

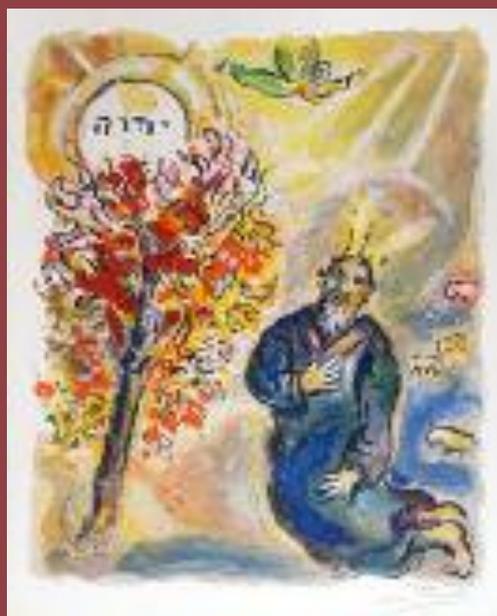


# APPUNTI DI VIAGGIO 149

Note di  
ricerca spirituale

Anno XXVII - Bimestrale Novembre-Dicembre (04/12)

**ACCOSTARSI A DIO**  
*Una guida pratica*



di **ALBERTO MAGNO**  
Ediz. **Appunti di Viaggio**

**La mappa – Shalom – Il valore del silenzio – «Lo vidi entrare nel mio cuore e nascondersi lì» – Il senso della preghiera – TORNARE A CASA Papa Francesco sui divorziati risposati e sul matrimonio; Essere «ancora» qui. Riflessioni e vissuti – Pregare è come una medicina, scienziati e teologi concordi: ci guarisce – La meditazione, via per riabilitare i detenuti – Uno spirito libero – NOVITÀ IN LIBRERIA *Accostarsi a Dio [Una guida pratica]*, di Alberto Magno. Edizioni Appunti di Viaggio. Prefazione di Alessia Piana – Il Catalogo – Corsi di meditazione e di preghiera – «Insegnami l'arte dei piccoli passi»**

## La mappa

### IL SENSO DELLA PREGHIERA

Il Signore ci ha dato i comandamenti, anche quello di pregare, non per il suo bene, ma per il *nostro* bene. Il Signore non ha bisogno delle nostre preghiere, ne può fare a meno: ma non ne possiamo fare a meno noi. Dobbiamo riconoscere che dipendiamo dal Signore per la nostra vera vita, per la nostra salute, per il nostro pane quotidiano e per il nostro benessere in generale. E dovremmo riconoscerlo ogni giorno e più volte al giorno. [20]

PREGARE È COME  
UNA MEDICINA, SCIENZIATI  
E TEOLOGI CONCORDI:  
CI GUARISCE

La preghiera è come una medicina, un balsamo del corpo e dello spirito. La scienza ha largamente dimostrato che la pratica religiosa può influire sullo stato di salute, facendo ammalare meno e guarire prima. Fra i primi studiosi ad averne parlato c'è l'americano Herbert Benson, cardiologo dell'Università di Harvard che, sin dagli anni Settanta del secolo scorso, ha ipotizzato per la preghiera la stessa azione biochimica prodotta dal rilassamento, capace di abbassare la pressione sanguigna, ridurre il ritmo cardiaco e allentare la tensione muscolare. [32]

### IL VALORE DEL SILENZIO

La disciplina del silenzio elimina, congiuntamente alla grazia, quello che i sedimenti del tempo hanno accumulato sulla nostra anima confusa, obnubilata, disturbata dal rumore esterno ed interno.

