

LA PREGHIERA

1. *Che cosa s'intende per preghiera?*

Nel senso più vasto della parola, per preghiera s'intende l'elevazione della mente a Dio, « ascensus mentis in Deum » ¹⁾, con la quale ci mettiamo a contatto con Dio desiderando dare a lui nella nostra vita il posto che gli compete come nostro Creatore e Signore da cui dipendiamo.

Per questo lo lodiamo essendo, per le sue infinite perfezioni, degno di lode incessante; e per questo ricorriamo a lui nelle nostre necessità, avendo un continuo bisogno del suo aiuto in tutte le nostre cose umane. Questo nostro ricorso a Dio si chiama anche « preghiera di domanda » ed è la preghiera intesa nel senso più stretto. Essa consiste nel domandare a Dio tutte le cose opportune, « petitio decentium a Deo » ²⁾.

2. *Queste due nozioni della preghiera sono forse distinte?*

Più che due nozioni distinte, esse esprimono due

¹⁾ S. Giovanni Damasceno, *De fide orthodoxa*, III, 24: M. G., 94, 1089.

²⁾ *Id.*, *ibid.*

aspetti particolari della preghiera, che, in qualche modo, si riscontrano in tutte le forme di essa.

S'intende che, per domandare di cuore l'aiuto divino nelle nostre necessità, è opportuno che prima ci mettiamo a contatto con Dio elevando a lui il nostro spirito; e quando a Dio ci avviciniamo, sia pur semplicemente per stare con lui, nella coscienza che abbiamo della nostra pochezza è incluso, almeno implicitamente, anche il desiderio di essere da lui aiutati.

3. *Che cosa si richiede per innalzare la mente a Dio?*

Per innalzare a Dio il nostro spirito è necessario che pensiamo a lui e che, con la volontà, ci avviciniamo a lui, desiderando, almeno in qualche modo, di andare incontro ai suoi divini voleri. Nella preghiera sono quindi interessate le nostre due facoltà superiori, cioè l'intelligenza e la volontà; ma anche le altre potenze umane sensibili e più esterne possono prendervi parte con lo sguardo, il gesto, la parola, ecc.

4. *Che cosa possiamo domandare a Dio?*

E' lecito domandare a Dio tutto ciò di cui abbiamo bisogno per vivere conforme alle nostre condizioni umane, sia quel che riguarda le necessità e lo sviluppo della natura dataci da lui, sia quel che spetta alla vita soprannaturale della grazia con la quale l'uomo diventa figlio di Dio, chiamato a convivere col Padre celeste.

E ciò che domandiamo per noi possiamo domandarlo anche per gli altri.

5. *E' proprio necessaria la preghiera nella vita dell'uomo?*

La stessa nostra indigenza naturale e soprannaturale ci spinge a ricorrere incessantemente al Signore, per sollecitare il suo aiuto e quindi anche a tenersi in contatto con lui, poiché non possiamo parlargli di cuore dei nostri bisogni senza esserci messi prima alla sua presenza.

Però, oltre ad essere una necessità che scaturisce spontanea dalle condizioni umane, la preghiera ci è anche imposta dal precetto del Signore che insegna: « Bisogna pregare sempre e non smettere mai »³⁾, cui si aggiunge la parola dell'Apostolo: « Pregate senza cessar mai »⁴⁾.

6. *In che cosa consiste la preghiera?*

La preghiera è una conversazione con Dio nella quale gli manifestiamo i desideri del nostro cuore.

7. *Quale è la condizione fondamentale di una buona preghiera?*

La condizione fondamentale di una buona preghiera è il raccoglimento col quale l'anima, appunto per poter parlare col Signore più agevolmente, si allontana dalle creature cercando di mettersi vicina a lui. Questo ci è stato indicato da Gesù stesso che insegna: « Quando

³⁾ Lc. 18, 1.

⁴⁾ 1 Tes. 5, 17.

vuoi pregare, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo in segreto » ⁵⁾, cioè nell'intimo della solitudine così procurata. S'intende però che questa solitudine può essere procurata non solo fisicamente, mediante la separazione effettiva ed esterna dalle altre persone, ma anche moralmente col distogliere l'attenzione dalle creature e portarla in Dio.

Evidentemente, l'anima che si è messa così in solitudine parlerà a Dio con maggiore attenzione e s'infervorerà più facilmente; perciò il raccoglimento è la condizione fondamentale di una buona preghiera.

8. *Ci sono diverse forme di preghiera?*

Si possono distinguere diverse forme di preghiera secondo che le facoltà che vi sono interessate sono interne od esterne, ed allora, la preghiera si distingue in *vocale* e *mentale*; oppure secondo che l'uomo prega come individuo o come membro della società soprannaturale istituita da Cristo sulla terra e che si chiama la Chiesa, e in questo senso si distingue in preghiera *privata* e *pubblica*. Quest'ultima forma s'identifica principalmente con la preghiera *liturgica*.

