

Sac. Teol. GIULIO BARBERIS

# IL VADE MECUM DEI GIOVANI SALESIANI

Nuova edizione riveduta e corretta

**TORINO 1931**

## CAPO XII: DELLA MEDITAZIONE

### **Che cosa è in generale.**

La parola meditazione, presa nel suo senso più vasto, è la considerazione attenta di qualche verità, a fine di comprenderla bene e penetrarle dentro quanto più possibile. È una premurosa investigazione d'una verità occulta. Così medita il filosofo, medita il matematico, medita anche il negoziante per conoscere a qual punto sono i suoi interessi. Noi però diamo alla meditazione un significato più speciale. Noi consideriamo solo le verità spettanti alla fede ed alla morale cristiana. Nè ciò col solo scopo di capirle, come può fare il teologo; ma con lo scopo di muovere la volontà ad atti ed affetti di ossequio, di amore, di desiderio fermo di renderci migliori.

### **Sua efficacia.**

Per comprender bene l'efficacia della meditazione è da considerare che la volontà è guidata nei suoi atti dall'intelletto. Se questo le I presenta una cosa amabile, essa l'ama; se come degna di odio, l'aborre. Le verità cristiane hanno certo la forza di muovere la volontà ad odiare il peccato, ed amare la virtù. La considerazione della caducità delle cose umane, delle pene e dei giudizi futuri, dell'infinita bontà di Dio e d'altre verità, sono al certo opportune a distaccare un'anima dalle cose del mondo, e muoverla ad amare Iddio, ad essere tutta di Lui e pronta ad ogni cosa del suo servizio. Ma questa forza la volontà non la sente finché non le sia applicata. Il fuoco ha la forza di bruciare, ma non brucia ciò che non gli si avvicina. La luce del sole ha la forza d'illuminare gli oggetti; ma se tu chiudi gli occhi non li vedi. Or come si fa questa applicazione delle verità eterne a noi? Colla meditazione.

### **Che cosa è l'orazione mentale.**

La meditazione pertanto, ossia, come ordinariamente anche si dice, l'orazione mentale, non è altro che un'elevazione, ed insieme una applicazione della nostra mente e del nostro cuore a Dio, per mezzo di una seria considerazione delle verità eterne. Si può anche chiamare un trattenimento interiore ed un seguito di buoni pensieri e santi affetti, su qualche materia da cui l'anima desidera ricavare la sua edificazione. Essa è un discorso spirituale con cui noi veniamo a conoscere, e confidentemente scopriamo a Dio le piaghe e le pene del nostro cuore, le nostre male inclinazioni, e generalmente tutti i nostri bisogni ed infermità, supplicando umilissimamente la sua bontà di compassionare tutte le nostre debolezze, riceverci nella sua amicizia, e farci la grazia di non perderla mai più, sulla risoluzione che prendiamo di mutar vita e riformare i nostri costumi. Santa Rosa da Lima chiamava la meditazione una farmacia spirituale, dove si trovano i rimedi per far guarire tutte le malattie dell'anima.

### **Suo compito.**

L'orazione mentale, dice San Bernardo, avvisa, insegnava ed eccita: avvisa la memoria, ammaestra l'intelletto, ed eccita la volontà, istruendo, suggerendo, commovendo. Agisce cioè sulla memoria, sull'intelletto e sulla volontà. Agisce sulla memoria facendoci tener sempre avanti agli occhi i nostri peccati, i patimenti del Signore, e gli altri misteri della nostra

santa religione. Agisce sull'intelletto istruendoci sul modo che abbiamo a tenere per confor-  
mare la nostra vita alla volontà eterna di Dio. Agisce sulla volontà facendoci prendere quelle  
forti risoluzioni che fan rompere ogni laccio del demonio che ci terrebbero attaccati al  
mondo, ed ogni vincolo di concupiscentia che cercasse tenerci attaccati alle ricchezze ed ai  
piaceri. San Bernardo ancora ci addita la diversità che vi è tra la meditazione e la preghiera.  
La meditazione, dice nel sermone primo su Sant'Andrea, insegna ciò che manca all'anima,  
la preghiera fa sì che non manchi; la meditazione insegna la via, la preghiera ci ottiene la  
forza a camminare costantemente per questa via (1). È per suo agire sulla memoria, sull'in-  
telletto e sulla volontà, che la meditazione vien anche detta l'esercizio delle tre potenze.

### **Paragone di David e lamento di Geremia.**

Com'è bella la campagna allorquando le piogge nei tempi opportuni ne irrigano le  
terre! Come cresce fiorente quell'albero che è piantato presso qualche corrente d'acqua! L'oc-  
chio si ricrea alla semplice vista di quella campagna, e sotto l'ombra di quell'albero lo stanco  
pellegrino può nel più cocente estate riposare sicuro le affaticate sue membra. E, quel che è  
più, quella campagna e quell'albero daranno a tempo opportuno abbondante raccolto. Così  
è dell'anima nostra quando noi facciamo la meditazione. Il paragone è del profeta Davide,  
il quale nel suo primo salmo ci dice appunto: « Beato l'uomo che medita giorno e notte la  
legge del Signore. Egli sarà come l'albero piantato lungo il decorso delle acque, che a suo  
tempo darà frutto ». Mentre per contro il profeta Geremia, vedendo tanti mali sulla terra ai  
suoi tempi, vedendo che quasi più non vi era idea di giustizia e di onestà, andava cercando  
le ragioni di ciò; e non seppe trovare altra causa, se non questa, che non si meditava più. « Se di gran desolazione è desolata la terra, andava esclamando il santo profeta, è per questo:  
nessuno medita di cuore ». Il continuo strepito delle cose mondane fa sì che non -si possa  
più dagli uomini udire la voce di Dio. Non si medita e perciò non si fa il bene, non si medita  
e perciò si fa il male.

### **Necessità della meditazione: 1) per evitare il peccato.**

È per questo che il santo concilio di Trento, vuole che i parroci esortino i fedeli a non  
passar giorno senza meditare qualche mistero della passione di nostro Signor Gesù Cristo.  
Poiché, soggiunge, il motivo per cui si cade così presto nei peccati, anche al primo attacco  
della tentazione, è perchè non si ha cura di eccitare in noi il fuoco dell'amor divino con la  
meditazione delle cose celesti. Lo Spirito Santo poi ci avvisa e ci rassicura, che se ricordiamo  
bene i nostri ultimi fini non peccheremo in eterno. Invece senza la meditazione il Signore  
può ben stare, come sta, a battere alla porta dei nostri cuori; ma tanto resta sempre il fra-  
stuono delle faccende, degli affari, che la voce del Signore non si può più udire, la voce della  
coscienza non può più farsi strada. Ci dicono i santi, e specialmente ce lo conferma Sant'Al-  
fonso: meditazione e peccato non possono stare assieme. Il peccato, ci dice questo santo, può  
stare con le preghiere vocali, anche coi digiuni e colle penitenze, e persino con la frequenza  
ai sacramenti; ma non può stare con la meditazione. O che non si medita, o meditando il  
peccatore si converte, e il giusto si avanza per le vie della perfezione. Come farà il peccato  
chi si pone sull'orlo dell'inferno e vi guarda bene addentro, e considera che peccando vi può  
precipitare da un momento all'altro? Come farà il peccato, chi si pone bene a considerare il  
crocifisso, e riflette che tutto quel mare di patimenti fu prodotto dai nostri peccati, e che il  
Signore volle soffrire tanto per liberarcene? È in vista del gran bene che la meditazione pro-  
duce che il demonio fa tanti sforzi per non lasciarcela fare.

