



# LA PREGHIERA IN SAN VINCENZO DE' PAOLI

## I. PREPARAZIONE

San Vincenzo stesso ci dice in cosa consiste questo primo momento del suo metodo di preghiera mentale (OM): "È molto importante fare bene questa preparazione, mettendoci correttamente alla presenza di Dio, perché l'intero sviluppo della preghiera dipende da questo. Fatto ciò, il resto andrà da solo" (SV XI, 405). Si tratta, quindi, di avere l'esperienza del salmista, che dice al Signore: "Al mattino ascolta la mia voce; fin dal mattino t'invoco e sto in attesa." (Sal 5, 4). Ovviamente, per trarre vantaggio dall' OM, è necessario garantire un silenzio accogliente, nel quale la voce di Dio può risuonare con tutta la sua chiarezza e forza. "Mantenete il silenzio - Vincenzo raccomanda alle Figlie della Carità - in modo che questo raccoglimento che si riflette all'esterno favorisca il dialogo dei vostri cuori con Dio" (SV IX, 7). Certamente, il fondatore sembrava avere in mente che, come si può leggere nella "Imitazione di Cristo": "Nel silenzio e nella quiete, un'anima devota progredisce e apprende i segreti delle Scritture" (1, 20, 6).



In diverse occasioni, San Vincenzo insiste sull'importanza di andare a letto in un orario conveniente, dormire il necessario e alzarsi con abbastanza tempo e una buona disposizione (cfr SV IX, 26s, X, 564s). Raccomanda anche una breve preghiera quando ci si alza: "Mio Dio, ti adoro. Signore, ti dò il mio cuore. Concedimi la grazia di non offenderti e di fare la tua volontà in tutte le cose" (SV X, 598). Secondo San Vincenzo, ci sono due tipi di preparazione (cfr SV IX, 426): a) una prossima, fatta immediatamente prima della meditazione, al mattino; b) e una remota, che dovrebbe essere fatta la sera precedente, leggendo i punti della meditazione del giorno dopo e addormentandosi con un "buon pensiero" sull'argomento, secondo la raccomandazione del fondatore alle sue sorelle: "Coricatevi umilmente con un buon pensiero. Questo sarà un modo semplice per ricordare Dio al risveglio. E al mattino avrete lo spirito in una disposizione migliore per fare le vostre preghiere" (SV IX, 7). Sia per la preparazione imminente che remota, il copione è il seguente:

Una preghiera trovata negli Scritti spirituali di Santa Luisa de Marillac può anche ispirare questo momento iniziale: "Mio Dio, ti adoro. So che mi hai dato la vita. Perché io ti amo e tu mi ami, mi abbandono alla tua volontà divina e confido nella tua misericordia. Ti prego per tutti gli uomini che ami, affinché possano realizzare il grande progetto di amore che hai su ciascuno di essi" (SL E. 1)

## **METTERSI ALLA PRESENZA DI DIO**

Sono consapevole che Dio mi conosce, mi vede e mi ascolta. Lasciati illuminare, riscaldare e ispirare dalla presenza amorevole del Signore, "che ci parla da cuore a cuore" (SV X, 586). Fai un atto di fede, come questo: "Credo, mio Dio, che "tu sei qui" (SV X, 589). Ricorda San Vincenzo: "Iniziate sempre tutte le vostre preghiere alla presenza di Dio (...). Considerate, mie figlie, che, sebbene non vediamo Dio, la fede ci insegna la sua santa presenza ovunque (...), penetrando intimamente in tutte le cose e persino nei nostri cuori" (SV IX, 4). Rivolgendosi ai Padri e ai Fratelli della Missione, il fondatore dirà: "Il ricordo della presenza di Dio sta crescendo a poco a poco in noi e, per sua grazia, diventa abituale. Siamo, per così dire, costantemente incoraggiati alla Divina Presenza. Quante persone esistono ancora in questo mondo che non perdono quasi mai il senso della presenza di Dio!" (SV XII, 163-164). Nella prospettiva di San Vincenzo, la pratica di mettersi alla presenza del Signore ci porta a vivere illuminati da questa convinzione che siamo sempre davanti a chi ci ama e accompagna la nostra vita con misericordia e pazienza, come ricorda l'apostolo Paolo nell'Areopago di Atene: in Dio "Viviamo, ci muoviamo



ed esistiamo" (Atti 17, 28). Per quanto riguarda San Francesco di Sales, da cui ha preso il metodo OM, San Vincenzo si esprime così: "Quattro modi per mettersi alla presenza di Dio: contemplarlo nel Santissimo Sacramento; rallegrarsi nel vederlo adorato in cielo; sapere che Dio è ovunque, così come all'interno della persona che si lascia raggiungere dal suo amore"(cfr SV X, 587-589).

