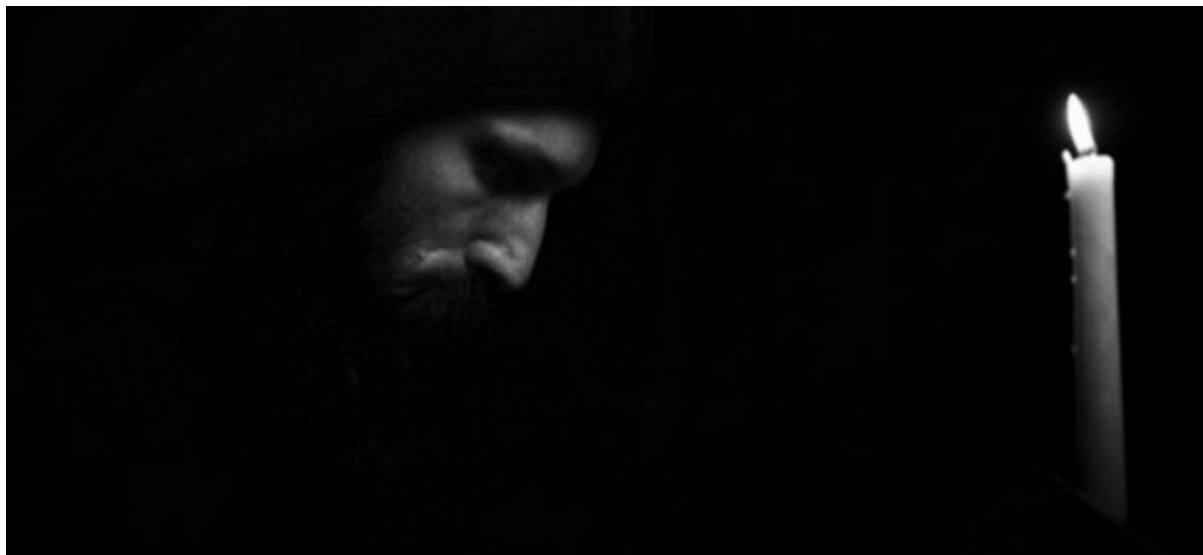


Che cosa si dovrebbe fare per far ritornare la preghiera



dell'archimandrita Touma (Bitar)
[Pravmir](#), 9 giugno 2015

Una persona è venuta a chiedermi: "Ultimamente non ho pregato molto. Ho paura di essere sul punto di cadere nella negligenza. Che cosa dovrei fare per far ritornare la mia preghiera?"

Se veramente volete far ritornare la vostra preghiera, allora potete farlo in un istante. Si acquista la preghiera attraverso la preghiera. La preghiera è un atto di volontà. Pregate regolarmente. Poco o molto? Non importa. Con sentimento o senza sentimento? Nenache questo importa. Iniziate con il corpo, con le parole e i movimenti. Quello che è importante è che facciate attenzione. Non siate frettolosi e non siate lenti. Non alzate la voce e non sussurate. Siate moderati. Mettete la vostra mente in quello che state dicendo, in ogni parola. Capite quello che state dicendo. Ogni volta che la vostra mente vaga, anche un po', riportatela indietro. La preghiera con il corpo, con la lingua, la mano, le dita, piegando il corpo in inchini e prosternazioni, mantenendo l'attenzione e la comprensione dei significati, tutto questo e cose simili, è l'introduzione alla preghiera del cuore. Nella preghiera, il moto è dall'esterno verso l'interno e verso l'alto. La preghiera attraverso il controllo del corpo ci fa entrare nella tranquillità. La tranquillità ci fa entrare nell'umiltà e l'umiltà suscita in noi il profumo della pace. Tutto il resto segue dopo questo.

La preghiera non è una questione di temperamento. È per questo che viene solo con lo sforzo. Uno si sforza, e gli è data la preghiera. In effetti, gli è data come un dono del cielo! Allo stesso modo, se per pregare si aspetta di essere trascinati da un desiderio di preghiera,

allora non si potrà mai pregare. Una preghiera con desiderio è generalmente una preghiera psicologica senza alcun valore spirituale. Il desiderio di base per la preghiera, o si potrebbe dire la preghiera spontanea, arriva solo con la forza e la grazia dell'Altissimo. L'inizio della preghiera non è così. Lo zelo per la preghiera potrebbe sorgere nell'anima dopo aver incontrato una persona che prega o dopo aver ascoltato o letto parole sulla preghiera che muovono il cuore, e poi quando si inizia a pregare l'interesse cessa rapidamente, trovando la preghiera monotona e asciutta. Se indietreggia la perde, ma se rimane fermo e costante arriva quindi alla vera preghiera che affonda le sue radici nella sua anima, a poco a poco, fino a raggiungere le sue profondità!