### **2) Per progredire nella virtù.**

Non solo la meditazione è necessaria per tenerci lontani dai peccati, ma specialmente

è necessaria per far progredire le anime nella virtù e nella via della perfezione. Fuggiva il patriarca Giacobbe la collera vendicatrice di Esaù, quando, pervenuto in una vasta pianura, si soffermò al sopravvenire della notte in mezzo a quell'erboso terreno, e, stanco del lungo viaggio, si abbandonò ad un sonno placido e tranquillo. Nel più bello del sonno ecco apparirgli una visione misteriosa. Egli vide una scala lunghissima, che ferme avendo le basi sopra la terra poggiava colla sommità al più alto dei cieli. Mille bellissimi angeli scendevano e salivano per essa, mentre Iddio dalla cima della scala fissava amorosamente gli occhi sopra il maravigliato Giacobbe, e tra le altre cose gli promise di benedire in lui, e nella sua discendenza, tutte le nazioni dell'universo. Ecco un'immagine assai viva della meditazione. Essa è una scala che parte dalla terra dei nostri cuori, e tocca fino al cielo. Essa ci distacca dall'amore delle misere cose di questa bassa terra, ed invogliandoci delle celesti solleva i nostri pensieri, le nostre brame ed i nostri affetti alla patria beata del cielo. Quelli che scendono e salgono per quei misteriosi gradini hanno il volto di angeli, poiché coloro che meditano seriamente, partecipano tutti in qualche maniera della natura angelica: colla purità d'intenzione, colla santità delle opere, coll'amore celeste di cui ardono in cuore. Iddio sta alla sommità della scala; e questo dimostra la provvidenza specialissima che egli nutre per queste anime buone, e la premura che si prende di guidarle sicure pei sentieri pericolosi di questa vita, e come per ultimo le accolga tra le sue braccia in paradiso. Oh dunque quanto è mai nobile, preziosa, utile l'orazione mentale, per chi vuol battere il sentiero della perfezione! L'anima nostra non si trova estremamente bisognosa? Perchè è arida? perchè non ha virtù? perchè ha tante imperfezioni? Perchè non medita in se stessa. Adunque come fare per rimettere in noi il fervore? Ce lo dice di nuovo Davide nei suoi salmi: Con la mia meditazione il fuoco del divino amore si accenderà. Meditando non si pecca più: meditando si riaccende il fervore. Dobbiamo perciò fare sempre la nostra meditazione, e dobbiamo farla bene. Gesù ce ne diede l'esempio: passava le notti in orazione. Tutti quelli che vollero farsi santi lo imitarono e vi riuscirono; mentre invece nessuno riuscì alla santità senza questo potentissimo mezzo. Questa verità è incontestabile. I più grandi santi si può dire non facessero altro che meditare: essi, anche nelle loro grandi e normali occupazioni, tenevano sempre la mente fissa in Dio. Sant'Antonio al comparire del sole mattutino dolcemente si lamentava con lui. perchè veniva a disturbare le care meditazioni che aveva fatto per tutta la notte. San Francesco d'Assisi si ritirava settimane intere senza mai parlare con nessuno e senza veder nessuno: solo meditava. San'Ignazio di Loyola faceva lo stesso: ciò che compì la sua conversione e che lo innalzò a tanto grado di santità, fu la meditazione. Ma anche i santi più operativi, San Bernardo, San Domenico, San Filippo Neri, San Vincenzo de' Paoli, San Francesco di Sales, che tanto operarono per la gloria di Dio e per la salvezza delle anime, si può dire che erano in continua meditazione.

### **3) È necessaria ad istruire ed a guidare le anime.**

La meditazione è poi indispensabile per chi ha da istruire altri nella santa legge di Dio, e da guidare le anime nelle vie del Signore. A quel modo che il mondo materiale ha un doppio aspetto, l'uno pel volgo e l'altro pel naturalista; come un libro veste differente aspetto per chi lo capisce e per chi non lo intende, così avviene per la santa legge di Dio. Per conoscere le cose divine, penetrarne il midollo, mostrarci ripieni dello Spirito Santo, è di tutta necessità la meditazione. « Avvicinatevi e sarete illuminati ». Come potresti capire il beato Sebastiano Valfré che si chiamava di tutto cuore gran peccatore, e che confessandosi tutti i giorni, si accusava di aver commessi molti peccati e delitti? Chi comprenderà Santa Teresa, se non si è uomini di molta meditazione, se non si comprende fino al fondo il cuore umano? E noi saremo poi destinati a dirigere anime, e perciò siamo obbligati a prepararci con sode e quotidiane meditazioni. Secondo le nostre costituzioni noi dobbiamo lavorare

molto a prò dei giovani e del prossimo; dobbiamo pertanto accenderci d'un grande zelo per la salute delle anime. Ma per lavorare utilmente alla santificazione degli altri, bisogna applicarsi bene alla meditazione. Infatti la nostra vita sempre a contatto col mondo riesce più difficile a mantenerci nel fervore, e ci espone a molti maggiori pericoli, che non siano esposti coloro i quali appartengono ad Ordini che non hanno per iscopo l'occuparsi dei giovani. E poiché bisogna riempirsi meglio dello spirito di pura e viva luce, se si vogliono illuminare gli altri, così si deve riempire il cuore di sempre maggior fuoco se si vuol riuscire ad infiammare gli altri. Nella meditazione poi si comprenderà meglio che la buona riuscita di un giovane o la conversione d'un peccatore dipende più dal buon esempio, dall'unzione delle nostre parole e specialmente dalla grazia di Dio che non dai nostri sforzi materiali.

#### **4) Necessità di meditare per un religioso.**

La necessità della meditazione è molto maggiore in un religioso, che deve non solo fuggire il peccato osservando i comandamenti, ma anche tendere alla perfezione praticando i consigli, cosa assai più ardua, tenuto conto che il religioso è anch'egli impastato di fango, e dalle passioni pur lui trascinato verso terra ed all'amore dei beni sensibili. Senza la meditazione non si viene nemmeno a capire che cosa sia perfezione, parlando in modo pratico; mentre invece non può essere che uno, il quale mediti bene, non s'invogli di tendere con ardore alla medesima. San Tommaso dice che la prontezza della volontà ad eseguir sempre tutto ciò che piace a Dio. nel che consiste la perfezione cristiana, oltreché dalla grazia di Dio nasce dalla meditazione. « Poiché, dice, la meditazione delle proprie miserie da una parte e delle divine perfezioni e benefici dall'altra, fa l'anima umilmente soggetta a Dio, e pronta, per la sua infinita bontà e per gratitudine ai benefici di lui. a darsi tutta al suo servizio ». Il Caietano, commentando questa dottrina dell'Angelico, soggiunge che la meditazione deve essere quotidiana nel religioso; nè merita il nome di religioso colui, che almeno una volta al giorno non vi si esercita. E soggiunge ancora che come non si dà effetto senza causa e non si ottiene il fine senza i mezzi, così non si vive da religioso senza l'uso della meditazione. Il religioso non può contentarsi d'una vita esteriormente regolata; ma la nostra ha da essere vita interiore. Sono da regalarsi i nostri giudizi basandoli sui giudizi di Dio, stimando ciò che Iddio stima e tenendo in poco conto quello che Dio non stima. Sono da regolare i nostri affetti amando Dio e ciò che Iddio ama. Ora in questa vita interiore chi ci è maestro? Lo Spirito Santo. Nella scuola della perfezione noi siamo discepoli dello Spirito Santo: quello che impariamo l'impariamo da lui, e ciò che egli non c'insegna non lo possiamo sapere in nessun modo. Or come e quando mai lo Spirito Santo ci fa scuola? In nessun altro tempo più che in quello della meditazione. Il religioso che non medita, è uno scolaro ignorante che trascura di andare a scuola. Quindi Santa Teresa diceva, che il tralasciare la meditazione è chiudere la porta per la quale ci vengono i lumi e le grazie dello Spirito Santo. Ecco perchè i santi stimavano tanto, e praticavano così assiduamente questo esercizio. Il dottissimo Suarez si dichiarava pronto a rinunziare a tutte le sue cognizioni filosofiche e teologiche, acquistate con lunghi e faticosi studi, prima che perder il frutto di un quarto d'ora di orazione mentale. Sant'Alfonso sotto un certo aspetto stimava la meditazione più ancora che la comunione. Gli eremiti del deserto non si comunicavano con frequenza perchè non potevano; ma meditavano del continuo e si facevano santi e gran santi.

#### **5) Necessità della meditazione alla santità.**

Il religioso deve santificarsi. Ora il santificarsi consiste nel ritrarre in se stesso l'immagine di Gesù Cristo. Questo lavoro si eseguisce mirando spesso il modello e la copia, e confrontandoli. Questo confronto si fa appunto nella meditazione, la quale ci mette innanzi quel che dovremmo essere per assomigliare a Gesù Cristo, e quel che realmente siamo, e, come

lo specchio, ci fa conoscere le macchie o brutture che deturpano il volto. D'altra parte il religioso sa quali potenti nemici lo circondano e lo assediano: fuori il demonio ed il mondo, entro la concupiscenza e l'amor proprio; nemici astutissimi, che con infinite frodi cercano ingannarlo e farlo cadere. Importa assai lo scoprirne le mosse ed i raggiri. La meditazione ci fa appunto conoscere i disegni del nostro avversario ed i lacci che ci tende. Chi non medita è simile a quel sovrano, che assediato dal di fuori ed insidiato dal di dentro, se ne stesse tranquillo in ozio, senza prendere le debite precauzioni.

