

## Istruzioni per la preghiera

### 3° Giorno

«Quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà». (Mt 6,6)

Questi Esercizi, per loro natura, non possono distogliere completamente dal lavoro quotidiano e da tutte le altre attività e responsabilità che riempono la giornata. Tuttavia, richiedono da parte di tutti i partecipanti, la disponibilità a trovare uno spazio per dedicarsi alla preghiera e alla meditazione.

Cosa significa e come dobbiamo intendere il versetto del Vangelo di Matteo? È facile dare una risposta se conosciamo il contesto del discorso nel quale è contenuto. Gesù parla della preghiera e mette in guardia dall'assumere l'atteggiamento di chi ostenta la propria orazione per essere ammirato; per vigilare contro questa tentazione di vanità spirituale, Gesù indica il ritiro nel nascondimento della nostra cella.

Ma chiudere la porta prima di pregare, può voler dire di separare quello che è l'attività esterna alla propria camera dalla attività interna; questo va fatto per quanta riguarda il cuore e i sensi.

Riguardo al cuore. Bisogna allontanare e dimenticare, in quel momento, tutte le preoccupazioni, i pesi, le ansietà e i timori del momento in cui si "entra" in preghiera. Allora, chiudere la porta significa erigere una separazione tra mondo carnale e mondo spirituale. È un linguaggio un po' crudo, ma chiudere la porta equivale a morire al mondo carnale ma per beneficiare della provvidenza e invocare la sua misericordia.

Riguardo ai sensi. Ci sono pensieri che spesso assillano la nostra mente, immagini che hanno colpito la nostra fantasia, parole memorizzate e altre esperienze che si sono impresse attraverso i sensi. Occorre agire d'anticipo ed espellere questi pensieri dalla coscienza. Questa operazione di allontanamento dei pensieri che disturbano si compie ponendo tra lo spirito e i sensi della carne il Cristo crocifisso.

Oggi, trova un momento di sufficiente calma per provare a entrare in questa preghiera nella cella del tuo cuore, dove ti aspetta Cristo. Immagina prima di iniziare a pregare di passare per un corridoio con degli appendiabiti e appendi lì i tuoi pensieri. Entra nella preghiera senza nulla, senza richieste e senza parole, semplicemente per stare con Lui.

Puoi introdurti in questa stanza con la preghiera che usava San Francesco:

*Rapisca, ti prego, o Signore,  
l'ardente e dolce forza del tuo amore  
la mente mia da tutte le cose che sono sotto il cielo,  
perché io muoia per amore dell'amor tuo, come tu ti sei degnato di morire  
per amore dell'amor mio.*