## **CHIEDERE LA GRAZIA DI PREGARE BENE**

Rivolgo il mio cuore e i miei pensieri al Signore. Possiamo rivolgerci solo a Dio, perché lui per primo si è rivolto a noi (1Gv 4,10), rivelando il suo amore salvifico, chiamandoci a far parte della sua vita e risvegliando in noi il desiderio di scoprirlo come fonte del senso ultimo di chi siamo. La preghiera, quindi, è un dono e come tale deve essere vissuta. Pertanto, San Vincenzo raccomanda di chiedere al Signore la grazia di pregare bene, certi che "non possiamo avere alcun buon pensiero senza la grazia di Dio" (SV X, 591). Si tratta quindi di prepararsi a pregare, orientando gli impulsi del cuore e della mente verso Dio e mettersi nelle sue mani con fiducia e disponibilità. "In-

vocare l'aiuto divino", aprendosi all'azione dello Spirito Santo, "maestro interiore", con una invocazione tradizionale o con parole simili.

Una preghiera composta dallo stesso San Vincenzo, nel corso di una conferenza ai Missionari, si presta molto bene a questo momento: "Oh Salvatore, sai cosa vuole dire il mio cuore; si rivolge a te, fonte di misericordia; guarda i suoi desideri che tendono solo a te, non aspirano a nient'altro che a te, non vogliono altro che te. Diciamo molte volte: "Insegnaci a pregare". Concedici, Signore, questo dono della preghiera; insegnaci tu stesso come dovremmo pregare. È quello che ti chiediamo, oggi e ogni giorno, con fiducia, con molta fiducia per la tua bontà "(SV XI, 222).

In questo passo, San Vincenzo consiglia alle suore di invocare l'esempio e l'intercessione della Vergine Maria, la santa protettrice e l'angelo custode come compagne e stimoli nella preghiera (cfr SV IX, 426, X, 591). La fede ci assicura la nostra partecipazione alla comunione dei santi. Così come a livello antropologico nessuno è un'isola, molto meno lo si è nel regno della vita spirituale. Siamo sempre "circondati dalla nuvola di testimoni" che ci hanno preceduto nel servizio del Signore e che ci incitano a fissare su di Lui lo sguardo della nostra fede (Eb 12, 1).



Nel suo mirabile senso pratico, San Vincenzo raccomandò vivamente la lettura quotidiana di un capitolo del Nuovo Testamento. Fu quello che fece, ad esempio, parlando ai Missionari, il 19 gennaio 1642: "Dobbiamo avere grande devozione ed essere fedeli nella missione di leggere il capitolo del Nuovo Testamento, facendo, all'inizio questi atti: in primo luogo, di adorazione, adorando la Parola di Dio e la sua verità; in secondo luogo, entrando nei sentimenti con cui il nostro Signore ha pronunciato quelle verità e accettarle; in terzo luogo, decidendo di mettere in pratica quelle verità. Ad esempio, quando leggo: "Beati i poveri in spirito" (Mt 5,3), prenderò la risoluzione e mi consegnerò a Dio per praticare quella verità in tale e tale occasione".

## **RICORDARE O SCEGLIERE UN ARGOMENTO**

Ho letto e meditato un testo biblico o un testo spirituale.

Dalla lettura orante di un testo biblico o la riflessione su un mistero, una virtù o una massima cristiana, scegli un tema specifico e concreto per la meditazione. "Dopo aver avuto, su richiesta di nostro Signore, la

grazia di fare bene la preghiera, applicherò interiormente i punti di azione per entrare in questa santa pratica. Oh sorelle, se fate bene la preghiera, quante grazie riceverete da Dio" (SV X, 574). Prestare particolare attenzione all' "umanità di Gesù", alla sua vita, missione e insegnamenti (SV XII, 113, X, 575), lasciandosi sorprendere e ispirare dal suo esempio e dalla sua parola. Vincenzo mostrò una predilezione particolare per la meditazione del vangelo inserito nella liturgia della Chiesa, in particolare nelle sue feste: "è auspicabile che nei giorni di festa si mediti il Vangelo che si legge in essa" (SV IX, 32).

