# Una preghiera calma

La fretta nella preghiera, così come il senso di stanchezza, sono il segno che ti aggrappi al tempo materiale, privo delle benedizioni dello Spirito e delle aspirazioni all'eternità. La percezione del tempo materiale, dell'importanza dei minuti, delle ore, delle azioni umane temporali che ti attendono dopo la preghiera, contribuisce a soffocare in te lo Spirito e a impedirti di godere della percezione dell'eternità e di vivere in essa durante la preghiera.
Così, la fretta e la stanchezza sono sufficienti per togliere alla preghiera il suo autentico carattere spirituale. Essa si riduce allora a nulla più di uno dei tanti atti della vita temporale che compi con il pensiero o con il corpo, come quelli di incontrare un superiore, di pronunciare un discorso o di prendere il pasto. Perciò Cristo ti avverte: "Bisogna pregare sempre, senza mai stancarsi" (cf. Lc 18.1). È meglio quindi per te esprimere con lo spirito una preghiera calma, tranquilla, degna, che dura cinque minuti, piuttosto che pregare un'ora intera con fretta o tre ore con svogliatezza.

Matta el Meskin,*Consigli per la preghiera,* Qiqajon, Bose, 1988.