

San Francesco di Sales, *Introduzione alla vita devota*
in *Opere complete*, vol. 3, Città Nuova, Roma 2009, pp. 75-88
traduzione di P. Ruggero Balboni o.s.f.s.

SECONDA PARTE

Contiene diversi consigli per l'elevazione dell'anima a Dio per mezzo dell'Orazione e dei Sacramenti.

Capitolo I. NECESSITÀ DELL'ORAZIONE

1. Poiché l'orazione illumina l'intelletto con la chiarezza della luce di Dio e scalda il cuore al calore dell'amore celeste, nulla l'eguaglia nel purificare l'intelletto dall'ignoranza e il cuore dagli affetti disordinati; è un'acqua di benedizione che fa rinverdire e rifiorire le piante dei nostri buoni desideri, monda le anime dalle imperfezioni e attenua nei cuori l'ardore delle passioni.

2. Ma più di ogni altra, ti consiglio l'orazione mentale, che impegna il cuore a meditare sulla vita e la passione di Nostro Signore: se Lo contempi spesso nella meditazione, il cuore e l'anima ti si riempiranno di Lui; se consideri il suo modo di agire, prenderai le sue azioni a modello delle tue. È Lui la luce del mondo: è dunque in Lui, da Lui e per mezzo di Lui che possiamo essere illuminati e trovare la chiarezza; è l'albero del desiderio all'ombra del quale dobbiamo rinfrescarci; è la fontana viva in Giacobbe che lava tutte le nostre iniquità.

I bambini, a forza di ascoltare le mamme e balbettare dietro loro, imparano la loro lingua; avverrà lo stesso per noi se ci terremo vicino al Salvatore con la meditazione: osservando le sue parole, le sue azioni e i suoi affetti, impareremo, con il suo aiuto, a parlare, agire e volere come Lui.

Fermiamoci qui, o Filotea, e credimi: non possiamo raggiungere il Padre che passando per questa porta; come il vetro di uno specchio non potrebbe chiudere la nostra visuale se dietro non fosse ricoperto di stagno o di piombo, allo stesso modo, la divinità non potrebbe essere da noi contemplata in questo mondo, se non si fosse unita alla sacra umanità del Salvatore, la cui vita e morte costituisce il soggetto più adatto, piacevole, dolce e utile che ci sia dato per la meditazione ordinaria. Non per nulla il Salvatore si chiama il pane disceso dal cielo; come il pane può essere mangiato con ogni sorta di vivande, così il Salvatore può essere meditato, considerato e cercato in tutte le nostre orazioni e azioni.

Molti autori hanno utilmente suddiviso la Vita e la Morte di Nostro Signore in molti punti per favorirne la meditazione. [Tra quelli vi consiglio S. Bonaventura, Bellintani, Bruno, Capilia, Granada, e de la Puente].

3. Ogni giorno consacra all'orazione un'ora prima del pranzo, perché lo spirito sarà più libero e più fresco per il riposo della notte. Mai più di un'ora, se non per espresso consiglio del tuo padre spirituale.

4. Se ti è possibile, compi questo esercizio in chiesa; vi troverai comodità e discreta tranquillità, perché quivi né il padre, né la madre, né la moglie, né il marito, né qualunque altro può impedirti di rimanere in pace per un'ora, mentre a casa, con tutti gli impegni, sarebbe problematico trovare modo di essere lasciati in pace per un'ora.

5. Inizia ogni orazione, sia mentale che vocale, mettendoti alla presenza di Dio; mantienti fedele a questo principio senza eccezioni, e, in breve, ti accorgerai del profitto che te ne viene.

6. Se mi ascolti, dirai il Padre nostro, l'Ave Maria e il credo in latino; ma imparerai nella tua lingua il significato delle parole che dici, affinché pur dicendole nel linguaggio comune della Chiesa, tu sia in grado di assaporare il senso meraviglioso e delizioso di queste preghiere che devono essere dette concentrando profondamente la mente sul loro significato, provocando reazione nei tuoi affetti; non andare in fretta per dirne molte, ma studiaty piuttosto di dire quelle che dici con il cuore. Un solo Padre nostro, detto con sentimento, vale più di molti recitati in fretta e di corsa.

