### c) Perfezione della contemplazione

C’è una scala di perfezione nella preghiera, il cui primo gradino è la preghiera vocale, il secondo la meditazione discorsiva, il terzo la meditazione affettiva, il quarto la contemplazione attiva, il quinto la contemplazione passiva.

Ciò che rende più perfetto un tipo di preghiera rispetto a un altro è il modo in cui vi partecipa Dio. La contemplazione è il tipo di preghiera più perfetto che ci sia in quanto raggiunge un’unione più stretta ed intima a Dio che tutti gli altri tipi di preghiera, ed in quanto coinvolge direttamente l’azione di Dio nell’anima.

Ora, la perfezione della preghiera corrisponde in genere alla perfezione morale di colui che prega, senza che la corrispondenza sia assoluta. Ci sono infatti santi che non hanno raggiunto il gradino della preghiera contemplativa. La regola generale è comunque chiara, in quanto più perfetta e pura è l’anima, più si può unire a Dio.

Abbiamo già visto che la preghiera vocale e la meditazione discorsiva appartengono alla *via purgativa*: la via dei principianti; che la meditazione affettiva appartiene alla *via illuminativa*: la via dei progredienti; e che la contemplazione appartiene alla *via unitiva*: la via dei perfetti. E siccome tutti possono raggiungere la perfezione morale, così tutti possono anche raggiungere la perfezione della preghiera. Se la contemplazione appartiene alla vita mistica, non solo ‘i mistici’ possono raggiungerla dunque, ma, come dichiara san Giovanni della Croce e santa Teresa d’Avila, tutti i fedeli. Anzi, non solo possono, ma anche devono raggiungerla. Per questo scopo comunque occorre santificarci.

San Giovanni Cassiano, nei suoi *Colloqui coll’abate Isaac sulla preghiera*, scrive sul rapporto tra la santificazione e la contemplazione (I.4): ‘L’anima può con assai apparenza essere paragonata ad una piumina fina, o una piuma leggera. Se nessuna umidità le sporca né le penetra, la mobilità della loro sostanza fa sì che al minimo soffio si elevino come naturalmente verso le alture dell’aria... Se i vizi e gli affanni del mondo non vengono ad appesantirla (l’anima), o la passione colpevole a sporcarla, sollevata in qualche maniera dal privilegio innato della sua purezza, al soffio più leggero della meditazione spirituale si eleverà verso le alture, e, abbandonando le cose di quaggiù, passerà alle celesti ed invisibili’.

Vediamo che la mortificazione, di cui abbiamo già parlato come preparazione alla preghiera mentale in genere, è ancor più importante per la contemplazione, anzi, come abbiamo già fatto notare, è addirittura essenziale.

San Giovanni della Croce dà alcuni esempi degli ostacoli alla purezza del cuore e del distacco completo da tutto, che è necessario alla contemplazione (*Salita* I 1. XI, n. 3): ‘...il chiacchierare molto, qualche leggero attacco che non si ha il coraggio di rompere a persona, vestito, libro, cella, cibo preferito, a piccole familiarità, a leggere inclinazioni ai propri gusti, a volere sapere tutto e sentire tutto, ad altre simili soddisfazioni. Fa lo stesso che un uccello sia legato ad un filo sottile o ad uno grosso; perché, sebbene sottile, vi starà legato come al grosso, finché non lo spezzerà per volare... E così è dell’anima che è attaccata a qualche cosa: per quanto sia virtuosa, non giungerà alla libertà della divina unione’.

La lotta per raggiungere la purezza e la perfezione è soprattutto una lotta contro il proprio ‘io’. Padre Tommaso di Gesù OCD parla di ‘una continua abnegazione ed una perfetta conformità alla Volontà Divina’. S. Teresa d’Avila dice che ‘per mostrare più evidentemente tutte le Sue meraviglie Dio non vuole nient’altro che la donazione completa della nostra volontà’.

Scrive Riccardo di San Vittore (in un brano che ricorda quello di sant’Agostino citato all’inizio di questo trattato) che ‘c’è più bisogno di compunzione che d’investigazione, di sospiri che di argomenti, di gemiti che di ragionamenti. Sappiamo, in effetti, che non c’è nulla che lavi le impurità del cuore, ristori la purezza dell’anima, dissipi le nubi dello spirito e vi porti serenità, se non una profonda ed intima compunzione. «Beati», dice la Sacra Scrittura, «coloro che hanno il cuore puro, perché vedranno Dio»’. Lo stesso teologo commenta: ‘Non è una cosa facile né poco importante, per l’anima dell’uomo, prendere la forma dell’angelo, uscire dalle abitudini umane, acquistare le ali spirituali ed elevarsi alle cose sovranaturali’.

‘Applichiamoci quindi alla purezza del cuore, se desideriamo vedere Dio, se abbiamo premura di elevarci alla contemplazione delle cose divine’.

La compunzione implicata nella conoscenza della propria nullità e miseria è il preludio alla ‘saetta infuocata del divino amore che brucia e consuma ogni difetto’, nella parola di santa Camilla Battista da Varano. ‘Quale filosofia è quella di conoscere sé stesso e di conoscere Dio per quanto è capace la natura umana! ...Chi sei tu e chi sono io? Nel fissare lo sguardo su questo punto, l’anima stupisce d’ammirazione ed estasi. Inoltre riceve una luce smisurata di un gusto indicibile, con la quale, anche se tutti la esaltassero, non potrebbe smuoversi dalla chiara conoscenza della propria nullità’.

Comunque, come abbiamo già fatto notare sopra, i nostri sforzi morali non bastano da soli per raggiungere la purezza e la perfezione di cui si tratta qui, ma devono essere accompagnati dalla Grazia. Questa Grazia dobbiamo supplicarla, e supplicarla con fervore.

La lotta contro il proprio 'io' richiede patimenti ed è una morte a sé stessi, da intraprendere, come insegna san Bonaventura, in unione alla Passione ed alla Morte del Signore. Riguardo ai patimenti come preludio alle grazie mistiche della contemplazione scrive Santa Teresa: 'La vera preparazione a tali favori, per noi che abbiamo offeso Dio, non dev'essere il desiderio di gustare consolazioni, ma di patire e imitare Nostro Signore nelle sofferenze'. Abbiamo già visto in vari modi la centralità del Suo divin sacrificio per la preghiera: questa ha valore per ed in unione con esso; la preghiera vocale trova in esso – in quanto reso presente nella Santa Messa – la sua espressione definitiva e più sublime; la meditazione vi trova il suo oggetto più adatto e fecondo. Abbiamo già visto quanto è necessaria per pregare e per progredire nella preghiera la mortificazione di noi stessi. Vedremo in seguito quanto essa sia necessaria anche per salire tutti i mistici gradini della contemplazione verso la visione beatifica di Dio.

Questa mortificazione, questo sacrificio di noi stessi, come anche la preghiera stessa, ha valore solo per ed in unione al sacrificio del Signore. L'unione consapevole del nostro sacrificio al Suo ci fa vivere più pienamente, più profondamente, e con maggior devozione e frutto spirituale questo nostro sacrificio.

Come conclusione memorabile della sua opera *Itinerario dello spirito verso Dio* scrive il *Doctor seraphicus*: 'Se chiedessi come si possano fare queste cose<sup>3</sup> chiederei alla Grazia, non alla scienza; al desiderio e non all'intelligenza; ai gemiti della preghiera e non allo studio dei libri; allo Sposo e non al maestro, a Dio e non all'uomo; all'oscurità e non alla chiarezza; non alla luce che brilla ma al fuoco che infiamma completamente e trasporta in Dio per le unzioni eccessive e le più ardenti affezioni: quale fuoco è Dio, "il Cui camino è in Gerusalemme", che Cristo accende nel fervore della Sua ardentissima Passione! Questo lo può percepire solo colui che dice: "La mia anima ha eletto il volo e le mie ossa la morte". Chi ama tale morte può vedere Dio, poiché indubitatamente è vero che: "L'uomo non Mi vedrà e vivrà". Moriamo dunque ed entriamo nelle tenebre; imponiamo silenzio alle nostre preoccupazioni, concupiscenze, ed immaginazioni; passiamo con Cristo Crocifisso da questo mondo al Padre, affinché, avendo visto il Padre, possiamo dire con Paolo: «La mia Grazia basta»; esultiamo con Davide dicendo: «La mia carne ed il mio cuore vengono meno, Dio del mio cuore e mia parte in Eterno. Benedetto sia il Signore in Eterno, e tutto il popolo dirà: *Fiat, fiat, Amen*»'.

---

<sup>3</sup> L'unione a Dio.

### 3. La Contemplazione attiva e passiva

La contemplazione attiva (o acquisita) è come uno stadio intermedio tra la meditazione e la contemplazione passiva (o infusa). La seconda è mistica di carattere, e viene considerata come contemplazione *sensu stricto*.

Citiamo un brano di san Massimo il Confessore che mette a confronto questi due tipi di preghiera considerandoli come i due ‘stati supremi della preghiera’: il primo è ‘uno [stato] proprio degli uomini impegnati nella vita ascetica, l’altro appartiene ai contemplativi. Il primo nasce nell’anima dal timore di Dio e dalla santa speranza; l’altro dall’amore di Dio e dalla perfetta mondezza del cuore. I segni del primo stato sono: l’unificazione della mente mediante la liberazione da tutti i pensieri mondani, la preghiera libera da distrazioni e da turbamenti mediante la sensazione della presenza effettiva, com’è in realtà, di Dio. I segni del secondo stato sono: il rapimento in ispirito nell’infinita luce divina durante l’elevazione della preghiera, e la perdita di ogni sensazione sia di sé stessi come di ogni altra creatura nell’immersione cosciente in Dio che, mediante l’amore, opera questa illuminazione. In questo stato l’orante, sollecitato a comprendere le parole che concernono Dio, riceve una conoscenza pura e luminosa di Lui’.