Noi religiosi specialmente siamo obbligati a fuggire il peccato, a correggere i nostri difetti, ad aver fede, speranza, carità, timor di Dio, zelo del prossimo. Ebbene, è per mezzo della meditazione che queste cose si ottengono. E se tra i religiosi medesimi vi sono dei tiepidi, è da ascrivere a questo, che non fan bene la meditazione. Infatti meditazione e vera tiepidezza non possono stare insieme, essendo che in meditatione mea exardescet ignis. San Bonaventura ci dice che la meditazione è come uno specchio, in cui l'anima vede i suoi difetti e cerca di farli scomparire. Inoltre, soggiunge ancora questo santo, per praticare le virtù è necessario conoscerle. Non è con gli occhi del corpo, nè alla luce materiale del sole che esse si conoscono; ma con lo sguardo penetrante dell'anima, ed alla luce divina, il che si fa solo con la meditazione. Sì, l'orazione mentale è una lampada; ma questo non basta, poiché dopo (l'avere conosciute queste virtù è ancora necessaria la grazia e la forza di praticarle, ed è la preghiera che ci ottiene questa grazia e questa forza. Chi non medita, non sente bisogno della preghiera, e la pratica delle virtù riesce per lui impossibile. San Giovanni Crisostomo dice che l'orazione è una fontana posta in mezzo ad un giardino: essa spande dappertutto la freschezza, e fa sbocciare i fiori di tutte le virtù. Un giardino non irrigato inaridisce. Sant'Agostino ci dice che l'uomo è stato creato da Dio per conoscerlo, amarlo conoscendolo, e per quietarsi in lui con perfetto amore. E questo è quanto fa la meditazione. La meditazione, abbiamo detto, è il gran mezzo per giungere alla perfezione. La perfezione consiste nel perfetto amor di Dio; ma questo grande amor di Dio quando e dove si accende? Nella meditazione. Onde dice il nostro San Francesco di Sales, che la meditazione è moralmente indispensabile per arrivare alla perfezione, essendo che è essa che rischiara l'intelligenza per mezzo di un lume divino, come è essa che spinge la nostra volontà all'amore del Signore. San Luigi Gonzaga diceva che senza molta orazione mentale non si arriverebbe mai ad un eminente grado di virtù. I profumieri conservano il profumo della profumeria anche dopo finito il loro lavoro, e l'anima che vive con nostro Signore nella meditazione, spande attorno a sè il buon odore di Gesù Cristo anche quando non è più in preghiera. Siamo il buon odore di Cristo, dice San Paolo. E siccome il ferro gettato nel fuoco lascia le sue proprietà naturali e prende le qualità del fuoco, così colui che occupa frequentemente il suo spirito nelle cose di Dio, perde a poco a poco i sentimenti, le inclinazioni e le debolezze della natura corrotta, e riceve sentimenti e qualità tutte divine. Per questo i santi fecero della loro vita una continua meditazione. Tu pertanto ritieni quell'ammaestramento di San Francesco d'Assisi: «La grazia che maggiormente deve desiderarsi da un religioso deve essere lo spirito di orazione (meditazione), perchè s'egli avrà questo dono potrà promettersi d'arrivare alla perfezione. Se esso invece non potrà acquistarla, si condanna per forza ad indietreggiare ogni giorno invece di progredire». È adunque questa la pratica di pietà attorno a cui devi fare i tuoi più grandi sforzi. Da tutto ciò che si disse sopra, si può conchiudere che la vera differenza tra il religioso che vive santamente ed il religioso immortificato è, che l'uno fa bene la meditazione, e l'altro no, poiché, come dice Sant'Agostino, saprà viver bene colui che saprà pregar bene (1). E molti danno gran numero di precetti per la perfezione; ma credo che in pratica l'assidua meditazione sia il precetto più importante. Aveva perciò ben ragione San Filippo

Neri, affermando che un religioso senza meditazione è un religioso senza ragione; e Sant'Alfonso de' Liguori che un religioso che non fa meditazione non è più un religioso ma un cadavere di religioso.

### **Ciò che ne dice San Bonaventura.**

San Bonaventura, nello Specchio della disciplina, rivolgendosi ai novizi dà loro questi ammaestramenti: « Debbono i novizi esser solleciti e ferventi nell'orazione mentale; non solamente quando si trovano nell'atto di farla nelle solite ore a loro determinate, ma devono anche meditare in ogni luogo e tempo. Essi sono il tempio di Dio; e perciò in ogni circostanza, o coricati per riposare, o mangiando o lavorando, debbono nel loro interno, senza proferire parole articolate, pregare il Signore con puro cuore, perchè l'orazione tanto più è sicura e fruttuosa quanto più è secreta ed intrinseca. E come se facessero una esortazione o conferenza a se stessi devono quotidianamente esaminarsi, e tra se stessi ricercare in quali cose facciano profitto e in quali manchino al debito loro. E così devono rendere quotidianamente grazie a Dio con tutta la divozione della mente loro per il benefizio ricevuto della vocazione, e per tutti gli altri benefici da lui, Salvator nostro, ricevuti. E fa anche bisogno che con instantissime suppliche lo preghino, affinchè egli si degni di finire in loro quel bene che hanno incominciato. Quanto più l'uomo conosce se stesso e considera lo stato suo interiore, tanto più viene a pregar bene. È dunque cosa necessaria che, se noi vogliamo utilmente star uniti a Dio, esercitiamo l'animo nostro nella meditazione e nella considerazione della nostra miseria, impariamo che cosa ci faccia bisogno di domandare a Dio. E nel meditare la misericordia di Dio, bisogna che impariamo .con qual desiderio, confidenza ed umiltà dobbiamo domandare. Giacché con queste due ali, cioè con la considerazione della miseria dell'uomo, e con quella della misericordia di Dio Redentor nostro si solleva e ingagliardisce l'orazione.

### **Ciò che ne dicono i santi fondatori e le nostre regole.**

Essendo la meditazione il gran mezzo per correggersi dei propri difetti ed arrivare alla perfezione, non credo vi sia ordine religioso o congregazione che non abbia nelle sue regole un articolo che la prescrive. Anzi in molti è stabilita mattino e sera, e per un'ora. Il serafico dottor San Bonaventura dice: « Guai a quelle religioni che trascurano la meditazione! Con tal omissione in esse si introdurrebbe la nausea della divozione, e si darebbe l'adito alle imperfezioni, e si aprirebbe la via al precipizio». Sant'Agostino dice che la meditazione è il principio del ben operare (1). Nei salmi poi Davide ci dice che perisce l'anima che non fa meditazione (2). Le nostre costituzioni non ne stabiliscono che mezz'ora al giorno, ma richiedono che questa mezz'ora vi sia sempre, e non sia diminuita, dicendoci che: «ciascuno, oltre le orazioni vocali, farà ogni giorno non meno di mezz'ora di orazione mentale ». Pertanto è di massima importanza che tu ti persuada essere questa la molla della vita religiosa, affinchè non abbia mai da avvenire, in tutto il tempo della tua vita, che per leggeri motivi l'abbia a tralasciare o l'abbia a fare con diffidenza.

