

La preghiera (III)

Quando ci si decide ad incominciare regolarmente la propria preghiera del mattino, di solito, lo si fa non perché già si possieda una certa felicità, ma piuttosto in vista di giungere a qualcosa che non ancora possediamo. Ora, colui che possiede una cosa, corre il rischio di preoccuparsi per timore di perderla; e colui che non la possiede, è ansioso di poterla conquistare. Per questo, tu devi incominciare a praticare la preghiera senza aspettarti nulla da te stesso, senza cercare di «riuscire a qualche cosa».

Se hai la possibilità di una camera tutta per te, puoi seguire alla lettera e tranquillamente le indicazioni del Manuale di preghiere:

«Appena sveglio, prima di incominciare la giornata, mettili con rispetto alla presenza di Dio che tutto vede. Fa il segno della croce e di: Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen».

«Dopo aver invocato così la S. Trinità, rimani qualche minuto in silenzio, perché le tue parole e i tuoi sentimenti si liberino dalle preoccupazioni di questo mondo. Recita quindi quelle preghiere, senza fretta e con tutto il cuore: ‘ O Dio, abbi pietà di me, peccatore!’».

Seguono le altre preci, incominciando da quella allo Spirito Santo, alla S. trinità, il Padre nostro, le prime fra le preghiere del mattino. È meglio leggerne solo qualcuna, tranquillamente, piuttosto che dirle tutte con precipitazione.

Queste preghiere sono il frutto dell’esperienza che la Chiesa ha accumulato in tanti secoli. Con esse, tu entri nella vasta comunione del popolo di Dio in preghiera. Non sei solo; sei come una cellula nel corpo della Chiesa, che è il Corpo di Cristo. La recita di queste formule ti insegna anche la costanza e la pazienza che sono necessarie non solo al corpo, ma anche al cuore e allo spirito, affinché la tua fede si rinsaldi.

La preghiera vera è quella in cui lo spirito e il cuore si mettono all’unisono con le parole; è quindi indispensabile l’attenzione. Non lasciar vagabondare i tuoi pensieri; riconducili incessantemente, e ogni volta che ti sarai lasciato trasportare lontano dalla tua preghiera, ritorna ad essa al punto dove ti trovi. Nello stesso modo puoi recitare il salterio. Imparerai così a praticare la perseveranza e la vigilanza nella preghiera.

Chi sta davanti ad una finestra aperta, sente i rumori del di fuori; sarebbe impossibile diversamente. Ma può prestare o no attenzione alle parole che gli giungono; questo dipende dalla sua volontà. L’uomo in preghiera è continuamente sollecitato da un’onda di pensieri estranei, di sentimenti e di impressioni. Arrestare lo svolgimento fastidioso di questo film interiore è altrettanto impossibile quanto impedire all’aria di circolare in una stanza la cui finestra è aperta. Ma è in potere di ognuno fermarvi o no l’attenzione. Non lo si impara, ci dicono i santi, che con la pratica.

Quando preghi, il tuo «io» deve tacere. Tu non preghi per vedere se realizzi i tuoi desideri terreni, ma di invece: «Sia fatta la tua volontà». Non servirti di Dio come di un commissionario. Rimani in silenzio e lascia parlare la preghiera.

Secondo s. Basilio, la tua preghiera deve comportare quattro elementi: l’adorazione, il ringraziamento, la confessione dei peccati e la domanda di essere salvato.

Non preoccuparti dei tuoi interessi e non mettere a loro servizio la tua preghiera, ma «cerca prima il regno di Dio e la sua giustizia e tutte queste cose ti saranno date in aggiunta» (*Mt 6,33*).

Colui che cerca di fare la propria volontà e la cui preghiera quindi non coincide con la volontà di Dio, incontrerà molti ostacoli sulla sua strada e cadrà continuamente nelle isidie del nemico. Diventerà malcontento, irascibile, infelice, esitante, impaziente e turbato; e quando lo spirito è in questo stato, è impossibile rimanere in preghiera.

La preghiera di colui che ha qualcosa contro il suo prossimo, è impura. Noi non possiamo e non dobbiamo fare dei rimproveri che a una sola persona: a noi stessi. Senza questa accusa di sé, al preghiera sarà altrettanto vana che se si facessero nel proprio cuore dei rimproveri a qualcun altro.

Non preoccuparti se ti trovi nell’aridità. La pioggia vivificante viene dall’alto, e non dal tuo terreno ingrato, capace soltanto di produrre rovi e spine. D’altra parte, non attenderti «stati di orazione» straordinari, estasi, rapimenti e altre esperienze in cui troveresti la tua soddisfazione. Non si prega per cercare il proprio piacere. «Gemete sulla vostra miseria, fate lutto e piangete; il vostro riso si muti in lutto e la vostra allegria in tristezza. Umiliatevi davanti al Signore ed egli vi esalterà». (*Gc 4,9-10*). Pensa a quello che sei, e supplica il Signore di avere pietà di te. Il resto dipende da lui.