San Bonaventura segue Ugo e Riccardo di San Vittore considerando la contemplazione acquisita come un tipo di speculazione. Padre Tommaso di Gesù OCD espone il suo pensiero nel modo seguente: ‘La contemplazione infusa trae quasi direttamente dalla loro fonte i raggi della Divina Luce, e di conseguenza gode di una maggiore chiarezza e dolcezza che la contemplazione acquisita. La contemplazione acquisita si dovrebbe piuttosto chiamare ‘speculazione’, in quanto non riceve la luce da Dio Stesso in modo diretto, bensì come per mezzo di uno specchio (*speculum*), cioè attraverso scritti o dottrine. Per questo la verità non sembra così pura, così limpida, e pare essere vista come attraverso le nuvole... La contemplazione infusa porta con sé una grande pienezza di luce e dolcezza, e ci fa dare uno sguardo più potente e penetrante in Dio’.

Guardiamo più da vicino prima la contemplazione attiva, poi quella passiva.

#### a) La contemplazione attiva

La contemplazione attiva richiede una certa attività da parte del soggetto, come preparazione all’opera della Grazia. Ha diversi nomi. Santa Teresa d’Avila la chiama ‘orazione di raccoglimento’, Bossuet ‘orazione di semplicità’; altri la chiamano ‘orazione di semplice sguardo’, ‘di semplice abbandono in Dio’, ‘semplice vista di Fede’ o ‘orazione di semplice presenza di Dio’. Ne parleremo nell’ultima sezione del libro come metodo per pregare sempre.



Questo tipo di preghiera può essere il premio per la fedeltà nella meditazione, spiega santa Teresa d'Avila. 'Per trovare Dio', scrive nel *Cammino di Perfezione* (28, 3-4), 'l'anima non ha bisogno di impennare le ali, basta che si ritiri nella solitudine e Lo contempi in sé stessa. Alla vista della bontà di tale Ospite, non si spaventerà, ma Gli parlerà umilmente e Gli chiederà aiuto come a un padre, Gli narrerà le sue pene, e Gliene chiederà il rimedio riconoscendosi indegna d'essere considerata sua figlia... Questo modo di pregare, sia pure vocalmente, raccoglie lo spirito in brevissimo tempo e porta con sé molti beni. Si chiama "orazione di raccoglimento", perché l'anima raccoglie tutte le sue potenze e si ritira in sé stessa col suo Dio... Coloro che in questo modo possono rinchiudersi nel piccolo cielo della loro anima, ove abita Colui che li creò, come creò pure tutto il mondo, e si abituano a distogliere lo sguardo e fuggire tutto ciò che può distrarre i sensi esterni, si persuadono che camminano per la retta strada ed in breve giungeranno a bere alla fonte dell'acqua viva'.

#### b) La contemplazione passiva

La contemplazione passiva comprende in sé vari gradini<sup>4</sup>:

- i) l'orazione di quiete: quella arida, e, preceduta dal raccoglimento passivo, quella soave;
- ii) l'orazione di unione piena;
- iii) l'unione estatica: soave ed arida;
- iv) l'unione trasformativa.

Diciamo una parola su ciascun tipo di contemplazione<sup>5</sup>.

#### i) L'Orazione di quiete

##### L'Orazione di quiete arida

Questa orazione costituisce l'inizio della contemplazione infusa. Viene descritta come la 'Notte dei sensi' e consiste in malattie, calunnie, violente tentazioni, e contraddizioni, accompagnate da sofferenze interne come aridità e oscurità. Dice san Giovanni della Croce: 'Dio pone l'anima in questa notte sensitiva, al fine di purificare il senso della parte inferiore e, assoggettandolo, adattarlo e unirlo allo spirito, scurandolo e facendolo cessare dai discorsi'.

---

<sup>4</sup> Seguiamo a grandi linee Padre Tanquerey OCD, *op. cit.*, che tenta di conciliare le dottrine di santa Teresa e di san Giovanni della Croce.

<sup>5</sup> Per le sintesi seguenti citiamo da Padre Tanquerey, *op. cit.*, e Padre Morando, *Opere di santa Teresa di Gesù*, Pia Società di San Paolo, 1945, *Introduzione*.

## Il Raccoglimento passivo

‘L’anima purificata da queste prove si stacca dalle creature, dai piaceri e da sé stessa, sente il bisogno di fissarsi in Dio, di starsene sola con Lui, di contemplarLo con amorosa attenzione senza più occuparsi della cose che la circondano, segni tutti che indicano chiaramente che l’anima è stata introdotta nei primi gradi della contemplazione’. Santa Teresa dice<sup>6</sup>: ‘L’anima pare voglia, ritirandosi in sé stessa, appartarsi dai tumulti esteriori; e sentendoseli venir dietro qualche volta, sente il bisogno di chiudere gli occhi e non vedere, né udire, né intendere se non quello di cui allora si occupa, ossia di poter trattare con Dio da sola a solo’.

### L’Orazione di quiete soave

Una pace profonda e la gioia più deliziosa immergono l’anima in un soave riposo sovranaturale, per cui l’amore si dilata ed ingigantisce. La volontà è quella che più vi partecipa, anzi si trova come prigioniera, ben felice però di essere schiava di Colui che ama e di godere della presenza del suo Maestro come santa Maria Maddalena. In una forma più completa di questa orazione (chiamata ‘sonno delle potenze’) anche l’intelletto viene afferrato da Dio, lasciando la memoria e l’immaginazione libere di agire. Esse divagano come ‘farfalle notturne’ (*Vita di santa Teresa* 17) importunando e turbando l’anima.

### ii) L’Orazione di unione piena

In questa fase di contemplazione, tutte le facoltà (comprese l’immaginazione e la memoria) rimangono sospese ed immerse in Dio. Commenta santa Teresa (*Castello, Mansione quinta*): ‘Tanto ferma sede pone Dio nell’interno di quell’anima che, quando essa torna in sé, le è impossibile dubitare di esser stata in Dio e Dio in lei’, e si sente inondata da un’estrema tenerezza amorosa e piena di coraggio. È il tempo per risoluzioni eroiche e per ardenti desideri accompagnati dall’orrore più vivo per il mondo e le vanità terrene. Questa orazione può essere pure accompagnata da estasi.

### iii) L’Unione estatica (il Fidanzamento spirituale)

#### Soave

In questa fase, tutte le facoltà dell’anima vengono sospese, non solo quelle interne ma anche quelle esterne. Due elementi costituiscono quest’unione: l’assorbimento dell’anima in Dio, che nasce dall’ammirazione e dall’amore, e la sospensione dei sensi, che ne è la conseguenza. L’effetto dell’unione estatica è una

---

<sup>6</sup> Relazione al Padre Rodrigo Alvarez citata nell’*Introduzione* di Padre Morando.

grande santità di vita, un perfetto distacco dalle creature, un immenso dolore dei peccati, una vista frequente della sacratissima Umanità del Signore e della Madonna, assieme ad un ammirabile pazienza nel sopportare le nuove prove che manderà il Signore.

#### Arida (la Notte dello spirito)

Per purificare e riformare l'anima, Dio lascia l'intelletto nelle tenebre, la volontà nell'aridità, la memoria senza ricordi, e gli affetti immersi nel dolore e nell'angoscia. Questa purificazione più profonda e più radicale prepara l'anima per le gioie del matrimonio spirituale. Ha come oggetto le imperfezioni abituali ed attuali della persona. Le prime consistono negli affetti ed abiti imperfetti, come le amicizie troppo vive e la fiacchezza spirituale; le seconde nell'orgoglio e nell'eccessiva arditezza nei confronti di Dio. I santi effetti di questa notte sono: un ardente amore di Dio, un vivissimo lume, un gran sentimento di sicurezza, una mirabile forza per salire i dieci gradi di amore di Dio descritti da san Giovanni della Croce.

#### iv) L'Unione trasformativa (lo Sposalizio spirituale)

L'unione trasformativa è l'ultimo termine dell'unione mistica e la preparazione immediata alla visione beatifica. Abbiamo già fatto notare che il progresso nella preghiera va pari passo col progresso morale in collaborazione colla Grazia. Nelle parole di monsignor Brunero Gherardini: 'La vita mistica è un'efflorescenza della Grazia; quando l'efflorescenza perviene all'ultimo grado del suo possibile sviluppo, è segno che Dio, saturato ogni possibile grado di ricettività del mistico, gli è tanto presente da fargli 'sentire dentro' questa Sua presenza, all'interno di quel singolare e così 'dolce amplesso' che porta Dio a 'riposare nel suo seno' e realizza l' 'unione divinizzante'.

Appoggiandosi sulla dottrina di san Giovanni della Croce, monsignor Gherardini descrive quest'unione come 'una condizione non tanto di coesistenza, quanto di reciproca partecipazione, con la conseguenza che una sola è la voce dello Sposo e della Sposa, uno solo l'amore grazie al quale la Sposa ama con l'amore stesso dello Spirito Santo, uno e reciproco è il possesso'.