### **Quanto la meditazione sia osteggiata dai demoni.**

È veramente cosa degna di stupore il vedere, che l'esercizio della meditazione, mezzo tanto eccellente e necessario, sia nondimeno si poco amato e sì poco da molti fedelmente praticato, anche da religiosi, e che si diano vari, i quali vi provano una grandissima ripugnanza. Ma lo stupore prende a dileguarsi quando si consideri essere il demonio che osteggi grandemente questa pratica, come quella che è per lui tanto dannosa. Egli fa certamente ogni sforzo per impedirla; affinchè, otturato questo fonte, l'anima nostra resti in secco, senza forza e senza resistenza alle proprie tentazioni. Egli sa che nell'inferno non v'è nessuno che

sia stato assiduo a fare la meditazione; mentre invece vede che tutti quei che vi sono, vi andarono perchè non meditavano. Vedendo ciò non ci stupirà più se l'abate Agatone ebbe a dire, non esservi maggior travaglio pel religioso di quello che talora prova in far meditazione; poiché i demoni sapendo molto bene non esser potenti contro quelli che vi si applicano davvero, suscitano contro di essi tanti disturbi che è maraviglia se non l'abbandonano. Onde tu conoscendo bene la fonte della noia o ripugnanza che possono venirti, cioè che ha origine dal demonio, sta' in guardia, e quanto più esso tenta di vincerti, tanto più veglia su di te affinchè non giunga mai a sopraffarti.

### **Meditazione privata o senza libro.**

Noi siamo soliti fare la meditazione col libro in comune; però può anche capitarti di non poterla fare con gli altri. Allora sta' attento a non dimenticare quest'atto così importante. Se hai il libro puoi farla da te, servendoti di quello nello stesso modo come la fai le altre volte in comune. Ma se ti trovi in viaggio o in casa altrui, o anche da solo senza comodità di libro, oppure anche se per qualche impossibilità, come se per mal d'occhi, o per essere all'oscuro non potessi servirtene, non lasciare ugualmente di fare la meditazione. Vi sono molti modi e molto facili per cui potrai certamente riuscirvi. Io te ne indico qui alcuni. Si può prendere utilmente per soggetto della meditazione la formula d'una preghiera che si sa a memoria, per esempio il Pater, l'Ave Maria, gli atti di Fede. In tal caso si recita "una di queste preghiere, fermandosi qualche tratto su ogni parola a riflettere, per penetrarne il senso e nutrirne l'anima. Facendo così ti passa la mezz'ora di meditazione, anche col solo scorrere il Pater noster. I comandamenti di Dio e della Chiesa possono anche fornirti soggetto di meditazione molto pratica. Si fan passare uno ad uno i comandamenti, si riflette con ponderazione che cosa proibiscono e che cosa comandano: intanto si esamina in che modo li osserviamo noi; si domanda perdonate delle nostre infedeltà nell'osservare la santa legge del Signore; si fan seri propositi su ciascuno. Si possono far passare i setti vizi capitali e vedere i danni che ci recano uno per uno, e prendere i mezzi per reprimerli. Altro metodo ben semplice e adatto è far passare i misteri del rosario, fermandosi a meditare su ciascuno. Potresti persino far benissimo la tua meditazione guardando la campagna, i fiori, i frutti; innalzando lo sguardo al cielo stellato, ecc., riflettendo a lungo sulla potenza, sapienza, bontà di Dio; sulla corrispondenza e gratitudine che gli dobbiamo e via via. Altro modo ben salutare consiste nel percorrere in spirito le cinque piaghe del Signore. Uno si mette ai piedi del crocifisso con la Maddalena, e con lei si raccolgono le gocce 'di sangue che stillano dal corpo scarnificato di Gesù. Si abbracciano i suoi piedi e si chiede perdonate dei passi colpevoli che si son fatti andando in compagnie o luoghi pericolosi, o fuggendo dalla chiesa o dall'ubbidienza. Si baciano le mani trafitte dai chiodi, si adorano e si domanda perdonate di tutte le azioni colpevoli che si ebbe la disgrazia di fare, con esse, o col rubare, o col battere, o col servircene immodestamente. Si considera la corona di spine, e così ti ecciti al pentimento delle vanità, dei capricci, della superbia, ecc. Infine si entra per la piaga del costato in questo cuore adorabile e sempre aperto a noi. e vi si nasconde come in porto di salute: qui vi erigeremo le nostre tende, perchè qui vi si sta bene.

### **Frutti della meditazione.**

I frutti che noi dobbiamo ricavare dalla meditazione sono i seguenti: riformare i costumi, allontanarsi dai peccati sebbene molto leggeri, fuggirne le occasioni ed ogni imperfezione, domare le passioni ed i sensi, mortificare le cattive inclinazioni, vincere le ripugnanze e difficoltà che s'incontrano nelle virtù, combattere valorosamente contro le tentazioni, avvezzarsi a sopportare molti travagli con allegrezza, animarsi ad adempiere prontamente la volontà di Dio dichiarata nella sua santa legge, e nei consigli evangelici, e nelle regole ed

ordini dello stato ed ufficio in cui uno si trova, e nei consigli che danno i superiori. Inoltre procurare l'accrescimento nelle virtù dei tre voti, povertà, castità, ubbidienza; nella carità, umiltà, pazienza nei travagli, ed amore alla croce, al dispregio ed alla macerazione della carie. E particolarmente ciascuno deve procurarsi le virtù che gli sono più utili, considerata la qualità dello stato suo: sia modestia, o castità, o fortezza, od altra delle teologali o morali. Quando pertanto tu ti esaminerai sulla meditazione fatta, dovrà notar bene se hai cavato alcuni di questi frutti nel modo suddetto; e se la ricerca ti dà un risultato negativo, procura e proponiti i mezzi pratici per riuscire nell'intento.

### **Stima ed amore alla meditazione.**

Ti stia adunque sommamente a cuore la meditazione; abbine una grande stima. Non vi sia cosa da te maggiormente desiderata, poiché nulla meglio di essa può purgare il tuo intelletto dalle sue ignoranze, e il tuo cuore dai suoi affetti depravati. La meditazione mette il nostro intelletto nella chiarezza e luce divina, ed espone la nostra volontà al caldo del calore celestiale. La vostra parola, o mio Dio, esclama il real profeta, rischiara le tenebre della mia niente, e dirige i miei passi nel retto sentiero. Si può ben dire che se la nostra vita è un viaggio al cielo, la meditazione è la via che vi conduce. Se la nostra vita è un faticoso cammino, la meditazione è quell'albero benefico sotto cui dobbiamo riposarci onde prendere ristoro e fortificarsi. Coraggio: prendi amore a questo mezzo potentissimo di santificazione. Oh se potessi io oggi essere persuaso d'averti invogliato ad essa! Potessi esser persuaso di averti fatto penetrare nel cuore l'utilità che da essa deriva! Io mi sentirei tutto consolato per aver così posto nelle tue mani la chiave della perfezione. Faccia il Signore che sia così.

## **CAPO XIII**

### **DEL MODO PRATICO PER FARE LA MEDITAZIONE**

#### **Fare il possibile.**

Quando si ha buon volere si riesce sempre nella meditazione, perchè essa dipende più dall'ispirazione dello Spirito Santo che dalla nostra industria, e lo Spirito Santo è sempre con chi fa quel che può. Tuttavia, perchè la volontà sia veramente buona, si richiede che l'individuo faccia davvero quanto può da parte sua, perchè il Signore vuole che noi prendiamo i mezzi convenienti per riuscire ad un'impresa sì eccellente ed utile. Chi pertanto vuol riuscire a far bene la meditazione deve cercar di conoscere il miglior modo possibile per farla bene. Io qui cercherò di spiegarti il metodo che si suole tenere da noi, che non possiamo consacrare gran tempo alla meditazione, avendo sempre da stare coi giovani, da attendere ad altre cose relative alla nostra vita molto operativa in bene delle anime. Esso è basato su quanto c'insegna nelle ammirabili sue opere il nostro titolare, il gran dottore di santa Chiesa, San Francesco di Sales, e su quanto c'insegnano Sant'Ignazio, Sant'Alfonso e gli altri autori più accreditati in materia.

#### **Le tre parti della meditazione: 1) Preparazione.**

Nell'orazione mentale si possono considerare tre parti: la preparazione, la meditazione propriamente detta ossia i punti della meditazione, e la conclusione ossia ringraziamento. La preparazione è necessaria. Gesù medesimo ce l'ha inculcata facendoci dire nel Vangelo: Prima dell'orazione prepara l'anima tua (1). Ciò viene a significare che, essendo la meditazione quasi una conversazione che l'anima fa con Dio, non va bene che l'uomo vi s'accosti sbadatamente, senza aver prima raccolti i suoi pensieri e richiamata l'attenzione alla somma

riverenza con cui si deve trattare con Dio. San Bernardo stima tanto necessaria questa preparazione, che da essa fa dipendere l'esito dell'orazione, dicendo: « Come tu andrai preparato a Dio, così Iddio apparirà a te nella tua orazione ».

