

Una regola di preghiera

di san Teofane il Recluso

[Pravmir](#), 27 giugno 2016

Dal libro di san Teofane il Recluso, *La vita spirituale e come essere in sintonia con essa*



Mi chiedi di una regola di preghiera. Sì, è bene avere una regola di preghiera a causa della nostra debolezza in modo che da un lato non cediamo alla pigrizia, e d'altra parte tratteniamo il nostro entusiasmo nella misura corretta. I più grandi praticanti della preghiera hanno avuto una regola di preghiera. Iniziavano sempre con le preghiere stabilite, e se nel corso di queste una preghiera sorgeva spontanea, mettevano da parte le altre e pregavano con quella preghiera. Se questo è ciò che hanno fatto i grandi praticanti della preghiera, a maggior ragione dovremmo fare anche noi così. Senza le preghiere stabilite, non sapremmo affatto come pregare. Senza di loro, saremmo lasciati del tutto senza preghiera.

Tuttavia, non è necessario fare molte preghiere. È meglio compiere un piccolo numero di preghiere correttamente, invece che passare in fretta attraverso un gran numero di preghiere, perché è difficile mantenere il calore dello zelo di preghiera quando queste vengono recitate all'eccesso. Considero che le preghiere del mattino e della sera dei libri di preghiera siano del tutto sufficienti per te. Limitati ogni volta a seguirle con la massima attenzione e con i sentimenti corrispondenti. Per essere più efficace in questo, passa un po' del tuo tempo libero a leggere tutte le preghiere separatamente. Pensaci e cerca di sentirle, in modo che quando le reciterai nella tua regola di preghiera, conoscerai i pensieri e i sentimenti santi che sono contenuti in esse. La preghiera non significa limitarci a recitare le preghiere, ma anche assimilarne il contenuto in noi, e pronunciarle come se provenissero dalla nostra mente e dal nostro cuore.

Dopo aver considerato e sentito le preghiere, sforzati di memorizzarle. Allora non dovrai più armeggiare con il tuo libro di preghiere e con una luce quando è il momento di pregare; le cose che vedi non ti distrarranno mentre stai compiendo le tue preghiere, ma potrai più facilmente mantenere una petizione riflessiva verso Dio. Vedrai di persona quanto è grande questo aiuto. Il fatto che potrai avere il tuo libro di preghiere con te in ogni momento e in ogni luogo è di grande importanza.

Preparandoti così, quando ti trovi in preghiera fai attenzione a mantenere le forme della tua mente alla deriva e i tuoi sentimenti lontano dalla freddezza e dall'indifferenza, esercitandoti in ogni modo a mantenere la tua attenzione e a suscitare il calore del sentimento. Dopo aver recitato ogni preghiera, fai delle prosternazioni (*metanie*), tante quante desideri, accompagnate da una preghiera per tutte le necessità che provi, o dalle solite brevi preghiere. In questo modo allungherai un po' il tuo tempo di preghiera, ma il suo potere sarà aumentato. Dovresti pregare un po' di più per conto tuo soprattutto alla fine delle tue preghiere, chiedendo perdono per le distrazioni non intenzionali della mente e mettendo te stessi nelle mani di Dio per l'intera giornata.

Devi anche mantenere un'attenzione orante verso Dio per tutta la giornata. Per questo, come abbiamo già detto più di una volta, c'è il ricordo di Dio; e per il ricordo di Dio, ci sono brevi preghiere. È bene, molto bene, memorizzare diversi salmi e recitarli mentre lavori o tra un'attività e un'altra, facendo talvolta questo invece di brevi preghiere, con concentrazione. Questa è una delle più antiche tradizioni cristiane, menzionata e inclusa nelle regole di san Pacomio e di sant'Antonio.

Dopo aver trascorso la giornata in questo modo, devi pregare più diligentemente e con più concentrazione alla sera. Aumenta le tue prosternazioni e petizioni a Dio, e dopo aver affidato la tua vita nelle mani divine, ancora una volta, vai a letto con una breve preghiera sulle labbra e addormentati con essa, o recitando qualche salmo.

Quali salmi dovresti imparare a memoria? Impara a memoria quelli che colpiscono il tuo cuore mentre li stai leggendo. Ogni persona troverà salmi differenti che sono i più efficaci per lei. Inizia con "**Abbi misericordia di me, o Dio...**" (Salmo 50); poi "**Benedici, anima mia, il Signore...**" (Salmo 102); e "**Loda, anima mia, il Signore...**" (Salmo 145). Questi ultimi due sono gli inni antifonali della Liturgia. Ci sono anche i salmi nel Canone della divina comunione: "**Il Signore è il mio pastore...**" (Salmo 22); "**Del Signore è la terra e tutto ciò che la colma...**" (Salmo 23); "**Ho creduto, pertanto ho parlato...**" (Salmo 115);

e il primo salmo della Veglia della sera, "**O Dio, vieni a salvarmi...**" (Salmo 69). Ci sono i salmi delle Ore, e simili. Leggi il Salterio e fai la tua selezione.

Dopo aver memorizzato tutti questi salmi, sarai sempre armato di tutto punto con la preghiera. Quando arriva qualche pensiero inquietante, affrettati a cadere davanti al Signore con una breve preghiera o con uno dei salmi, in particolare "**O Dio, vieni a salvarmi...**" e la nuvola inquietante si disperderà immediatamente.

Ecco tutto quel che ti serve sul tema di una regola di preghiera. Io, però, ti ricordo ancora una volta che dovresti ricordare che tutti questi sono aiuti, e che la cosa più importante è "**stare davanti a Dio con la mente nel cuore, con devozione e con una sentita prosternazione davanti a lui**".