

# Senza preghiera non c'è salvezza

Lezione 15

La necessità della preghiera.

Ecco un punto fondamentale del nostro percorso. Senza parlare della necessità della preghiera, la nostra preparazione sarebbe completamente inefficace.

*Per quanto segue prendiamo lo scritto dal libro "Totus Tuus" del Movimento "Lazos de Amor Mariano" ai quali restiamo sempre molto grati per l'esempio e il loro sostegno per realizzare questa preparazione...*

"Chi prega è certamente salvato, chi non prega è certamente condannato". Questa sola frase di San Alfonso Maria da Liguori è sufficiente per mostrare l'importanza capitale della preghiera: è un requisito indispensabile per la salvezza. In altre parole, tutte le persone che vogliono arrivare al cielo devono pregare e pregare bene. Ci sono cose opzionali nella vita spirituale; una persona potrà avere più affinità con una spiritualità rispetto ad un'altra, sempre se queste sono cattoliche, potrà avere più devozione ad un santo che ad un altro, potrà piacere più una pratica di pietà che un'altra, tuttavia **pregare non è un'opzione**.

E' una chiamata universale di Dio: Dio vivo e vero chiama instancabilmente ogni persona all'incontro misterioso nella preghiera." "Dio chiama sempre gli uomini a pregare.

## **Che cos'è la preghiera?**

Santa Teresina del bambino Gesù diceva: "per me, la preghiera è un impulso del cuore, un semplice sguardo lanciato fino al cielo, un grido di ringraziamento e di amore sia durante la prova che nella consolazione"<sup>1</sup>.

Santa Teresa d'Avila: "E' trattare di amicizia, stando molte volte trattando soli con chi sappiamo che ci ama"<sup>2</sup>.

San Giovanni Damasceno: "La preghiera è l'elevazione dell'anima a Dio o la richiesta a Dio di beni convenienti."<sup>3</sup>

San Tommaso d'Aquino, prende la definizione di San Giovanni Damasceno e dice: "la preghiera è l'elevazione della mente a Dio per lodarlo e chiedergli cose convenienti per l'eterna salvezza"

<sup>4</sup> Prendiamo i principali aspetti di questa definizione<sup>5</sup>:

- "E' l'elevazione della mente a Dio": Colui che è completamente distratto, in realtà non sta pregando.

---

<sup>1</sup> Santa Teresa del Bambino Gesù, Manoscritto C, 25r: Manoscritti autobiografici (Parigi 1992) 389-390.

<sup>2</sup> Vita 8,5. Si riferisce propriamente alla preghiera mentale.

<sup>3</sup> San Giovanni Damasceno, *Expositio fidei*, 68 (Di fede ortodossa 3, 24).

<sup>4</sup> San Tommaso d'Aquino, II-II, 83,1 c et ad 2.

<sup>5</sup> ROYO, Antonio. Teologia della Perfezione Cristiana. 9na Ed. Madrid: Editoriale Cattolico (BAC), 2001. p. 627

- “Per lodarlo”: è una delle finalità più nobili della preghiera. Sarebbe un errore pensare che solo serve per puro mezzo per chiedere cose a Dio.
- “Chiedere cose convenienti per l’eterna salvezza”: non ci è proibito chiedere cose temporali; però non principalmente, né ponendo in queste il solo fine della preghiera,

se non unicamente come strumento per servire meglio Dio e tendere al nostro fine eterno. Per pregare, poi, è indispensabile mantenere la coscienza che Dio è sempre con noi, “la vita di preghiera è stare abitualmente in presenza di Dio, tre volte Santo, e in comunione con Lui.” (Catechismo 2565).

## **IMPORTANZA DELLA PREGHIERA**

### **Gesù pregava.**

La prima cosa che manifesta la capitale importanza di pregare è contemplare Nostro Signore Gesù Cristo e la sua continua vita di preghiera. In tutti gli eventi della sua vita, Gesù ci mostrò l’importanza della preghiera:

“Il Figlio di Dio, Figlio della Vergine, anche imparò a pregare conforme al suo cuore di uomo. Lui imparò da sua madre le formule di preghiera; di lei, che conservava tutte le “meraviglie” dell’Onnipotente e le meditava nel suo cuore. Lo impara nelle parole e nel ritmo della preghiera del suo popolo, nella sinagoga di Nazaret e nel Tempio. Però la sua preghiera germoglia da una fonte segreta e distinta, come lo fa capire alla età di dodici anni: “Io dovevo essere nelle cose del Padre mio” (Lc 2,49). Qui comincia a rivelarsi la novità della preghiera nella pienezza dei tempi: la preghiera filiale, che il Padre sperava dai suoi figli deve essere vissuta infine per il proprio Figlio Unico nella sua Umanità, con gli uomini in favore di loro. Il vangelo secondo San Luca sottolinea l’azione dello Spirito Santo e il senso della preghiera nel ministero di Cristo. Gesù prega prima dei momenti decisivi della sua missione:

*-Prima che il Padre da testimonianza di Lui nel suo Battesimo (cf. Lc 3,21) e della sua Trasfigurazione (cf. Lc 9,28).*

*-Prima di dare compimento con la sua Passione al disegno di amore del Padre (cf. Lc 22,41-44).*

*-Gesù prega anche prima dei momenti decisivi che compromettono la missione dei suoi apostoli:*

*-Prima di scegliere e di chiamare ai Dodici (cf. Lc 6,12)*

*-Prima che Pietro lo confessasse come “il Cristo di Dio” (cf. Lc 9,18-20).*

*-E perché la fede del capo degli apostoli non venga meno prima della tentazione (cf. Lc 22,32)*

*La preghiera di Gesù prima degli eventi di salvezza che il Padre gli chiede è una consegna, umile e fiduciosa, della sua volontà umana alla volontà amorosa del Padre.*

*“Stando Gesù pregando in un certo luogo, quando terminò, disse ad uno dei suoi discepoli: “Maestro, insegnaci a pregare” (Lc 11,1). Non è forse guardando il suo maestro in preghiera che il discepolo di Cristo desidera pregare? Quindi, può imparare dal Maestro in preghiera. Contemplando e ascoltando il Figlio, i figli imparano a pregare il Padre. Gesù si ritira con frequenza in un luogo a parte, in solitudine, nella montagna, con preferenza durante la notte, per pregare (cf. Mc 1,35; 6,46; Lc 5,16).” (Catechismo, 2599-2602). Se nostro Signore Gesù Cristo, essendo Dio, pregava tanto frequentemente e intensamente, non avremo bisogno noi di una vita con molta più preghiera?*

### **E’ indispensabile per la salvezza**

*Come già abbiamo detto, la preghiera è indispensabile per la salvezza: senza preghiera non c'è salvezza. Così dice Sant'Alfonso Maria de Liguori: "chi prega è certamente salvato, chi non prega è certamente condannato". Se lasciamo da parte i bambini, tutti gli altri beati si salvarono perché pregavano, e i condannati si condannarono perché non pregavano. E nessuna altra cosa gli produrrà nell'inferno più spaventosa disperazione al pensiero che sarebbe stata cosa molto facile salvarsi, se avessero chiesto a Dio le sue grazie, e che saranno eternamente disgraziati, perché passò il tempo della preghiera".<sup>6</sup>*

### **Frutti della preghiera**

Quando la preghiera si fa bene produce una innumerevole quantità di frutti in tutti i sensi. Qui presentiamo alcuni di questi, sicuri che la persona che prega con frequenza troverà che quelli esposti sono pochi in proporzione a quelli che si contemplanano nella propria vita.

- Ci toglie dal peccato: è il primo frutto della preghiera. Così diceva Santa Caterina da Siena: "o lasciamo la preghiera o lasciamo il peccato". In questo ordine di idee, "la preghiera ristabilisce all'uomo la somiglianza con Dio" (Catechismo, 2572) e trasforma il cuore. (cf. Catechismo, 2739).
- Accresce l'Amore: l'amore è il termometro della preghiera. La preghiera vera si riflette in una crescita di amore. La preghiera ci "fa partecipare alla potenza dell'amore di Dio che salva la moltitudine" (Catechismo, 2572).
- Ci fa conoscere la Volontà di Dio nella nostra vita e ci dà la forza per viverla: questo si riflette con chiarezza nella preghiera al Padre nostro: "si faccia la tua Volontà come in cielo così in terra" (Mt 6,10).
- Ci dà forza nella tentazione: "vegliate e pregate per non cadere in tentazione. (cf. Lc 22,40.46)" (Catechismo 2612).
- Accresce la fiducia: chi prega non si dispera
- da forza per affrontare le contraddizioni della vita: "solo con Dio, i profeti prendono luce e forza per la sua missione".