Porre le condizioni esterne del Silenzio è il primo presupposto per un silenzio interno che impedisce la fuga da sé e fa ritornare alla consapevolezza battesimale con un cuore da adulti e da bambini allo stesso tempo. Ecco perché Gesù ci dice «se non ritornerete come bambini...»: non parla di ritornare infantili, ma bambini. [7]



## Natività

### UNO SPIRITO LIBERO

L'azione che emana da una personalità, da un dinamismo, non è mai funzionale. Ci si serve del prossimo, non si fa che prendere, chiedere. Il prossimo diventa uno strumento per soddisfare l'ego, per creare la sicurezza. Ci si sposa per paura di vivere soli, per paura dell'insicurezza. Ci si serve del compagno e, quando non ci fornisce più sufficiente sicurezza o apprezzamento, lo si getta e se ne trova un altro, ecc. È una maniera egoica di pensare e di vivere. È impossibile, da questo punto di vista, avere una qualunque azione positiva verso il prossimo. [45]

### “LO VIDI ENTRARE NEL MIO CUORE E NASCONDERSI LÌ”

La possibilità di prepararsi a vivere il discernimento come centro della propria vita spirituale non è sempre stata una prospettiva accessibile per le donne. Ne è una prova la complessa e dolorosa vicenda di Mary Ward, nata nello Yorkshire nel 1585, in tempi di persecuzione per i cattolici. Tempi difficili, poi, per una giovane donna che fin da adolescente avvertì il desiderio di difendere, testimoniare e diffondere la fede cattolica e intendeva farlo nei modi che le dettava lo Spirito, rifuggendo dall'idea che le donne fossero creature deboli e volubili, da destinarsi o al matrimonio o alla vita conventuale. [16]

### LA MEDITAZIONE, VIA PER RIABILITARE I DETENUTI

Nel carcere di Tihar, la recidiva è scesa dal 70% al 10% in due anni grazie agli effetti di una pratica meditativa antica, che risale a 2.500 anni fa e che permette ai detenuti di conoscersi interiormente e di comprendere il male fatto. Quella della direttrice indiana è una proposta provocatoria, una sorta di sfida al diritto positivo, che mal digerisce parole quali «interiorità», «consapevolezza interiore», «misericordia» e «compassione». [37]

---

# Sommario

- 2 La mappa
- 4 Shalom  
*Pasquale Chiaro*
- 7 Il valore del silenzio
- 16 «Lo vidi entrare nel mio cuore e nascondersi lì»  
*Francesca Bugliani Knox*
- 20 Il senso della preghiera  
*Nissan Mindel*
- 26 TORNARE A CASA  
*Papa Francesco sui divorziati risposati e sul matrimonio, Francesco Antonio Grana; Essere «ancora» qui. Riflessioni e vissuti, Pierpaolo Patrizi [30]*
- 32 Pregare è come una medicina, scienziati e teologi concordi:  
ci guarisce, *Paola Rinaldi*
- 37 La meditazione, via per riabilitare i detenuti  
*Francesco Occhetta*
- 45 Uno spirito libero  
*Eric Baret*
- 52 NOVITÀ IN LIBRERIA  
*Accostarsi a Dio [Una guida pratica], di Alberto Magno, Edizioni Appunti di Viaggio. Prefazione di Alessia Piana*
- 59 Il Catalogo
- 62 Corsi di meditazione e di preghiera
- 66 «Insegnami l'arte dei piccoli passi», *Antoine de Saint-Exupéry*

---

# Shalom

---

Cari amici e compagni di viaggio, questo è il secondo numero del nostro anno. Ogni giorno accadono e si modificano innumerevoli cose sotto il sole, ma ciò che è veramente importante per lo spirito ha tempi a volte lunghissimi. Ad esempio, la purificazione di un cuore: il mio, o anche il vostro che leggete. È vero che la salvezza a volte è questione di un attimo, magari di una parola detta o di un gesto fatto, come è accaduto al buon ladrone, crocifisso accanto a Gesù, ma spesso accade, invece, che una persona vorrebbe eliminare una cattiva abitudine, un vizio, una tendenza negativa, e ne fa il relativo buon proposito, prega per avere il sostegno celeste, e inizia a comportarsi in modo castigato. Passata qualche ora, e immersi nuovamente nella

vita quotidiana, a confronto con gli stessi stimoli e le stesse occasioni, torna a cadere nuovamente. Inoltre, ordinariamente, l'atto erroneo fiacca la volontà, e l'errore può diventare "compulsivo", insopprimibile. È per questo che Gesù dice: *chi commette il peccato diventa schiavo del peccato*. E siccome questo accade innumerevoli volte, credo diventi anche inopportuno contarle: potremmo cadere nello sconforto. La misericordia di Dio consiglia di perdonare 70 volte 7. Ciò vale anche quando rivolgiamo l'attenzione ai nostri di errori.

