

La preghiera (IV)

La preghiera non deve arrestarsi quando abbiamo finito le preci del mattino. Ora si tratta di mantenere la preghiera presente tutta la giornata, nonostante la diversità e la complessità delle quotidiane occupazioni.

Il vescovo Teofano il Recluso consiglia ai principianti di scegliere un breve versetto del salterio, adeguato alle proprie necessità; ad esempio: «Signore, affrettati ad aiutarmi», o «Crea in me un cuore puro», o «Benedetto sei tu, Signore», ecc. Il salterio ci offre una scelta abundantissima di queste preghiere più o meno brevi. Lungo tutta la giornata, si può conservare questa preghiera nello spirito e ripeterla il più spesso possibile, sia mentalmente, sia a bassa voce, o meglio ancora a voce alta, se si è soli e nessuno ci sente. Nell'autobus o nell'ascensore, al lavoro o a tavola, quanto più spesso si può, si ripeta la preghiera fermando la propria attenzione sul contenuto delle parole. La giornata trascorre così fino alla sera, in cui ci si riserva un momento di tranquillità per leggere la preghiera della sera nel Manuale di preghiere, prima di andare a dormire.

Queste brevi preghiere sono adatte anche per coloro che non possono avere un sufficiente isolamento per consuete preghiere del mattino e della sera. Esse infatti possono accompagnarci sempre e dovunque. In questo caso, la solitudine interiore supplisce all'assenza della solitudine interiore supplisce all'assenza della solitudine esterna.

È importante la frequente ripetizione. È mediante questi colpi questi colpi d'ala ripetuti che l'uccello si innalza al di sopra delle nubi; il nuotatore deve rifare lo stesso movimento innumerevoli volte per giungere alla meta prefissa. Ma se l'uccello cessa di volare, dovrà accontentarsi di rimanere in mezzo alle nebbie della terra, e il nuotatore che si arresta è minacciato di affondare nell'abisso spaventoso che l'aguata.

Prega così, ora dopo ora, giorno dopo giorno, senza stancarti. Ma prega semplicemente, senza enfasi, senza complicazioni, senza farti una quantità di interrogativi: «Non affannarti per il domani» (*Mt* 6,34). Quando sarà venuto il tempo, ti sarà data la risposta.

Abramo partì senza chiedere: «Com'è la terra che mi devi mostrare? Là, che cosa mi aspetta?». Partì. Semplicemente. «Come gli aveva detto il Signore» (*Gen* 12,4). Fa come lui. Abramo prese con sé tutto che aveva (*ib.* 5). Imitalo anche in questo; porta con te, nel tuo viaggio, tutto il tuo essere; non lasciare dietro a te niente che possa trattenere una parte del tuo affetto nella terra che hai lasciato.

Noè impiegò cent'anni a costruire l'arca; e mise insieme la sua nave pezzo a pezzo. Fà tu pure altrettanto; costruisci pezzo per pezzo, pazientemente, in silenzio, giorno dopo giorno, e non ti preoccupare di quanto ti circonda. Ricordati che Noè, al suo tempo, era solo nel mondo intero a «camminare con Dio» (*Gen* 6,9), cioè nella preghiera. Pensa anche al disagio, all'oscurità, al fetore nel quale dovette vivere all'interno dell'arca, prima di poter uscire all'aria libera e innalzare un altare al Signore. L'aria pura e l'altare, tu li scoprirai in te, dice s. Giovanni Crisostomo, ma soltanto quando avrai acconsentito a passare per la stessa porta stretta di Noè.

Come Noè, fà anche tu «tutto quello che Dio ti ha comandato» (*Gen* 6,22), e costruisci «nella preghiera e nelle suppliche» (*Ef* 6,18) il vascello che ti permetterà di passare dal tuo «io» carnale e dai tuoi molteplici ed egostici interessi alla pienezza dello Spirito. Quando nel nostro cuore viene l'Uno, dice s. Basilio il Grande, la molteplicità scompare. I tuoi giorni allora scorrono in un grande senso di pienezza, sotto la protezione di Colui che tiene la pienezza dell'universo nella sua mano .