L'unione viene descritta da santa Teresa a sua volta nei termini seguenti: 'È come l'acqua del cielo che cade nell'acqua di un fiume... e che con lei talmente si confonde da non poter più dividerle né distinguere quale sia l'acqua piovana e quella del fiume' (*Castello, Mansione settima*).

I caratteri principali di questa unione trasformativa sono: l'intimità, l'indissolubilità, e la serenità. L'intimità e l'indissolubilità sono proprie del genere matrimoniale, mentre la serenità si manifesta nel fatto che non ci sono quasi più estasi

o ratti, bensì l'anima gode di una calma dolce, in cui vivono gli sposi sicuri del loro mutuo amore.

Santa Teresa descrive questa unione con due apparizioni: la prima di Nostro Signore Gesù Cristo; la seconda della Santissima Trinità.

La prima apparizione è duplice: sia immaginaria che intellettuale. La visione immaginaria avvenne dopo la Santa Comunione quando Egli apparve alla santa 'con forma di grande bellezza e maestà, come dopo risuscitato'. 'E le disse ch'era ormai tempo che ella prendesse le cose di Lui per sue, e che Egli si sarebbe dato pensiero di quelle di lei'... 'D'ora in poi tu ti darai pensiero del Mio onore, non solo perché tu sei Mia vera sposa. L'onore Mio è onore tuo e l'onore tuo è onore Mio' (*Relaz. 25*).

Venne quindi la visione intellettuale: 'Quello che allora Dio comunica all'anima in un istante è un così grande arcano e una grazia tanto sublime ed è sì forte e soave il diletto che ella sente, che io non so a che paragonarlo. Dirò soltanto che in quell'istante il Signore si degnò manifestarle la beatitudine del cielo in maniera più sublime di qualsivoglia visione o godimento spirituale. Non si può esprimere quanto intimamente l'anima, o piuttosto lo spirito dell'anima, diventi, per quello che si può conoscere, una cosa sola con Dio' (*Castello, Mansione settima*).

La visione della Santissima Trinità è una visione intellettuale dove le tre Divine Persone si mostrano a lei con una rappresentazione della Verità ed in mezzo ad una fiamma che, a guisa di fulgidissima nube, viene diritta al suo spirito. L'anima intende con assoluta certezza che tutte e tre non sono che una sola sostanza, una sola potenza, una sola scienza, un solo Dio. 'Così, quello che noi teniamo per fede, l'anima ivi l'intende, si può dire, per vista, benché non sia vista di occhi corporali, non essendo questa una visione immaginativa. Qui si comunicano tutte e tre le Divine Persone e le parlano e le svelano il senso di quel passo del *Vangelo* in cui Nostro Signore disse che verrà col Padre e con lo Spirito Santo ad abitare coll'anima che l'ama e che ne osserva i comandamenti'. La santa aggiunge poi che l'anima 'vede chiaramente' in modo spirituale la presenza delle tre Persone Divine nel profondo intimo dell'anima (*Castello, Mansione settima*).

Gli effetti di questa ultima unione sono l'assenza di desideri, di pene interiori e di ratti; uno zelo ardente per la santificazione delle anime e per patire; un santo abbandono nelle mani di Dio.

\*

Abbiamo accennato che la perfezione della preghiera corrisponde alla perfezione morale, in quanto la perfezione morale purifica un'anima e facilita la sua unione a Dio. Difatti si tratta, in ultima analisi, di una perfezione sola: quella della

Carità – o nell’azione o nella preghiera – che cresce sia nell’azione che nella preghiera. Per questo la dottrina di santa Teresa e di san Giovanni della Croce sulla contemplazione e tutte le tappe di preghiera che la costituiscono non è solo mistica ma anche ascetica e i due dottori della Chiesa insistono sempre sulla pratica delle virtù: sull’abnegazione, sul distacco, sulla Carità, ed in modo speciale sull’umiltà.

#### **4. Tratti generali della Contemplazione**

##### **a) Il processo di contemplazione**

Ora, nella contemplazione, Dio agisce soprattutto in ciò che i mistici chiamano il punto fine dell’anima, la cima dell’anima, la cima della volontà, o il fondo intimo dell’anima. Ciò che si deve intendere per questi termini è tutto ciò che è di più elevato nell’intelligenza e nella volontà: l’intelligenza, non in quanto ragiona, ma in quanto percepisce la verità per mezzo di uno sguardo semplice, illuminata dai doni superiori dell’intelligenza e della saggezza; e la volontà nel suo atto più semplice che è di amare e di gustare le cose divine.

Il venerabile Louis de Blois insegna che questo centro dell’anima dove opera la contemplazione è molto più intimo ed elevato delle tre facoltà principali dell’anima (ossia la conoscenza, la volontà, e la memoria), essendone la fonte. In esso, lui aggiunge, le facoltà superiori stesse sono un’unica cosa; là regna una tranquillità sovrana ed un perfetto silenzio, perché nessuna immagine lo può mai raggiungere; in questo luogo, dove si nasconde l’immagine divina, ci vestiamo della forma divina.

In questo centro dell’anima, dunque, Dio produce allo stesso tempo la conoscenza e l’amore. L’oggetto della conoscenza colpisce vivamente l’anima perché è sperimentale, o quasi-sperimentale. L’amore che Dio produce è ineffabile: mediante una specie di intuizione esso fa comprendere all’anima che Lui solo è il Bene sovrano. Lui l’attira così in maniera forte, irresistibile, come il magnete attira il ferro, senza però violentare la sua libertà.

Così, secondo lo stesso Louis de Blois, l’anima esce da sé stessa per versarsi intieramente in Dio e perdersi nell’abisso dell’amore eterno e là, morta a sé stessa, vive in Dio senza conoscere né sentire niente fuori dell’amore di cui è inebriata: si perde nell’immensità della solitudine e delle tenebre divine; ma perdendosi si ritrova, poiché l’anima, spogliandosi di tutto l’umano, si riveste di Dio. L’anima è tutta cambiata e trasformata in Dio, come il ferro sotto l’azione del fuoco riceve l’aspetto del fuoco e si cambia in esso. Se fino allora in quest’anima non c’era che la freddezza, ormai essa è tutta accesa; dalle tenebre è passata allo splendore più vivo; fino allora insensibile, ormai non è che tenerezza.

La contemplazione, in una parola, è come una forma intensa di Fede e di Carità con una tendenza verso la visione beatifica.

La contemplazione, in fin dei conti, è ineffabile ed inesprimibile, e questo per due motivi: il primo è che, essendo inondato dalla luce divina, lo spirito ne viene accecato; il secondo è che egli sperimenta un amore così intenso per Dio che non lo può descrivere.

#### b) Gioia e sofferenza

Nella contemplazione c'è un miscuglio di gioia da un lato, gioia ineffabile di gustare la Presenza dell'Ospite Divino, e sofferenza dall'altro. Questa sofferenza si manifesta soprattutto in fasi particolarmente dolorose che si chiamano 'notti', mentre la gioia si manifesta in fasi dolci e soavi. San Giovanni della Croce e santa Giovanna de Chantal si concentrano principalmente sulle prime fasi; santa Teresa d'Avila e san Francesco di Sales piuttosto sulle seconde.

Perché la contemplazione implica la sofferenza? Prima di tutto in quanto l'anima sente profondamente la sua separazione dal suo Dio Benamato, e poi in quanto la contemplazione appartiene alla via unitiva e mistica, che è quella dei perfetti, o almeno di coloro che si stanno perfezionando: questo processo di perfezionamento comprende la purificazione dell'anima dai peccati passati e dalle tendenze peccaminose che ci hanno lasciato. Altrimenti come ci si potrebbe mai unire a Dio Che è completamente perfetto ed infinitamente puro? La purificazione è dolorosa poiché costituisce un processo di purgazione dell'anima da tutte queste impurità.

Lo stesso processo avviene in Purgatorio: la stessa gioia, la stessa duplice sofferenza. Meglio sopportare quest'ultima quaggiù – osserviamo a questo punto – in una lotta gloriosa e meritoria per amare Dio e superare il Mondo, la Carne ed il Demonio, che in Purgatorio senza gloria, senza meriti, ed in mezzo a dolori indicibili.

#### c) Sospensione

Già nella contemplazione attiva si manifesta una certa sospensione dei sensi: il soggetto che contempla non riesce chiaramente ad afferrare l'oggetto della sua conoscenza, e può anche perdere il senso del tempo: può passare, infatti, parecchio tempo senza che egli se ne accorga. Questo però si deve considerare come un fenomeno tipicamente psicofisico e naturale.

Nella contemplazione passiva, invece, come abbiamo accennato sopra, avviene una sospensione dei sensi o interni o esterni, o entrambi. Tale sospensione è di ordine puramente sovranaturale. I sensi vengono immersi ed assorbiti in Dio e l'anima si

unisce a Dio in un atto di contemplazione talmente perfetto e pieno che sembra durare solo un istante. Di fatti si tratta qui di due ordini di tempo: quello continuo, solare, secondo cui l'atto dura, diciamo, un'ora, e quello discontinuo che deriva dalla pienezza dell'atto, secondo cui l'atto dura solo un istante. L'istantaneità del tempo discontinuo è per l'anima una conseguenza della sua unione a Dio Atto Puro, Che esiste fuori dal tempo nell'Eterno presente.