Potremmo allora chiederci: ma è veramente possibile purificarci?

In realtà, anche se la purificazione è imprescindibile per realizzare l'unione con Dio, da conseguire in questa vita o "in fu-

---

turo”, da soli siamo impotenti a realizzarla. Soli, davanti al male, al peccato, siamo comunque perdenti. Ovvero, purificarci anche da un singolo atteggiamento sbagliato, o da una cattiva abitudine, non è solo una questione di volontà personale, ma comporta una conversione del cuore e della vita, che ci porti ad immergerli in un cuore più grande e potente del nostro, un “cuore sacro”, che ci trasmetta la grazia necessaria per la conversione, e in una comunità più ampia della nostra famiglia terrena e delle nostre amicizie, la Chiesa, corpo mistico di Gesù, che ci accolga nel suo “seno” e ci dia gli alimenti spirituali necessari per “accostarci” a Dio, innanzitutto l’*Eucarestia*. Oltre a quanto precede, è necessario nutrirci quotidianamente con il *Vangelo* e inoltrarci in un cammino di preghiera, possibilmente comunitario.

In questo modo, il nostro cuore pian piano si modifica, e così le nostre abitudini e i singoli atti. In questo modo, senza accorgercene, avanziamo in un cammino di purificazione e di santità. Insomma, purificare il cuore, non è solo una questione personale ma “comunitaria”.

Ecco, si avvicina il Natale. Volgiamo allora lo sguardo a Colui che si è incarnato per amore, e offriamogli il nostro cuore da immergere nel suo Sacro Cuore. Chiediamogli la grazia di convertirci e purificarci. Così sia.

Calando ora lo sguardo su questo nuovo numero della rivista posso confidarvi che è un ottimo numero per aiutarvi ad entrare nel clima natalizio. Apriamo, innanzitutto, con un bellissimo articolo sul “Valore del Silenzio”, di un autore Anonimo. Raccontiamo poi la storia di Mary Ward, religiosa inglese vissuta tra il XVI e il XVII secolo che, per una profonda intuizione, frutto di rivelazione divina [«Lo vidi entrare nel mio cuore e nascondersi lì»], lottò con tutte le proprie forze per fondare un ordine femminile analogo ai Gesuiti, liberando le donne consacrate dall’obbligo, allora in vigore, della clausura e dell’isolamento, superando ostacoli di ogni tipo. È un esempio di grande generosità e fedeltà al “progetto” che Dio ha per ciascuno di noi, che dovrebbe stimolarci a utilizzare i “talenti” di

---

cui ci ha dotato nel modo migliore. E poi potete leggere un bellissimo articolo di Nissan Mindel su “Il senso della preghiera” nell’Ebraismo, che ci illustra come ogni orazione abbia più livelli di senso e sia una sorta di «scala», che piano piano ci conduce verso l’alto, fino al Signore. Proponiamo inoltre alla vostra attenzione un articolo di Francesco Occhetta sj, “La meditazione, via per riabilitare i detenuti”, che ha approfondito la riforma del carcere di Tihar a Nuova Delhi, in India, elaborata dalla direttrice Kiran Bedi, e che pone al centro un’idea di carcere «correzionale», «collettivo» e «comunitario» fondata su programmi di reinserimento, grazie agli effetti di una pratica meditativa antica, che risale a 2.500 anni fa e che permette ai detenuti di conoscersi interiormente e di comprendere il male fatto. E poi trovate altri bellissimi articoli che vi invito a leggere con grande amore e un “pizzico” di gratitudine per Appunti di Viaggio.

Su questo numero, infine, trovate la presentazione del libro di Alberto Magno, “Accostarsi a Dio”, che non esito a definire un

autentico *gioiello* per i “veri ricercatori” spirituali, perché prende per mano il lettore e lo guida, con grande saggezza e profondità, fino all’unione con Dio. È un *piccolo* testo dal valore inestimabile.

Ecco, mi sembra di aver detto tutto. Prima di salutare, però, invito chi non ha ancora rinnovato l’abbonamento a farlo al più presto. E, siccome siamo a Natale, vi invito a regalare l’abbonamento alla nostra rivista ai vostri cari e agli amici, certi che un abbonamento ad Appunti di Viaggio è un sicuro *lasciapassare* per il Regno dei Cieli! Le quote sono sempre le stesse: 40 euro *Ordinario*, 50 *Amici*, 100 *Sostenitori*.

