

## **LA MEDITAZIONE E I SUOI EFFETTI**

Dal "Trattato della orazione e della Meditazione" di S. Pietro d' Alcantara, vissuto in Spagna tra il 1499 e il 1562, benefici che si possono ottenere con questa pratica:

- L'uomo ha difficoltà a fare il bene. Se la supera, può raggiungere più rapidamente lo scopo della sua vita.
- Per combattere questa difficoltà la cosa più utile è la meditazione, che facilita fare il bene.
- Praticare il bene nutre lo spirito.
- L'esercizio costante della Meditazione accresce sempre più questa nostra spinta benefica.

S. Pietro d'Alcantara elenca anche alcuni consigli fondamentali di S. Bonaventura:

- Se vuoi affrontare meglio le difficoltà della vita, medita.
- Se vuoi difenderti dalle avversità, medita.
- Se vuoi vivere contento, medita.
- Se vuoi superare i desideri e le vanità, medita.
- Se vuoi vivere sereno, medita.
- Se vuoi vivere in contatto con Dio, medita.
- Se vuoi annullare tutti i tuoi vizi e sostituirli con virtù, medita, perché con la Meditazione avrai l'illuminazione e la grazia dello Spirito Santo che ti insegneranno tutte le cose.

E se vuoi essere sempre in contatto con Dio ed ottenere la Conoscenza, medita.