Tornando all'immagine della barca: 'Come una barca che scinde il mare e non ci lascia alcuna traccia, l'anima afferrata dall'oceano delle divine contemplazioni, non può vedere, neanche tornando, né da dove è passata, né dove è arrivata'<sup>7</sup>. *In mari via tua et semitae tuae in aquis multis, et vestigia tua non cognoscuntur (Sal. 77.19).*

#### d) Vantaggi della contemplazione

Ci sono due vantaggi della contemplazione.

Il primo vantaggio è che essa glorifica Dio in quanto ci fa sperimentare in un certo qual modo la Sua trascendenza infinita. La contemplazione prosterna il nostro essere tutto intero davanti alla Sua Maestà e ci conduce a lodare e benedire Lui, non solo nel momento stesso in cui Lo contempliamo, ma lungo tutta la giornata. Quando guardiamo la grandezza divina, rimaniamo rapiti d'ammirazione e dalla virtù della devozione di fronte ad essa.

Il secondo vantaggio della contemplazione è che essa santifica l'anima. La contemplazione difatti largisce tanta luce, tanto amore, e tante virtù all'anima da essere chiamata con ragione 'un cammino di raccorciamento per arrivare alla perfezione'.

### **5. Preghiere contemplative**

Si possono distinguere tre tipi particolari di preghiera contemplativa comune: l'adorazione, il ringraziamento, e la pratica della presenza di Dio. Sono tipi di contemplazione acquisita o attiva. Considereremo la pratica della presenza di Dio nell'ultima sezione del libro, quale modo di pregare sempre. Quanto agli altri due tipi, essi sono, come abbiamo già fatto notare nel prefazio, due tipi di preghiera tipicamente vocali ma, quando messi in rapporto alla Santa Eucarestia, possono prendere la forma di preghiera contemplativa.

---

<sup>7</sup> *La Spiritualité du désert. Textes choisis par Dom G.M. Oury, OSB*, p. 11.

## a) L'Adorazione Eucaristica

‘Corrono molti fino a luoghi lontani’, scrive Tommaso da Kempis nell’*Imitazione di Cristo*, ‘per vedere le reliquie dei santi e stanno a bocca aperta a sentire le cose straordinarie compiute dai santi stessi; ammirano le grandi chiese, osservano e baciano le sacre ossa avvolte in sete intessute d’oro. Mentre qui accanto a me sull’altare ci sei tu, Mio Dio, il Santo dei Santi, il Creatore degli uomini ed il Signore degli angeli’.

Non dimentichiamo che Nostro Signore Gesù Cristo vive con noi nella Presenza Reale: ‘Ed il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi’. Non passiamo davanti ad una chiesa senza visitarLo, almeno nello spirito. Quando soffriamo o siamo confusi, cerchiamo l’aiuto del Signore piuttosto o prima della sapienza e della consolazione degli uomini. Approfondiamo la nostra Fede e viviamo secondo la nostra Fede!

Nostro Signore Gesù Cristo è veramente Presente nelle nostre chiese ed è là che bisogna andare ad adorarLo. ‘Ecco il Tabernacolo di Dio con gli uomini’ (*Apoc.* 21.3): ‘Dio abiterà con essi, ed essi saranno il Suo popolo e lo Stesso Dio sarà con essi, Dio loro’. ‘Non è dunque in Cielo che l’anima amante deve andare a cercare Gesù’ scrive san Pier Giuliano Eymard, fondatore dei Sacramentini, ‘non è né l’ora né il luogo, bensì nel Santissimo Sacramento’.

‘Quanto amabili sono i Vostri tabernacoli, O Signore degli eserciti! L’anima mia langue di desiderio per la casa del Signore. Il cuor mio e la carne mia esultano in Dio vivo. Poiché il passero si trova una casa e la tortorella un nido dove riporre i suoi pulcini. I Vostri altari, Signore degli eserciti, mio Re e mio Dio! Beati coloro che abitano nella Vostra casa, o Signore, Vi loderanno in perpetuo... vale più un giorno nella Vostra casa che mille altrove. Ho preferito essere abietto nella casa del mio Dio, piuttosto che abitare nei padiglioni dei peccatori’ (*Sal.* 83).

Quale genere di adorazione dobbiamo al Signore presente nel Santissimo Sacramento? Scrive lo stesso san Pier Giuliano Eymard: ‘Adorate esteriormente con la più rispettosa attitudine del corpo ed una grande modestia dei sensi, interiormente con una profonda umiltà, coll’omaggio di tutte le facoltà della vostra anima, dicendo nello slancio della vostra fede coll’Apostolo san Tommaso: «Mio Signore e mio Dio!»’.

Il sacerdote deve adorare il Signore in modo tutto particolare, spiega lo stesso santo, perché: ‘Questo è il mio servizio e la mia vocazione; se non lo faccio, sono un servo infedele e pigro. Come sacerdote Gli debbo onori perpetui, perché sono io che L’ho fatto scendere sull’altare’.



In cosa consiste concretamente l'adorazione dovuta a Nostro Signore Gesù Cristo Sacramentato? Quando si entra in chiesa si prende l'acqua santa (che dev'essere anche esorcizzata), si fa un segno di croce su sé stessi lentamente e con raccoglimento, e si fa una genuflessione. Si fa una genuflessione anche quando si passa davanti al Santissimo e quando si arriva al proprio posto. In chiesa non si parla. Se si deve comunicare qualcosa ad altri in maniera urgente, si parla a voce bassa. Il genere di genuflessione dipende da dove si trova il Sacramento: se nel tabernacolo si fa una genuflessione semplice; se esposto nell'ostensorio una genuflessione doppia, cioè colle due ginocchia allo stesso tempo, con profondo inchino. Durante la Santa Messa ci si mette in ginocchio per il canone (dal *Sanctus* fino al *Pater*), per l'*Ecce Agnus Dei*, e per ricevere la Santa Comunione. Si riceve il Corpo Sacrosanto del Signore sulla lingua, come conviene allo spirito di adorazione dovuto: ossia nei confronti della Maestà infinita di Dio da parte del nulla delle Sue creature.

Cosa si può dire sulla Comunione in mano? L'unico atteggiamento possibile verso Dio da parte dell'uomo è quello dell'adorazione, ma com'è possibile vedere in questa pratica un atto di adorazione? Il Corpo Sacrosanto di Nostro Signore Gesù Cristo viene preso da mani non-consacrate e non-lavate, che dopo la Comunione non vengono purificate. Frammenti, in ognuno dei quali il Signore Stesso è realmente Presente – Corpo, Sangue, Anima e Divinità – vengono spolverati dalle mani, così che il Signore cade di nuovo in terra un numero infinito di volte ogni giorno, come nella Sua via dolorosa verso il Calvario.

Tale pratica è un abuso introdotto nei tempi moderni dagli eretici del cinquecento per negare la Presenza Reale, ed imposto sulla Chiesa cattolica dal clero olandese e centroeuropeo in tempi recenti, come atto di ribellione contro l'autorità romana. Pur permesso ormai dal Vaticano, è irriverente verso il Signore, favorisce il sacrilegio, ed è pericoloso per la Fede. I fedeli ed il clero non lo devono accettare, e Roma lo deve proibire.

San Pier Giuliano Eymard descrive nel modo seguente la genuflessione davanti al Santissimo: 'Quando l'adoratore varca l'atrio del sacro tempio, quando vede quella misteriosa lampada che, come la stella dei Magi, gli rivela la presenza di Gesù... allora con quale Fede, con quale gaudio, con quali slanci di amore si prostra egli appiè di quell'amabile tabernacolo! Come il suo cuore passa tutte le barriere, attraversa tutti i cancelli di quella prigione eucaristica, squarcia quel velo sacramentale, e si getta con adorazione ai piedi del suo Diletto, del suo buon Maestro, del suo Gesù, Ostia d'amore'.

In un altro luogo scrive: 'Giunto dinanzi al Santissimo Esposto, l'adoratore deve prostrarsi a terra, sull'esempio dei Re Magi, mosso dal sentimento di una viva Fede nella Presenza personale del suo Signore e del suo Dio, adorandoLo così con tutto il suo essere, mediante quest'atto profondo di rispetto e come di annientamento

davanti alla sua divina Maestà'. Fissiamo oggi nella mente e nel cuore la verità della Presenza Reale di Nostro Signore Gesù Cristo nel tabernacolo e durante la Santa Messa e risolviamo di offrirGli da oggi in poi, se non lo avevamo sempre fatto, gli atti dovuti di adorazione.

Adesso che abbiamo considerato gli atti brevi di adorazione come le genuflessioni, guardiamo gli atti più lunghi davanti al Santissimo esposto che costituiscono 'l'Adorazione' in senso stretto.

L'adorazione eucaristica è stata sempre ritenuta l'immagine più adatta dell'adorazione eterna che costituirà tutto il nostro Paradiso. 'La differenza sta solo nel velo che nasconde la vista di quella realtà divina, di cui la Fede ci dona certezza incrollabile' dice Padre Manelli nel suo libro eccellente *Gesù Eucaristico Amore*. La presenza reale di Gesù Cristo, infatti, ha come conseguenza, secondo le parole di santa Teresa d'Avila, che: 'Noi dobbiamo stare alla presenza di Gesù Sacramento come i santi nel Cielo davanti all'Essenza Divina'.