-Dà gioia spirituale: che è un frutto che lo Spirito Santo dà abbondantemente a chi prega con costanza

-È un grande rimedio per conoscere noi stessi:

la preghiera, quando si realizza bene, trae con essa grazie permanenti che danno molte luci per raggiungere la conoscenza di sé

### **Espressioni della preghiera<sup>7</sup>**

La preghiera è la vita del cuore nuovo. Dobbiamo rallegrarci in ogni momento. E' necessario ricordarsi di Dio più spesso che respirare. Però non si può pregare "tutto il tempo": si deve pregare con particolare dedizione, in alcuni momenti: sono i tempi forti della preghiera cristiana, in intensità e durata. La tradizione cristiana ha conservato tre espressioni principali della vita di preghiera: la preghiera vocale, la meditazione, e la preghiera di contemplazione. Hanno in comune una caratteristica fondamentale: il raccoglimento del cuore. Questa abitudine vigilante di conservare la Parola e rimanere in presenza di Dio fa di queste tre espressioni i tempi forti della vita di preghiera.

---

<sup>6</sup> San Alfonso Maria de Liguori, Del gran mezzo della preghiera. P. I. paragrafo finale, p.70 nella ed. di Madrid 1936.

<sup>7</sup> Questa sezione è stata presa, in gran parte, dal Catechismo della Chiesa Cattolica nn. 2697-2724.

### 1. La preghiera vocale

la preghiera vocale, fondata nella unione del corpo con lo spirito nella natura umana, associa il corpo alla preghiera interiore del cuore a esempio di Cristo che prega suo Padre e insegna il “Padre Nostro” ai suoi discepoli.

La preghiera vocale è un elemento indispensabile della vita cristiana. Ai discepoli, attratti dalla preghiera silenziosa del loro Maestro, viene insegnata una preghiera vocale: il “Padre Nostro”. Questa necessità risponde anche ad una esigenza divina. Dio cerca adoratori in spirito e verità, e, per conseguenza, la preghiera che germoglia viva dalle profondità dell’anima.

Questo è pregare, e dire, recitare orazioni bellissime che grandi uomini hanno elaborato. Alcune persone vogliono creare un’opposizione tra recitare e pregare, come se la prima sia qualcosa di meccanico e senza anima e il secondo sia autentico. Tuttavia, Cristo recitava i salmi, era meccanico e vuoto questo pregare? L’importante è che il nostro cuore sia attento e che facciamo nostre queste parole che ripetiamo. Quando Gesù stava nell’orto del Getsemani, dopo aver esortato i suoi discepoli, “pregò ripetendo le stesse parole” (Mc 14,39). Questo significa che quando si prega, si faccia sempre con il cuore. I “quattro esseri viventi” dell’apocalisse, che stanno davanti la presenza di Dio “ripetendo senza stancarsi giorno e notte: Santo, santo, santo...” (Ap 4,8).

### 2. La meditazione

La meditazione è una ricerca orante, che fa intervenire il pensiero, l’immaginazione, l’emozione, il desiderio. Ha per oggetto l’appropriazione credente della realtà considerata, che è confrontata con la realtà della nostra vita. La meditazione è, soprattutto, una ricerca, lo spirito tratta di comprendere il perché e il senso della vita cristiana per aderire e rispondere a quello che il Signore chiede. Abitualmente si fa con l’aiuto di qualche libro, che ai cristiani non deve mancare: la Sacra Scrittura, specialmente il vangelo, ecc. Meditare quello che si legge conduce ad appropriarselo confrontandolo con se stesso. Qui si apre un altro libro: quello della vita. Si passa dai pensieri alla realtà. Secondo l’umiltà e la fede, si scoprono i movimenti che agitano il cuore e si possono discernere. Il santo rosario è una meditazione accompagnata da una preghiera vocale e quando si fa bene, produce immensi frutti spirituali.