Nella sua Esortazione, Papa Francesco ha aggiornato l'appello ignaziano alla contemplazione amorosa del Vangelo, come presupposto dell'azione missionaria: "La migliore motivazione per decidere di comunicare il Vangelo è di contemplarlo con amore, è di fermarsi nelle sue pagine e leggerlo con il cuore. Se ci avviciniamo in questo modo, la sua bellezza ci abbaglia, torna ogni volta ad affascinarci. Ecco perché è urgente recuperare uno spirito contemplativo, che ci permetta di riscoprire, ogni giorno, che siamo depositari di un bene che umanizza, che aiuta a condurre una nuova vita. Non c'è niente di meglio da trasmettere agli altri" (EG 264).



Tra i valori e gli atteggiamenti vissuti e trasmessi da Gesù, alcuni sono particolarmente rilevanti per la spiritualità vincenziana, come: radicalità del cammino (Mc 8,27-35, Mt 8,18-27), comunione con il Padre (Gv 8,25-29, 15,9-16-16), passione per il Regno e chiamata alla conversione (Mc 1,14 -15, Mt 13,18-23), fiducia nella Provvidenza (Mt 6,25-34, Lc 11,1-4), carità compassionevole e operosa (Mc 6,30-44, Lc 10,25-37), predilezione per i poveri (Mt 25,31-40; Lc 4,14-21), libertà impegnata (Lc 10,28-31, Gv 10,14-18), amore per la verità (Mc 12,28-34, Gv 8,25-32), sete di giustizia (Mc 2,1-12, Gv 8,1-11), disponibilità a servire (Mc 10,35-45, Lc 7,11-17), zelo per la missione (Mt 9,35-38, Lc 9,1-6), formazione dei discepoli (Mc 3,13-19, Lc 10,1-11), umiltà e semplicità (Lc 9,46-48; 17,7-10), docilità e fermezza (Mc 10,17-22, Mt 11,28-30), gioia e gratitudine (Mt 11,25-27, Lc 1,46-56), apertura allo Spirito (Gv 7,37-39; 14, 15-26), croce e risurrezione (Mc 10,32-34, Lc 24,13-35), ecc.

Flessibile e insistente nell'uso del metodo proposto, San Vincenzo ha suggerito che, quando è ritenuto opportuno, i punti da considerare nella meditazione siano esplicitati, al fine di facilitare lo sviluppo dell'OM,

specialmente da parte delle Suore meno istruite e meno esperte nella vita spirituale: "la suora incaricata di questo compito dovrebbe fermarsi dopo la lettura, come se stesse dicendo una preghiera" (SV X, 590).

In questo momento iniziale di OM, l'immaginazione può essere un aiuto per pregare bene, come ricordava San Vincenzo (Cf. SV IX, 4, X, 587), ricorrendo agli Esercizi spirituali di Sant'Ignazio di Loyola. È una risorsa aggiuntiva, utile a coloro che dimostrano facilità nel suo uso, ma non indispensabile alla meditazione, che si basa sulla comprensione e sulla volontà, illuminata dalla fede, come ha sottolineato il nostro fondatore (cfr. SV X, 588). Alcuni esempi: A) Una volta posto alla presenza di Dio, l'oratore può immaginarsi Mosè nella tenda dell'incontro, dove "il Signore gli ha parlato faccia a faccia, come un uomo parla con il suo amico" (Ex 33.11); o come ospite e commensale della Santissima Trinità, nella prospettiva suggerita dall'icona di Andrei Rublev (XV secolo), alla luce dell'esperienza di Abramo (Gen 18,1-15). B) Chiedendo la grazia di pregare bene, è possibile immaginarsi reclinati sul petto di Gesù, come l'amato discepolo a cena (cfr Gv 13,22); o come Maria, sorella di Mar-



