
Papa Francesco: udienza, "la preghiera è il respiro della vita", ripetere durante il giorno la "preghiera del cuore"

“Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!”. È la “preghiera del cuore”, mutuata dall’itinerario spirituale del Pellegrino russo, che ha fatto da filo rosso alla catechesi dell’udienza di oggi. Il Papa, infatti, ha esortato a più riprese i fedeli presenti nel Cortile di San Damaso a ripeterla insieme a lui: “Una semplice preghiera, ma molto bella”, ha commentato a braccio: “Una preghiera che, a poco a poco, si adatta al ritmo del respiro e si estende a tutta la giornata”. “In effetti, il respiro non smette mai, nemmeno mentre dormiamo; e la preghiera è il respiro della vita”, ha affermato Francesco, ricordando che il Catechismo “ci offre bellissime citazioni, tratte dalla storia della spiritualità, che insistono sulla necessità di una preghiera continua, che sia il fulcro dell’esistenza cristiana”. “Il cuore in preghiera”, ha sottolineato il Papa, secondo il quale “c’è un ardore nella vita cristiana, che non deve mai venire meno. È un po’ come quel fuoco sacro che si custodiva nei templi antichi, che ardeva senza interruzione e che i sacerdoti avevano il compito di tenere alimentato. Ecco: ci deve essere un fuoco sacro anche in noi, che arda in continuazione e che nulla possa spegnere”. “E non è facile, ma deve essere così”, ha commentato Francesco, citando San Giovanni Crisostomo, “pastore attento alla vita concreta”, che predicava così: “Anche al mercato o durante una passeggiata solitaria è possibile fare una frequente e fervorosa preghiera. È possibile pure nel vostro negozio, sia mentre comperate sia mentre vendete, o anche mentre cucinate”.

M.Michela Nicolais