

# Lume e fuoco

Maggio 2012

**“Certamente fratelli, ci sarebbe da meravigliarsi che tra voi ci fosse chi dicesse: non so orare mentalmente.”**

(S. Antonio M. Zaccaria C.X)

Torniamo, carissimi, a riflettere sull'orazione mentale, seguendo passo passo l'insegnamento di S. Antonio Maria.

Ricordiamo che egli sta parlando ai suoi confratelli esortandoli e istruendoli all'orazione interiore. La meraviglia dello Zaccaria è perciò comprensibile.

Noi, che siamo agli inizi di questo cammino, ci poniamo però la domanda: “da dove cominciare?”

Ci risponde S. Antonio Maria con chiarezza:

**“Volete imparare? Raffrenate la lingua vostra dal superfluo ovvero anche dal necessario parlare,**

**così comincerete a poter parlare con Dio quello che direste con un vostro amico”** (SAMZ, C.X, 246).

L'Orazione mentale ha la sua naturale premessa nel silenzio esteriore. “Volete imparare?” chiede S. Antonio Maria, bene, “raffrenate la lingua”.

Bisogna parlare poco e quando è necessario e comunque in modo assennato. S. Antonio Maria specifica infatti che la lingua, la tua naturale loquela, va raffrenata “dal superfluo ovvero anche dal necessario parlare”.

Vedi come si va per gradi? Prima bisogna eliminare il superfluo parlare. Togli da te le chiacchiere inutili! Sono anche dannose.

Impara e metti in pratica il detto di Gesù “sia il vostro parlare sì, sì, no, no; il di più viene dal maligno” (Mt 5,37).

Vedi come S. Antonio Maria menziona pure il necessario parlare come impedimento all'orazione mentale.

Per darsi a questa orazione, dunque, bisogna che tu prima lasci il parlare volgare, il malignare, il criticare, per poi eliminare il parlare lecito ma superfluo e infine anche il lecito e necessario parlare.

Si tratta di diventare muti con le labbra e “parlanti” con la mente e il cuore.

Questo esercizio acuisce la capacità meditativa, si viene aiutati a rientrare in se stessi e a fare silenzio dentro di sé.

In questo silenzio interiore può sbocciare l'orazione mentale.

Veramente è un cammino di conversione quello che sta sotto. Bisogna comprendere che è necessario cambiare vita: fuggire le chiacchiere, il rumore, il chiasso che distraggono la mente e soffocano il cuore.

Nella solitudine e nel silenzio si forgia un nuovo stile di vita fatto di calma, di serenità, di gioia, di fiducia.

Si comprenderà la bellezza di un parlare semplice e schietto che non distolga dalla interiore preghiera.

**“così comincerete a poter parlare con Dio quello che direste con un vostro amico”.** (SAMZ, C. X, 246).

S. Antonio Maria sa che solo così puoi cominciare a parlare con Dio, devi prima imparare a fare silenzio per accogliere l'Amico Divino e intrattenerti in colloquio con Lui.

Per esperienza si sa che con un amico si è sempre attenti a metterlo a suo agio, a lasciarlo esprimere. Così devi fare con Dio nella preghiera!

Dio certamente non ne ha bisogno, ma questo atteggiamento di accoglienza serve più a te, per iniziare con calma e serenità la tua preghiera.

Senza fretta, preparati con gioia all'incontro con il Signore.