

San Giovanni di Cronstadt

Pensieri diversi sulla preghiera

LA PREGHIERA COSTRUITA SULLA SABBIA

Il demonio si sforza di disperdere la preghiera, come fosse un mucchio di sabbia; cerca di trasformare le parole in sabbia secca, senza coesione né midollo, cioè senza fervore del cuore. Così la preghiera può essere sia una casa costruita sulla sabbia, sia una casa costruita sulla roccia. Edificano sulla sabbia coloro che pregano senza spirito di fede, distrattamente, con freddezza: una preghiera simile si disperde da sola e non reca nessun vantaggio a colui che prega. Edificano sulla roccia coloro che, durante la preghiera, tengono gli occhi fissi verso Dio e si rivolgono a lui come ad una persona viva, parlandogli faccia a faccia.

LE TENEBRE DURANTE LA PREGHIERA

Durante la preghiera, a volte sopraggiungono momenti di tenebre mortali e di angoscia spirituale che nascono da un cuore incredulo (l'incredulità infatti è tenebra). In questi momenti non lasciar venir meno il tuo cuore, ma ricordati che se la luce divina si è spenta in te, continua però a brillare, in tutto il suo splendore e la sua gloria, in Dio stesso, nella sua Chiesa in cielo e sulla terra, e nell'universo materiale in cui "si sono rese visibili la sua potenza eterna e la sua divinità" (Rm 1, 20).

Non credere che la verità è venuta meno, poiché la verità è Dio stesso e tutto ciò che esiste trova in lui la propria fonte e il proprio fondamento. Solo il tuo cuore, il tuo cuore peccatore e ottenebrato, può venir meno alla verità, perché non riesce a sostenere in continuazione il bagliore della luce di verità e non è sempre capace di sostenerne la purezza; ci riesce solo se è stato purificato dai propri peccati, causa primaria delle tenebre spirituali. Puoi averne la prova in te stesso. Quando la luce della fede o della verità divina dimorano nel tuo cuore, esso è nella pace, calmo, forte e vivo; quando invece la luce scompare, il cuore è a disagio, debole come una canna agitata dal vento, senza slancio. Non dare importanza a queste tenebre, opera di Satana; fa' il segno di croce, segno che dà la vita, ed esse si dissiperanno.

LA PREGHIERA CI RENDE INVULNERABILI

L'unico modo per passare la giornata nella pace e nella santità, senza peccato, è quello di pregare con fervore e sincerità fin da quando ti alzi al mattino. Questa preghiera introdurrà Cristo nel tuo cuore, assieme al Padre e allo Spirito Santo e così renderà salda la tua anima contro ogni assalto del male. Dovrai però continuare a proteggere accuratamente il tuo cuore.

LA PREGHIERA DELLE LABBRA HA LA SUA ECO NEL CUORE

Si possono recitare le preghiere in fretta senza che questo nuoccia alla qualità della preghiera? È possibile per coloro che hanno imparato a pregare interiormente con un cuore puro. Durante la preghiera bisogna che il cuore desideri sinceramente quello che chiedi, che avverta la verità di quello che stai dicendo e queste cose, in un cuore puro, avvengono spontaneamente. I puri di cuore sono capaci di recitare rapidamente le preghiere e di farlo in modo gradito a Dio; nel loro caso la rapidità non nuoce all'autenticità della preghiera. Ma coloro che non sono ancora capaci di pregare con cuore sincero devono assolutamente pregare lentamente, aspettando che il cuore faccia eco ad

ogni parola della preghiera. E questo dono non sempre è concesso facilmente a quelli che non sono abituati alla preghiera contemplativa. Per costoro bisogna quindi fissare come regola assoluta che le parole della preghiera siano **pronunciate lentamente e intercalate da pause. Aspetta che ogni parola trovi eco nel cuore.**



LE ESIGENZE DELLA PREGHIERA

La preghiera è l'elevazione dello spirito e del cuore verso Dio. E' perciò evidente che la preghiera è assolutamente impossibile ad una persona che abbia lo spirito e il cuore attaccati a qualcosa di carnale - il denaro o gli onori, per esempio - o abitati da passioni come l'odio e l'invidia, poiché le passioni rinchiudono il cuore, allo stesso modo in cui Dio invece lo dilata e gli dà la vera libertà.

