

4 abitudini quotidiane per mantenere viva la tua fede

Dobbiamo forse stare in chiesa per tutto il giorno?

Gilbert Keith Chesterton ha scritto: “Si potrebbe ragionevolmente sostenere che il vero scopo di tutta la vita umana è il gioco. La Terra è un campo di lavoro, il cielo è un campo di gioco”.

Sembra proprio così; la vita è dura, e lo è per tutti, in un modo o nell'altro. Le difficoltà che affrontiamo potrebbero allontanarci dalla nostra fede. Cosa possiamo dunque fare per **mantenere viva la nostra fede**, mentre siamo nel campo di lavoro, fino a quando raggiungiamo il campo di gioco del cielo?

Frequentare la Messa domenicale è certamente un buon inizio, ma è qui che bisogna fermarsi?

S. Tommaso d'Aquino sembrerebbe dire di no.

“Per entrare in cielo, è necessaria una preghiera continua, dopo il battesimo; perché anche se quel sacramento rimette tutti i peccati, la concupiscenza può comunque assalirci dall'interno, per fare in modo che il mondo e il diavolo ci attacchino dall'esterno”.

Ma cos'è la “preghiera continua”?

Consiste nello stare tutto il giorno in chiesa?

Le nostre abitudini quotidiane sono la chiave per sbloccare il segreto della “preghiera continua”, e impegnandoci a **perseguire queste quattro abitudini** potremmo rendere più profonda la nostra relazione con Dio, conversare con Lui in intimità, in modo

che quando raggiungiamo le “porte del paradiso”, sarà come un incontro tra vecchi amici, piuttosto che tra conoscenti.

Quali sono le chiavi per accedere ad una preghiera continua?

1. Offerta della giornata

John McCloskey descrive l’offerta della giornata come “quando ti inginocchi e, usando le tue parole o una formula, offri brevemente tutto il giorno per la gloria di Dio”. Puoi scegliere tu quale preghiera usare. Io personalmente recito la preghiera allo Spirito Santo “Veni Creator!” quando mi alzo. È semplice ma molto potente.

Iniziando la giornata con la preghiera, dedichiamo tutte le altre ore a Dio, che ci dà poi la forza per contrastare tutto ciò che si abbatte su di noi durante il resto della giornata.

2. 15/30 minuti di Lettura spirituale

Questo può essere descritto come “**un 15 minuti di lettura sistematica del Nuovo Testamento** per identificare noi stessi con le parole e le azioni del nostro Salvatore, e il resto del tempo speso su un Libro classico di spiritualità cattolica raccomandato dal tuo padre spirituale. Come dice San Josèmaria Escriva:”Non trascurare la tua lettura spirituale. Leggere ha reso sante molte persone” (Il Cammino, 116)

Un modo per farlo è leggere la lettura quotidiana del Vangelo, per poi passare al resto del Nuovo Testamento e così poi all’ Antico Testamento e poi trovare un Libro spirituale che possa aiutarci a crescere nella relazione con Dio.

3. Quindici minuti di preghiera silenziosa

La preghiera mentale è molto semplice, anche se non priva di distrazioni. **Consiste in un cuore a cuore con Dio, dedicando del tempo per parlare a Lui e ascoltarlo.** A Dio interessa molto sapere cosa ci turba e cosa ci sta accadendo, nello stesso modo in cui un genitore si interessa nella giornata che i figli hanno trascorso a scuola. Dio vuole sapere (anche se in realtà già conosce tutto) ogni cosa della nostra vita.

La ragione per cui Lui vuole conoscere i tuoi più profondi desideri è perché questo ti aiuta ad essere più vicino a Lui. Come in qualsiasi altra relazione, quando riveli all'altra persona i tuoi sentimenti, inizi a condividere un legame invisibile che può durare per tutta la vita.

4. Fare un esame di coscienza di sera

McCloskey spiega come fare un esame di coscienza prima di andare a dormire:

“Ti siediti, invochi lo Spirito Santo affinché ti illumini e, per alcuni minuti, ripensi a tutta la giornata trascorsa, in presenza di Dio, che chiede se ti sei comportato come Suo figlio a casa, al lavoro, con gli amici. Dai anche uno sguardo a quel particolare aspetto che, con l'aiuto del padre spirituale, hai identificato come l'aspetto in cui ti devi migliorare per diventare santo ...

Poi ringrazi per tutte le cose buone che hai fatto e fai un atto di contrizione per quegli aspetti in cui hai fallito volontariamente.

Poi ti concedi il meritato riposo”.

Questo è importante e ci aiuta a prepararci per la successiva Confessione. È salutare esaminare le proprie mancanze e i propri errori, chiedendo a Dio la forza di superarli.

Il Divino Medico potrà quindi guarire ciò che, nelle nostre anime, non va. A volte la sua medicina non è facile da ingoiare, ma Lui ci dà il rimedio che ci fa andare spediti nel cammino verso la vita eterna.

Queste quattro abitudini sono molto potenti e possono mantenere viva la fede mentre attraversiamo le prove e i “campi di lavoro” della vita, perché ci mantengono in conversazione con il Signore.

Avvicinatevi a Dio, ed egli s'avvicinerà a voi.— Giacomo 4,8

Philip Kosloski è scrittore e blogger.