'Davvero l'Adorazione eucaristica è "l'ottima parte" di cui parla Gesù nel rimprovero a santa Marta che si affaccenda dietro "molte cose" secondarie, trascurando l'unica necessaria scelta da Maria: l'adorazione umile ed amorosa' dice lo stesso Padre Manelli. Egli aggiunge che questa adorazione è stata la grande passione dei santi. Racconta come i santi trascorressero lunghe ore davanti al Santissimo Sacramento senza pure accorgersene. Santa Francesca Saverio Cabrini, per esempio, in una festa del Sacro Cuore, stette in adorazione per 12 ore continue assorta... da Gesù Eucaristico, tanto che, alla domanda di una suora se le era piaciuto l'addobbo speciale di fiori e drappi che ornavano l'altare, ella rispose: 'Non ci ho fatto caso: ho visto un solo Fiore: Gesù; null'altro'.

Anche se non siamo in grado di stare molto tempo in Adorazione, dobbiamo comunque ammettere che il Santissimo Sacramento dell'Altare è Gesù Cristo Stesso e, con santa Teresina, che: 'Solo Gesù è tutto: il resto è nulla'. 'E allora rinunciare al nulla per il Tutto, consumare sé stessi per il Tutto anziché per il nulla, non dovrebbe essere la nostra vera ricchezza e suprema sapienza?' chiede Padre Manelli.

Ascoltiamo la testimonianza dei santi sul valore dell'Adorazione. San Pier Giuliano Eymard (accennando al passo sopracitato di Tommaso da Kempis) dice: 'Una buona ora di adorazione dinanzi al Santissimo Sacramento fa maggior bene di tutte le chiese di marmo da visitare, di tutte le tombe da venerare'; san Pio da Pietrelcina (accennando al salmo sopracitato): 'Mille anni trascorsi in mezzo alla gloria degli uomini non compensano neppure un'ora sola trascorsa in dolce colloquio con Gesù Sacramentato'; sant'Alfonso de' Liguori scrive: 'Siate certi che di tutti gli istanti della vostra vita, il tempo che passerete davanti al Divin Sacramento sarà

quello che vi darà più forza durante la vita, più consolazione nell'ora della morte e durante l'eternità'.

Abbiamo già detto che l'atto principale dell'adorazione è il sacrificio. L'uomo, che partecipa solamente dell'essere, brama di rendere tutto ciò che ha dell'essere a Dio che è l'Essere Stesso; vuole rendersi completamente a Dio, in una libazione totale fino all'ultima goccia del suo essere, in un olocausto d'amore fino a spegnersi. Per questo, quando si parla del 'consumarsi per il Tutto', san Pier Giuliano insegna: 'La grazia propria di un adoratore si trova... nel sacrificio di sé stesso ai piedi del Santissimo Sacramento' ed in un ritiro dice ai Sacramentini: 'Non siamo ancora molti i martiri del Santissimo Sacramento quali furono il giovane Tarcisio nei primi secoli ed i martiri di Gorkum; ve ne saranno, io lo spero! Ad ogni modo vi saranno martiri di amore. Io penso che noi dobbiamo morire sull'inginocchiatoio appiè di Nostro Signore; quegli che ivi cadrà sarà ben ricevuto in Cielo'. Osserviamo che una parte almeno di questo sacrificio è lo sforzo mentale di concentrarci e lo sforzo fisico di stare in ginocchio (quanto possiamo).

Sant'Alfonso ci fornisce tre immagini di questo nostro sacrificio di noi stessi che costituisce l'atto principale dell'adorazione: i fiori, l'incenso, le candele che accompagnano l'Esposizione del Santissimo. Tutti e tre onorano il Santissimo e si consumano nel suo onore. Tra queste immagini, quella della candela è però la più eloquente, in quanto una candela si consuma completamente, non lasciando niente indietro.

San Pier Giuliano si serve anche lui di questa immagine della candela quando dice: 'Così deve risplendere, bruciare, e consumarsi la vita dell'adoratore alla maggior gloria del suo Maestro; egli è come un altro Giovanni Battista che Gesù diceva essere una lucerna ardente e luminosa; e l'umile Precursore, a sua volta, non aveva che un desiderio: Gesù cresca e regni, ed io diminuisca e mi eclissi dinanzi a questo Sole divino. Serviamo Dio, se occorre, nella privazione di ogni cosa, nel disprezzo, persecuzione, sacrificio di ogni libertà, di ogni godimento naturale... nell'esaurimento quotidiano... delle nostre forze... come il dono naturale del nostro amore, volendo vivere e morire come quella lampada, come quella candela che arde davanti all'Ostia divina, si spegne, e non lascia traccia alcuna. Tutto è stato consumato per la gloria del Divin Maestro'.

Ecco la grandezza e bellezza dell'Adorazione eucaristica, dove Nostro Signore aspetta il nostro umile servizio di amore. Ricordiamoci della Sua rivelazione a santa Margherita Maria, quando le presentò il Suo Cuore trafitto, incoronato di spine, e sormontato da una croce, dicendo le seguenti parole: 'Ho una sete ardente di essere amato dagli uomini nel Santissimo Sacramento e non trovo quasi nessuno che si sforzi, secondo il mio desiderio, di dissetarmi porgendomi un qualche ricambio'.

## b) Il Ringraziamento Eucaristico

Osserviamo innanzitutto che il termine ‘Ringraziamento’ viene utilizzato in modo generico per le preghiere personali dei fedeli dopo la Santa Comunione: queste preghiere vengono tradizionalmente considerate come ringraziamento per la Santa Comunione ricevuta, anche se non lo sono formalmente o esplicitamente, perché possono essere preghiere di qualsiasi tipo: preghiere vocali come i salmi particolari previsti dalla Chiesa per questo scopo, o la contemplazione.

Dopo aver preparato la casa della nostra anima per il Signore nei modi ai quali abbiamo accennato all’inizio della seconda parte di questo libro, sulla preghiera mentale, come accoglieremo il Signore? Quando il Signore viene a me nella Santa Comunione ‘Lo accolgo modestamente e mi metto ai suoi piedi per adorarlo, se non altro per educazione’, dice Padre Manelli: quando si riceve un ospite, ci si intrattiene e ci si interessa a Lui. Se poi questo ospite è Gesù, devo consacrargli tutta la mia attenzione e tutto il mio cuore.

Santa Teresa d’Avila raccomanda alle sue figlie: ‘Tratteniamoci amorevolmente con Gesù e non perdiamo l’ora che segue la Comunione, è un tempo eccellente per trattare con Dio, poiché sappiamo che Gesù buono resta in noi fino a quando il calore naturale non ha consumato gli accidenti del pane. Dobbiamo aver grande cura di non perdere così bella occasione per trattare con Lui’.

Presentiamo adesso tre modi di accogliere il Signore, esposti da san Pier Giuliano Eymard nel libro sopracitato. I modi sono: la conoscenza, l’amore, e l’adorazione eucaristica. Abbiamo già mostrato che la conoscenza e l’amore caratterizzano la preghiera mentale. Le citazioni seguenti mostreranno che la preghiera mentale in questione è quella contemplativa. Abbiamo appena visto come l’adorazione eucaristica assuma, anche essa, una forma contemplativa.

### i) La Conoscenza

Il santo scrive: ‘Nella Comunione godiamo di Nostro Signore in Nostro Signore medesimo, perché abbiamo così le più intime relazioni con Gesù e ne riceviamo la vera e profonda conoscenza di quel che Egli è; là Gesù si manifesta a noi per quanto è possibile quaggiù’. Allora si può dire con un gran santo: ‘Conosco la verità di Gesù Cristo, la Sua esistenza, le Sue perfezioni, più per mezzo di una sola Comunione, che mediante tutti i ragionamenti possibili’.

## ii) L'Amore

‘Quanto più vi comunicherete, tanto più s’infiammerà il vostro amore, si dilaterà il vostro cuore e il vostro affetto si farà più tenero e ardente, perché il Suo focolare sarà più acceso. Gesù depone in noi la Sua grazia d’amore; Egli Stesso viene ad accendere nei nostri cuori il focolare dell’incendio, lo attizza con le frequenti Sue visite e ne espande la fiamma divorante. Egli è veramente il carbone ardente che ci infuoca: *‘carbo qui nos inflammat’* (san Giovanni Crisostomo).

‘Non cercate tanto di fare atti di questa o di quella virtù. Fate crescere Gesù in voi, dilatatevi, unitevi con Lui. Sia Egli il tesoro da far valere spiritualmente e raddoppierete i vostri guadagni, perché il vostro talento sarà raddoppiato’.

‘Ricevete Nostro Signore e conservateLo il più che potete, facendoGli in voi un gran posto. Dilatare Gesù in noi: ecco il più perfetto esercizio dell’amore. L’amore penitente e sofferente è buono e meritorio, non c’è dubbio; stringe però il cuore e lo accascia col pensiero dei sacrifici da sopportare incessantemente. Qui, invece, il cuore si dilata nell’espansione più schietta ed intiera: si apre e fiorisce’.

## iii) L'Adorazione

‘Accolto Gesù nel vostro petto, sul trono del vostro cuore, restate alquanto tutto raccolto senza far preghiere vocali: adorare in silenzio, prostratevi in spirito ai piedi di Gesù con Zaccheo, con la Maddalena, con la Santissima Vergine. ContemplateLo nell’ammirazione di tanto Suo amore. ProclamateLo Re del vostro cuore, Sposo della vostra anima ed ascoltateLo. DiteGli: “Parla o Signore che il tuo servo ascolta”. Mettete il vostro cuore ai piedi del Divin Re; offrite la vostra volontà ad eseguire i Suoi ordini; consacrate tutti i vostri sensi al Suo divino servizio’.