Riguardo l’orazione mentale in genere, scrive S. Alfonso: “Senza l’orazione mentale manca la luce e si cammina all’oscuro. Le verità della fede non si vedono cogli occhi del corpo, ma cogli occhi dell’anima, quando ella le medita; chi non le medita non le vede e perciò cammina all’oscuro L’orazione, dice san Bernardo, regola gli affetti dell’anima e dirige le nostre azioni a Dio; ma senza orazione gli affetti si attaccano alla terra, le azioni si conformano agli affetti, e così il tutto va in disordine”. Perciò, conclude il santo, “Chi lascia dunque l’orazione lascerà di amare Gesù Cristo”.

### 3. La preghiera contemplativa

la preghiera contemplativa è l’espressione semplice del mistero della preghiera. E’ uno sguardo di fede, fissato in Gesù, un ascolto della Parola di Dio, un silenzioso amore. Realizza la unione con la preghiera di Cristo in misura nella quale noi partecipiamo al suo mistero.

La contemplazione cerca l’Amato della mia anima” (Ct 1,7; cf. Ct 3, 1-4). Questo è, a Gesù e in Lui, al Padre. E’ cercato perché desiderarlo è sempre l’inizio dell’amore, e è cercato nella fede pura, questa fede che ci fa nascere da Lui e vivere in Lui.

La contemplazione è la consegna umile e povera alla volontà amorosa del Padre, in unione ogni volta più profonda con il suo Figlio amato.

Così, la preghiera contemplativa è l'espressione più semplice del mistero della preghiera. È un dono, una grazia; non può essere recepita di più che nella umiltà e nella povertà. La preghiera contemplativa è una relazione di alleanza stabilita per Dio nel fondo del nostro essere (cf. Jr 31,33). È comunione: in lei, la Santissima Trinità si conforma all'uomo, immagine di Dio, "a sua somiglianza".

La preghiera contemplativa è uno sguardo di fede, fissato in Gesù: "io lo guardo e lui mi guarda", diceva ad un santo sacerdote un contadino di Ars che pregava davanti al tabernacolo<sup>8</sup>. Questa attenzione a Lui è rinuncia di "me". Il suo sguardo purifica il cuore. La luce dello sguardo di Gesù illumina gli occhi del nostro cuore; ci insegna a vedere tutto alla luce della sua verità e della sua compassione per tutti gli uomini.

### **Condizioni per una buona preghiera**

-**Umile**: Sapendo che è Dio e chi siamo noi, sapendo che noi siamo coloro che necessitano di Lui. Come nella parabola del fariseo e del pubblicano (cf. Lc 18, 9-14), che si riferisce all'umiltà del cuore che prega. "Oh Dio, abbi compassione di me che sono peccatore". L'umiltà sottomette anche la nostra preghiera alla Volontà di Dio "non si faccia la mia volontà ma la tua" (Lc 22,42).

-**Perseverante**: con costanza, senza stancarsi, assidua. Come l'amico inopportuno (Lc 11,5-13) che invita ad una preghiera insistente "bussate e vi sarà aperto". Colui che prega così, il Padre del cielo "gli darà tutto quello di cui ha bisogno", e soprattutto lo Spirito Santo che contiene tutti i doni; e la vedova inopportuna (Lc 18,1-8) che è centrata in una delle qualità della preghiera: è necessario pregare sempre, senza stancarsi, con la pazienza della fede.

-**Fiduciosa**: "tutto quello che chiederete nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi accadrà". (Mc 11,24). Tale è la forza della preghiera, "Tutto è possibile per chi crede" (Mc 9,23), con una fede "che non dubita" (Mt 21,22). La preghiera di fede non consiste solamente in dire "Signore, Signore", ma nel disporre il cuore per fare la volontà del Padre (Mt 7,21). Gesù così ammira la "grande fede" del centurione romano (cf. Mt 8,10) e della cananea (cf. Mt 15,28).

### **Disposizioni per la preghiera di intimità<sup>9</sup>**

#### **Tempo**

Due cose sono da tenere molto in conto: la necessità di fissarsi un tempo determinato del giorno e la scelta del momento più opportuno.