Di solito il Signore Dio consola chi prega, all'inizio del percorso, perché rimanere fermo. Tuttavia, la consolazione non viene quando ce l'aspettiamo. Non sappiamo quando verrà a noi. Fate attenzione a non divagare nell'immaginazione. Non fare spazio a immagini e sensazioni che vi possono mentire. Queste vi porteranno fuori strada! Proprio il contrario, una volta acquisita familiarità con la preghiera, fate attenzione a fantasie, immagini e sentimenti perché in queste c'è una dipartita dalla preghiera. Allo stesso modo siate attenti a sentimentalismo e lassismo mentale. La preghiera è qualcosa di calmo e fermo! Stare davanti a Dio in preghiera è qualcosa di molto serio. Naturalmente, Dio non è duro, ma non è neppure indulgente. La preghiera ha le sue caratteristiche particolari. La sua gioia è tranquilla e la sua pace è vigile. Il conforto è mescolato con la gratitudine, con un senso di indegnità, e con il pentimento.

La preghiera vi collega a Dio, alla Santissima Trinità, al Padre, al Figlio e al santo Spirito. La preghiera è il linguaggio di Dio all'uomo perché quest'ultimo possa salire fino a lui ed entrare in relazione con lui. Così, la lingua della preghiera vi insegna la preghiera e ogni suo passo vi porta al successivo, proprio come il numero uno porta al numero due e al tre e così via. Non c'è bisogno di tecniche nella preghiera. La preghiera viene a voi da sola quando insistete a stare alla presenza di Dio e quando il Signore vi dà quello che chiedete. Dio cerca la comunione e vi chiama a lui, e quando fate un passo nella sua direzione, vi conduce a lui, proprio come un padre prende la mano del suo bambino o una guida cammina davanti a un viaggiatore. Nulla è più vicino al cuore umano della preghiera. L'uomo è formato per essere un essere di preghiera. Al livello più profondo, nella preghiera l'uomo realizza la sua umanità in cui Dio lo ha creato. Perché il cuore non è incline alla preghiera spontaneamente fin dall'inizio? Poiché le passioni dell'anima e del corpo hanno assassinato il cuore dell'uomo e preso il controllo su di esso. Proprio per questo motivo, all'inizio una persona ha bisogno di costringersi alla preghiera, e poi il suo cuore l'accoglierà e gioirà in essa, perché la preghiera corrisponde a ciò che è profondamente radicato in lui, anche se in un primo momento era nascosto.

Così la preghiera è il dono più grande per l'uomo, non solo perché collega l'uomo a Dio, ma anche perché è la necessità e la soluzione per tutte le cose che l'uomo deve affrontare. La gente immagina che i propri problemi e preoccupazioni possano essere risolti a livello orizzontale, attraverso le capacità umane. Non c'è dubbio che qualcosa di questo sia necessario, ma tutto, senza eccezione, tutte le preoccupazioni e le difficoltà, tutto dovrebbe essere affrontato in primo luogo con la preghiera, cioè a livello verticale, gettando ogni cosa ai piedi di Gesù. Non è una sorpresa che il Signore abbia detto: "Venite a me voi tutti che siete affaticati e oppressi e io vi darò riposo." Le nostre soluzioni e iniziative razionali non

sono sempre corrette, ma il Signore Dio sa esattamente di che cosa abbiamo bisogno. È per questo che con la preghiera, mettendo tutto nelle mani di Dio, attraverso il dono di sé e l'abbandono delle preoccupazioni di un corso, si trova la soluzione adeguata a tutti i propri problemi!

Tuttavia, se praticate correttamente la preghiera, questa vi attrae ai comandamenti divini, al pentimento, alla fede, alla dolcezza, e soprattutto all'amore. Poi, se praticate i comandamenti divini, la presenza di Dio diventerà più profonda nella vostra vita e i comandamenti nutriranno la vostra preghiera e vi spingeranno alla preghiera. Ma se trascurate i comandamenti, allora la preghiera appassirà rapidamente. Se i comandamenti fanno crescere il rapporto con Dio, allora lo farà anche la preghiera. Per questo motivo, i comandamenti e la preghiera si sostengono a vicenda in modo che i fedeli crescano e raggiungano la pienezza della statura di Cristo, ovvero l'amore. Anche questo sostegno è accompagnato. Si prega e si lavora. Ci si sforza di sollevare il proprio cuore verso l'alto in ogni momento e in ogni occasione. Questo per quanto riguarda i comuni credenti. Ma ci sono quelli per i quali la preghiera diventa lavoro. Tali persone raggiungono il fine della preghiera e l'obiettivo del lavoro allo stesso tempo!

La verità è che la preghiera invita la preghiera. Finché si è assorti nella preghiera, finché questa è un'abitudine, essa governa il cuore. Alla fine della giornata, non c'è niente come la preghiera che soddisfa l'essere dell'uomo. La via è aperta perché l'uomo beva dalla preghiera tanto quanto vuole. La preghiera è l'obiettivo del cammino dell'uomo sulla terra. Una persona che non prega e che non solleva il suo cuore e la sua mente verso l'alto rimane solo il contorno di una persona, non importa ciò che ha compiuto! "Cosa giova all'uomo, se ha guadagnato tutto il mondo, ma ha perso la sua anima?"