‘Fissate il vostro spirito al Suo trono, affinché non si svii più, anzi, mettetelo sotto i Suoi piedi, affinché, premendolo, ne faccia uscire la vanità e l’orgoglio’; ‘Finché sentirete la vostra anima raccolta o calma nella Presenza di Nostro Signore, non disturbatela. È il dolce sonno dell’anima sul petto di Gesù: di questa grazia che la nutre e l’unisce si dolcemente al Suo Diletto, essa profitta assai più che di qualunque altra pratica’.

‘Lungo il giorno siate come un vaso in cui fu versato un profumo prezioso, come un santo che avesse passato un’ora in Cielo. Non dimenticate la “regale visita” che vi ha fatto Gesù’.

‘L’adorazione fatta dopo la Comunione e sotto l’influenza della Sua grazia, non si contenta di sollevare la scorza, ma vede, ragiona, contempla i divini disegni. *Scrutatur profunda Dei*. Si va di chiarezza in chiarezza come in Cielo. Il Divin

Salvatore ci si presenta sotto una luce sempre nuova e, sebbene il soggetto della nostra meditazione sia sempre Gesù vivente in noi, la meditazione non è mai la stessa. In Gesù ci sono abissi d'amore che bisogna scandagliare a fondo con una fede amante ed attiva. Ah, se osassimo scandagliare a fondo Gesù, come L'ameremmo! Ma l'apatia, la pigrizia si contentano delle nozioni ricevute, di punti di vista esterni. La pigrizia ha paura di amare, e questo lo si comprende, perché più si conosce con questa cognizione del cuore, e tanto più ci si sente spinti ad amare'.

‘Prendete per Maestro Gesù Cristo Stesso! RiceveteLo dentro di voi, affinché diriga tutte le vostre azioni... È là, vivente, Gesù che contiene in Sé tutti i misteri: questi rivivono tutti in Lui con le loro grazie speciali. Datevi dunque a Gesù Cristo. Dimori Egli in voi. Allora porterete frutto abbondante secondo la Sua promessa: *‘Qui manet in Me et Ego in eo, hic fert fructum multum’*: ‘chi si tiene in Me e colui nel quale Io mi tengo, questi porta gran frutto’ (Gv. 15.5).

\*

Per concludere, citiamo dallo stesso libro qualche passo sulla gioia e la pace che seguono alla Santa Comunione. ‘L'anima umile e raccolta prova in sé un delizioso sussulto prodotto dalla Presenza di Gesù Cristo. Si sente dilatare sotto l'azione di questo Sole d'amore, gode di un benessere, di una agilità, soavità, forza d'unione, di adesione con Dio, che certo non vengono da lei stessa. Sente Gesù in tutto il suo essere, si considera come un paradiso abitato da Dio, che ella corteggerà, ripetendo tutte le lodi, i ringraziamenti, e le benedizioni che gli Angeli e i santi cantano a Dio nella gloria. Beato momento della Comunione, che ci fa dimenticare l'esilio e i suoi dolori! O dolce riposo dell'anima sul Cuore stesso di Gesù!’

‘Talvolta non avete alcun sentimento di gioia spirituale dopo fatta la Comunione. Aspettate: il Sole si nasconde, ma è dentro di voi e state sicuri che Lo sentirete quando sarà necessario. Che dico? Voi Lo sentite già. E non avete la pace, un desiderio di dar gloria a Dio sempre più? Ora non è questo il battito del Cuore di Gesù in voi?’

In una parola, la Santa Comunione è Gesù Cristo Stesso. Secondo la giustizia, devo consacrargli del tempo per conoscerLo, amarLo e adorarlo quando viene nel mio cuore; inoltre, Egli è la gioia e la pace stessa, per godere delle quali adeguatamente devo trattenermi con Lui in silenzio. L'unica cosa che devo fare io è un piccolo sforzo, un piccolo atto di generosità per superare la mia pigrizia, la mia impazienza, la mia *routine*. Quando l'avrò fatto, ne sentirò i benefici, sia durante il ringraziamento che dopo, nella mia vita intiera, dove il Signore mi porterà sempre di più alla Carità, verso di Lui e verso i Suoi figli, e dove potrò sentire sempre più e più costantemente la dolce Presenza del buon Gesù nell'intimo del mio cuore. Amen.

## Terza parte

### PREGATE SEMPRE

Lo scopo della via interiore è di fare di tutta la nostra esistenza una continua preghiera. Tale è l'insegnamento formale delle 'Conferenze' di san Giovanni Cassiano, maestro incontestato della dottrina ascetica. L'uomo non trova il suo equilibrio, non ristabilisce la gerarchia distrutta in lui dal Peccato originale se non quando pensa a Dio: questa è la sua vera felicità, come indica il salmista (*Salmo 72*): '*Mihi autem adhaerere Deo bonum est*': 'per me il bene è aderire a Dio'. Nostro Signore chiede lo stesso per noi al Padre Suo quando dice: 'Affinché tutti siano uno, come noi siamo uno. Io in loro e loro in me, affinché loro siano consumati nell'uno'. Lo spirito umano, però, come abbiamo già notato sopra, è mobile, dunque deve ricorrere a mezzi particolari per fissarsi in Dio. Questi mezzi, come ci insegnano gli autori spirituali dal tempo dei Padri del deserto, sono gli atti interiori sotto la forma d'intenzione, di preghiere giaculatorie, di desiderio, e della pratica della presenza di Dio.

#### 1. L'Intenzione

Già molto tempo deve essere consacrato al nostro lavoro, ma il Signore ci dice esplicitamente in due passi già citati del *Vangelo* di san Luca che: 'Bisogna pregare sempre, senza mai stancarsi' (18.1), e ancora: 'Vegliate e pregate in ogni momento' (21.36). Possiamo concludere che anche il nostro lavoro deve essere trasformato in preghiera; per questo non c'è che un mezzo: vivificare ed animare ogni opera nostra con questa intenzione del cuore. Ora ci sono lavori insignificanti quanto al loro oggetto, ma che divengono di gran valore tramite questa anima vivificante che è la preghiera. Questo è il soldino della vedova, tanto ammirato da Nostro Signore, precisamente perché in questo piccolo corpuscolo metallico, un niente, c'era un'anima vivente.

Sant'Alfonso scrive nella *Pratica di amar Gesù Cristo*: 'La retta intenzione è quella celeste alchimia per cui il ferro diventa oro, le azioni cioè anche più banali – come lavorare, mangiare, riposare, concedersi un sollievo – fatte per Dio, diventano oro di santo amore. Santa Maria Maddalena de' Pazzi dava quindi per certo che quelli che operano sempre con retta intenzione vanno *dritto* in Paradiso, senza Purgatorio'. La stessa santa, in una visione dell'anima di san Luigi Gonzaga rivestita in cielo di una gloria uguale ai più grandi santi, esclamava: 'Chi potrebbe esprimere il valore e la forza degli atti interiori di virtù!'

Nell'ufficio della Maternità della Santissima Vergine celebrato l'11 ottobre, la Chiesa applica alla Santissima Madre di Dio questo testo dei *Proverbi* (31.29): 'Molte figlie hanno raccolto ricchezze, Voi le avete oltrepassate tutte'. Qui si tratta evidentemente delle ricchezze spirituali delle buone opere. Ma perché si dice che la Santissima Vergine ha oltrepassato tutte le altre anime in questo campo? Si può dire, infatti, che c'erano santi che hanno fatto delle opere più notevoli o più numerose di lei. Bisogna osservare, tuttavia, che ciò in cui la Santissima Vergine ha oltrepassato tutte le altre anime era l'intenzione sovranamente pura con cui ella svolgeva le sue più piccole azioni, mediante l'applicazione costante ed intensiva del suo cuore a Dio in tutto ciò che faceva.

Abbiamo mostrato sopra che l'adorazione, il ringraziamento, e l'espiazione possono informare le nostre azioni come intenzioni. Lo stesso vale per le virtù sovranaturali del timore, della speranza, e della Carità e di molte altre come l'ubbidienza e l'umiltà. Si osserva inoltre che si può compiere la stessa azione per più di un motivo: un religioso, ad esempio, può ubbidire al suo superiore per motivi di umiltà, di ubbidienza, di Carità verso Dio nella persona del superiore, per espiazione i propri peccati etc. Ma l'intenzione la più alta e la più meritoria è senza dubbio quella della Carità.

Ogni atto lecito di un agente in istato di Grazia viene ordinato a Dio dalla Carità, essendo la Carità la forma di tutte le virtù. Se, essendo in istato di Grazia, ordino la mia tavola per poter meglio utilizzarla a scrivere lettere per scopi buoni, se compro pane per poter sopravvivere un altro giorno, questi piccoli atti e tutti i miei atti, per quanto insignificanti essi possano sembrare, sono indirizzati verso il mio fine ultimo: la mia santificazione alla gloria di Dio. Sono meritori ed, in quanto virtuosi, sono anche caritatevoli.

Ma la Carità in questione, per la maggior parte delle persone, sarà probabilmente solo virtuale. Per meritare di più, per pregare sempre, per perfezionarmi e santificarmi mentre agisco, occorre fare tutto per amore in modo consapevole. E più consapevole, più pura, più intensa, più fervorosa, più perfetta è questa intenzione, più meritoria sarà l'azione, e più amorevole, più santa, più perfetta la persona.