9. *Che cos'è l'orazione vocale?*

L'orazione o preghiera vocale è quella in cui esprimiamo al Signore i nostri desideri, servendoci della parola umana pronunciata con la voce. E questa può

⁵⁾ Mt. 6, 6.

farsi con parole ed espressioni che ciascuno forma da sè; però abitualmente la persona che prega vocalmente si serve di qualche formula prestabilita in cui sono stati espressi i nostri bisogni temporali e spirituali.

10. *E' necessaria l'attenzione nella preghiera vocale?*

Per essere *valida* l'orazione vocale, è del tutto necessario almeno quel minimo di attenzione senza il quale l'anima che prega non potrebbe conservare neppure la intenzione di onorare Dio con la sua preghiera; senza ciò non vi sarebbe più preghiera.

Non si potrebbe dire lo stesso nè dell'attenzione con cui cerchiamo di intendere il senso delle parole che pronunciamo, nè di quella attenzione con cui, mentre recitiamo le nostre formule, ci manteniamo alla presenza di Dio, della Madonna, o dei Santi cui sono rivolte, pensando esplicitamente a loro.

Per essere *buona* però, la preghiera vocale esige che cerchiamo di avere almeno una di queste ultime forme di attenzione: da esse infatti dipende molto il fervore e quindi l'efficacia della preghiera.

11. *Quale è la più bella preghiera vocale?*

La più bella preghiera vocale è quella insegnataci da Gesù e che chiamiamo « Pater noster ». In essa esprimiamo al nostro Padre celeste tutto ciò che desideriamo sia per lui che per noi.

Desideriamo prima di tutto la sua gloria: *sanctificetur nomen tuum*; desideriamo che questa gloria gli venga

data da tutta l'umanità con l'estensione del suo regno tra gli uomini: *adveniat regnum tuum*; e siccome il regno di Dio si stabilisce precisamente nella volontà degli uomini, aggiungiamo esplicitamente — e questa è, per dir così, la domanda centrale e principale del « Pater noster » — *fiat voluntas tua!* Del resto, in questa conformità della nostra volontà con quella di Dio consiste il vero amore della creatura per il Creatore.

Dopo questo presentiamo al Signore le richieste di tutto ciò di cui abbiamo bisogno noi, sia positivamente, sia negativamente. Nel « pane quotidiano » che gli domandiamo, includiamo tutti i mezzi necessari per soddisfare ai nostri bisogni spirituali e temporali, dei quali il pane eucaristico e il pane materiale sono insieme parte importante e simboli espressivi.

Infine, domandiamo al Signore di allontanare da noi tutto ciò che potrebbe farci deviare dal retto cammino o ritardarcene il progresso: il peccato, che ostacola la grazia; la tentazione, che potrebbe indebolirci; le prove della vita dinanzi alle quali saremmo impreparati, trovandoci impari a sopportarle. Affidiamo tutto questo al nostro « Padre celeste ».

Gesù ci ha fatto davvero un regalo inestimabile col permetterci di chiamare con questo nome Colui che è il nostro Creatore e Signore!

12. *Che cosa s'intende per orazione mentale?*

L'orazione mentale è la preghiera che non bada alla espressione esterna, vocale, di ciò che vogliamo dire a

Dio, benchè più volte, almeno in certi momenti, venga accompagnata anche da qualche parola; essa consiste essenzialmente negli atti di intelligenza e di volontà con cui ci mettiamo a contatto con Dio, sia per domandargli qualche cosa, sia per meditare alla sua presenza sulle verità che Egli ci ha insegnato, sia semplicemente per mantenerci alla sua presenza o per addentrarci nella sua intimità.

13. *Vi sono forme diverse di preghiera mentale?*

Sì, vi è la preghiera mentale alla quale l'anima si applica di proposito per un tempo relativamente breve ed interrompendo, per farla, ogni altra occupazione; e vi è la preghiera mentale che ci può accompagnare anche nelle occupazioni e che allora si riduce a brevissimi momenti di elevazione della nostra mente a Dio, benchè la frequenza di questi atti possa dare a tale forma di preghiera mentale una continuità che fa sì che si estenda per così dire a tutto l'insieme della nostra giornata. Questa seconda forma si chiama comunemente « esercizio della presenza di Dio », mentre la prima si chiama più determinatamente « esercizio di orazione mentale ».

14. *Questo esercizio di orazione mentale presenta forme diverse?*

Le varie forme di orazione mentale sono comprese in due grandi categorie, la prima delle quali si chiama *meditazione* e la seconda *contemplazione*.

La meditazione viene chiamata così perché in essa l'anima riflette (medita) sulle verità della fede per penetrarle sempre più con l'intelletto e per farle entrare profondamente nella sua vita.