A Natale infine, vi chiedo di pregare per tutti i lettori della nostra rivista, per me medesimo, e per la rivista stessa e gli amici che ci lavorano, affinché possa continuare a svolgere per molto tempo ancora il compito per cui è nata. Grazie.

Buon Natale e un abbraccio a tutti.

Pasquale Chiaro

Roma, 24 novembre 2017

---

Edizioni Appunti di Viaggio

## ACCOSTARSI A DIO

*Una guida pratica*

di Alberto Magno

[pagg. 128, euro 13]

---

*Le istruzioni per il cammino spirituale in Alberto Magno*  
di Alessia Piana

*De adhaerendo Deo*, «sull'adesione a Dio», «sull'unione con Dio», è il titolo di questo libriccino che la tradizione attribuisce ad Alberto Magno, domenicano, illustre studioso, maestro di Tommaso d'Aquino.

Nel 1920 Martin Grabmann, sulla scorta di considerazioni stilistiche e filologiche, ne ha contestato l'autenticità, non trovando tuttavia pieni consensi nel mondo accademico, e la questione non è stata ancora definitivamente risolta. Ad un attento esame, infatti, i primi nove capitoli sembrano di mano diversa dai rimanenti sette. Il contenuto della prima metà dell'opera, dunque, verte su questioni di argomento più strettamente mistico e

contemplativo, mentre la seconda metà tratta più in generale della devozione cristiana. Si è pertanto pensato che il nucleo originale dell'opera risalisse ad Alberto Magno, e fosse stato rimaneggiato e ampliato in un secondo momento, forse nel xv secolo, da un altro autore, rimasto anonimo. Tale ipotesi è ulteriormente suffragata dal fatto che nei primi nove capitoli si fa spesso riferimento alla dottrina dello Pseudo Dionigi, delle cui opere Alberto Magno è stato commentatore ed estimatore.

In ogni caso, il testo rimane un'opera importante per la mistica e una guida molto utile, ricca di spunti e approfondimenti, per chi voglia intraprendere il cammino spirituale.

Torniamo al titolo: *adhaerere* in latino significa «essere devoto a», «aderire fortemente», «stare attaccato», «non distaccarsi mai», «entrare in». Fin dall'inizio è dunque

---

chiaro quale sia il fine di questo manuale: volgersi costantemente a Dio, giungere alla Sua presenza, rimanere nel Divino, divenire uno con Lui. Già nel titolo, dunque, è esemplificato l'intero percorso mistico del ricercatore spirituale.

Meta ambiziosa e, si potrebbe pensare, irraggiungibile. Ma l'intento del nostro Autore è dimostrare come, seguendo appunto un certo cammino spirituale, si possa arrivare a prendere confidenza con le cose spirituali, a pregustare la beatitudine eterna, a vivere nella luce e nella costante presenza di Dio.

Come si vedrà nella lettura del testo, Alberto fornisce delle istruzioni quanto mai attuali, che trovano riscontro in molti cammini spirituali e contemplativi, anche di origine orientale, che si stanno diffondendo sempre più in occidente.

«Oggi c'è molta gente che pratica meditazione, spesso perché cerca uno strumento che l'aiuti a superare le difficoltà della vita o almeno a dare loro un senso, e perché abbiamo tutti un grande desiderio di arrivare a provare il senso di unità con Dio o, se preferiamo il termine, con il Tutto: abbiamo desiderio di provare il cosiddetto Risveglio, il *Satori* come si chiama nello Zen, il *Samadhi* come è chiamato nello Yoga. Spesso però, in Occidente, quelli che insegnano le pratiche di medi-

tazione si limitano a dare delle tecniche, senza avvertire che può raggiungere l'obiettivo solo chi è puro, chi osserva certe norme di condotta morale, chi custodisce il cuore e la mente nella purezza, perché in questo modo si mette in sintonia, si armonizza con l'obiettivo che vuole realizzare. Credo che questo aspetto sia sottovalutato, molti lo danno per scontato oppure non ne capiscono l'importanza.

