

2. SULLA PREGHIERA

Il Signore stesso ci insegnerà a pregare

L'uomo cerca nel cielo la gioia e la felicità. Cerca l'eterno lontano da tutti e da tutto, cerca di trovare la gioia in Dio. Dio è mistero. È silenzio, è infinito, è tutto. Questa tendenza dell'anima verso il cielo c'è in tutti; sono tutti alla ricerca di qualcosa di celeste.

A Lui rivolgete costantemente la vostra mente. Amate la preghiera, la conversazione con il Signore. L'amore, l'eros per il Signore, il Cristo Sposo, è tutto. Rendetevi degni dell'amore di Cristo. Per non vivere nel buio, girate l'interruttore della preghiera in modo da fare arrivare la luce divina nella vostra anima. Cristo apparirà nella profondità del vostro essere. Là, nel profondo, c'è il regno di Dio. "Il regno di Dio è in mezzo a voi" (Lc 17,21).

La preghiera è una conversazione con Dio stesso, che è il Creatore, l'artefice dell'universo. Egli non si rifiuta mai di conversare con noi – quando lo vogliamo e tutte le volte che lo vogliamo – basta che glielo chiediamo. Non ci dirà mai di no. Al contrario, è sempre premuroso nell'ascoltarci con attenzione e amore. Che grande dono il fatto che Dio ci abbia concesso il diritto di parlargli in qualsiasi momento e da qualunque posto ci troviamo! Questo è l'onore più grande che abbiamo avuto.

La preghiera si fa solo con lo Spirito Santo. È lui a insegnare all'anima come pregare. "Perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili" (Rm 8,26). Non occorre alcuno sforzo da parte nostra. Rivolgamoci a Dio con tono di un umile servo, con voce supplichevole e implorante. Allora la nostra preghiera sarà gradita a Dio. Stiamo con devozione davanti al crocifisso e diciamo: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me". Detto questo, è detto tutto. Quando la mente dell'uomo si mette in moto per pregare, la grazia divina arriva in una frazione di secondo. Allora l'uomo si riempie di grazia e guarda tutto con occhi diversi. La cosa più importante è amare Cristo, la preghiera e lo studio. Prendiamo un milione e tagliamolo a pezzetti: lo sforzo dell'uomo è un milionesimo.

Nella preghiera entriamo senza che ce ne rendiamo conto. Bisogna trovarsi però nel clima adatto. Lo stare in compagnia di Cristo, la conversazione, lo studio, il canto, il lumino, l'incenso, creano il clima adatto affinché tutto diventi semplice, "nella semplicità del cuore" (Sap 1,1). Leggendo con amore le salmodie e le ufficiature diventiamo santi senza che ce ne accorgiamo. Ci allietiamo con le parole divine. Questa letizia, questa gioia, è il nostro sforzo, per entrare facilmente nell'atmosfera della preghiera, il "riscaldamento", come si dice. Possiamo anche richiamare alla mente delle belle immagini di paesaggi visti. Questo sforzo è delicato, incruento. Ma non dimentichiamo ciò che ha detto il Signore: "Senza di me non potete far nulla" (Gv 15,5).

Il Signore stesso ci insegnerà a pregare. Non lo impareremo da soli, né sarà un altro ad insegnarcelo. Non dobbiamo dire: "ho fatto tante metanie, quindi ho la grazia assicurata", ma chiedere che splenda in noi la luce pura della conoscenza divina e che apra i nostri occhi spirituali affinché comprendiamo le sue divine parole.

In questo modo, senza accorgercene, amiamo Dio senza costrizioni, senza sforzo e senza lotta. Quello che è difficile per gli uomini è molto facile per Dio. Ameremo Dio in un attimo, non appena la sua grazia ci adombrerà. Quando ci troviamo nella grazia di Dio, la nostra preghiera

diventa pura. Se amiamo molto Cristo, la preghiera sarà detta da sola. Cristo sarà costantemente nella nostra mente e nel nostro cuore.