ta e Lazzaro, seduta ai piedi del Maestro, lasciandosi formare dalla sua parola (Lc 10,39); o come quelli che si sono radunati intorno a Gesù per ascoltare il suo insegnamento (cfr. Mc 2.2). C) Infine, durante il momento di ricordare o scegliere un argomento, l'oratore può immaginarsi come uno degli attori della scena descritta nel testo su cui sta meditando. Tutto questo affinché l'immaginazione non si disperda e aiuti a conquistare una maggiore concentrazione. Alle Figlie della Carità, Vincenzo ha raccomandato di ricorrere alla contemplazione delle immagini: "Sarebbe comunque opportuno per loro avere immagini dei misteri su cui vogliono meditare. Quando li contemplanò, pensano: "Che cos'è? Cosa rappresenta? Cosa significa?" E così avrebbero uno spirito aperto" (SV IX, 426). Vale anche la pena ricordare cosa riguarda la pratica di una persona (che sembra indicare, Santa Giovanna de Chantal, a cui Vincenzo si rifà esplicitamente in un altro passaggio: SV X, 574), che si è fermata sull'immagine della Vergine Maria, confrontandosi per ottenere le sue risoluzioni: "Una signora che conoscevo da tempo ha usato lo sguardo della Santa Vergine per tutte le sue preghiere, si fermava prima sugli occhi e poi diceva nel suo spirito: "Oh occhi belli, così puri! Non siete mai serviti se non per dare gloria al mio Dio. Quanta purezza appare nei tuoi occhi santi! Che differenza dalla mia, con la quale ho offeso così tanto il mio Dio! Non voglio dare loro così tanta libertà, ma, al contrario, abituarli alla modestia" (SV IX, 31). A coloro che non sapevano leggere, oltre all'uso delle immagini, il fondatore suggerì di dipingere il Vangelo proposto dalla liturgia durante le vacanze. Ha aggiunto: "Ho incontrato persone che non sapevano leggere o scrivere e, tuttavia, hanno fatto la loro meditazione perfettamente" (SV IX, 32). Ha incoraggiato a guardare il crocifisso per meditare sulla passione (cfr. SV IX, 32.217).









## III: CORPO DELLA PREGHIERA

In un atteggiamento di raccoglimento, meditare sul tema scelto (mistero, virtù, massima) per scoprirne il significato più profondo. San Vincenzo avvertì del rischio di ridurre l'OM a un esercizio meramente intellettuale o speculativo (cfr. SV XI, 406). È, infatti, una forma di meditazione che integra armoniosamente ragione ed emozione, creando persone che pensano, pregano e agiscono. Pertanto, il fondatore ha raccomandato di non "perdere il senso della presenza di Dio" e passare attraverso le tre fasi del suo "piccolo metodo" (SV XI, 403s), in un dialogo affettivo con il Signore, piegando il proprio cuore alle esigenze della sua parola. Attraverso OM, Dio "chiarisce la comprensione", "infiamma la volontà", "prende possesso dei cuori e delle anime", ispira atteggiamenti e solleva impegni (SV IX, 421). San Vincenzo descrive la specificità di questo metodo di preghiera: "La preghiera mentale deve essere fatta in due modi: uno di comprensione e uno di volontà. La comprensione, quando, dopo aver ascoltato la lettura, lo spirito si riconosce alla presenza di Dio e inizia a cercare la comprensione del mistero che viene proposto, vedere le istruzioni che sono appropriate a produrre affetti per abbracciare il bene o evitare il male. E, sebbene sia la volontà a produrre quegli atti, questa preghiera, tuttavia, è chiamata di comprensione, perché la funzione principale della volontà, che è la ricerca, è svolta dalla comprensione, che è la prima a occuparsi della questione. È ciò che comunemente chiamiamo meditazione. Tutti possono farla, ciascuno secondo le proprie condizioni e la luce che Dio concede loro" (SV IX, 420). La conoscenza consen-





te la comprensione del contenuto della meditazione e della volontà, stimola la ricerca perseverante e l'assimilazione esistenziale di ciò che viene proposto come buono, vero, giusto, necessario, opportuno, bello. O, come si esprime sant'Agostino, nella sua lettera a Proba: "Tanto più dignitoso sarà l'effetto, quanto più fervido sarà l'affetto precedente". Dall'integrazione della comprensione e della volontà, nasce la risoluzione pratica, per mezzo della quale l'oratore propone di concretizzare ciò che il Signore gli ispira.