In realtà, se osserviamo con attenzione i cammini spirituali che utilizzano delle tecniche di meditazione, ci accorgiamo che alla base del cammino è sempre prevista la pratica di alcune norme di condotta che purificano il praticante. Mi riferisco a cammini importanti, molto apprezzati, come lo Yoga e il Buddismo.

Negli *Yoga Sutra* di Patanjali, ad esempio, delle otto parti in cui è suddiviso il cammino per arrivare al Samadhi, le prime due sono le "proibizioni" e gli "obblighi". Le proibizioni sono: non commettere violenza, non mentire, non rubare, essere continenti [ovvero moderare i propri desideri e impulsi, in particolare quelli sessuali], non accumulare cose non necessarie. Gli obblighi sono: purezza del corpo e della mente, appagamento, austerità e sobrietà, studio degli insegnamenti e di se stessi, devozione e abbandono a Dio.

---

I primi passi per raggiungere l'illuminazione nel Buddismo dell'Ottuplice sentiero sono: il retto intendimento, il retto pensiero, la retta parola, la retta azione, il retto mezzo di sussistenza.

Come possiamo vedere, quindi, prima di insegnare le tecniche di meditazione ci si preoccupa di impostare su basi corrette la condotta del praticante.»<sup>1</sup>

È proprio ciò che propone l'Autore del nostro libello.

Egli indica i passi da fare per intradarsi sulla via della contemplazione divina.

Anzitutto, e ciò viene rimarcato più volte, vi è la necessità di liberarsi dalle illusioni e dagli attaccamenti. Il distacco dalle cose terrene, siano beni materiali, persone, eventi, circostanze prospere o avverse, è indispensabile perché esse rappresentano degli impedimenti al cammino spirituale, in quanto distrazioni che avvincono la mente e assecondano le pulsioni dell'ego<sup>2</sup>.

Tutto ciò che viene dai sensi va quindi considerato con circospezione e sospetto, in quanto i sensi annebbiano e oscurano la vera realtà, ma possono anche costituire la base di partenza per innalzarci a Dio, per giungere alla contemplazione divina: dalle creature al Creatore.

Qui si toccano perciò alcuni punti

particolarmente importanti: secondo Alberto, la conoscenza di Dio è possibile sì tramite l'intelletto, in quanto parte nobile, divina, dell'uomo, ma solo se accompagnato dal sentimento, ossia un movimento affettivo, d'amore, che nasce dalla buona volontà, intesa come desiderio ardente di giungere a Dio e di compierne i disegni. Queste tre facoltà, dunque, intelletto, sentimento e buona volontà, sono contemporaneamente all'opera nel cammino contemplativo.

La mente, però, ha la tendenza a distrarsi continuamente, a vagabondare da un pensiero all'altro, a disperdersi in diverse faccende, speculazioni, giudizi e opinioni: da qui deriva il monito a cercare il silenzio e la quiete, a pacificare la mente, a svuotarla da «illusioni, immagini, forme e figure», per raccogliersi nell'interiorità, nell'intimità del cuore, ricordandosi di ricentrarsi sempre in se stessi, di ritirarsi più volte al giorno dentro di sé.

Anche il cuore, però, ha bisogno di essere purificato da affanni e preoccupazioni, da amori inopportuni e inadeguati, cioè frutto dell'attaccamento, del desiderio, dell'egoismo, dell'incapacità di trovare in se stessi e in Dio quella stabilità, quella centratura, quel fine ultimo che solo porta alla tranquillità dell'animo. L'anima si disperde in

---

tante parti quanti sono i suoi desideri, come viene spiegato al capitolo VII, e in questo modo cade nel regno della molteplicità, dal quale deve riemergere per tornare alla divina unità.

