

Il respiro dell'anima

La preghiera è elevare la nostra mente a Dio perché ci conceda qualche bene o ci liberi da qualche male, oppure è semplicemente un modo per benedire e lodare Dio. **E' cosa assolutamente necessaria** pregare il Signore, chiedergli tutto quello di cui abbiamo bisogno. Questo è il comandamento di Cristo: vegliate e pregate; pregate in ogni tempo; se non volete cadere nella tentazione pregate; chiedete e riceverete, cercate e troverete, bussate alla porta della mia misericordia e vi sarà aperto.

Oltre al comando, **Gesù Cristo** ci ha dato l'esempio. Egli **ha pregato** così tanto che passava intere notti in preghiera. Anche gli apostoli hanno pregato con perseveranza, e altrettanto facevano i primi cristiani fermamente convinti che **senza preghiera non si può vivere cristianamente**. Essi non intraprendevano mai nulla senza prima aver pregato: tutte le loro opere cominciavano e finivano con la preghiera. Ecco perché erano persone così virtuose che si facevano ammirare perfino dai pagani. Con la preghiera ottenevano tutte le grazie di cui avevano bisogno, vincevano le tentazioni, fuggivano il male, facevano il bene.

La preghiera è necessaria se vogliamo salvarci.

Come il corpo non può stare senza cibo, dice S. Agostino, così nemmeno l'anima può vivere nella grazia senza l'orazione. Il motivo è chiaro: noi **non possiamo niente da noi stessi**, abbiamo sempre bisogno dell'aiuto e della grazia di Dio e questo **aiuto e questa grazia il Signore li concede a chi li domanda**.

Dio, se volesse, potrebbe anche dal nulla formare una casa o un palazzo, eppure la casa, il palazzo naturalmente non si fabbricano se non per mezzo dei mattoni, della calce e dei muratori. Allo stesso modo Dio, se vuole, può dare le sue grazie, i suoi aiuti anche a coloro che non lo invocano, ma ordinariamente non li accorda se non per mezzo della preghiera. In ogni caso certe grazie, come il principio della fede e la capacità di pregare, Dio le dà a tutti

Qualcuno si giustifica dicendo che ha tanto da lavorare, che basta fare qualche volta il segno di croce, che non sa pregare, che è giusto che preghino i preti che ne hanno tutto il tempo.

Spropositi, pregiudizi, inganni.

La preghiera è la cosa più facile del mondo.

Dite: non abbiamo tempo. Ma che cosa credete, forse che per pregare si debba stare tutto il giorno in chiesa? Chi può venire a pregare fa benissimo, perché questo è propriamente il luogo dell'orazione, ma quando non si può, chi v'impedisce di pregare in casa, strada facendo e in ogni luogo, in ogni tempo e in ogni occasione?

Bastano poche frasi, da ripetere più volte al giorno, anche solamente **col cuore**, senza neppure impiegare le parole.

Adattamento da:
Giuseppe Nascimbeni, *Necessità dell'orazione*, Istruzioni varie