IL MALIGNO HA VIA LIBERA DOVE NON SI PREGA

Molta gente ha perso la fede o perché ha completamente perso lo spirito di preghiera, o perché non l'ha mai avuto e continua a non averlo; in breve, perché non pregano. Il principe di questo mondo ha campo libero per agire nel cuore di gente simile e diventa il loro padrone. Costoro non hanno chiesto e non chiedono la grazia di Dio (i doni di Dio infatti sono accordati solo a quelli che li chiedono e li cercano); così il loro cuore, corrotto per natura, viene privato della rugiada vivificante dello Spirito Santo; alla fine è talmente secco che prende fuoco e brucia della fiamma infernale dell'incredulità e delle passioni. E il demonio sa come accendere le passioni che alimentano questo fuoco terribile; trionfa nel vedere la rovina di quelle povere anime riscattate al prezzo del sangue di Colui che aveva schiacciato sotto i piedi la potenza di Satana.

PREGA PER LA SALVEZZA DEGLI ALTRI E DIO TI BENEDIRÀ

Quando sei colpito dalla sofferenza e dall'angoscia degli altri e ti senti portato a pregare per loro con cuore compassionevole profondamente commosso, chiedi a Dio di aver pietà dei loro peccati come chiederesti la remissione dei tuoi: cioè supplicalo piangendo di perdonarli. **Prega per la salvezza degli altri come pregheresti per la tua salvezza. Se ci riuscirai, se diventerà per te un'abitudine, riceverai da Dio un'abbondanza di doni spirituali, i doni dello Spirito Santo che ama l'anima preoccupata per la salvezza altrui.** Lo Spirito stesso infatti vuole salvarci con tutti i mezzi possibili, a condizione che non gli opponiamo resistenza e che non induriamo il nostro cuore. "Lo Spirito stesso intercede per noi con gemiti ineffabili "(Rm 8, 26).

LA PREGHIERA FATTA PER FORZA NON GIUNGE A DIO

La preghiera fatta solo per obbligo genera l'ipocrisia, rende l'uomo incapace di fare tutto ciò che richiede riflessione e provoca il disgusto per ogni cosa, anche per l'esecuzione dei propri compiti. Questo dovrebbe convincere tutti coloro che pregano in tal modo a correggere il loro modo di pregare. **Bisogna pregare con gioia, con forza, con tutto il cuore. Non pregare solo quando sei costretto, nella prova o nel bisogno, poiché "Dio ama chi dona con gioia "(2 Co 9, 7).**

PREGA PER TUTTI, ANCHE PER I NEMICI

Se noti nel tuo prossimo difetti e passioni, prega per lui.

Prega per tutti, anche per i tuoi nemici.

Se ti accorgi che **il tuo fratello è fiero e testardo, che si comporta orgogliosamente verso di te o verso gli altri**, prega per lui, affinché *Dio illumini la sua mente e riscaldi il suo cuore con il fuoco della grazia*, e ripeti: **"Signore, insegna la dolcezza e l'umiltà al tuo servo che è caduto**

nell'orgoglio di Satana; allontana dal suo cuore le tenebre e il peso di questa fierezza malvagia".