Tra tutte le intenzioni con cui si può operare, la Carità è la più grande in quanto la Carità è la regina di tutte le virtù. Quando essa raggiunge la perfezione, che è la stessa santità, cerca unicamente la gloria di Dio ed il compimento della Sua Santissima Volontà, senza alcuna ricompensa. Non contiene più niente di umano, ma solo il desiderio della Volontà di Dio, per cui merita di essere chiamata 'l'intenzione divina'. 'Sono del mio amato' dice la sposa del *Cantico dei Cantici*, come per dire: 'I miei pensieri, le mie parole, le mie azioni non hanno altro scopo che di soddisfare Lui. Non mi curo di me, mi occupo soltanto dei Suoi interessi'.



Questa dottrina dell'intenzione trova una bella illustrazione nella parabola delle vergini prudenti e sciocche secondo il commentario del beato Ludolfo certosino: 'Loro (le vergini prudenti) hanno nel vaso del loro cuore questo olio che nutre lo splendore della luce e che è la purezza dell'intenzione e l'orientamento della volontà verso Dio. Possiedono due cose dunque: la lampada che brilla fuori illuminando il prossimo – sono le buone opere che la edificano –; e nell'intimo dell'anima l'umiltà, la sottomissione, la rettitudine della volontà: tutte virtù ignorate dal mondo, ma che sole possono fornire alla lampada delle opere un alimento duraturo. Le vergini sciocche non hanno olio: le loro lampade sono vuote...'

## 2. Le Preghiere Giaculatorie

La vita è come un corteo che passa. Dietro a questa grandiosa scena c'è Dio. Colle preghiere giaculatorie penetro questa scena magnifica che è il creato e raggiungo Dio. Là mi sta sempre aspettando: colle preghiere giaculatorie posso amarLo e unirmi a Lui. Un giorno, quando il lungo corteo, quando l'ultima parte del lungo corteo sarà passata, Lo vedrò come Egli è, e mi unirò a Lui in un'unione perfetta e stabile per sempre.

Tramite la ripetizione costante di preghiere giaculatorie, l'anima si stacca dai pensieri frivoli ed inutili e si abitua progressivamente a mantenersi in contatto con le cose divine.

I Padri del deserto avevano una predilezione speciale per il versetto: '*Deus in adiutorium meum intende*', particolarmente in momenti di prova, e ci sono molte altre giaculatorie come 'Dio abbia misericordia di me peccatore', o semplicemente la sola parola 'Dio' o 'Gesù' pronunciata interiormente con tutta la forza di cui è capace l'anima, in un atto d'unione della volontà a Dio, come abbiamo descritto sopra. Così in mezzo alle sue occupazioni, l'anima si sforza di tornare verso Dio mediante uno slancio cieco di amore; non considera in Dio nessuna distinta perfezione, ma solamente Lo considera come il suo Fine ed il suo Tutto, e si porta verso di Lui con l'intiera potenza del suo affetto e con la generosità di un amore intieramente disinteressato.

Tali aspirazioni, tali desideri infuocati, sono il mezzo il più rapido per arrivare alla perfezione della Carità ed a questa unione continua con Dio, che è lo scopo della vita interiore. Là si stabilisce l'anima in Dio, nella pace profonda, e diviene invulnerabile agli inganni del demonio. *Proverbi* 1.17 dice: 'È invano che si getta una rete davanti a coloro che hanno delle ali'.

Comunque bisogna sapere che questa pratica è la più grande mortificazione che ci sia, almeno nella sua fase iniziale, perché l'anima non può darsi mai riposo. San Bonaventura dice che quando si è stanchi, si deve correre ancora più veloce e più forte, così si diviene più freschi e più aridi delle cime, si sceglie per il riposo di non riposarsi. In una parola, occorre un lavoro continuo per scartare tutte le frivolezze a cui lo spirito si è abituato a compiacere.

Le preghiere giaculatorie fatte con assiduità hanno come effetto di portare il soggetto a quella preghiera più semplice e passiva, a quello stato continuo di preghiera che è la pratica della presenza di Dio.

### **3. La Pratica della Presenza di Dio**

La pratica della presenza di Dio è una forma di preghiera che si compie nel corso di tutte le attività della vita. In quanto ha come oggetto la presenza di Dio, in quanto è semplice come preghiera, e richiede sforzo da parte del soggetto, è, secondo la definizione che abbiamo offerto sopra, una forma di contemplazione attiva.

#### **a) Modi della Presenza Divina**

Questa pratica si giustifica teologicamente col fatto della presenza di Dio in ogni luogo e nell'anima in particolare. Dio è presente in ogni luogo in tre modi: mediante la Sua Potenza, mediante la Sua Conoscenza, e mediante la Sua Essenza. Lui è Onnipresente mediante la Sua Potenza perché ogni cosa è sottomessa al Suo dominio; Lui è Onnipresente mediante la Sua Conoscenza perché ogni cosa è aperta ai Suoi occhi; e Lui è Onnipresente mediante la Sua Essenza in quanto è la causa dell'esistenza di ogni cosa ed è presente in ciò che c'è di più intimo in ogni cosa: cioè nel suo essere.

Quanto a questo ultimo modo di onnipresenza, si può dire che Dio esiste in ogni cosa o, più giustamente, che ogni cosa esiste in Dio, perché Dio possiede la realtà più grande o piuttosto è l'unica realtà. *'In ipso enim vivimus, movemur, et sumus'* (Atti degli Apostoli 17).

Ma oltre ad essere presente in questo modo naturale, Dio è presente nell'anima anche in modo sovranaturale quando essa è nello stato di Grazia. Questa presenza è nientemeno che la dimora della Santissima Trinità nell'anima, come dice il Signore nel *Vangelo* di san Giovanni (14.23): *'Se uno Mi ama osserverà la Mia parola e il Padre Mio lo amerà e Noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui'*.

## b) La natura di questa pratica

La presenza di Dio in ogni luogo, e soprattutto nell'anima in istato di Grazia, costituisce la base della pratica della presenza di Dio. Questa pratica consiste in un rapporto con Dio di conoscenza e amore. Così Dio diviene presente all'anima anche in quanto conosciuto ed amato: come 'Conosciuto nel conoscente ed Amato nell'amante'.

La pratica consiste in un' 'attenzione' verso Dio, un' 'attenzione affettuosa' verso Dio o 'una vista semplice ed affettuosa' di Lui. Per mantenere questa attenzione in modo costante possono servire strumenti di mortificazione come il cilizio, ma solo su consiglio del padre spirituale.

Nel caso dell'attenzione semplice, si tratta unicamente di un'atto costante di volontà, che nel caso dell'attenzione affettuosa è informato da affetto o desiderio. Sant'Agostino, commentando la parola del *Salmo*: 'Signore, tutto il mio desiderio è davanti a Voi', scrive: 'Il vostro desiderio è la vostra preghiera; ed un continuo desiderio rende la preghiera continua. In effetti, non è invano che l'Apostolo ci dice di pregare incessantemente. Pieghiamo le ginocchia, o leviamo le mani senza posa? La preghiera fatta in questo modo, senza interruzione, è cosa impossibile. Ma c'è un'altra preghiera interiore, che è il desiderio. Se non volete cessare di pregare, non cessate di desiderare: il desiderio è un linguaggio continuo. Voi non direte nulla, se cessate di amare. La fiamma dell'amore è il grido del cuore. Se l'amore arde sempre, voi gridate sempre, sempre desiderate'.

San Giovanni della Croce (*Cantico Spirituale*, strofa 11) parla di quella presenza sovranaturale di Dio che suscita nell'anima l'affetto spirituale, e spiega come in numerose anime devote Dio fa sentire la Sua presenza in molte maniere, ricreandole e recando loro diletto e gioia.

Vediamo dunque come la pratica della presenza di Dio si possa compiere sempre, in conformità all'invito del Signore di pregare sempre. Questo viene espresso in una riga di poesia della Beata Elisabetta della Santa Trinità: '*Car mon coeur est toujours avec Lui*' ('poiché il mio cuore è sempre con Lui'); e viene espresso altrettanto bene nella vita del frate Lorenzo della Resurrezione, carmelitano, che poteva godere sempre della presenza del Signore come se fosse davanti al tabernacolo anche durante i suoi lavori rumorosi nella cucina del convento. Questo frate, infatti, ha reso famosa la pratica nel suo libro sulla presenza di Dio.

## c) Trattati particolari

La pratica della presenza di Dio si caratterizza per la semplicità, l'interiorità, il silenzio interiore, e il raccoglimento.

### i) La Semplicità

Essendo un tipo di preghiera contemplativa, questa pratica è semplice per sua natura. Dice Bossuet: ‘La perfezione di questa vita consiste nell’unione al nostro Bene sovrano; e più grande è la semplicità, più perfetta è anche l’unione. È per questo che la Grazia sollecita interiormente coloro che vogliono essere perfetti a semplificarsi, per rendersi capaci infine di godere dell’Uno necessario, cioè l’Unità Eterna; diciamo dunque spesso dal fondo del cuore: *O unum necessarium! Unum volo, unum quaero, unum desidero, unum mihi est necessarium, DEUS meus et omnia!*... Bisogna dire che questa vera semplicità ci fa ‘vivere in una morte continua ed in un perfetto distacco, in quanto ci fa andare a Dio in modo perfettamente diretto e senza fermarci su alcuna creatura... tramite una grande purezza di cuore ed una vera mortificazione e disprezzo di noi stessi’ (Bossuet).

### ii) L’Interiorità

La pratica coinvolge un movimento verso l’interiore. Il principio che governa questo movimento è: ‘quanto possibile verso l’interiore e quanto necessario verso l’esteriore’. A questo riguardo, si osservi che più lontano si è dal centro, più forti sono le forze centrifughe; e più vicino si è al centro, più forti le forze centripete.