Pure in questo caso, dunque, è consigliato il distacco, il lasciare andare, l'accettare le circostanze per quello che sono, nel bene come nel male, avendo la consapevolezza che tutto viene da Dio (*Bene e male, vita e morte, povertà e ricchezza, tutto proviene dal Signore*, Sir. 11,14<sup>3</sup>), che tutto ha una sua profonda ragione d'essere negli imperscrutabili piani divini, che ognuno di noi ha un suo posto nel mondo, è parte di una catena in cui ogni anello è indispensabile. Persino le prove e le tentazioni, quindi, vanno accettate con animo sereno e imparziale, perché servono ad abbattere l'ego, a trasformare il male in bene, a rafforzare la fede, ad abbandonarsi a Dio, a liberare quelle scintille divine che, secondo la tradizione chassidica, sono imprigionate nella materia. Le fede e la fiducia in Dio sono elementi indispensabili: la divina provvidenza opera sempre in vista del bene e, pertanto, dobbiamo affidarci completamente al Signore prendendo consapevolezza della nostra limitatezza, della incolmabile distanza tra il Creatore e la creatura,

rendendoci conto di quanto spesso agiamo male, in modo scorretto, superficiale, vigilando poco o nulla sui nostri comportamenti, sulle nostre chiacchiere, sui nostri atteggiamenti che sovente sono dei «peccati» lievi, o non sono affatto dei peccati, ma ci sono d'intralcio, di impedimento, nel cammino e ostacolano l'ingresso di Dio nel nostro cuore. Per questo Alberto invita a «piangere», a «dolarsi» dei propri errori e delle proprie mancanze, dal momento che sono questi a causare l'allontanamento da Dio e, di conseguenza, la sofferenza. Il pianto e il cordoglio servono a risvegliarci alla realtà del fatto che la nostra salvezza, il nostro benessere, dipendono anzitutto da noi stessi.

Un'altra indicazione che il nostro Autore dà ai ricercatori spirituali, e che può suonare antica e superata, è quella di esercitare il disprezzo di sé, la mortificazione, l'avvilimento. In realtà si tratta di una pratica molto comune anche oggi e che costituisce un mezzo molto efficace per ridimensionare l'ego, per annullarlo: l'umiltà.

Solo con l'umiltà possiamo riconoscere le ragioni degli altri, servirli, lasciare che siano quello che sono, non conformi ai nostri desideri e alle nostre aspettative. In verità, tutti noi abbiamo bisogno di avere ragione per sentirci bene, di pen-

---

sarci migliori degli altri, di ottenere quello che ci spetta quando ci sembra che gli altri abbiano più di noi, che noi siamo stati privati di qualcosa, che è stata commessa un'ingiustizia nei nostri confronti. Ebbene, dice Alberto, lasciate che vi disprezzino, che vi insultino, che vi trattino male: tutto ciò vi sarà di grande giovamento, perché «ammazzerà» il vostro ego. Consideratevi come morti, afferma il nostro Autore: non è forse quello che sostiene anche il buddismo quando asserisce che dobbiamo morire a noi stessi?

Leggendo questo testo con attenzione, dunque, se ne coglie tutta l'attualità, la modernità, ma forse sarebbe meglio dire la sopravvivenza di una sapienza che non ha tempo, che non ha luogo, perché deriva «dall'alto», dallo Spirito, che va oltre il tempo e lo spazio, per condurci verso l'immutabilità, verso l'eternità, verso Colui che «riempie e ricolma di sé ogni cosa e, per natura, è più presente e più intimo alle cose di quanto esse lo siano a se stesse» o come recita il Corano: «In verità siamo stati Noi<sup>4</sup> ad aver creato l'uomo e conosciamo ciò che gli sussurra l'animo suo. Noi siamo a lui più vicini della sua vena giugulare» (50,16).

### *Annotazione*

Il titolo originale del libro deriva dal v. 28 del Salmo 73 (secondo il testo della *Vulgata*, che è quello usato da Alberto):

*Mihi autem adhaerere Deo bonum est, ponere in Domino Deo spem meam, ut annuntiem omnes operationes tuas in portis filiae Sion.*

Lo riportiamo integralmente, nella traduzione di David Maria Turollo, nelle pagine successive.

### *Note*

<sup>1</sup> P. Chiaro, *Il cammino della Santa Presenza. 1 Il volo dell'aquila*, La parola, Roma 2009, pp. 117-118.

<sup>2</sup> «Tu sei laddove sono i tuoi pensieri» diceva Rabbi Nachman di Brazlav. «Assicurati che i tuoi pensieri siano dove *tu* vuoi essere» (Rabbi Nachman di Brazlav, *La sedia vuota*, Gribaudi, Milano 2000, p. 21).