Le esigenze della vocazione e della missione, le richieste della realtà, le speranze dei poveri e le preoccupazioni dell'umanità devono essere mantenute dall'inizio dell'OM. San Vincenzo propose alle Figlie della Carità di raccogliere le loro risoluzioni, prevedendo cosa dovevano fare durante il giorno. Vediamo cosa dice il fondatore nella conferenza del 2 agosto 1640, sulla fedeltà a far crescere la preghiera: "La preghiera non dovrebbe essere fatta per avere pensieri alti, estasi o ferite, che sono più dannose che utili, ma per essere perfette e veramente buone Figlie della Carità. Le vostre risoluzioni devono quindi essere così: "Vado a servire i poveri. Proverò a trattarli in modo modesto e allegro per confortarli ed edificarli. Parlerò loro come miei signori. Ci sono alcuni che mi parlano raramente.

Avrò pazienza. Ho l'abitudine di rattristare mia sorella in questa o in quell'occasione. Mi asterrò dal farlo. A volte la disprezzo a questo proposito. Sopporterò. Tal signora mi odia, un altro mi censura. Cercherò di non venir meno al mio impegno e porterò il rispetto e la considerazione a cui sono obbligata. Quando sono con una persona simile, ricevo quasi sempre un reclamo per la mia perfezione. Evita il più possibile questa occasione. È così, mi sembra, che debbano fare le loro preghiere" (SV IX, 30). Il 16 agosto dello stesso anno del 1640, riferendosi nuovamente all'argomento già citato, dice: "Faranno convergere le loro risoluzioni sulle azioni del giorno, principalmente su quelle che le portano alla perfezione e all'adempimento della loro regola, per onorare meglio Dio nella loro vocazione" (SV IX, 36). Una preghiera incarnata nella realtà non può non tener conto delle sfide della missione.

## **PRIMO PASSO: NATURALEZZA**

Rifletti sull'argomento: cos'è, cosa mi suggerisce, cos'è questo mistero, virtù o massima. Formulare convinzioni sull'argomento, alla luce della Parola, dei Padri della Chiesa, della tradizione vivente, delle intuizioni di San Vincenzo,



dell'eredità vincenziana, ecc. Senza ferme convinzioni, l'esperienza spirituale diventa fragile e incoerente. Qui opera, in modo più deciso, la comprensione o l'intelligenza del pensiero orante, saggio e riverente, che è diretto verso il mistero di Dio. "Medita sulla lettura, rifletti su ciò che dice l'autore e osserva a che fine tendono i punti dell'argomento della frase" (SV X, 590).

Esempio [Gv 15,9-17 / Conferenza di San Vincenzo sulla carità (SV XII, 260-276)].

La carità consiste nell'accogliere l'amore di Dio che ci rende capaci di amare il prossimo con l'intensità dell'amore compassionevole ed efficace di Gesù Cristo.

## **SECONDO PASSO: MOTIVI**

Trovare il coraggio: quali sono le ragioni che mi incoraggiano a vivere questo mistero, a cercare questa virtù o massima, ad assumere questo atteggiamento, a evitare questo vizio? Convincersi del valore della materia in questione, nonché la necessità della sua esperienza e della sua costante ricerca (in termini di un bene o di una virtù) o di evitarlo (se è un male o un vizio). Qui prevale la vo-

lontà o il cuore, sede di sentimenti profondi e desideri che stimolano l'esistenza. È, quindi, illuminare la coscienza, infiammare la volontà e risvegliare gli affetti, unendo pensieri e desideri in vista dell'obiettivo da raggiungere "poiché la volontà segue la luce della comprensione e si inclina verso ciò che è proposto come buono e desiderabile" (SV XI, 406). Detto questo, Vincenzo chiarisce: "Il secondo punto è che, dopo aver conosciuto la virtù o il vizio che il soggetto della meditazione tende a fare (se è una virtù, la preghiera è di esercitarsi; se è un vizio, di rimuoverlo), vedi i motivi che devono abbracciare uno ed evitare l'altro" (SV X, 591).

Esempio [Gv 15,9-17 / Conferenza di San Vincenzo sulla carità (SV XI, 260-276)]

Il modo migliore per corrispondere all'amore di Dio è sviluppare la capacità di amare che Lui ci ha dato.

