

PAROLA DI SANTI

## Apologia della preghiera distratta

ECCLESIA

12\_12\_2018



**Aurelio  
Porfiri**



A coloro che sono nel mondo ma non sono del mondo, non viene sempre facile pregare con concentrazione. La preghiera è spesso e volentieri disturbata da altri pensieri, altre preoccupazioni, altri affanni; il rosario viene detto un poco meccanicamente, senza fissare la propria mente sui misteri che si meditano in quel giorno. Eppure, non bisogna smettere di pregare, anzi quella preghiera ha veramente un valore speciale.

**Come mai dico questo?** Cercate di seguire. Siamo esseri fragili. Pascal nei suoi *Pensieri* affermava: *“L'uomo è solo una canna, la più fragile della natura; ma una canna che pensa. Non occorre che l'universo intero si armi per annientarlo; un vapore, una goccia d'acqua bastano a ucciderlo. Ma, quand'anche l'universo lo schiacciasse, l'uomo sarebbe pur sempre più nobile di quel che lo uccide, perché sa di morire, e la superiorità che l'universo ha su di lui; mentre l'universo non ne sa nulla. Tutta la nostra dignità sta, dunque, nel pensiero. In esso dobbiam cercare la ragione di elevarci, e non nello spazio e nella durata, che non potremmo riempire. Lavoriamo, quindi, a ben pensare: ecco il principio della morale”*. Quindi la facoltà più nobile è quella del pensare. Ma è proprio in uno degli elementi del pensare, la capacità di focalizzarsi, che si annida l'avversario.

**Eppure la volontà di non arrendersi alla tentazione di lasciare perdere,** già denota una vittoria importante. Il diavolo non si arrende, ma neanche noi. Se non ci arrendiamo stiamo ingaggiando il nostro sacrosanto combattimento spirituale. Questo problema se la preghiera deve essere di necessità attenta, era già stato affrontato da San Tommaso d'Aquino. Vediamo come: *“La questione interessa specialmente la preghiera vocale. Ora, in proposito si noti che una cosa può essere necessaria in due modi. In un primo modo come mezzo che facilita il raggiungimento del fine. E in questo senso l'attenzione è assolutamente necessaria alla preghiera. In un secondo modo una cosa può essere necessaria come mezzo indispensabile per raggiungere il suo effetto. Ora, tre sono gli effetti della preghiera. Il primo, comune a tutti gli atti informati dalla carità, è la capacità di meritare. E per questo effetto non si richiede necessariamente che l'attenzione accompagni la preghiera in tutta la sua durata, ma la virtualità della prima intenzione con la quale uno l'ha cominciata rende meritoria tutta la preghiera: come avviene in tutte le altre azioni meritorie. Il secondo effetto della preghiera è invece peculiare ad essa, ed è l'impetrazione. E anche per questa basta l'intenzione iniziale, di cui soprattutto Dio tiene conto. Se invece l'intenzione iniziale manca, allora la preghiera non è capace né di meritare, né di impetrare: come infatti dice S. Gregorio "Dio non ascolta quella preghiera alla quale chi prega non presta attenzione". Il terzo effetto della preghiera infine è quello che essa realizza con la sua stessa presenza, vale a dire una certa refezione spirituale dell'anima. E per questa nella preghiera si richiede necessariamente l'attenzione. Per cui S. Paolo diceva: «Se io prego con la lingua, la mia intelligenza rimane senza frutto» (1 Cor 14,14). Si noti però che nell'orazione vocale ci possono essere tre tipi di attenzione. Primo, l'attenzione materiale, con cui si bada a*

*non sbagliare le parole. Secondo, l'attenzione al senso delle parole. Terzo, ed è la cosa più necessaria, l'attenzione al fine della preghiera, cioè a Dio e allo scopo per cui si prega. E questa attenzione possono averla anche gli indotti. E talvolta questo slancio spirituale che innalza l'anima a Dio è così forte da far dimenticare ogni altra cosa" (in [amicidomenicani.it](http://amicidomenicani.it)). Insomma, certo è importante l'attenzione ma lo è di più l'intenzione, perché Dio, come insegna la Scrittura, sa già quello di cui abbiamo bisogno.*