7. Dire il Rosario è un modo molto utile di pregare, purché tu sappia dirlo: per questo devi avere qualche libretto che te lo insegna. E' cosa buona dire anche le Litanie del Signore, della Madonna, dei Santi e tutte le altre preghiere che puoi trovare nei Manuali approvati e nel libro delle Ore; ma a un patto: se hai il dono dell'orazione mentale, conservale il primo posto; e ricordati che, se dopo

quella, o a causa degli affari o per altri motivi, non puoi fare preghiere vocali, non devi preoccupartene. Accontentati di dire, prima e dopo la meditazione, il Padre nostro, l'Ave Maria e il Credo.

8. Se mentre sei impegnata nell'orazione vocale, senti il cuore attirato all'orazione interiore o mentale, non resistere, lascia dolcemente scivolare il tuo spirito e non darti pensiero perché non hai finito le orazioni vocali che ti eri proposta; l'orazione mentale compiuta al loro posto è più gradita a Dio e più utile alla tua anima. Faccio eccezione per l'Ufficio divino, se sei tenuta a dirlo; in tal caso si tratta di un dovere da compiere.

9. Se ti dovesse capitare di trascorrere tutta la mattinata senza fare orazione mentale a causa degli affari o di qualche altro motivo (però fa il possibile perché questo non capiti mai), rimedia al pomeriggio, possibilmente lontano dai pasti, perché se dovessi fare orazione in piena digestione, finiresti per assopirti e oltretutto recheresti anche danno alla salute.

Che se poi non riesci a fare orazione nemmeno nel corso di tutta la giornata, rimedia al vuoto moltiplicando le orazioni giaculatorie, leggendo qualche passo di un libro di devozione, facendo qualche penitenza che elimini il difetto e prendi una ferma risoluzione di rimetterti in carreggiata il giorno dopo.

Capitolo II. BREVE METODO DI MEDITAZIONE e, in primo luogo, LA PRESENZA DI DIO PRIMO PUNTO DELLA PREPARAZIONE

E' possibile, Filotea, che tu non sappia come va condotta l'orazione mentale: ai giorni nostri pochi lo sanno ed è un male. E' per questo che brevemente e con semplici parole ti espongo un metodo, in attesa che tu, leggendo libri sull'argomento e soprattutto con la pratica, ne raggiunga una conoscenza più profonda e completa.

* *

Inizio dalla preparazione che consta di due momenti: primo, mettersi alla presenza di Dio; secondo, invocarne l'assistenza.

Per metterti alla presenza di Dio ti propongo quattro vie, che, all'inizio, possono esserti utili.

1. La prima è una viva e attenta presa di coscienza della onnipresenza di Dio: Dio è in tutto e dappertutto e non c'è luogo o cosa in questo mondo che non manifesti la sua presenza; noi siamo simili agli uccelli che sono circondati dall'aria ovunque indirizzino il loro volo: ovunque andiamo o ci fermiamo Dio ci è presente.

Tutti sanno questa verità, ma non tutti sono attenti a prenderne coscienza..

I ciechi, pur non vedendo il Principe al cui cospetto si trovano, non per questo non tengono un contegno rispettoso se sono avvertiti di tale presenza; però, non vedendolo, dimenticano facilmente la sua presenza; di conseguenza ancor più facilmente dimenticano il contegno rispettoso. Noi siamo così, Filotea: pur sapendo che Dio è presente, non lo vediamo; è la fede che ci ricorda la sua presenza. Non vedendolo materialmente con gli occhi ce ne dimentichiamo molto spesso e ci comportiamo come se Dio fosse molto lontano. Sappiamo bene che è presente in tutte le cose, ma non ci pensiamo, ed è quindi come se non lo sapessimo.

Tornando alla preghiera, devi dire al tuo cuore con tutto te stesso: Cuor mio, Dio è proprio qui!

2. La seconda via per mettersi alla presenza di Dio è pensare che non soltanto Dio è presente nel luogo in cui ti trovi, ma in modo particolare è presente nel tuo cuore e nel profondo del tuo spirito, ai quali dà vita e forza, quale cuore del tuo cuore e spirito del tuo spirito; come l'anima infatti è diffusa in tutto il corpo e presente in ogni parte di esso, e tuttavia ha nel cuore la sua sede privilegiata, similmente Dio, pur essendo presente dappertutto, sceglie la sua sede particolare nel nostro spirito: per questo Davide chiamava Dio, il Dio del suo cuore, e S. Paolo diceva che noi viviamo, ci muoviamo e siamo Dio.