L'amore è la grazia e la sfida della vita cristiana. È ciò che meglio assomiglia alla persona di Gesù Cristo, un modello che significa il vero essere umano.

È il principio dinamico della nostra partecipazione alla costruzione del Regno e alla trasformazione della realtà.



## **TERZO PASSO: MEZZI**

Prendi una risoluzione: cosa posso o dovrei fare per realizzare un'ispirazione cresciuta nella preghiera? Risoluzione pratica che consente a chi parla di assaggiare il mistero, assimilare la virtù, praticare la massima, assumere un valore o un atteggiamento, evitare e rimuovere un male o vizio, in vista della missione e della comunità. È opportuno adottare una sola risoluzione al giorno, con la possibilità di riprenderla tutte le volte che lo si ritiene opportuno (cfr SV IX, 13). Non essere soggetto a risoluzioni generiche, che non si riferiscano a situazioni specifiche. Saint Vincenzo ci avverte: "Non è sufficiente prendere una risoluzione, se, successivamente, non si cerca alcun modo per metterla in pratica. Quando si prende la risoluzione per evitare un vizio o praticare una virtù, dire: "Mi ripropongo di fare una cosa del genere, ma è molto difficile farlo. Nessuno può farlo per me. La mia forza, con la grazia di Dio, spero di essere fedele al mio scopo e, per questo, devo usare questo mezzo" (SV X, 572). Qui includiamo gli scopi e gli impegni, le rotture e le nuove adesioni, gli sforzi e i miglioramenti che la persona propone per rimanere nel bene ed evitare tutto ciò che è contrario a lui. È tempo di iniziare a "passare dall'amore affettivo all'amore effettivo" (SV IX, 593). La

risoluzione pratica è presentata come espressione del desiderio di conversione continua e da vivere con la pratica della giustizia e della carità.

San Vincenzo avverte i suoi confratelli, nella già citata Ripetizione della Preghiera del 10 agosto 1657: "Non è sufficiente provare buoni affetti. È necessario fare un altro passo e raggiungere le risoluzioni del lavoro, con tutto l'interesse, per acquisire questa virtù in futuro, proponendo di praticarla e di compiere i suoi atti. Questo è il punto più importante e il frutto che non dovrebbe essere rimosso dalla preghiera" (SV XI, 406).

Esempio [Gv 15,9-17 / Conferenza di San Vincenzo sulla carità (SV XII, 260-276)]

Avvicinarsi ai poveri, esercitandosi con gratitudine, ascolto, compassione e disponibilità.

Scoprire le forme creative e adatte di intervento nella realtà in cui agisco, unendo carità e missione, servizio ed evangelizzazione, promozione umana e proclamazione del Regno.

Investire nell'elaborazione e nell'esecuzione di progetti che corrispondono ai bisogni e alle aspirazioni reali delle persone coinvolte nel cooperare al cambiamento delle strutture.



Nella conferenza che rivolse alle Figlie della Carità, il 17 novembre 1658, San Vincenzo sintetizzò così il suo metodo di preghiera: "Vedendo la virtù, conosci la stima che le è dovuta. E perché non possiamo sapere il bene come bene senza amarlo, né il vizio come vizio senza detestarlo, se siete fedeli a questa pratica, Dio vi concederà di conoscere e amare il risultato e direte: Oh, che bello! Com'è bello amare l'obbedienza! Com'è bello servire i poveri! Questo è lo spirito che deve avere una buona Figlia della Carità! Alla fine di questo secondo punto, passeremo al terzo punto, che include le risoluzioni "(SV X, 603). In questo terzo passaggio, può anche essere utile evidenziare una parola, una frase o un verso che, ripreso durante il giorno, motiva e illumina la risoluzione.





### III. CONCLUSIONE

Lo stesso San Vincenzo ci istruisce: "Infine, ringraziamo Dio per le illuminazioni e le grazie che ci ha concesso nella preghiera e per le risoluzioni che ci ha ispirato. E chiediamo il suo aiuto per eseguire, il prima possibile, ciò che ci siamo proposti" (SV XI, 407). In quest'ultimo momento dell'OM, siamo invitati ad immergerci più profondamente in Dio e a sentire la vita divina che batte dentro di noi. Vera esperienza di contemplazione, che genera impegno e speranza.