Sant’Alberto Magno scrive: ‘Salire verso Dio significa rientrare in sé stessi... Dobbiamo dunque liberare e proteggere il nostro cuore dalle distrazioni del mondo, ricondurlo alle gioie intime, per fissarlo infine nella luce della contemplazione divina. Vita e riposo del nostro cuore è dimorare in Dio, sostenuti dall’amore e dolcemente vivificati dalla divina consolazione... Il salire fino alla visione misteriosa della Santissima Trinità nell’Unità, dell’Unità nella Trinità per mezzo di Nostro Signore Gesù Cristo, è più ardente nell’anima a misura che la forza d’ascensione le è più intima; e più vantaggioso a misura che la Carità la rende più concreta. Nel mondo dell’esperienza spirituale non c’è nulla di più elevato di ciò che è più intimo’.

San Pier Giuliano Eymard osserva nel suo libro *L’Eucaarestia e la Vita Cristiana*, nel capitolo sulla vita d’unione con Dio: ‘Vivete intieramente con largo respiro in Dio. Questa sola intimità divina è vera vita. La vita esteriore è un vero indebolimento per la nostra virtù già debole. È chiaro che la radice della vite è la forza dell’albero, ma osservate com’è nascosta e come lavora nel silenzio e nella pace. Ora procurate seriamente di divenire interiori, cioè di vivere in Dio, lavorando in unione con Lui, sentirvi in Lui felici’.

### iii) Il Silenzio interiore

Un tratto essenziale dell’interiorità è il silenzio. Si distinguono due tipi di silenzio: un silenzio interiore ed un silenzio esteriore, anche se tutti e due si

condizionano vicendevolmente. Il silenzio interiore è il silenzio delle facoltà dell'anima: delle facoltà intellettuali della ragione, della volontà, e della memoria; e poi delle facoltà sensitive come l'immaginazione e l'appetito sensibile. Tutte queste facoltà devono tacere, cioè devono essere private dei loro oggetti naturali. La ragione cessa di ragionare sulle cose create, la volontà cessa di desiderarle, la memoria cessa di ricordarle, l'immaginazione cessa di operare, e i sensi cessano di ricercare le loro proprie soddisfazioni.

Questo silenzio non è un silenzio vuoto però, con queste facoltà aventi il nulla come oggetto (come pretendono i Buddhisti), poiché il nulla non esiste; ma, piuttosto, staccandosi dal creato intiero, si attaccano, fino al grado possibile, a Dio Stesso. L'intelletto si attacca alla Fede, la volontà alla Carità, e la memoria cede alla Speranza, mentre le tre facoltà sensitive dell'anima dormono. 'O quante cose s'imparano in questo dolce sonno di silenzio interiore in cui l'anima si riposa in Gesù' dice san Pier Giuliano Eymard nel capitolo sovracitato.

Il brano seguente, scritto da padre Cornelio a Lapide, si può applicare al silenzio sia interiore sia esteriore: 'L'acqua trattenuta s'innalza, dice san Gregorio; così l'anima silenziosa si leva in alto verso il cielo. L'acqua, lasciata libera, se ne va e si perde, così l'anima nemica del silenzio scorre qua e là dissipata, s'infiacchisce, svanisce, cade, si perde, e scompare. Chi non è difeso dal muro del silenzio, presenta la città dell'anima sua aperta alle incursioni del nemico; il quale tanto più facilmente la soggioga, quanto più ella con la sua loquacità lo aiuta a vincerla e prostrarla'.

Scriva un autore spirituale che il silenzio interiore è indistinguibile dalla Presenza di Dio; e di fatti questo silenzio interiore ha un oggetto, e questo oggetto è Dio. San Giovanni della Croce scrive (*Spunti di Amore* 21): 'Il Padre pronunciò una parola che fu Suo Figlio, e sempre la ripete in un eterno silenzio: perciò in silenzio essa deve essere ascoltata dall'anima'.

#### iv) Il Raccoglimento

Raccoglimento significa raccoglimento delle facoltà dell'anima in Dio e corrisponde al processo di far tacere le facoltà e farle riposare in Dio fino al grado possibile. San Pier Giuliano Eymard, nel capitolo citato, parla del raccoglimento abituale che consiste nel considerarsi ininterrottamente alla presenza di Dio e dice: 'Evitate con cura la dissipazione dello spirito che è assai dannosa al cuore, perché l'anima che vuole essere dappertutto, divertirsi di tutto, preoccuparsi di mille inezie, lascia arido il cuore, privandolo dei buoni pensieri e allontanandolo dalla presenza di Dio: la fantasia è sempre all'opera per procurare distrazioni allo spirito'.

#### d) I Benefici della pratica

Secondo Bossuet la pratica può rappresentare l'intenzione (cfr. *supra*) di ogni nostra azione: 'per ringraziare Dio per le grazie ricevute durante la notte e tutta la vita, per offrire sé stessi e tutte le azioni a Dio...'

'Poiché l'operazione di Dio è riposo', scrive lo stesso prelado, 'l'anima Gli diviene in un certo qual modo simile in questa preghiera, e riceve pure effetti meravigliosi. Come i raggi del sole fanno crescere, fiorire, e fruttificare le piante, così l'anima che è attenta ed esposta in tranquillità ai raggi del Divin Sole di Giustizia, ne accoglie meglio le influenze, che la arricchiscono di ogni genere di virtù'.

\*

Per illustrare la dottrina della presenza di Dio, citiamo in conclusione un passo del *Diario* di santa Faustina (§ 887) che accenna, tra l'altro, all'importanza della Grazia di Dio e del silenzio:

'La vita nel momento attuale mi scorre in una silenziosa consapevolezza della presenza di Dio. Di Lui vive silenziosamente la mia anima e questa consapevole vita di Dio nella mia anima è per me sorgente di felicità e di vigore. Non cerco la felicità se non nel profondo della mia anima, in cui dimora Iddio; sono consapevole di ciò... Ho scoperto nell'anima la sorgente di felicità, cioè Dio. O mio Dio, vedo che tutto ciò che mi circonda è pieno di Voi, e soprattutto la mia anima, adornata della Vostra grazia. Comincio già a vivere di quello di cui vivrò nell'eternità. Il silenzio è un linguaggio così potente che raggiunge il trono del Dio vivente. Il silenzio è il Suo linguaggio, benché misterioso, ma potente e vivo'.

Vediamo, in una parola, che la pratica della presenza di Dio è nient'altro che la parte interiore di quella ricerca della perfezione che è la vita spirituale: il distacco da tutto il creato e l'attaccamento a Dio solo.

## Preghiera di conclusione

Quale preghiera di conclusione, presentiamo una breve sintesi del commentario sul *Salmo* 62.1-3 con cui il R.P. Dom Jean de Monléon OSB conclude il suo trattato sull'orazione, su cui ci siamo particolarmente appoggiati in questo libro.

Questa preghiera può esprimere lo slancio dell'anima verso Dio nella pratica della presenza di Dio, o in qualsiasi tipo di preghiera; per esempio, quando si entra in chiesa, soprattutto per adorarlo; più generalmente, essa rappresenta il movimento verso Dio dell'anima, che è stata creata per Lui e per Lui solo: il movimento di tutta la nostra vita verso Iddio, movimento che sarà consumato nella nostra unione definitiva a Lui in cielo.

*'Deus, Deus meus, ad Te de luce vigilo'*: Dio, Dio mio, Voi che siete Dio per essenza, ma che siete anche il mio Dio, poiché il mio cuore Vi ha scelto come l'unico oggetto del suo amore: verso di Voi il mio spirito veglia dallo spuntare del giorno. Il mio primo pensiero non è per il mio lavoro, né per il mio piacere, né per le mie faccende: ma per Voi.

*'Sitivit in Te anima mea'*: tutta la mia anima ha sete di Voi e vuol bere alla fonte della Vostra Sapienza, del Vostro Amore, e della Vostra Santità. Inoltre la mia carne anela a Voi in mille modi: *'quam multipliciter Tibi caro mea!'*. Tutte le pene, tutte le scomodità che essa sopporta quaggiù, la fanno gridare verso di Voi, perché sente che non può trovare il suo riposo su questa terra, per quanto si sforzi di condurre una vita perfetta quaggiù.

*'In terra deserta, invia, et inaquosa'*: l'anima non sa cosa divenire in questa terra deserta, in questa terra senza cammino, perché non c'è altra uscita da essa se non Colui che è la Via, la Verità, e la Vita; in questa terra senza acqua, perché non c'è niente qua che possa soddisfare la sete del cuore umano. Non sapendo dunque cosa divenire in questo deserto, *'sic in Sancto apparui Tibi'*: mi sono ritirato in questo santuario intimo, in questa cella di orazione che è il mio cuore, e là sono comparso davanti a Voi.

*'Ut viderem virtutem tuam et gloriam tuam'*. E Voi Vi siete degnato di abbassare su di me la luce del Vostro Volto, affinché io potessi contemplare la Vostra potenza e la Vostra gloria: quella potenza che Vi ha permesso di far uscire tutte le cose dal nulla e tra queste cose anche me, misero peccatore; e quella gloria per mezzo della quale Voi oltrepasstate infinitamente tutte le creature, e tutto ciò che lo spirito dell'uomo può concepire di bello, di buono, e di ogni genere di perfezione.