In quanto al primo, è evidente la convenienza di avere un tempo determinato da dedicare alla preghiera. Se si cambia l'orario o si lascia per un tempo più tardi, si corre il pericolo di ometterla totalmente al minore pretesto. L'efficacia santificatrice della preghiera dipende in grande scala dalla costanza e regolarità nel suo esercizio. Non tutti i tempi sono ugualmente favorevoli per l'esercizio di cui parliamo. Quello che segue al pranzo, alla ricreazione o al tumulto delle occupazioni non sono adatti per la concentrazione dello spirito; il raccoglimento e la libertà dello spirito sono necessari per l'elevazione dell'anima a Dio. Secondo i maestri di vita spirituale, i momenti più favorevoli sono: la mattina presto, il pomeriggio dopo la cena e a mezzanotte.

Se non si può dedicare la preghiera più di una volta al giorno, è preferibile scegliere la mattina. Lo spirito, rinfrescato per il riposo della notte ha tutta la sua vivacità<sup>10</sup>; le distrazioni non lo hanno assaltato tuttavia, e questo primo movimento fatto da Dio imprime nell'anima la direzione che deve seguire durante il giorno." (Ribet)

---

<sup>8</sup> Cf. F. Trochu, Il Curato d'Ars San Giovanni-Maria Vianney.

<sup>9</sup> ROYO, Antonio. Op. cit. Pp. 671-674.

<sup>10</sup> Ci sono, tuttavia, eccezioni. A volte, le ore della mattina- soprattutto in coloro che per qualche motivo hanno riposato poco la notte- sono le più pesanti e sonnolenti del giorno. In tutto è richiesta discrezione e attenersi alle circostanze dei casi particolari.

I libri sacri indicano anche la mattina e il silenzio della notte come le ore più adatte per la preghiera: “Al mattino ascolta la mia voce; fin dal mattino t’invoco e sto in attesa.” (Sal 5,4); “... e al mattino giunge a te la mia preghiera” (Sal 87,14); “Mi alzo a mezzanotte per renderti grazie per i tuoi giusti giudizi” (Sal 118,62); “... e passò la notte pregando a Dio” (Lc 6,12).

### **Luogo**

Per alcuni religiosi, seminaristi, ecc. è determinato espressamente per l’abitudine della comunità quando la preghiera si fa insieme. Di solito è la cappella o il coro. E in privato conviene farla lì per la santità e raccoglimento del luogo e la presenza augusta di Gesù sacramentato. Ma in assoluto si può fare in qualsiasi luogo<sup>11</sup> che invita al raccoglimento e concentrazione dello spirito. La solitudine di solito è la migliore compagna della preghiera ben fatta. Gesù Cristo la consiglia espressamente nel Vangelo; è utile non solo per evitare le vanità (Mt 6,6), ma anche per assicurare la sua intensità ed efficacia. Qui è dove Dio di solito parla al cuore (Os 2,14).

“Sarebbe buono pregare davanti agli spettacoli della natura: le montagne, la sponda del mare, nella solitudine dei campi?” Bisogna rispondere che quello che per uno è conveniente, rappresenta per gli altri un ostacolo. Le disposizioni particolari e l’esperienza devono indicare qui la regola di condotta”. (Ribert).

### **Postura**

La postura del corpo ha una grande importanza nella preghiera. Senza dubbio è l’anima che prega, non il corpo; ma, date le sue intime relazioni, le attitudini corporali ripercuotono nell’anima e stabiliscono una specie di armonia e sincronizzazione tra le due.

In generale, conviene una postura umile e rispettosa. L’ideale è farla in ginocchio, ma questa regola non deve arrivare fino alla rigidità o esagerazione. Nella Sacra Scrittura ci sono esempi di preghiera in tutte le posture immaginabili; in piedi (*Gdt* 13,6; *Lc* 18,13); seduti (*1 Re* 7,18); in ginocchio (*Lc* 22,41; *Att* 7,60); prostrato a terra (*1 Re* 18,42; *Gdt* 9,1; *Mc* 14,35), e perfino sul letto (*Sal* 6,7).

Evitare, qualsiasi sia la postura adottata, due inconvenienti contrari: l’eccessiva comodità e la mortificazione eccessiva. La prima, perché come dice Santa Teresa, “regalo e preghiera non vanno d’accordo” (*Camino* 4,2); e la seconda, perché una postura eccessivamente penosa e scomoda potrebbe essere motivo di distrazione e afflosciamento del fervore, che è essenziale nella preghiera.