Se vedi **un fratello in collera** prega così: **"Signore, fa' che con la tua grazia questo servo diventi buono!"**

Se si tratta di **un'anima mercenaria e piena di cupidigia**, di': **"Signore, tu che sei il tesoro incorruttibile e l'inesauribile ricchezza, fa' che il tuo servo, creato a tua immagine, riconosca il carattere ingannatore delle ricchezze e si accorga che esse sono vane, inconsistenti e false, come tutte le cose terrene. Infatti i giorni dell'uomo sono come l'erba, come una ragnatela; tu solo sei la nostra ricchezza, la nostra pace e la nostra gioia".**

Se vedi **un uomo invidioso**, prega così: **"Signore, illumina lo spirito e il cuore del tuo servo affinché possa riconoscere i doni innumerevoli ed insondabili che ha ricevuto dalla tua generosità inesauribile. Nell'accecamento della sua passione, ha dimenticato te i tuoi doni preziosi e, nonostante sia ricco grazie ai tuoi regali, si crede povero e guarda con invidia i beni che hai distribuito a ciascuno dei tuoi servi, a volte loro malgrado, ma sempre secondo la tua volontà, o nostro ineffabile benefattore! Signore pieno di misericordia, strappa il velo con il quale il demonio ha coperto gli occhi del cuore del tuo servo, accordagli la contrizione del cuore, le lacrime di pentimento e di gratitudine, affinché l'avversario che l'ha catturato vivo nella sua rete, non possa gustare la gioia di strapparli dalle tue mani".**

Se vedi **un ubriaco**, di' nel tuo cuore: **"Signore, rivolgi uno sguardo di bontà al tuo servo, sedotto dalla concupiscenza del ventre e dei piaceri carnali, fagli capire la dolcezza della temperanza e del digiuno, la dolcezza del frutto spirituale che ne deriva".**

Se vedi **un uomo in preda alla passione della gola e che trova in essa la propria felicità**, ripeti: **"Signore, tu sei il nostro cibo, non il cibo che perisce bensì quello che conduce alla vita eterna. Purifica il tuo servo dal peccato di gola, così carnale e lontano dal tuo Spirito, accordagli di conoscere la dolcezza del tuo cibo spirituale e vivificante, cioè il tuo corpo e il tuo sangue e la tua parola santa, viva e operante".**

In questo o in altri modi *prega per tutti i peccatori e non permetterti mai di disprezzare qualcuno a causa del suo peccato, o di correggerlo con durezza; servirebbe solo ad aggravare le sue ferite; correggilo invece con consigli, ammonizioni e castighi adatti a frenare il male o a contenerlo entro certi limiti.*

L'UOMO PORTATO ALLA PREGHIERA DA TUTTO IL CREATO

L'anima è portata suo malgrado alla lode quando contempliamo il cielo stellato, ma ancor di più quando, contemplando il cielo e le stelle, ci raffiguriamo la bontà di Dio verso l'uomo, l'amore infinito con cui ama l'uomo, egli che per la nostra salvezza non ha risparmiato il suo Figlio unigenito. Ti è impossibile non glorificare Dio se ti ricordi che sei stato creato dal nulla, che sei predestinato, fin dalla fondazione del mondo, alla beatitudine eterna, senza alcun motivo, senza alcuna proporzione rispetto ai tuoi meriti; se ti ricordi le grazie che Dio ti ha accordato durante tutta la vita, in vista della tua salvezza, gli innumerevoli peccati che ti ha perdonato, e non una o due volte, ma infinite volte, l'abbondanza di doni naturali che ti ha procurato, dalla salute all'aria che respiri, alla goccia d'acqua.

Siamo portati nostro malgrado alla lode quando vediamo con stupore la varietà infinita delle creature nel regno animale, nel regno vegetale e in quello minerale. Che sapiente organizzazione esiste ovunque, dall'infinitamente grande all'infinitamente piccolo! Una lode spontanea sgorga dal cuore ed esclama: "Come sono meravigliose le tue opere, o Signore! Hai creato ogni cosa con sapienza "(Sal 104, 24). Gloria a te, Signore, che hai creato ogni cosa!