Nella contemplazione, invece, l'anima non fa che guardare il Signore e mantenersi in contatto con Lui mediante un'attenzione amorosa alla sua presenza. In ogni forma di contemplazione, quando si prolunga e mantiene l'anima raccolta, si esercita almeno un iniziale influsso divino con cui Dio attira l'anima a sé; perciò l'orazione contemplativa, specialmente nelle sue forme più elevate in cui quest'influsso si fa anche sentire, non dipende dal nostro libero arbitrio, ma deve essere concessa da Dio. Dipende invece da noi esercitarsi nella meditazione.

15. *Come può l'anima aiutare se stessa a fare la meditazione?*

L'anima può aiutarsi a fare con più frutto la meditazione usando a questo scopo i cosiddetti « metodi di meditazione », in cui viene indicata una serie di atti che rendono più facile questo santo esercizio.

Di questi metodi ce ne sono vari che si dimostrano tutti l'uno più profittevole dell'altro secondo l'indole o l'educazione spirituale o il modo di vivere dell'anima, insistendo l'uno più dell'altro sul ragionamento, sul concorso dell'immaginazione, sul colloquio affettivo con Dio.

L'anima può liberamente scegliere il metodo che trova per lei più adatto ed anche cambiarlo se qualche circostanza lo fa trovare opportuno⁶⁾.

16. *Vi sono forme diverse dell'esercizio della presenza di Dio?*

Anche nell'esercizio della presenza di Dio si può insistere maggiormente o sull'atto di volontà con cui l'anima cerca di mantenere tutta la sua vita orientata verso il Signore, o sull'atto di conoscenza con cui frequentemente si richiama alla mente il ricordo del Signore. Anzi, dal modo col quale l'anima pratica questo richiamo, usando per questo un mezzo esterno (immagine, localizzazione, ecc.) o una rappresentazione immaginaria, oppure un pensiero di fede, la « presenza di Dio » si chiama « esterna », « immaginativa » o « intellettuale ».

17. *Quali sono le forme principali della preghiera pubblica?*

Parlando della sua forma più eminente, che è l'orazione liturgica, la preghiera pubblica presenta tre forme: la *S. Messa*, che è la principale fra tutte; la recita del *divino Ufficio*: l'amministrazione dei *SS. Sacramenti*. Ne parliamo di proposito in altre lezioni.

⁶⁾ Abbiamo esposto il metodo « teresiano » di orazione mentale nel libriccino: *Piccolo Catechismo della vita di orazione*,

18. *Quali sono le difficoltà principali che l'anima incontra nella pratica della preghiera?*

Nella pratica della preghiera l'anima incontra principalmente due difficoltà e precisamente secondo le due facoltà che nella preghiera vengono principalmente interessate: la *distrazione*, che rende difficile o impedisce l'attenzione dell'intelligenza; e l'*aridità*, che tende ad attenuare o a far svanire il fervore della volontà.

19. *Si possono evitare le distrazioni nell'orazione?*

Molte distrazioni almeno in gran parte possono essere evitate dall'anima che prega; ciò vale principalmente per le distrazioni esterne, cioè per quelle che provengono da cause esteriori che attirano l'attenzione sopra cose estranee al nostro tratto con Dio. Queste possono spesso essere evitate cercando, per pregare, un luogo raccolto. Più difficili ad eliminarsi totalmente sono i ricordi spontanei che nel raccoglimento stesso vengono tante volte a distrarre l'anima. Però, se essa, lungi dall'asseccarli, ne prova dispiacere e, appena se ne accorge, cerca di ritornare al Signore con un atto di amore e di rinnovata attenzione a lui, tali distrazioni non sono volontarie e, quindi, neppure colpevoli, anzi, possono anche divenire occasioni di merito mediante la generosa lotta cui danno occasione.

20. *L'aridità è sempre nociva all'anima?*

Quando l'aridità è colpevole, cioè prodotta dalla nostra negligenza o dalla diminuzione del nostro fervore nel servizio di Dio, nuoce veramente all'anima.

Ma spesse volte essa è una prova che il Signore manda all'anima per farla progredire. Più volte infatti la priva della devozione sensibile affinché si trovi obbligata ad adoperare maggiormente la volontà alla quale, molto più che alla sensibilità, appartiene il vero esercizio dell'amore. L'anima che si sente arida, continui a cercare il Signore con la volontà!

Quando poi, in un'anima fervorosa, questa aridità è congiunta con l'impossibilità di meditare e con l'inclinazione a voler rimanere ai piedi del Signore facendogli così semplicemente compagnia e quasi soffrendo per non amarlo di più, è segno che il Signore la invita a cambiare forma di orazione e ad esercitarsi nell'attenzione amorosa a Dio presente. Questa veramente è la prima forma dell'orazione contemplativa.