Pensando a questa verità, procurerai di avere nel tuo cuore un grande rispetto per Dio, perché ivi è presente in modo particolare.

3. La terza via è di pensare al nostro Salvatore, che, nella propria umanità, vede dal cielo tutte le persone della terra e, in modo particolare, i cristiani suoi figli, e tra essi, particolarmente quelli che sono in preghiera, di cui nota gli atti e il comportamento. Questa non è fantasia, ma la pura verità;

perché, anche se noi non lo vediamo, Lui dall'alto ci guarda. S. Stefano così lo vide durante il suo martirio.

Possiamo dire, a buon diritto, con la Sposa: Eccolo dietro la parete che guarda dalle finestre e si affaccia dal cancello.

4. Una quarta via può essere quella di ricorrere alla immaginazione e rappresentarci il Salvatore nella sua umanità vicino a noi, proprio come siamo soliti fare con gli amici, quando diciamo: vedo il tale che fa questo, mi sembra proprio di vederlo, e simili espressioni. Se poi ti trovi in un luogo dove c'è il Santissimo Sacramento dell'altare, non sarebbe più soltanto una presenza immaginaria, ma reale; le specie e le apparenze del pane sono come una tenda da dietro la quale Nostro Signore, realmente presente, ci vede e pensa a noi, anche se non lo vediamo nella sua forma.

Serviti di una di queste quattro vie per metterti alla presenza di Dio prima dell'orazione; non pretendere di impiegarle tutte insieme, ma una alla volta, con semplicità e brevità.

Capitolo III. SECONDO PUNTO DELLA PREPARAZIONE: L'INVOCAZIONE

Ecco come devi fare l'invocazione: una volta che la tua anima si sente alla presenza di Dio, deve umiliarsi in profondo sentimento di rispetto, perché sa di essere indegna di trovarsi di fronte alla sovrana Maestà di Dio; ma poiché sa anche che è la sua immensa Bontà che vuole così, gli chiede la grazia di servirlo bene e di adorarlo nella meditazione che si accinge a compiere.

Se ti sembra opportuno, puoi anche servirti di qualche Parola concisa e piena di ardore come le seguenti di Davide: Non respingermi dalla tua presenza, o Dio, e non privarmi della grazia del tuo santo Spirito. Risplenda il tuo volto sulla tua serva. Voglio ammirare le tue meraviglie. Dammi intelletto e capirò la tua Legge e la osserverò con tutto il cuore. Sono la tua serva, dammi lo Spirito; e altre simili.

Ti sarà utile aggiungere l'invocazione all'Angelo custode e a tutti i Santi presenti nel mistero sul quale vuoi meditare. Per esempio, se mediti su quello della morte del Signore, potrai invocare la madonna, S. Giovanni, la Maddalena, il buon Ladrone perché ti facciano partecipe dei sentimenti e dei movimenti interiori ricevuti in quel mistero. Se mediti sulla tua morte potrai invocare il tuo buon Angelo, che sarà presente in quel momento, affinché ti ispiri pensieri adatti; e così per gli altri misteri.

Capitolo IV. TERZO PUNTO DELLA PREPARAZIONE: LA PRESENTAZIONE DEL MISTERO

Dopo i due punti indicati per iniziare e che sono comuni a tutte le meditazioni, ce n'è un terzo che non è comune a tutte. C'è chi lo chiama ricostruzione del luogo, chi lezione interiore.

In fin dei conti si tratta soltanto di presentare alla tua immaginazione su cui vuoi meditare, ricostruendolo nella sua realtà storica.

Per esempio, se vuoi meditare su Nostro Signore in croce, devi immaginare di trovarti sul monte Calvario e rivedere tutto ciò che avvenne e si disse nel giorno della Passione; o se preferisci, ed è la stessa cosa, immaginarti che la crocifissione di Nostro Signore avvenga proprio nel luogo in cui ti trovi, seguendo il racconto degli Evangelisti.