### **Preparazione remota.**

La preparazione è remota e prossima. Quanto alla preparazione remota, oltre al viver bene, come deve uno che è ammesso a conversare con Dio, e al mettersi in grazia di Dio se per isventura non vi fosse, si richiede che già prima del tempo della meditazione si pensi ad essa. Già fin dalla sera antecedente, se puoi, ma specialmente fin dalla levata, procura di star raccolto quanto ti è possibile. Non isvagarti o curiosare: non chiacchierare, o leggere cose estranee. Rècati in chiesa o nel luogo della meditazione con raccoglimento, prendi con rivenienza l'acqua benedetta, fa' divotamente il segno della croce e la genuflessione, ed arrivato al tuo posto, subito concentrati in preghiera, e stacci con gran raccoglimento e compostezza. Ma ricordati sempre che la preparazione principale è la disposizione stessa della volontà, cioè occorre gran desiderio di trar profitto. Che se sentissi difetto di questo gran desiderio, sarà bene suscitarlo in te con qualche divota considerazione. Figurati ad esempio d'andare a questo santo esercizio come andrebbe un avaro ad un ricco tesoro di cui si potesse impadronire, o come un viandante assetato ad una chiara fonte a cui potesse refrigerarsi, o come un affamato ad un buon banchetto nel quale si potesse rifocillare. Più che tutto ti gioverà il considerare che nella meditazione è direttamente Iddio che ti parla. Il Signore disse: « A chi fu già dato, abbonderà; a chi non ha, anche quel poco che ha sarà tolto ». Perciò chi vuole approfittare porti alla meditazione un cuore buono ed ottimo, disposto a ricevere la semente che il divino agricoltore vi spargerà. L'uomo che viene con questo cuor docile ed arrendevole alle sante ispirazioni, è colui di cui fu detto che ha; e perciò a lui sarà dato sempre di più. È anche parte della preparazione remota il procurare che il luogo dove si fa la meditazione sia silenzioso, il trovarsi diligentemente al principio della medesima, perchè arrivando tardi, non si faccia rumore all'aprire o chiudere le porte con disturbo proprio e degli altri, e non si perda nessuna preghiera o parola della lettura di essa. Importa pure molto il guardarsi attentamente dal tossire, dal soffalarsi il naso, sospirare in modo da essere avvertito dagli altri, o far comecchessia rumore col muovere il banco o la sedia. Deve poi essere cura attentissima di chi legge i punti della meditazione, il porsi in luogo e volgersi in modo da poter essere ben inteso da tutti, di far detta lettura con voce molto spiccata, con senso, e sufficientemente adagio, che non abbia a sfuggir sillaba di quanto egli legge. La trascuranza di queste piccole attenzioni talora è anche causa del poco profitto che se ne trae.

### **Preparazione prossima.**

La preparazione prossima racchiude le tre parti seguenti: 1° mettersi alla presenza di Dio, cioè ricordarsi di essere alla presenza di quel Dio che noi vogliamo onorare, che ci ha da dare le grazie che ci occorrono, e che dovrà giudicarci se noi abbiamo fatto il possibile per far bene la meditazione. 2° Domandar perdono dei nostri peccati con l'umiliarci davanti a Dio, poiché la meditazione è specialmente quella che deve farci conoscere noi medesimi; e non verremo mai a conoscerci bene, se non sprofondandoci nel nostro nulla e nel riconoscerci bisognosi di tutto. 5° Domandare a Dio la grazia di poter far bene la meditazione, recitando anche qualche piccola preghiera vocale in proposito, che per noi è quella notata nel nostro Manuale: Mio Dio, prostrato alla vostra presenza...

#### **a) Metterci alla presenza di Dio.**

Giova assai mettersi bene fin da principio alla presenza di Dio; e questo deve essere un atto che non duri solo quel momento, ma devesi rendere presente per tutto il tempo della

meditazione. Questo si può fare in molti modi: te ne suggerisco qui qualcuno affinchè scelga quel che ti va meglio, ed anche lo varii secondo le circostanze. Facendo la meditazione in chiesa, il modo più semplice è questo: guarda il tabernacolo e figurati che veramente Gesù da esso ti osservi. Egli è là vivo e vero, col suo cuore ardente di amore per noi, e che si dispone a farti maggiori o minori grazie secondo il maggiore o minor impegno che porrai nel far bene la meditazione. Oh! figurati proprio di vedere Gesù con gli occhi tuoi: figurati che egli tenga gli occhi suoi per tutto il tempo della meditazione sopra di te: allora la meditazione ti riuscirà certamente bene. Altro modo, e lo potresti specialmente adottare quando non facessi la meditazione in chiesa, e in tempo di quaresima o di passione ed al venerdì, è questo: guarda il crocifisso, e, concentrato in te stesso, figurati di vedere realmente Gesù in croce, mentre è in agonia per gli immensi spasimi che soffre e che egli volga gli sguardi a te, e trovi qualche sollievo se tu fai con gran divozione la meditazione, mentre gli si aggiungerebbero nuovi dolori ai tanti che già soffre se ti vedesse distratto e freddo nel meditare. Giova anche, quando è opportuno, o si fa la meditazione da solo, tenere il crocifisso in mano, e avanti gli occhi, ed osservare continuamente Gesù penante figurandotelo ancor vivo, e che ti stia vicino per aiutarti a penetrare nelle verità che mediti, ed a prendere generose risoluzioni. Vari che sperimentarono questo metodo mi confermarono aver loro giovato immensamente a scuotersi dal loro torpore. V'è un terzo modo, che adoperava alle volte Don Bosco, specie quando era ancor chierico, e che dice adoperasse anche il suo amico Luigi Comollo morto in concetto di santità, e di cui egli poi scrisse la vita, metodo che tu potresti specialmente usare nel tempo pasquale e alla domenica. Consiste nell'idearsi il paradiso, la SS. Trinità, con Gesù benedetto glorioso e trionfante; poi la Beata Vergine, San Giuseppe, tutti gli angeli e santi in uno sfolgorio di luce; fare così la tua meditazione alla loro presenza. E figurati che ti osservino, e che ti preparino una corona di grazie se tu la farai con grande impegno, mentre ne sarebbero sdegnati se ti vedessero in essa mal disposto. Nulla t'impegnerebbe di porti alla presenza di Dio in qualche altro modo, che più attiri il tuo raccoglimento: come se volessi figurarti d'essere avanti al divin Giudice, il quale fosse pronto a scagliarti la sentenza di reprobo se tu fai male le meditazioni, ed a lenire invece la sua collera e benedirti se tu metti tanto impegno per farla bene e trarne frutto. Così se volessi, per esempio al sabato, figurarti la Madonna che ti osserva e ti guarda; se volessi figurarti altra volta San Giuseppe o l'Angelo Custode, oppure anche le anime del purgatorio, che resterebbero sollevate se tu vinci tutte le ripugnanze e le distrazioni, mentre invece continuerebbero a soffrire orribilmente se tu fossi freddo e noncurante nella medesima. Basta anche che avvivi la fede, e miri Iddio presente a te, come è presente in tutti i luoghi del mondo, e ti persuada che quando fai meditazione non sei solo ma che si trova con te la SS. Trinità, Padre, Figliuolo e Spirito Santo, con cui parli, e che ti vede, ode, e vuol rispondere nel tuo cuore con ispirazioni ed illustrazioni. Altra volta ancora puoi mirare Dio che ti sta accanto e ti circonda da ogni parte, e mirar te entro lui come un pesce entro il mare. Altra volta mirare Gesù in te, nel tuo cuore, e che tu gli eriga un tempio, come fece Santa Caterina da Siena, che poi tutto il giorno mirava Iddio nel piccolo santuario da lei eretto nel suo cuore. Son persuaso che se fin dal principio della meditazione ti applicherai a metterti in qualcuno di questi modi alla presenza di Dio, riuscirai davvero a far bene questo grande atto di religione, e ne ricaverai frutto abbondante e sarai certo di vincere poco per volta tutti i tuoi difetti, ed incamminarti presto realmente sulla via della perfezione, per la quale Iddio ti vuole.