METTI LA PREGHIERA ALLA BASE DELLE TUE OPERE

Quando reciti la preghiera della sera o del mattino, a casa tua oppure in chiesa durante l'Ufficio divino, chiediti nel tuo cuore come compiere questa opera buona e desidera sinceramente di compierla per la gloria di Dio. Il Signore e sua Madre santissima ti illumineranno sicuramente, ispireranno al tuo cuore un'idea chiara che ti farà vedere come agire. Se per esempio vuoi scrivere un discorso o una predica e non sai che argomento scegliere, pensaci durante la preghiera: il Signore e sua Madre santissima ti indicheranno con sicurezza e con estrema chiarezza l'argomento da trattare, con tutti i diversi punti; il tuo spirito e il tuo cuore illuminati vedranno chiaramente tutti gli aspetti del problema.

NELLA PREGHIERA PREGUSTIAMO LA FELICITA ETERNA

Già in questa vita noi percepiamo qualcosa di ciò che sarà la nostra unione con Dio nel mondo che verrà, di come sarà per noi sorgente di luce, di pace, di gioia e di felicità. Durante la preghiera, quando la nostra anima è interamente rivolta verso Dio ed è unita a lui, ci sentiamo felici, tranquilli, sollevati e gioiosi, come bambini rannicchiati in grembo alla madre; o, per meglio dire, proviamo una sensazione di benessere ineffabile. "è bello per noi stare qui" (Lc 9, 33).

Combatti quindi instancabilmente per giungere a questa beatitudine eterna, di cui gusti un assaggio già in questa vita; ma ricordati che questo anticipo è solamente terreno, imperfetto, che "ora noi vediamo come in uno specchio, in maniera indiretta" (1 Co 13, 12). Che cosa proveremo mai allora, quando saremo realmente uniti a Dio in piena verità, quando le immagini e le ombre saranno scomparse e sarà instaurato il regno della realtà e della visione? Oh, come dobbiamo tendere tutta la vita, incessantemente, verso questa beatitudine futura, verso l'unione con Dio!

LA PREGHIERA RICHIEDE LA CONVERSIONE DEL CUORE

Chi prega il Signore, la Madre di Dio, gli angeli e i santi, deve innanzitutto sforzarsi di correggere il proprio cuore e la propria vita, poi cercare di imitarli, come sta scritto: "Siate misericordiosi come è misericordioso il Padre vostro" (Lc 6, 36). "Siate santi, perché io sono santo" (1 Pt 1, 16).

Coloro che pregano la Madre di Dio devono imitare la sua umiltà, la sua inconcepibile purezza, la sua sottomissione alla volontà di Dio, la sua pazienza. Coloro che pregano gli angeli devono pensare alla vita di lassù, devono cercare di diventare spirituali respingendo poco alla volta tutte le passioni carnali, cercare di avere un amore ardente per Dio e per il prossimo. Coloro che pregano i santi devono imitarli nel loro amore per Dio, nel loro disprezzo, del mondo e delle sue attrattive ingannatrici; devono imitarli nelle preghiere, nei digiuni, nella povertà, nella pazienza durante le malattie, le sofferenze e le disgrazie, nell'amore per il prossimo. Altrimenti la loro preghiera non sarà altro che fumo.

LA PREGHIERA È LUCE DAL CIELO

A me piace pregare in chiesa, soprattutto vicino al santo altare, davanti alla tavola o alla protesi: in chiesa infatti, per grazia di Dio, sono meravigliosamente trasformato. Durante una preghiera di pentimento o di devozione, le spine e i lacci delle passioni cadono dalla mia anima e io mi sento così leggero! Tutti i malefici, tutte le seduzioni delle passioni svaniscono, mi sembra di essere morto al mondo e che il mondo, con tutte le sue attrattive, sia motto per me. Vivo in Dio e per Dio, per Dio solo. Sono interamente compenetrato da lui, un solo spirito con lui: sono come un bambino cullato sulle ginocchia della madre.