Puoi procedere allo stesso modo meditando sulla morte, come ti ho detto nella meditazione sulla stessa; come pure per quella sull'inferno e simili misteri dove ci troviamo di fronte a cose sensibili e visibili; per gli altri misteri: sulla grandezza di Dio, l'eccellenza delle virtù, il fine per il quale siamo stati creati, non possiamo usare questo procedimento basato sull'immaginazione, perché si tratta di realtà invisibili. Tuttavia possiamo sempre servirci di qualche similitudine o qualche paragone per aiutarci nella meditazione; ma non sono cose facili. Voglio parlarne con molta semplicità perché non vorrei che tu ti sentissi obbligata a impegnarti in invenzioni che ti farebbero soltanto distrarre.

Aiutandoci con l'immaginazione, chiudiamo il nostro spirito nel mistero che vogliamo meditare, perché non si metta a correre qua e là. Proprio come si chiude un uccellino in gabbia o si lega lo sparviero alla catenella perché rimanga sul pugno. Qualcuno ti dirà che è meglio servirsi semplicemente della riflessione di fede e di una operazione esclusivamente mentale e spirituale, quando vogliamo rappresentarci questi misteri, o anche tener presente che tutto avviene all'interno del

proprio spirito; ma sono modi troppo sottili per l'inizio, e fino a che Dio non ti innalzi un po', ti consiglio, Filotea, di rimanere nella valle che ti vado indicando.

Capitolo V. SECONDA PARTE DELLA MEDITAZIONE: LE CONSIDERAZIONI

All'operazione dell'immaginazione segue quella dell'intelletto, che noi chiamiamo meditazione; non è altro che una riflessione, o anche più di una, per muovere i nostri affetti verso Dio e le cose divine: in ciò la meditazione differisce dallo studio e da altri modi di pensare e di riflettere, che non si prefiggono l'acquisizione della virtù o dell'amor di Dio, ma qualche altro fine come il diventare dotti, per poi scriverne o dissertarne.

Dopo aver dunque rinchiuso il tuo spirito, come ho detto, nell'ambito del soggetto su cui vuoi meditare, o con l'immaginazione, se si tratta di un soggetto sensibile, o per semplice presentazione, se non è sensibile, ti metterai a riflettere sul medesimo, seguendo la traccia che ti ho indicato con gli esempi concreti di meditazioni presentate nella prima parte.

Se il tuo spirito ci si trova a suo agio, si sente illuminato e ricava frutto da una delle riflessioni, fermati e non andare oltre; proprio come le api che non lasciano il fiore fintanto che vi trovano miele. Ma se in nessuna delle considerazioni ti trovi a tuo agio, dopo aver provato e insistito per un po', passa ad un'altra; tutta l'operazione deve essere sempre molto semplice e procedere senza fretta.

Capitolo VI. TERZA PARTE DELLA MEDITAZIONE: AFFETTI E PROPOSITI

La meditazione arricchisce la volontà, che è la parte affettiva della nostra anima, di buoni movimenti, quali l'amore di Dio e del prossimo, il desiderio del Paradiso e della sua gloria, lo zelo per la salvezza delle anime, l'imitazione della vita di Nostro Signore, la pietà per gli altri, l'ammirazione, la gioia, il timore di cadere in disgrazia di Dio, del suo giudizio, dell'inferno, l'odio per il peccato, la fiducia nella bontà e nella misericordia di Dio, la vergogna per i disordini della vita passata: il nostro spirito deve esprimersi ed allargarsi il più possibile in questi affetti.

Tuttavia, cara Filotea, non soffermarti troppo sugli affetti generali, ma mutali subito in propositi specifici e dettagliati per correggerti e liberarti dai difetti. Per esempio, la prima Parola che Nostro Signore disse sulla Croce, farà sorgere senz'altro nella tua anima un affetto che ti spingerà all'imitazione, ossia il desiderio di perdonare ed amare i tuoi nemici. Io ti dico che questo è poco se non ci aggiungi un proposito così formulato: Coraggio, allora, d'ora in poi non mi offenderò più di certe parole cattive del tal vicino o della tal vicina, del mio domestico o della mia domestica; e nemmeno di quelle ingiurie sprezzanti che mi sono state rivolte da quell'altro. Al contrario farò questa o quella cosa gentile per conquistarlo, e così per gli altri.

In tal modo, Filotea, in poco tempo correggerai le tue colpe, mentre, poggiando soltanto sugli affetti, ci metteresti molto di più e con un risultato dubbio.