### **b) Chieder perdono dei propri peccati.**

Il secondo atto della preparazione consiste nel prostrarsi in ispirito profondamente avanti il Signore, e domandargli perdono dei tuoi peccati, umiliandoti avanti la maestà sua. La superbia è quella che più ci allontana la grazia del Signore; l'umiltà è quella che più ce

l'attira, e specialmente nell'orazione l'umiltà giova immensamente (1). Rifletti adunque ai tuoi peccati, pensa che per tante colpe commesse non dovresti neppur osare di stare alla presenza di Dio, o ad alzare lo sguardo a lui, e umiliati profondamente, pieno però di riconoscenza che il Signore ti sopporti e sia ancor pronto a farti grazie.

**c) Chieder la grazia di poter ben meditare.**

Il terzo atto è offrire a Dio l'orazione che sei per fare e domandare la grazia di farla bene e di ricavarne gran frutto. Se ti sei bene umiliato ti verrà spontanea questa preghiera, poiché vedendoti incapace a tutto, indegno di tutto, ti getterai con grande slancio e volentierosamente nelle braccia di Gesù, la bontà e misericordia del quale è tanto grande che riceve nel suo amplesso tutti quelli che a lui si rifugiano. Prega ferventemente lo Spirito Santo che t'illuminì. Non dimenticare di ricorrere anche all'intercessione della Madonna, affinché ti sorregga. Ricorda pure che San Giuseppe è costituito come padre della vita interiore e meditativa: ricorri quindi anche a lui come pure al tuo Angelo Custode, e poi entra nella meditazione. Questi vari atti, che esposti qui largamente sembrano dover durare gran tempo, compresa la piccola preghiera Mio Dio ecc., che noi siam soliti fare, in pratica possono e debbono esser fatti in pochi minuti (per lo più in quattro) per non togliere il tempo alla parte principale che è la meditazione propriamente detta.

**d) Rappresentazione del soggetto.**

Una quarta cosa conviene ancora fare prima di entrare, direttamente nel corso della meditazione, e consiste nel fare prima la rappresentazione del soggetto, dare cioè un colpo d'occhio generale sul mistero o sulla verità eterna che si vuol meditare. Questo colpo d'occhio generale o rappresentazione del soggetto o preludio alla meditazione è assai importante, specialmente quando si tratta della vita di Gesù, in cui questo soggetto ci è dato dal testo evangelico. Conosciuto prima in generale di che cosa si tratta, riesce poi più facile e naturale la divisione della meditazione nei vari punti che si vogliono considerare. Questa rappresentazione del soggetto è bene renderla sensibile, figurandoti di vedere il luogo e le persone che prendono parte, e di udirne le parole, vederne i fatti; per esempio se si medita la vita di Gesù figurarci di vederlo, vedere le persone che l'attorniano, sentirne le parole: se si medita l'inferno, figurarti di vedere come una gran fornace incandescente, e tu lì presso come sull'orlo in pericolo di cadervi dentro. Perchè con questo ripiego la nostra mente è più disposta a tenersi concentrata e raccolta, e così ci aiuta a capire più facilmente nelle sue particolarità quanto si legge.

**2) Punti della meditazione.**

Sono la meditazione propriamente detta. Noi siamo soliti a dividere la nostra meditazione in tre punti: si legge sul libro adottato un punto, e poi si medita qualche minuto, in modo che tra la lettura e la riflessione scorrano circa sette minuti. Quindi si legge il secondo, poi il terzo punto, e di nuovo, dopo ogni lettura, si lascia un tempo adeguato di riflessione. Ma, che fare in questo tempo di riflessione? Come comportarsi? Questa è la parte più importante; ma riesce anche la più difficile, perchè da molti non si è capaci di tenere la mente ben fissa sul soggetto, e non si sanno occupar bene i ritagli di tempo. Questa pertanto è la parte a cui maggiormente devi attendere. È bene sapere che la meditazione, come dice l'angelico dottore San Tommaso, è l'esercizio delle tre potenze interiori dell'anima: memoria, intelletto, volontà. Bisogna pertanto in detto tempo esercitare queste tre potenze. Si entra nella meditazione senza sforzo, coll'esercizio della memoria, richiamando alla mente le cose lette, come se si avesse da recitarle. L'esercizio della memoria deve occupare brevissimo tempo, ma esser fatto esattamente e chiaramente il più possibile, perchè l'intelletto trovi

preparata a sè la via. Si procede con l'intelletto, studiandosi di capir bene nelle singole sue parti quanto si è detto, cercando di impossessarci bene della verità esposta. Finalmente si esercita la volontà, applicando le cose lette a noi stessi, industriandoci così di eccitarci al bene.

#### **a) Esercizio della volontà.**

Il maggiore sforzo deve essere rivolto all'esercizio della volontà; poiché è nel muovere la volontà al bene dove consiste il vero frutto della meditazione. È bene notarlo qui che l'esercizio della memoria e dell'intelletto non si fa per sè, poiché il frutto della meditazione non sta propriamente nel capir bene la verità che si medita o nel concepire buoni pensieri, bensì nella volontà, la quale deve prendere forti risoluzioni. Perciò non è neppur buona cosa il lasciarsi perdere in sublimi considerazioni, o in vaghe cognizioni e lumi d'intelletto: ma bisogna che tutto converga a scuotere la volontà. Però la volontà è detta dai filosofi potenza cieca: essa vuole solo ciò che l'intelletto le propone come buono, secondo la nota sentenza: niente è voluto, che non sia stato prima conosciuto. Si vuole fermamente e fortemente ciò che si capisce esser molto buono e molto utile. Perciò conviene esercitare bene l'intelletto, affinchè esso agisca potentemente sulla volontà. Ma si può dire, che tutto il frutto della meditazione sta nel persuadere la volontà e scuotere la verso il bene, facendole applicare all'anima nostra le cose meditate, e inducendola a prender serie risoluzioni pratiche di fuggire quel difetto ed esercitare la tal virtù, prendere quel mezzo, perdonare a quei tali, mortificarsi nella tal cosa, fare quel tal sacrificio.

#### **b) Esercizio dell'intelletto.**

Ora: qual è il modo pratico di diriger l'intelletto, in qual modo guidare la volontà, affinchè vengano ad ottenere il loro scopo? L'esercizio dell'intelletto consiste nella considerazione e nell'applicazione. Primo atto dell'intelletto è la considerazione attenta della cosa che si deve meditare. Esso deve ben penetrare la verità proposta, facendo vari discorsi e considerazioni intorno al mistero che si medita, con andare investigando le verità che stanno in essa nascoste, con tutte le cagioni, proprietà, oggetti e circostanze che ha, ponderandole assai minutamente, servendosi anche di qualche analogia o paragone, secondo i casi, in modo tale che l'intelletto si formi il concetto chiaro e proprio delle cose che medita. Ciò non a modo di studio, ma di colloquio con Dio, e con la mira santa d'accender nell'anima l'amor di Dio, il desiderio di divenir migliore, e restare convinto e persuaso dell'importanza ed utilità di ricevere ed abbracciare quella verità che bai meditato, per proporla alla volontà e con ciò muoverla ad esercitare anch'essa gli atti indicati da tali massime. Procura intanto d'indagare le radici e le cagioni dei tuoi difetti, e da che cosa dipende questo poco slancio nel correggerti di essi. Cerca i mezzi efficaci per sradicare, col divino aiuto, queste radici e cagioni dei mancamenti. E stabilisci i proponimento di aborrir quei difetti e le radici dei medesimi, e di metter mano ai mezzi che giudichi adatti a sradicarli intieramente. In seguito bisogna che tu coll'intelletto procuri di applicare a te stesso quanto si è detto. Puoi domandare a te stesso: 1) Quali doveri me ne sorgono? Cioè quali ragioni mi spingono a far così o così? E considera: gloria di Dio, edificazione del prossimo, santificazione propria, aumento di meriti, danni che ne deriverebbero dai contrari. 2) L'ho fatto sinora? in punto di morte sarei contento del come l'ho fatto sin qui? Ti raccomando poi specialmente che ti fermi a confrontare attentamente la tua vita con la verità che hai preso a meditare. E trovando che la tua con dotta non le sia conforme, proponi tosto di emendarci e di adoperare tutti i mezzi a ciò necessari.

