

COME PREGARE?

Che cos'è la preghiera cristiana?

■ La preghiera cristiana è:

- elevazione dell'anima a Dio;
- dono di Dio e azione dell'uomo;
- colloquio, relazione dei figli di Dio col loro Padre, per mezzo del Figlio Gesù, nello Spirito Santo: relazione vivente di alleanza, di comunione d'amore;
- parlare con Dio, parlare a Dio, parlare di Dio;
- partecipazione di tutto l'uomo, qualunque sia il linguaggio (gesti e parole) e il luogo della preghiera;
- adesione umile e fiduciosa alla volontà di Dio Padre;
- necessità vitale: il cristiano, per la sua vita spirituale, ne ha assoluto e incessante bisogno come ha bisogno dell'aria e dell'acqua per la sua vita biologica.

• “Una chiave che apre il cuore di Dio: è una chiave facile. Il cuore di Dio non è “blindato” con tanti mezzi di sicurezza. Tu puoi aprirlo con una chiave comune, con la preghiera. Perché ha un cuore d'amore, un cuore di padre. È la più grande forza della Chiesa, che non dobbiamo mai lasciare, perché la Chiesa porta frutto se fa come la Madonna e gli Apostoli, che erano «perseveranti e concordi nella preghiera» (*At 1,14*), quando aspettavano lo Spirito Santo. Perseveranti e concordi nella preghiera. Altrimenti si rischia di appoggiarsi altrove: sui mezzi, sui soldi, sul potere; poi l'evangelizzazione svanisce e la gioia si spegne e il cuore diventa noioso” (PAPA FRANCESCO, *discorso*, 6-2-2016).

■ Essa sgorga dallo Spirito Santo: “Dio ha mandato nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio che grida: Abbà, Padre” (*Gal 4,6*). È lo stesso Spirito, che prega nel cristiano e gli insegna che cosa sia conveniente domandare (*Cfr. Rm 8,26*) nella preghiera.

■ Richiede il cuore umile e pentito, ricco di Fede, all'uomo che prega, il quale si riconosce come creato ad immagine di Dio, redento da Cristo, santificato dallo Spirito Santo: “Tutto è possibile per chi crede” (*Mc 9,23*).

■ Dio per primo chiama incessantemente ogni persona al misterioso incontro della preghiera.

■ La preghiera ha dunque una duplice dimensione:

- discendente: invito all'incontro e al dialogo che il Padre, per mezzo di Cristo, nello Spirito Santo, rivolge all'uomo;
- ascendente: risposta dell'uomo al Padre, per mezzo di Cristo, nello Spirito Santo.

■ La preghiera è la sveglia al «sonno della mediocrità» - assicura Papa Francesco - «Pregare è accendere una luce nella notte...la preghiera ridesta dalla tiepidezza di una vita orizzontale, innalza lo sguardo verso l'alto, ci sintonizza con il Signore. La preghiera permette a Dio di starci vicino; perciò libera dalla solitudine e dà speranza...Come non si può vivere senza respirare, così non si può essere cristiani senza pregare» (*Omelia della S. Messa con i nuovi Cardinali*, 29-11-2020).

Come si comporta Gesù riguardo alla preghiera?

■ Durante la sua vita terrena, Egli prega:

- secondo i ritmi e le preghiere del suo popolo;
- frequentemente, anche di notte, nella solitudine e in particolare prima dei momenti decisivi della sua missione.
- dicendo “Abbà, Padre”: la sua è una preghiera filiale, sgorga dal suo essere Figlio eterno di Dio;
- per noi, come nostro sacerdote; in noi come nostro Capo e guida; è pregato da noi come nostro Dio.

■ Tutta la vita di Gesù è una incessante preghiera, comunione profonda e intima con Dio suo Padre: le sue parole e le sue azioni sono la manifestazione visibile di tale sua preghiera continua. PAPA FRANCESCO: “Gesù come *orante*. Gesù prega...Ogni passo della vita di Gesù è come sospinto dal soffio dello Spirito che lo guida in tutte le sue azioni. Gesù prega nel battesimo al Giordano, dialoga con il Padre prima di prendere le decisioni più importanti, si ritira spesso nella solitudine a pregare, intercede per Pietro che di lì a poco lo rinnegherà... Perfino la morte del Messia è immersa in un clima di preghiera, tanto che le ore della passione appaiono segnate da una calma sorprendente: Gesù consola le donne, prega per i suoi crocifissori, promette il paradiso al buon ladrone, e spira dicendo: «Padre, nelle tue mani consegno il mio