L'OM mira a un'esperienza di contemplazione, il risultato dell'incontro tra l'amore riconoscente di Dio e l'apertura orante, assetata e fiduciosa. Nella contemplazione, la persona semplicemente assapora la presenza di Dio, si abbandona completamente nelle sue mani, vola libera e felice nella vastità del Mistero che lo circonda. E il frutto maturo di questa esperienza è la capacità di vedere le persone, il mondo e se stesso con gli occhi di Dio. Alla fine, come ricorda Papa Francesco: "La contemplazione che lascia fuori gli altri è un inganno" (EG 281). E aggiunge: "Quando un evangelista riemerge dalla preghiera, il suo cuore è diventato più generoso, si è liberato della coscienza isolata ed è desideroso di compiere bene e condividere la vita con gli altri" (EG 282).

Nella prospettiva di San Vincenzo, un vero mistico, la contemplazione è presentata come un dono di Dio e, allo stesso tempo, come risultato di una vita spirituale matura. Così definisce l'esperienza della contemplazione, nella conferenza alle Figlie della Carità del 31 maggio 1648: "È nella preghiera che l'anima, alla presenza di Dio, non fa altro che ricevere ciò che lui le dà. Lei è recettiva e Dio stesso le ispira - senza che si affatichi - tutto quello che potrebbe ricercare e molto di più. Avete mai sperimentato, figlie mie, questo tipo di preghiera? Sono sicuro di sì. Molte volte, nei ritiri, non siete rimaste stupite che, senza un vostro sforzo, Dio, da solo, ha riempito il vostro spirito di conoscenze che non avevate mai avuto?" (SV IX, 420). La naturalezza con cui Vincenzo parlava di contemplazione è un segnale inequivocabile che lui stesso aveva avuto quell'esperienza (cfr SV IX, 420s, XI, 409, XIII, 143). Le intuizioni e le preghiere che germogliavano spontaneamente nei suoi colloqui sono indicazioni di questa realtà (cfr. SV IX, 428, XI, 357). Spiegando il primo capitolo delle Regole comuni ai membri della Congregazione della Missione, il 13 ottobre 1658, riflette il fondatore: "Oh, se avessimo una visione così penetrante per entrare nell'infinito della sua eccellenza; Oh mio Dio, oh, fratelli miei! Che sentimenti elevati di Dio dovremmo contemplare! Vorremmo dire con San Paolo che gli occhi non hanno visto, né le orecchie hanno

sentito, né la mente dell'uomo ha concepito qualcosa di simile. Dio è un abisso di dolcezza, un essere sovrano ed eternamente glorioso, un Dio infinito che racchiude tutto ciò che è buono" (SV XII, 110).

## **RINGRAZIARE DIO PER LA PREGHIERA**

Mi rivolgo direttamente al Signore, esprimendo la mia gratitudine. Assaporare la presenza di Dio che ha parlato ai nostri cuori e ci ha ispirato risoluzioni, per dirgli la nostra gioia e gratitudine per la possibilità di sperimentarlo presente e operante nella nostra vita personale, familiare e comunitaria, nonché negli eventi della storia. È quindi conveniente concludere il viaggio dell'OM andando direttamente a Colui che ha parlato ai nostri cuori e provocato nuove disposizioni dentro di noi, concedendoci le sue luci e le sue grazie. Commentando le Regole delle Figlie della Carità, nella conferenza del 13 ottobre 1658, il fondatore disse: "Hai visto la bellezza della virtù e hai preso le tue risoluzioni. Devi ringraziare Dio per la grazia che ti ha concessa di pregare, che è la grazia delle grazie che Dio può concedere ai cristiani e, di conseguenza, alle Figlie della Carità: quale più grande favore potrebbe fare il nostro Signore a un'anima che permetterle di intrattenersi con Lui e comunicare intimamente con lui? Pertanto, è





molto ragionevole ringraziare Dio dopo di aver pregato. Chi ha concesso loro la grazia di farlo? Non è stato solo Dio? È necessario allora ringraziare con affetto. C'è un punto essenziale nella preghiera: coloro che non ringraziano Dio per aver scacciato l'oscurità dalla loro mente, per averli illuminati, facendo loro conoscere la bellezza della virtù e di avere infiammato la loro volontà di praticarla, trascurano un elemento assai importante per fare bene l'orazione" (SV X, 572).