In quei momenti il mio cuore è pieno di una dolcissima pace celeste, la mia anima è illuminata dalla luce del cielo. Vedo tutto chiaramente, considero ogni cosa con giustizia, mi sento pieno di amore e di amicizia verso tutti, anche verso i nemici, sono pronto a scusare tutto e a perdonare tutti. Beata l'anima che è con Dio! Davvero la chiesa è il paradiso in terra.

LA PREGHIERA IN CHIESA

O chiesa santa, quanto è buono e quanto è dolce pregare all'interno delle tue mura! Dove ci può essere preghiera fervente se non dentro le tue mura, davanti al trono di Dio, davanti al Volto di colui che siede su quel trono? Sì, l'anima si scioglie in una santa emozione e le lacrime scorrono sulle guance come ruscelli. Quanto è dolce pregare per tutti gli uomini!

LA PREGHIERA DEL GIUSTO

Il Signore, il più tenero dei padri, gradisce che noi preghiamo per gli uomini, suoi figli; e come i genitori, su richiesta dei figli buoni e ben educati, perdonano le sciocchezze dei figli cattivi, così fa il Padre celeste su preghiera di "coloro che gli appartengono" (2 Tim. 2, 19); così come, su preghiera dei suoi preti, ricolmi della sua grazia, Dio fa misericordia anche a chi non ne è degno, come ha usato misericordia verso il popolo ribelle nel deserto e gli ha perdonato le mormorazioni, ascoltando la preghiera di Mosè. Ma com'era ardente quella preghiera!

QUANDO PREGHI TOCCHI DIO

Sii certo che Dio è vicinissimo a te quando preghi, più vicino di quanto tu possa immaginare, che lo tocchi non solo con il pensiero e con il cuore, ma anche con le labbra e la lingua. "Vicino a te è la Parola, sulla tua bocca e nel tuo cuore" (Rm 10, 8); la Parola, cioè Dio.

LA PREGHIERA INSISTENTE GIUNGE A DIO

Perché abbiamo bisogno di una preghiera prolungata? Affinché possiamo, attraverso la preghiera prolungata e fervente, riscaldare i nostri cuori così freddi e induriti nella vanità.

Sarebbe ben strano pensare, e ancor di più pretendere, che il cuore, indurito nella vanità mondana, possa, durante la preghiera, essere penetrato immediatamente dal calore della fede e dell'amore di Dio. No, ha bisogno di tempo e di fatica. "Il Regno dei cieli subisce violenza e i violenti se ne impadroniscono" (Mt 11, 12). Non si può pretendere che il Regno di Dio entri nel cuore, dopo averlo sfuggito per tanto tempo. Il Signore stesso afferma che vuole vederci pregare a lungo, dandoci l'esempio della vedova importuna che andava sempre a trovare il giudice e lo molestava con le sue richieste (cfr. Lc 18, 2-6).

Nostro Signore, il nostro Padre celeste conosce, prima che glielo chiediamo, ciò di cui abbiamo bisogno (cfr. Mt 6, 8), ciò che desideriamo; noi invece non lo sappiamo, perché ci lasciamo andare alle inutili agitazioni del mondo invece di affidarci alle mani di questo Padre. Perciò Dio, nella sua sapienza, trasforma i nostri bisogni in occasioni per rivolgerci a lui. "Ritornate a me, figli smarriti, ritornate a me che sono vostro Padre, ritornate adesso con tutto il cuore. Se prima eravate lontani da me, almeno adesso riscaldate con la fede e l'amore i vostri cuori che prima avevano così freddo".

CHIEDETE E VI SARÀ DATO

Quando preghi il Signore e gli chiedi qualche grazia - di ordine spirituale, soprannaturale, materiale, terreno - per essere sicuro di ottenere quello che chiedi o, più in generale, la grazia di cui hai più bisogno (secondo la sapienza e la misericordia di Dio), abbi nella mente e nel

cuore queste parole del Signore: "Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto; perché chiunque chiede riceve, e chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto. Chi tra di voi al figlio che gli chiede un pane darà una pietra? O se gli chiede un pesce, darà una serpe? Se voi dunque che siete cattivi sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che gliele domandano!" (Mt 7, 7-11).