### **Durata**

La durata della preghiera mentale non può essere la stessa per tutte le anime e generi di vita. Il principio generale è che deve essere in proporzione con le forze, l’attrazione e le occupazioni di ognuno.

Si comprende che, se il tempo è troppo breve, appena si riuscirà a purificare l’immaginazione e preparare il cuore; e quando si è già preparati e dovrebbe iniziare l’esercizio, si lascia. per questo con ragione si consiglia che si prenda, per fare preghiera, il più tempo possibile; e la cosa migliore sarà una sola volta dargli molto tempo, che in due volte poco tempo ognuna.

---

<sup>11</sup> “Desidero che gli uomini preghino in tutti i luoghi” (1 Tim 2,5). Ricordati della conversazione di Cristo con la samaritana a proposito di adorare il Padre in qualsiasi luogo, “in spirito e verità” (Gv 4,20-24)

Tuttavia, gli antichi monaci solitamente facevano brevi ma frequenti e intense preghiere, che si adattavano molto bene con l'abituale raccoglimento della vita monastica.

Il Dottore Angelico insegna (...) che la preghiera deve durare tutto il tempo in cui l'anima mantenga il fervore e la devozione. Ma si abbia attenzione a non dare orecchio alla tiepidezza e negligenza, che troverebbero facile pretesto in questa norma per scuotere il penoso sforzo che richiede quasi sempre la preghiera. È importante, in fine, avvertire che la preghiera, qualsiasi sia la sua durata, non può considerarsi come un esercizio isolato e disconnesso dal resto della vita. Il suo influsso deve farsi sentire in tutta la durata del giorno profumando tutte le ore e occupazioni, che devono lasciarsi impregnate dello spirito di preghiera. In questo senso- avverte l'Angelico nello stesso luogo-, la preghiera deve essere continua e ininterrotta. Molto aiuterà ad ottenere questo la pratica assidua e fervente delle preghiere giaculatorie, che manterranno durante il giorno il "fuoco nel cuore". Ma, ad ogni modo, bisogna ottenerlo con sforzo se vogliamo avere una vita di preghiera che ci conduca gradualmente fino all'apice della vita cristiana. Senza vita di preghiera sarebbe scarsissimo il frutto che otterremmo, di mezz'ora giornaliera di meditazione isolata.

### **Consigli per realizzare una preghiera di intimità**

È molto utile, al momento di avere una "preghiera di intimità con il Signore", avvalersi di un metodo che faciliti la crescita di essa. Tuttavia, è importante capire che il metodo è al servizio della preghiera e non la preghiera al servizio del metodo. Così poi, se in alcun punto della preghiera si sperimenta una mozione che porta l'anima a rimanere lì più tempo, o rimanere lì definitivamente si deve accogliere questa mozione.

C'è un metodo che è estremamente semplice e serve tanto per quelli che stanno iniziando nella loro vita di preghiera come per quelli che è da tempo che hanno iniziato. Consiste nel dedicare cinque minuti di dialogo spontaneo in differenti tipi di preghiera, nella seguente maniera:

Dopo aversi posti in clima di preghiera, si invoca lo Spirito Santo perché ci riempia della Sua presenza; poi si inizia nel seguente modo:

1. Azione di grazie: si contempla attentamente tutte le benedizioni spirituali e materiali che abbiamo ricevuto da Dio e si rende grazie per queste.
2. Richiesta di perdono e riparazione: si supplica il Signore che ci perdoni per i peccati di azioni e omissioni che abbiamo commesso. In oltre si fanno atti di amore e riparazione per questi
3. Lode e adorazione: si eleva lo spirito alla lode e adorazione del Signore con salmi, parole spontanee, cantici, ecc.
4. Preghiere per gli altri: Molte persone ci chiedono preghiere. Questo è il momento per pregare per queste, si spera con nome proprio.
5. Preghiere per le proprie necessità (spirituali e materiali): In primo luogo si chiedono con fede le grazie spirituali che più necessitiamo per essere santi, poi ciò che più conviene per la nostra anima. Infine si chiede per le nostre necessità materiali sottomettendole amorosamente alla Volontà di Dio e sapendo che solo ci verranno concesse se sono utili per la nostra Salvezza Eterna.
6. Ascolto della voce di Dio e propositi: La preghiera non è un monologo dove io parlo e Dio ascolta; no, la preghiera è un dialogo dove entrambi parliamo e ascoltiamo. Per questo, alla fine della nostra preghiera dobbiamo ascoltare in silenzio la voce di Dio, lasciare che queste mozioni parlino alla nostra anima, leggere negli eventi che abbiamo vissuto recentemente ciò che ci vuole dire il Signore, ma soprattutto, cosa ci vuole dire il Signore con la Parola di Dio proclamata nel giorno e nell'Eucaristia.