## **RIVEDERE LA RISOLUZIONE**

Sintetizzo la proposta e la conservo nella memoria del cuore per metterla in pratica. Lascia che la decisione presa passi attraverso la memoria del cuore. Non sarebbe conveniente moltiplicare le risoluzioni o implementare una risoluzione in molti aspetti. Vale la pena di sintetizzarla per facilitare la memorizzazione e l'esperienza. La cosa più indicata, non dimentichiamo, è prendere una sola risoluzione alla volta. La tradizione vincenziana prevede l'esercizio dell'esame particolare, di solito effettuato verso mezzogiorno (vedi SV X, 605-606). Di fronte a Dio, brevemente, la persona ritorna alla risoluzione nata dall'OM, al fine di ampliare il desiderio e stimolare la creatività. Di sera, prima di coricarsi, deve essere fatto l'esame generale, nella pros-

pettiva di una revisione della vita per prepararsi alla conversione, perseverare nel bene ed evitare il male. San Vincenzo non mancò di spiegare il significato di questo esercizio, parlando alle Figlie della Carità, nella conferenza del 16 agosto 1641: "E quanto al tuo esame, sii fedele. Sappi che deve essere fatto sulla risoluzione presa nella preghiera del mattino. Grazie a Dio se, per sua grazia, hanno praticato la loro risoluzione o richiesta di perdono se, per negligenza, non sono riuscite a farlo" (SV IX, 43). San Vincenzo ha parlato di due forme di esame: "Uno, per vedere se ci sia stata fedeltà alla risoluzione della preghiera del mattino, come, per esempio, una virtù che mi è necessaria ... Inoltre, può essere fatto in un altro modo, cercando di conoscere in particolare il difetto a cui si è più inclini per correggersene"(SV X, 605). Ed ha concluso, citando un esempio per incoraggiare non solo la mortificazione, ma anche la pratica della virtù contraria al vizio che deve essere corretto: "Quale risoluzione ho preso questa mattina nella preghiera? Se, per esempio, fosse per mortificare l'impazienza, per dire: di solito divento impaziente con mia sorella, come mi sono comportata? E se vedi che la pazienza è stata praticata quando si è presentata l'occasione, Dio deve essere ringraziato. Se fosse il contrario, chiedi perdono ed esegui una penitenza. Perché sarà impossibile correggere un difetto se ciò non viene fatto "(SV X, 606).





## **OFFRIRE LA RISOLUZIONE A DIO**

Chiedo al Signore la grazia di compiere l'impegno assunto in sua presenza. Come senza Dio non siamo nulla, non possiamo fare nulla, non vogliamo fare nulla, chiudiamo il percorso dell'OM, chiedendo al Signore di aiutarci a portare a compimento tutto quello che assumiamo in sua presenza. "È necessario che offrano le loro risoluzioni a Dio, presentino le risoluzioni che hanno ricevuto dalla sua bontà ... Abbiamo un grande bisogno di mettere in pratica le nostre risoluzioni, ma non possiamo farlo senza la grazia di Dio" (SV X, 573). Dirà anche il santo fondatore, invitando le sue sorelle a cooperare con la grazia di Dio: "Tutte le nostre risoluzioni sono nulla senza grazia. Pertanto, dobbiamo chiedere a Dio di rafforzarci e lavorare animatamente" (SV IX, 13). S. Vincenzo stesso ha insegnato alle suore una preghiera che è molto in sintonia con questo ultimo momento del metodo, perché corrisponde perfettamente allo spirito dell'OM: "Sì, mio Dio, intendo entrare nella pratica di bene che mi hai insegnato, so che sono debole, ma, con la tua grazia, posso fare tutto e ho fiducia che mi aiuterai. Per l'amore che ti porta a insegnarci la tua santa volontà, ti imploro di donarmi la forza e il coraggio di portarla a compimento" (SV IX, 10).

## **ADENDA**

La ripetizione o condivisione della preghiera, così fortemente raccomandata da San Vincenzo ai Missionari e alle Figlie della Carità (cfr SV IX, 386, XI, 575).

P. Vinicius Teixeira Ribeiro, CM