UN UNICO PANE, UN'UNICA PREGHIERA

Da cosa deriva che una preghiera sincera per il prossimo è così efficace? **Dal fatto che, strettamente unito a Dio nella preghiera, io formo un solo spirito con lui e che, mediante la fede e l'amore, unisco a me coloro per i quali prego; lo Spirito Santo che agisce in me agisce anche in loro nello stesso momento, poiché compie ogni cosa. "Noi, pur essendo molti, formiamo un solo corpo, poiché partecipiamo dell'unico pane" (1 Co 10, 17). "C'è un solo Corpo e un unico Spirito" (Ef 4, 4).**

LA PREGHIERA È UNA DISPOSIZIONE DI GRATITUDINE

La preghiera è il sentimento costante della nostra povertà spirituale e della nostra debolezza, la contemplazione in noi, negli altri e nella natura, delle opere della sapienza, della misericordia e dell'onnipotenza di Dio. La preghiera è una disposizione interiore fatta unicamente di gratitudine.

A volte chiamiamo preghiera quello che non ha niente a che fare con la preghiera. Per esempio, qualcuno entra in chiesa, rimane lì un po', guarda le icone, la gente, osserva il loro abbigliamento e il loro comportamento e poi dice di aver pregato Dio. Oppure a casa sua si mette davanti ad un'icona, piega la testa, recita qualche frase imparata a memoria, senza capirla né gustarla e poi dice di aver pregato. Ma nella sua mente e nel suo cuore non ha assolutamente pregato; era dappertutto, con la gente e con le cose, tranne che con Dio.

La preghiera è l'elevazione del pensiero e del cuore verso Dio, la contemplazione di Dio, il dialogo audace della creatura con il suo Creatore, la presenza rispettosa dell'anima davanti a lui, come davanti al Re, alla Vita stessa che dà la vita ad ogni cosa; la preghiera è oblio di tutto ciò che ci circonda, è cibo per l'anima, è aria, luce, calore vivificante, è purificazione dal peccato; la preghiera è il giogo soave di Cristo, il suo carico leggero.

La preghiera è il sentimento costante della nostra debolezza e della nostra povertà spirituale; è la santificazione dell'anima e un anticipo della beatitudine futura; un bene angelico, la pioggia celeste che rinfresca, inaffia e feconda il terreno dell'anima; il risanamento e il ricambio dell'atmosfera mentale, l'illuminazione del volto, la gioia dello spirito; il legame d'oro che unisce la creatura al Creatore, l'audacia e il coraggio in tutte le prove e le sofferenze della vita; la lampada dell'esistenza, il successo in ogni iniziativa, la dignità paragonabile a quella degli angeli, la saldezza nella fede, nella speranza e nella carità.

La preghiera è un contatto con gli angeli e i santi graditi a Dio dall'origine del mondo; è la conversione della vita, la madre della contrizione e delle lacrime, un richiamo potente alle opere di misericordia, alla sicurezza della vita, alla scomparsa del timore della morte e al disprezzo dei tesori mondani; è il desiderio dei beni celesti, dell'attesa del Giudizio universale, della resurrezione e della vita del mondo che verrà; è uno sforzo accanito per sfuggire ai tormenti eterni e un richiamo incessante alla misericordia del Signore; la preghiera significa camminare in presenza di Dio ed è l'annientamento sereno di se stessi davanti al Creatore di ogni cosa, presente in ogni cosa. È l'acqua viva dell'anima.

La preghiera significa ancora portare nell'amore tutti gli uomini nel proprio cuore, è la discesa del cielo nell'anima, la dimora della santa Trinità nell'anima, come sta scritto: "Noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui" (Gv 14, 23).

(Tratto da *La mia vita in Cristo*)