

# Lume e fuoco

Dicembre 2011

**“L’orazione mentale è tanto necessaria a voler far profitto”**

(S. Antonio M. Zaccaria C.X)

S. Antonio Maria inizia così il capitolo X delle Costituzioni dedicato interamente al tema della preghiera. Vogliamo seguirlo nel suo discorso lasciandoci condurre dalle sue parole senza voler anticipare la risposta all’ovvia domanda: “Cos’è l’orazione mentale?”.

Dice S. Antonio Maria: “ **L’orazione mentale è tanto necessaria a voler far profitto, che potrete – ciascuno di voi - concludere indubbiamente che chi non si darà (= non si dedicherà) a quella e in essa interiormente non si diletterà, questo – dico – infallibilmente non farà profitto, ancorché tutto il giorno di foravia (= all’esterno) e con le parole**

**pistolasse (= biascicasse) molti salmi ed altre preghiere”.** (SAMZ C. X,244)

Da te stesso puoi comprendere quanta importanza dia S. Antonio Maria a questa forma di preghiera. Egli ne fa un elemento base del progresso spirituale. Precisa che **“è tanto necessaria a voler far profitto”** che bisogna che tu ti dedichi ad essa e in più interiormente te ne diletta.

Senza dubbio è una forma di preghiera qualificata che è garante del **“profitto”** a differenza di quell’altra che consiste nel **biascicare “molti salmi ed altre orazioni tutto il giorno di foravia”** (cf. SAMZ C. X).

Aggiunge S. Antonio Maria: **“sappiate, Fratelli, che l’Orazione Mentale è il cibo e il nutrimento dei proficienti; perciò, se non vi nutrirete di essa, necessariamente vi sentirete mancare le forze”.** (SAMZ C. X).

Carissimo, da solo comprendi che l’Orazione Mentale è per coloro che vogliono progredire e crescere. Essa è cibo e nutrimento. Se vuoi essere tra coloro che, lasciati ogni timore e ogni trepidazione, si dedicano a vita interiore, devi nutrirti di Orazione Mentale, altrimenti ti mancheranno le forze e mai intraprenderai questo cammino.

S. Antonio Maria ti ricorda ancora che: **“... la sola esteriore orazione (maxime se non induce alla Mentale, ovvero se non partecipa di essa) è solo**

**esteriore soddisfazione e ipocrisia della vera Orazione e del vero cibo spirituale".** (SAMZ C. X, 244).

L'orazione esteriore, come puoi vedere, non viene scartata ma se ne raccomanda un uso attento e finalizzato all'Orazione Mentale. L'orazione esteriore, vocale, il recitare preghiere, per intenderci, deve indurre a partecipare dell'Orazione Mentale.

Per esempio, se stai recitando un salmo la tua preghiera risulterà più fruttuosa se la recita ti aprirà a meditare e gustare le parole che stai pronunciando. Quel salmo, allora, si trasformerà nella tua preghiera, lo sentirai tuo, sentirai che non è una preghiera a te estranea. Da qui nascerà il gusto per una preghiera sempre più personale, che è vero nutrimento spirituale, che è fonte di continua conversione a Dio e di trasformazione umana.

L'esperienza infatti insegna che: **"... la sola esteriore orazione (maxime se non induce alla Mentale, ovvero se non partecipa di essa) è solo esteriore soddisfazione e ipocrisia della vera Orazione e del vero cibo spirituale. E questo lo potrete comprendere dal fatto che, partendovi da essa, siete quelli medesimi di prima, come, *verbi gratia*, leggeri nel conversare, negligenti nell'operare e imperfetti in tutte le cose"** (SAMZ C. X, 244).

Carissimo, da te stesso, dunque, puoi discernere il tuo crescere o decrescere nella vita cristiana e indirizzare ogni tua attenzione affinché la vita di preghiera divenga cammino di conversione.