**Parlando di San Bernardo di Chiaravalle nell'Angelus** del 20 agosto 2006, Benedetto XVI affermava: *"Occorre guardarsi, osserva il santo, dai pericoli di una attività eccessiva, qualunque sia la condizione e l'ufficio che si ricopre, perché - così dice al Papa di quel tempo e a tutti i Papi, a tutti noi - le molte occupazioni conducono spesso alla "durezza del cuore", "non sono altro che sofferenza dello spirito, smarrimento dell'intelligenza, dispersione della grazia" (II, 3). L'ammonimento vale per ogni genere di occupazioni, fossero pure quelle inerenti al governo della Chiesa. La parola che, a questo riguardo, Bernardo rivolge al Pontefice, già suo discepolo a Chiaravalle, è provocatoria: "Ecco - egli scrive - dove ti possono trascinare queste maledette occupazioni, se continui a perderti in esse... nulla lasciando di te a te stesso" (ibid.). Quanto utile è anche per noi questo richiamo al primato della preghiera e della contemplazione! Ci aiuti a concretizzarlo nella nostra esistenza San Bernardo, che seppe armonizzare l'aspirazione del monaco alla solitudine e alla quiete del chiostro con l'urgenza di missioni importanti e complesse al servizio della Chiesa".*

**Ecco, la persistenza nella preghiera, pur se distratta,** contrasta proprio con il divenire schiavi delle proprie preoccupazioni eccessive. Siamo noi che dettiamo il passo alla vita, non il contrario. Anche i Santi, del resto, conoscono questa condizione: Santa Teresa di Lisieux, per esempio, si lamentava che durante certe preghiere non gli riusciva di rimanere sveglia. Philip Kosloski su [aleteia.it](http://aleteia.it) ne parla così: *«Può essere difficile concentrare la nostra attenzione su Dio e mantenere una conversazione con Lui. A volte, tuttavia, queste distrazioni non sono affatto "distrazioni", ma pensieri introdotti da Dio volti al nostro beneficio spirituale. Ecco, ad esempio, cosa ha scritto Santa Teresa di Lisieux sul fatto di essere distratti durante la preghiera: "Anch'io ne ho molte [di distrazioni], ma appena me ne accorgo prego per le persone il cui pensiero sta distraendo la mia attenzione, e in questo modo loro traggono beneficio dalla mia distrazione". A volte Dio vuole distrarre la nostra attenzione e gettare luce su un amico o un familiare che lotta con qualcosa e può avere bisogno delle nostre preghiere o della nostra carità. In questo modo la distrazione viene indirizzata nella giusta direzione, e anziché allontanarci da Dio ci avvicina a Lui e al suo progetto divino. La chiave è essere attenti quando questo accade e notare quando si sta pensando a qualcuno nella propria vita, o perfino a qualcosa che si è visto su Facebook. In alcuni casi, Dio potrebbe volere che si preghi per quella persona o le si tenda una mano».*

Insomma, non tutte le distrazioni vengono per nuocere.

**La preghiera distratta è da elogiare quando afferma una intenzione**, quella di rimanere fissi in Dio malgrado l'infermità dovuta alla nostra umanità. Una monaca clarissa su [santalessandro.org](http://santalessandro.org), settimanale online della diocesi di Bergamo, afferma: «*Il desiderio alimenta, muove, unifica la nostra interiorità, ci dona la forza di attraversare distrazioni, ci orienta a Lui. Siamo donne e uomini di desiderio, cercatori del suo volto nella povertà e nei limiti che ci caratterizzano, ma consapevoli del nostro bisogno di Lui*». Insomma, non facciamoci vincere dalle limitazioni umane ma continuiamo, per quello che possiamo, a tenere il nostro sguardo e la nostra mente fissi in Dio.