<sup>3</sup> Cfr anche Gb. 2,10: *Se da Dio accettiamo il bene, perché non dovremmo accettare il male?* e Lam. 3,38: *Dalla bocca dell'Altissimo non procedono forse le sventure e il bene?*

<sup>4</sup> È Dio che parla in prima persona al plurale (*plurale maiestatis*).

---

## CAPITOLO IV

*Come l'uomo debba operare  
secondo l'intelletto  
e non secondo i sensi*

Beato dunque colui che allontana costantemente da sé le illusioni e le immagini, che rivolge ed eleva la sua mente a Dio, che tralascia le apparenze e di conseguenza, con intelletto e sentimento semplice e puro, si dedica interiormente a Dio, che è somma semplicità.

Allontana perciò dalla mente tutte le illusioni, le idee, le immagini e le forme di qualunque cosa che non sia Dio, affinché verso di lui tu sia mosso solo da un intelletto, un sentimento e una volontà puri.

In verità, il fine di ogni azione è questo: dirigersi e riposarsi in Dio per mezzo di un intelletto purissimo e di una volontà devotissima, senza illusioni e attaccamenti. Non si agisca con la carne né con i sensi esterni, ma con ciò che caratterizza l'uomo, ossia con intelletto e sentimento. Finché dunque l'uomo si intrattiene e si svaga

nelle illusioni e nei sensi, si vede che non ha ancora superato gli istinti e i limiti della sua bestialità, ossia di ciò che ha in comune con gli animali, che conoscono e vengono toccati unicamente dalle apparenze e dai sensi, poiché non hanno facoltà più elevate. Diversamente accade all'uomo, creato a immagine e somiglianza di Dio con l'intelletto, il sentimento e il libero arbitrio, per mezzo dei quali, istantaneamente, con purezza e semplicità, si inabissa, si unisce e resta saldamente congiunto a Dio.

Ecco perché il diavolo, per quanto possibile, con grande impegno e sollecitudine cerca di impedire questo esercizio, che considera principio e preludio di vita eterna e di cui è invidioso. Si sforza pertanto di distogliere sempre la mente da Dio, con tentazioni o passioni, con preoccupazioni inutili e affanni confusi, con turbamenti, conversazioni dissolute e irragionevoli curiosità; e ancora con libri futili, con incontri inopportuni, con chiacchiere e novità, con dure prove e avversità, ecc.

Queste cose talvolta sono solo peccati lievi, e talora non lo sono affatto, e tuttavia sono sempre di grande impedimento alle azioni

---

e alle opere sante. E perciò, seppure tali attività sembrassero utili o necessarie, piccole o grandi che siano, sono da rigettare come nocive e pericolose, allontanandole dai sensi.

È sommamente necessario, dunque, che le cose udite, viste, fatte, dette o altro, siano recepite senza illusioni, immagini o preoccupazioni e di conseguenza, né prima, né dopo, dobbiamo fomentare e nutrire illusioni e attaccamenti riguardo ad esse.

Quando infatti le illusioni non vengono più alla memoria e alla mente, allora l'uomo non trova più impedimenti nella preghiera, né nella meditazione, né nella recita dei salmi, né in alcuna altra attività o esercizio spirituale.

In tal modo, senza difficoltà e con sicurezza, nel silenzio e nella quiete, affidati completamente all'infallibile e salda provvidenza

divina, che combatterà per te: ti libererà e ti consolerà meglio, più onestamente e con più dolcezza che se ti fossi abbandonato notte e giorno alle illusioni, vagabondando con la mente qua e là e sprecando tempo e forze stolatamente e irrazionalmente.

Accetta perciò con calma imparzialità qualunque cosa, quale ne sia l'origine, nel silenzio e nella tranquillità, come se ti venisse dalla mano paterna della divina provvidenza.

Liberati dunque da ogni illusione relativa alle cose terrene, compatibilmente con il tuo stato e le tue occupazioni, affinché con mente pura e con sincerità ti unisca a Colui al quale ti sei votato totalmente e in molti modi, così che tra lui e l'anima tua non vi sia nulla e tu possa fluire dalla debolezza dell'umanità alla luce della sua divinità.