Si termina con una preghiera di Consacrazione alla Santissima Vergine perché sia lei la custode dei frutti spirituali di questa preghiera di intimità.

## Difficoltà nella preghiera

“La preghiera è un dono della grazia e una risposta scelta da noi. Si suppone sempre uno sforzo. I grandi oratori della Antica Alleanza prima di Cristo, così come la Madre di Dio e i santi con Lui ci insegnano che la preghiera è un combattimento. Contro chi? Contro noi stessi e contro le astuzie del Tentatore che fa di tutto il possibile per separare l’uomo dalla preghiera, dalla unione con il suo Dio. Il “combattimento spirituale” della vita nuova del cristiano è inseparabile dal combattimento della preghiera.” (catechismo 2725).

## **Distrazioni**

Le distrazioni in generale sono pensieri e immaginazioni estranee che ci impediscono l’attenzione a quello che stiamo facendo. Esistono vari rimedi:

- Non perdere la pazienza, ed essere deciso a lottare, sapendo che se ancora non raggiungiamo di essere pienamente liberi da queste, Dio tiene conto enormemente dei nostri sforzi.
- Leggere, fissare lo sguardo nel tabernacolo o in una immagine espressiva, fare una preghiera affettiva, con frequenti colloqui, ecc.
- cercare luoghi adatti e silenziosi; dedicare un tempo in cui non si sta molto dispersi e adottare una postura adatta.
- Trattare di mantenere uno spirito di raccoglimento durante tutto il giorno.

## **Siccità e aridità**

Consiste in una certa impotenza o riluttanza per produrre nella preghiera atti di intendimento e di affetto. Come rimedi bisogna considerare:

- Convincerci che la devozione sensibile non è essenziale al vero amore a Dio, basta voler amare Dio per amarlo già realmente.
- Perseverare, ciò nonostante, nella preghiera, facendo tutto quello si possa fare.
- Unirsi al divino agonizzante del Getsemani, che “posto in agonia pregava con più insistenza.” (Lc 22,44).
- Chiedere al Signore e a Nostra Madre che cessi la prova dell’aridità, per cui possiamo “godere sempre delle sue divine consolazioni”.

## Attaccamento alle consolazioni

E’ un male che genera nell’anima una specie di “gola spirituale” che la spinge a cercare le consolazioni di Dio invece del Dio delle consolazioni. Rimedi:

- Rinunciare volontariamente a questi attaccamenti, esprimendo frequentemente a Dio che amiamo Lui molto più rispetto a quello che ci da.
- Rendere grazie a Dio per le “dolcezze” che ci da durante la preghiera, con la coscienza chiara che arriverà, inevitabilmente, il momento in cui non le avremo.
- Approfittare il tempo della consolazione per acquisire l’abito della preghiera, in tal maniera che quando non si sperimenta, l’abito acquisito ci mantenga fermi nelle nostre pratiche.

## Scoraggiamento

E’ un male che succede alle anime deboli e inferme al non comprovare progressi sensibili nella loro lunga vita di preghiera. Nonostante, anche si può scoraggiare una persona che patisca di un eccessivo ottimismo credendosi più avanti di quello che in realtà è. **Rimedi:**



- Avere la certezza che “tutto lo scoraggiamento viene dal demonio”<sup>12</sup>. Per questo bisogna ricordarlo sempre con veemenza e costanza.
- Esortare se stesso per intraprendere la vita di preghiera con un nuovo entusiasmo.
- Non far dipendere la preghiera dallo stato d’animo, ma al contrario, sapere che l’amore ci esige di essere fedeli alle nostre pratiche di preghiera.

---

<sup>12</sup> BARRIELLE, Ludovico. Regole per il discernimento degli spiriti. 1ra ed. Quito: Gesù della Misericordia, 2004. P. 36.