#### **c) Rappresentazione di luogo.**

Giova a questo fine anche qui in particolare figurarti di vedere le persone e i luoghi, di

udire le parole, di considerare le opere che si compiono meditando quel mistero; considerare il fine che si ha, i mezzi che si prendono, la maniera con cui la cosa avviene, indirizzando a te stesso queste interrogazioni: per esempio, chi è che soffre, che cosa soffre, come lo soffre, per chi soffre, chi è che lo fa soffrire? Riguardo alle persone figurarti per esempio di vedere Gesù, Dio d'infinita bontà e maestà sì grande e sì potente, e che pure patisce e soffre; vedere i giudici, i carnefici, gente vile, abietta, i quali non pertanto osano maltrattare il Datore d'ogni bene, così permettendo Iddio per castigare i tuoi peccati. Riguardo alle azioni figurarti per esempio di vedere Gesù nella flagellazione starsene umile, senza muoversi e lamentarsi ed i Giudei batter crudelmente, spietatamente; figurarti di vedere il sangue grondare, brandelli di carne staccarsi dal corpo di Gesù. Se consideri Gesù che monta al Calvario, miralo affaticato, ansante, tutto piagato, insanguinato, curvo sotto il peso della croce, i Giudei che lo guardano con disprezzo, lo beffano, lo minacciano, le pie donne che piangono, che vengono ad abbracciarlo, ad asciugargli i sudori, ecc. Puoi anche nel silenzio dell'afflittissimo tuo cuore indirizzare la parola alle persone che sono presenti a quel mistero, interrogarle, ascoltarle a parlare, anche sdegnarti contro i cattivi e contro te medesimo, rimproverarli, ecc. Quando poi il soggetto su cui si medita è di cose che non cadono sotto i sensi, come quando si medita sopra gli attributi di Dio, sopra una virtù od un vizio, allora San Francesco di Sales c'insegna a considerare la definizione della cosa, i suoi caratteri principali, e le sue differenze, i suoi effetti, e specialmente il modo pratico di acquistare quella virtù o fuggire quel vizio. Il che tutto si può ridurre a due punti: i motivi di abbracciare la virtù o di evitare il vizio, e i mezzi per acquistare quella virtù o per fuggire quel vizio.

#### **d) Applicazione dei sensi.**

Sant'Ignazio c'insegna anche a fare in certe circostanze l'applicazione dei cinque nostri sensi, aiutando con la nostra immaginazione la debolezza dello spirito nostro. Ciò si fa rimovendo i nostri sensi da ogni sensazione terrena, e immaginandoci di vedere con gli occhi la bellezza del celeste sposo e di quanto stiamo meditando; di assaporare col palato il cibo spirituale delle sue parole; di udire la dolcezza della sua voce colle orecchie; di sperimentare la soavità dei suoi profumi colo 'odorato; e col tatto la felicità dei suoi amplessi. E così tutte le potenze nostre occuparle del Signore o dei misteri che meditiamo.

#### **e) Propositi.**

Per guidare poi la volontà alla fuga assoluta del vizio od abbracciare energicamente la virtù, conviene fare sgorgare dalla medesima varii affetti o atti virtuosi, corrispondenti a quelli già emanati dall'intelletto. Alcuni in ordine a se medesimi, come: di odio di sé, di dolore dei peccati e confusione della propria miseria; altri in ordine a Dio nostro Signore, come: amore verso di lui, fiducia nella sua misericordia, di lode, rendimento di grazie per ricevuti benefici. Ma non è mai da dimenticare che lo scopo vero, primario della meditazione consiste nel far piegare molto risolutamente la volontà a buoni e seri propositi di migliorare la propria vita, cioè distruggere in noi i difetti, ed erigere un fermo edificio di virtù. Perciò la parte principale ed il tempo più lungo deve spendersi nel conoscere i nostri difetti ed eccitarci a desideri di acquistare le vere virtù, propositi efficaci di far buone opere, e di mutare e migliorare la vita, rassegnazione della volontà propria alla divina, disporsi a fare con affezione e gusto della volontà quel che più piace a Dio. Questi proponimenti devono sgorgare naturalmente dalle serie considerazioni dell'intelligenza, e conviene che siano spontanei. Ciascuno per fragilità dell'umana natura ha dei difetti, e specialmente qualche difetto dominante; poi facilmente s'accorge meditando che manca di qualche virtù necessaria al suo stato. Or costui deve procurare ad ogni meditazione di piegare la sua volontà a questo, ed in questo appunto consiste quello che chiamiamo sostanziale divozione, da cui

nasce la pace e la naturale allegrezza dell'anima; ed a questo, come dice San Tommaso, si ordina principalmente la meditazione.

#### **f) Affetti.**

Fatto ciò, occorre ancora una quarta cosa: siccome tutto vien da Dio, e noi non possiamo nè prender risoluzioni nè eseguirle senza di lui, dobbiamo domandar grazie a Dio, parlando e facendo colloqui dentro noi medesimi con Dio nostro Signore, trattando familiarmente con lui. Conviene sfogarci in vari affetti corrispondenti alle considerazioni fatte: amore verso Dio che ci ha illuminati su quella verità, dolore per non aver praticato quel mezzo e specialmente domanda. Questa ha da essere anche ripetuta e motivata. Per esempio: Voi sapete, Signore, che da me non posso far questo: voi potete aiutarmi; mostrate la vostra potenza che risplenderà tanto meglio quanto è maggiore la mia debolezza; voi siete infinitamente buono... per i meriti di Gesù Cristo, di Maria SS. E così domandare a Dio i suoi cloni, e procurare di impetrare da lui tutto quello che è necessario per la nostra salvezza e perfezione. Queste cose dobbiamo domandarle con grande insistenza, e ciò più per muovere il nostro cuore a domandare con fervore, divozione e confidenza, che per muovere Iddio ad ascoltarci, poiché molto più Iddio desidera di darci le grazie che riguardano il nostro bene spirituale, di quello che noi desideriamo di riceverle, secondo che ci ammonisce Sant'Agostino: « Dio ci esorta a domandare; e poi ci negherà quel che domandiamo? ». Sant'Alfonso de' Liguori in particolare insiste su questo punto, di pregare e domandare molte grazie al Signore. Ed io ti soggiungo che se, nonostante tutte le regole sopra indicate punto per punto, non sai come meditar bene ed esercitare bene l'intelletto, e ti trovi arido e senza pensieri, appigliati a questo altro mezzo: di pregare, non tanto con preghiere vocali recitando il Pater o V Aoe, ma piuttosto con preghiere affettive, con aspirazioni, con colloqui indirizzati all'Eterno Padre, a Gesù, a Maria, all'Angelo Custode. Quando poi anche gli affetti ti mancassero, umiliati in te stesso e figurati come mendico avanti ad un gran Signore. Digli che ti faccia la carità di qualche grazia, che tu sei lì che aspetti: «Fatemi un po' d'elemosina... almeno le briciole che cadono dalla vostra mensa... son qui che attendo... ». E intanto mettiti a pregare, e domanda con gran fede ed insistenza grazie per te e per gli altri, specialmente pel bene della nostra pia società e pei missionari, pel trionfo della santa Chiesa, per la conversione dei peccatori; la grazia pei moribondi e per le anime sante del purgatorio. Così, dopo che hai fatto ciò che hai potuto, preghi e stai tranquillo; cessi d'esercitare direttamente le potenze dell'anima, per dar luogo al Santo Spirito di parlarti al cuore. Gli puoi dire con Samuele: «Parlate. Signore, che il vostro servo vi ascolta»; ovvero con San Paolo: «Che volete che io faccia? ». « Noi, soggiunge Sant'Alfonso, possiamo seminare ed irrigare, possiamo anche fare i proponimenti che ci paiono i più seri, efficaci e stabili; ma la semenza morirà prima di nascere o non porterà frutto, se il Signore non le dà esso l'incremento ».