Capitolo VII. LA CONCLUSIONE E IL MAZZETTO SPIRITUALE

La meditazione va conclusa con tre azioni da compiersi con la massima umiltà.

a. La prima, il ringraziamento: diciamo grazie a Dio per gli affetti e i propositi che ci ha ispirato e per la bontà e misericordia che ci ha manifestato nei misteri meditati.

b. la seconda, l'offerta: offriamo a Dio la sua stessa bontà, la misericordia, la morte, il sangue, le virtù del Figlio e, insieme, i nostri affetti e propositi.

c. la terza è la supplica con la quale chiediamo e scongiuriamo Dio di comunicarci le grazie e le virtù del Figlio suo; di benedire i nostri affetti e propositi perché possiamo dar loro seguito; poi pregheremo per la Chiesa, per i Pastori, i parenti, gli amici e gli altri, confidando nell'intercessione della Madonna, degli Angeli e degli Santi. Infine è cosa buona aggiungere il Padre Nostro e l'Ave Maria, le preghiere comuni a tutti i cristiani.

A tutto ciò aggiungo che è necessario comporre un mazzetto di devozione; ed eccoti cosa voglio dire: chi passeggia in un bel giardino non ne esce volentieri senza cogliere qualche fiore da odorare e conservare: similmente il nostro spirito, dopo che si è immerso in un mistero con la meditazione, deve scegliere uno o due, o anche tre punti, che lo hanno colpito favorevolmente, e che

sono più adatti al proprio progresso spirituale, per conservarli per il resto della giornata ed ogni tanto aspirarne il profumo. Questo si deve operare nel posto nel quale si è meditato, rimanendo fermi o passeggiando in solitudine per qualche tempo.

Capitolo VIII. CONSIGLI MOLTO UTILI SULLA MEDITAZIONE

Uscendo dalla meditazione, Filotea, devi portare con te soprattutto i propositi e le decisioni prese, per metterle in pratica immediatamente, nella giornata. E' questo il frutto irrinunciabile della meditazione; se manca, non soltanto la meditazione è inutile, ma spesso anche dannosa perché le virtù meditate, ma non praticate, gonfiano lo spirito di presunzione e finiamo per credere di essere quello che ci eravamo proposto di essere: noi potremo diventare come ci siamo proposti di essere soltanto quando i propositi saranno pieni di vita e solidi; non quando sono fiacchi e inconsistenti e quindi destinati a non venire attuati.

Occorre, con ogni mezzo, fare sforzi per metterli in atto, approfittando di tutte le occasioni sia piccole che grandi: per esempio, se ho preso la risoluzione di conquistare con la dolcezza il cuore di coloro che mi offendono, cercherò, nel corso della giornata, di incontrarli per salutarli amabilmente; e se non mi sarà dato di incontrarli, perlomeno parlerò bene di loro e pregherò Dio per loro.

Uscendo dall'orazione che ha impegnato il cuore, devi fare attenzione a non provocargli scosse; rischiaresti di rovesciare il balsamo raccolto con l'orazione. Intendo dire che, possibilmente, devi rimanere un po' in silenzio e riportare per gradi il tuo cuore dall'orazione agli affari, conservando il più a lungo possibile i sentimenti e gli affetti fioriti in te. Un uomo che ha ricevuto in un bel vaso di porcellana un liquore di gran pregio da portare a casa, cammina con attenzione, senza voltarsi di lato, ma guarda solo davanti a sé, per paura di inciampare in un sasso o mettere un piede in fallo e tiene contemporaneamente d'occhio il vaso per non rovesciarlo.

Tu devi fare la stessa cosa uscendo dalla meditazione: non distrarti di colpo, ma guarda soltanto davanti a te: ossia se devi incontrare qualcuno e prestargli attenzione, fallo pure, adattati alla necessità; ma senza perdere di vista il tuo cuore, perché il liquore prezioso dell'orazione si perda il meno possibile.

Devi abituarti a passare dall'orazione a qualsiasi attività e occupazione che comporta la tua professione, anche quando può sembrare molto distante dagli affetti avuti nell'orazione. Voglio dire che un avvocato deve saper passare dall'orazione alla difesa della causa; il commerciante agli affari; la donna sposata ai doveri del suo matrimonio e della casa, con dolcezza e serenità, senza mettersi in angustia. Infatti essendo entrambi secondo la volontà di Dio, bisogna passare dall'una agli altri in umiltà e devozione.

