

## UN'ORAZIONE RILASSATA

1. Quando nella tua orazione, ti senti portato verso Dio da un pensiero buono o da qualche parola, per quanto minima sia, non mettervi ostacolo e non l'abbandonare: entra per quella porta che ti si apre, attraverso la quale Dio vuole introdurti.
2. Fintantoché l'anima trova devozione e profitto in tale maniera, non c'è nulla di più contrario all'esercizio dell'orazione, di ritrarla per forzarla ad entrare là dove non è invitata. Per questo si raccomanda soltanto di avanzare con libertà nella sua pratica, senza attaccarci alle nostre regole, senza inquietarci di non avere i pensieri che desidereremmo. Al contrario, con tranquillità e santa noncuranza, facciamo in modo di non impedire a Dio di condurci altrove, se egli vuole portarci.
3. Lo stesso vale per alcuni i quali si applicano talmente a leggere o a pensare una cosa precisa, che pur provando, appena vi si mettono, molta devozione, la trascurano e la perdono per andare fino alla fine del compito che si erano fissati. Occorre sapere che il Signore stesso, è lo scopo della lettura o della riflessione; cosicché quando egli si comunica, noi non dobbiamo abbandonarlo per continuare la nostra operazione.
4. Accade lo stesso a proposito del rigore che hanno alcuni nel voler stare tutto il tempo dell'orazione in ginocchio, mentre la loro debolezza fa sì che tutta la loro attenzione sia requisita dallo sforzo del corpo. Certamente, l'orazione comporta qualche po' di fatica, che occorre offrire in riparazione dei nostri peccati, ma essi devono sapere che non è lì il suo frutto principale. Al contrario, è il minore, perché a paragone della luce, del gusto e delle virtù che Dio dona in essa, è poca cosa quello che dà la fatica e l'esercizio del corpo, il quale ci dice l'Apostolo, "è di poco profitto".
5. Perciò l'atteggiamento del corpo deve essere quello che la salute può sostenere, mentre si medita, in modo tale che l'anima sia rilassata per occuparsi del Signore, specialmente se il tempo che vi si dedica è lungo, due o tre ore per alcuni. Rari sono quelli che possono faticare col corpo, in questo modo, senza perdere l'attenzione richiesta da questo esercizio; così per non perderla, la posizione del corpo sia quella, che lo rilasserà meglio.
6. Ve ne sono altri che si affaticano talmente la testa che ne traggono soltanto male, accecando così il loro cuore. Occorre sapere che l'orazione è un compito più dato che preso e che il suo principale esercizio è meno nella testa che nel cuore, dove è il centro e il nido di tutto ciò che potremo ricevervi.

*San Giovanni d'Avila (1499-1569), Audi Filia*

**L'AUTORE** Nato presso Toledo da una famiglia ebrea convertita, prete nel 1526 dopo gli studi a Salamanca e ad Alcalá. Stabilitosi in Andalusia, egli vi fu modello di pastore nello spirito del Concilio di Trento. Alcuni confratelli gelosi lo faranno rinchiudere per due anni nelle prigioni dell'Inquisizione, dove tradurrà l' *Imitazione di Gesù Cristo* e abbozzerà *Audi filia*. Legato a tutto ciò che ha contato nella Spagna del XVI secolo, scrittore fecondo, predicatore, direttore, la sua influenza si eserciterà specialmente in Francia attraverso san Francesco di Sales

**Continua...**