#### **g) Colloqui.**

Così dunque si applicano l'intelletto, la memoria, la volontà, gli affetti e le preghiere considerando il primo punto. Intanto si leggerà il secondo e il terzo, e si ripeteranno le stesse operazioni. Giova poi molto, specialmente verso la fine della meditazione, nell'intima e squisita unione collo Sposo celeste, fare colloqui con lui: udire e rispondere; sfogare i propri affetti, trattare di tutti i negozi nei quali si ha bisogno di lume e di quiete, sia per sè sia per gli altri. Conviene in questi colloqui tenere l'anima propria assai quieta e non tumultuosa: stare anche un po' di tempo senza dir nulla, attendendo unicamente a ciò che il Diletto le dice, e con riverenza ascoltare le sue voci. Ma per riuscire a far bene e con vero frutto la meditazione ci vogliono veri sforzi. Hai udito le tante volte raccontare del raccoglimento di San Luigi nelle sue meditazioni; egli non aveva mai distrazioni. E tu dirai: Oh potessi anch'io

esser così! Bisogna sapere che San Luigi per venire a questo punto si fece tanti e tantissimi sforzi da giovine, e talvolta durava buona parte della notte in preghiera: ma in questo modo riuscì. Sforzati anche tu adeguatamente alle tue circostanze e secondo gli avvisi del maestro, e riuscirai anche tu.

### **3) Conclusione: a) Risoluzione.**

Terza parte della meditazione è la conclusione. Anche questa contiene tre atti. Ed è, il primo, prender qualche buona risoluzione, cercando il modo di metterla in pratica. Questo è quanto inculca di più San Francesco di Sales, insistendo che non si parta mai dalla meditazione senza fare il mazzolino spirituale, cioè, senza aver colto qualche nuovo fiore di virtù da ricordare e praticare in particolare lungo la giornata. Il nostro santo insiste molto su ciò, come sulla parte più importante della meditazione. Ed invero chi uscisse dalla meditazione senza aver preso qualche buon proponimento, si potrebbe paragonare a chi in un banchetto si contentasse di vedere le vivande, si compiacesse del bell'ordine, dei magnifici servizi, o di lodarne lo splendore, senza però gustare cosa alcuna. Al contrario alle volte qualcuno si trova al fine della meditazione, quasi senza averla incominciata, tante furono le distrazioni, accortosi in fine, concepisce risoluzioni efficacissime e riporta maggior frutto degli altri.

#### **a) La risoluzione sia pratica.**

Non bastano le risoluzioni generali che si fecero lungo la meditazione; ma di queste è da sceglierne qualcuna ben pratica e da attuarsi nella giornata: quella di cui hai più bisogno. Se il proposito non è ben pratico, ordinariamente giova poco. Pertanto non basterà dire per esempio: quest'oggi voglio mostrarmi molto umile; bensì specificare in che cosa, come sarebbe di cercare un ufficio vile, un abito brutto. Non solo dire: voglio esser mortificato, ma specificare in quale cosa, lo poi ti consiglio a non prendere molte risoluzioni; prendine sempre precisamente due. Una deve versare sul difetto dominante, su cui lungo il giorno fai esami particolari di coscienza, che riguarda la virtù che vuoi acquistare o il difetto che stai combattendo in quel mese, e questa non si deve cambiare per tutto il mese. L'altra risoluzione da cambiarsi tutti i giorni deve sgorgare dalle cose meditate, oppure dalle circostanze in cui ti trovi o deve essere adattata alle occasioni che ti si presentano probabilmente lungo la giornata. Sia ad esempio, se quello fosse giorno di passeggi, proporti in esso qualche particolare mortificazione; se fosse festa, proporti qualche speciale pratica; se fosse giorno in cui si fan le osservazioni o si danno i voti di condotta proporti di voler ringraziare chi t'avvisa e non iscusarti, correr subito in chiesa a dire una preghiera per chi ti fece l'osservazione; se avessi avuto il giorno precedente qualche rimbrozzo o dispiacere, proporre di non pensarci più, anzi domandar tu perdono a chi t'avesse offeso, ecc. Nè basta che tutte queste risoluzioni siano pratiche, devi ancora stare attento che abbiano ad essere efficaci, cioè devi cercare i mezzi proprii per eseguirle lungo il giorno, per sormontare tutti gli ostacoli che si leveranno contro di essa.

#### **b) Ringraziare il Signore.**

Il secondo atto consiste nel « ringraziare il Signore dei lumi che ci ha comunicati e domandargli la grazia di mettere in pratica le prese risoluzioni ». Non dobbiamo mai lasciare di ringraziare il Signore per ogni grazia che ci fa: il ringraziamento è come un mezzo per attirarci nuove grazie. L'aver poi avuto agio di fare la meditazione è per certo una grazia, e come non lasciamo di dire un grazie di cuore a chiunque ci avesse fatto anche il più piccolo regalo, così non dobbiamo lasciar passare questa circostanza, e partire dalla meditazione senza ringraziarne il Signore. Conoscendo poi che, malgrado la nostra buona volontà attuale, noi non saremmo poi atti a praticare lungo il giorno la risoluzione presa senza altra

grazia speciale del Signore, dobbiamo domandare a Dio di poter esser forti nel praticare le risoluzioni prese. Riconosci la tua debolezza ed instabilità e raccomandati con grande fede al Signore perchè ti aiuti a praticare lungo il giorno la risoluzione presa.

### c) Esaminarsi e pentirsi.

Il terzo atto consiste nell'esaminarti un istante se hai fatto quanto hai dovuto e potuto per far bene la meditazione e domandare di gran cuore perdono della poca diligenza messa, dei pochi sforzi fatti, con proponimento di far meglio un'altra volta. Si conchiude facendo qualche breve preghiera vocale. E noiabbiamo per norma di recitare quel bellissimo atto di consacrazione a Maria Ausiliatrice, che contiene nello stesso tempo quanto di meglio abbiamo da chiedere al Signore per intercessione della Madonna, sia per il corpo come per l'anima, sia per noi come per gli altri. Faresti poi bene, subito dopo uscito dalla meditazione, notarti sul piccolo quadernetto secreto la risoluzione presa, sia per imprimerla meglio nella tua mente, e per ricordarla meglio lungo il giorno, sia per vederle poi alla fine del mese, nell'esercizio della buona morte.

### Tre osservazioni.

Tre piccole note potranno giovarti, e serviranno di conclusione a questo capitolo. La prima si è che qualora ti venissero molte distrazioni nel meditare, non devi lasciarti prendere da scoraggiamento, poiché il Signore non guarda la riuscita bensì gli sforzi che si fanno per riuscire. Così se tu ogni volta che t'accorgi di essere distratto cerchi di comporti ad attenzione, tu puoi considerare d'aver vinta la tentazione e d'aver acquistato merito. E se venti o cento distrazioni venissero, e tu sempre cercassi di allontanarle, riporterai venti e cento vittorie: in questo modo quella meditazione che si direbbe essere stata la più disturbata può essere per te la più fruttuosa; purché davvero tu abbia fatto tutto quello che stava in te per meditar bene, e abbia presi tutti quei mezzi che conoscevi per allontanare la distrazione. In secondo luogo ti osservo che non è sempre necessario nei punti della meditazione seguire con precisione il metodo delle tre potenze. Poiché se alla semplice lettura della verità che mediti ti senti mosso ai propositi, agli affetti, puoi benissimo omettere l'esercizio dell'intelletto. Finalmente ti noto e ti consiglio una cosa molto importante, ed è questa: che nell'udir leggere i punti non consideri che sia il tale o tal altro che legga; ma immaginati che Gesù Cristo medesimo venga a te per istruirti intorno a ciò che devi fare per salvarti e per migliorarti, ed egli stesso dica a te, ed a te solo, quelle cose che senti leggere. Facendo in questo modo spero che anche tu potrai trarre dalla meditazione quei frutti che ne ricavava un San Bernardo, un Sant'Ignazio, un San Luigi, un Don Beltrami. Essi dopo la meditazione si sentivano tutti accesi di amore pel Signore, non sentivano più gusto per nessuna cosa terrena, si sentivano pronti a fare qualunque cosa, anche la più difficile, anche a subire il martirio per amor del Signore, piuttosto di offenderlo anche minimamente. Sì: fatti animo, ed il Signore saia con te: ed anche tu riuscirai a trarre dalla meditazione tesori inestimabili di grazie celesti per la santificazione dell'anima tua e del prossimo.

**“La meditazione pertanto, ossia, come ordinariamente anche si dice, l'orazione mentale, non è altro che un'elevazione, ed insieme una applicazione della nostra mente e del nostro cuore a Dio, per mezzo di una seria considerazione delle verità eterne. Si può anche chiamare un trattenimento interiore ed un seguito di buoni pensieri e santi affetti, su qualche materia da cui l'anima desidera ricavare la sua edificazione” (p. 1157).**