Qualche volta ti potrà capitare di sentirti trascinare dalla commozione immediatamente dopo la preparazione: in tal caso, Filotea, allenta le briglie e non pretendere di seguire il metodo che ti ho indicato; è vero che ordinariamente le considerazioni devono precedere gli affetti e i propositi, ma se lo Spirito Santo ti concede gli affetti prima delle considerazioni, non devi insistere a voler correre dietro alle considerazioni, visto che hanno il solo scopo di muovere gli affetti. In breve; in qualunque momento ti si presentano gli affetti, devi accoglierli e far loro posto, poco importa se prima o dopo le considerazioni.

Ho messo gli affetti dopo tutte le considerazioni, soltanto per distinguere i vari momenti dell'orazione; è la regola generale: ma mai devi comprimere gli affetti. Lasciali sgorgare appena manifestano la presenza.

Questo lo dico per tutti gli affetti, compreso il ringraziamento, l'offerta e la preghiera, che si possono fare in ogni momento durante le considerazioni; non bisogna frenarli, proprio come ti ho detto per gli affetti, anche se dopo, a conclusione della meditazione, debbono essere ripetuti nuovamente.

Quanto invece ai propositi, devi formarli soltanto alla fine della meditazione, dopo gli affetti, perché, ricordandoci situazioni familiari e dettagliate, rischierebbero di farci distrarre se li facessimo insieme agli affetti.

Tra gli affetti e i propositi, è bene far ricorso al colloquio, e parlare un po' con Nostro Signore, con gli Angeli e con i personaggi del mistero, con i Santi e con se stessi, con i peccatori ed anche con

le creature insensibili, come fa Davide nei Salmi e gli altri Santi nel corso delle loro meditazioni e orazioni.

Capitolo IX. LE ARIDITÀ CHE CI AFFLIGGONO NELLE MEDITAZIONI

Se ti capita, o Filotea, di non provare alcuna attrattiva né alcuna consolazione nella meditazione, ti prego di non agitarti, ma apri la porta alle preghiere vocali: lamentati di te stessa con Nostro Signore, confessa la tua indegnità, pregalo di aiutarti, bacia la sua immagine, rivolgigli le parole di Giacobbe: Io non ti lascio, Signore, finché tu non mi abbia benedetto; o quelle della Cananea: Sì, Signore, io sono un cane, ma i cani mangiano le briciole che cadono dalla tavola dei padroni. Altre volte prendi un libro e leggilo con attenzione fino a che il tuo spirito si riprenda pienamente; qualche volta sprona il cuore con atti e movimenti di devozione esteriore: prostrati per terra, metti le mani in croce sul petto, abbraccia il Crocifisso; questo, si capisce, se ti trovi in luogo appartato.

E se, dopo tutto ciò, sei come prima, per quanto grande sia la tua aridità, non avviliti, ma rimani con devoto contegno davanti a Dio. Quanti cortigiani, nel corso dell'anno, fanno cento volte l'anticamera del principe senza speranza di poterli parlare, ma soltanto per essere visti da lui e compiere il loro dovere. Così, mia cara Filotea, noi dobbiamo recarci all'orazione semplicemente per compiere il nostro dovere e dimostrare la nostra fedeltà. Che se poi piace alla divina Maestà di rivolgerci la parola e fermarsi con noi con le sue sante ispirazioni e consolazioni interiori, questo sarà per noi un grande onore e motivo di un piacere delizioso; ma se non ci fa questa grazia, non rivolgendoci la parola, come se non ci vedesse e come se non fossimo alla sua presenza, non per questo dobbiamo andarcene, anzi, al contrario, dobbiamo rimanere lì, davanti alla somma Bontà, con un contegno devoto e sereno; gradirà molto la nostra pazienza e noterà la nostra fedeltà e la nostra perseveranza; e quando ritorneremo davanti a Lui, ci favorirà e si fermerà con noi con le sue consolazioni, facendoci assaporare tutto il fascino dell'orazione.

Ma anche se non dovesse farlo, accontentiamoci, Filotea; è già un grandissimo onore trovarci presso di Lui, al suo cospetto.