Per rimanere tuttavia in questo stato e non perderlo, occorre eros divino, occorre amore divino e ardente per Cristo. L'eros è rivolto a un essere superiore. L'amante, ossia Dio, desidera l'amato e l'amato vuole arrivare all'amante. L'amante ama l'amato con un amore divino e perfetto. Dio, che ama l'uomo, è disinteressato.

L'amore verso Dio è superiore quando si esprime con gratitudine. C'è bisogno di amare, non per dovere, ma come c'è bisogno di mangiare. Spesso invece ci avviciniamo a Dio per il bisogno di trovare un appoggio, perché in tutto ciò che ci circonda non troviamo riposo e ci sentiamo desolati.

Facciamo entrare Cristo nella nostra mente in modo delicato recitando la preghiera di Gesù

La preghiera del cuore può essere fatta solo da colui che ha attirato la grazia di Dio. Non deve essere fatta con il pensiero: "voglio impararla, voglio riuscirci, voglio raggiungerla", perché possiamo essere condotti all'egoismo e alla superbia. Ci vuole desiderio ardente, ma anche giudizio, attenzione e prudenza, per far sì che la preghiera sia pura e gradita a Dio. Anche solo il pensiero: "ho fatto progressi" rovina tutto. Di che cosa possiamo insuperbirci? Non abbiamo nulla di nostro. Queste sono questioni sottili.

Pregate senza formare immagini nella vostra mente. Non immaginatevi Cristo. I padri sottolineavano la necessità di escludere ogni immagine nella preghiera. Con l'immagine si crea un terreno scivoloso, perché è possibile che a un'immagine se ne sovrapponga un'altra. Ed è altrettanto possibile che si insinui il maligno e noi perdiamo la grazia.

La preghiera deve essere recitata con la mente e non con le labbra, per evitare le distrazioni che farebbero divagare la nostra mente di qua e di là. Facciamo entrare Cristo nella nostra mente e in modo delicato, recitando con molta delicatezza: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me". Non pensate a niente se non alle parole "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me". A nient'altro. A niente. Con calma, a occhi aperti, per non essere esposti a immaginazioni e inganni, con attenzione e devozione rivolgetevi a Cristo. Recitate la preghiera in modo delicato e non continuamente, ma solo quando c'è una buona disposizione d'anima e un'atmosfera di compunzione, la quale è un dono della grazia divina. Senza la grazia ti autosuggestioni e potresti finire col vedere luci, soccombere a inganni e allucinazioni.

La preghiera non dovrebbe essere fatta a forza. La costrizione può provocare in noi una reazione e nuocerci. Molti si sono ammalati a causa della preghiera perché la facevano forzandosi. Certo, qualcosa avviene anche quando la fai forzandoti, ma ciò non è sano. E non dovrete neanche adoperare tecniche particolari. Non c'è bisogno né di un piccolo sgabello, né di abbassare la testa, né di chiudere gli occhi. Molti dicono: "Siediti su un piccolo sgabello, piegati, spremi e concentrati". Ma quando mai! Provate e vedrete. Non è necessario concentrarsi in maniera particolare per recitare la preghiera. Non occorre alcuno sforzo quando si sente l'amore divino. Ovunque vi troviate, su uno sgabello, su una sedia, in macchina, ovunque, per strada, a scuola, in ufficio, al lavoro, potete dire la preghiera, il "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me", in modo delicato, senza pressione né costrizione. Non dovete legarvi a un luogo preciso. L'unica cosa che conta è l'amore per Cristo. Se la vostra anima ripete con adorazione, con desiderio ardente, queste sette parole, "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me", non ne è mai sazia. Sono parole che non possono mai saziare! Ripetetele per tutta la vita. Nascondono tanta linfa vitale!

Tratto da: "Vita e detti di San Porfirio – Perché tutti siano uno", ediz. Lipa