spirito» (Lc 23,46) » (*Catechesi del mercoledì*, 9-1-2019). “Se infatti guardiamo alle sue giornate, descritte nei Vangeli, vediamo che al primo posto c’è l’intimità con il Padre, la preghiera, per cui Gesù si alza presto, quand’è ancora buio, e si reca in zone deserte a pregare (cfr Mc 1,35; Lc 4,42) a parlare con il Padre. Tutte le decisioni e le scelte più importanti le prende dopo aver pregato (cfr Lc 6,12; 9,18). Proprio in questa relazione, nella preghiera che lo lega al Padre nello Spirito, Gesù scopre il senso del suo essere uomo, della sua esistenza nel mondo perché Lui è in missione per noi, inviato dal Padre a noi” (*Catechesi del mercoledì*, 18-1-2023).

■ Gesù è il “Maestro della preghiera” per il cristiano. Egli, già pregando, ci insegna come pregare. E nello stesso tempo Egli dà indicazioni precise sul pregare. Ad esempio:

- “Quando pregate dite: ‘Padre’” (Lc 11,2);

• “non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole [...] perché il Padre sa di quali cose avete bisogno prima che glielo chiediate” (Mt 6,7-8). A questo riguardo, Papa FRANCESCO osserva: “Qui forse Gesù allude a quella “*captatio benevolentiae*” che era la necessaria premessa di tante preghiere antiche: la divinità doveva essere in qualche modo ammansita da una lunga serie di lodi, anche di preghiere...Io penso a tanti cristiani che credono che pregare è – scusatemi – “parlare a Dio come un pappagallo”. No! Pregare si fa dal cuore, da dentro. Tu invece – dice Gesù –, quando preghi, rivolgiti a Dio come un figlio a suo padre, il quale sa di quali cose ha bisogno prima ancora che glielo chieda (cfr Mt 6,8). Potrebbe essere anche una preghiera silenziosa, il “Padre nostro”: basta in fondo mettersi sotto lo sguardo di Dio, ricordarsi del suo amore di Padre, e questo è sufficiente per essere esauditi. È bello pensare che il nostro Dio non ha bisogno di sacrifici per conquistare il suo favore! Non ha bisogno di niente, il nostro Dio: nella preghiera chiede solo che noi teniamo aperto un canale di comunicazione con Lui per scoprirci sempre suoi figli amatissimi. E Lui ci ama tanto” (*Catechesi del mercoledì*, 2-1-2019);

- “quando preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto” (Mt 6,6);
- “se presenti la tua offerta sull’altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualcosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all’altare e va’ prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono” (Mt 5,23-24);
- “pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro che è nei cieli” (Mt 5,44-45);
- “chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto” (Lc 11,9). “Chiedete e otterrete perché la vostra gioia sia piena” (Gv 16,24);
- “non avete perché non chiedete; chiedete e non ottenete perché chiedete male” (Gc 4,2-3);
- “cercate prima il Regno di Dio” (Mt 6,33) e il Padre celeste a colui che prega così darà tutto ciò di cui ha bisogno.

■ Alla domanda: “Signore insegnaci a pregare” (Lc 11,1), Gesù risponde insegnando la preghiera del Padre Nostro. Tale preghiera:

• ci insegna a chiamare Dio: “Padre”. «Quella parola tanto bella da dire. Noi possiamo stare tutto il tempo della preghiera con quella parola soltanto: “Padre”. E sentire che abbiamo un padre: non un padrone né un patrigno. No: un padre. Il cristiano si rivolge a Dio chiamandolo anzitutto “Padre” » (PAPA FRANCESCO, *Catechesi del mercoledì*, 9-1-2019).

- è la sintesi di tutto il Vangelo;
- ci mette in comunione con il Padre e con Gesù Cristo. Nel medesimo tempo rivela noi a noi stessi;
- contiene sette domande a Dio Padre. Le prime tre hanno come oggetto la gloria del Padre: la santificazione del nome, l’avvento del Regno e il compimento della volontà divina. Le altre quattro presentano a Lui i nostri desideri, riguardano la nostra vita per nutrirla, per guarirla dal peccato, per liberarla dal male (cfr. Mt 6, 9-13);
- con l’*Amen* finale esprimiamo il nostro *fiat* alle sette domande: così sia.

Quali sono le fonti da cui il cristiano attinge per la sua preghiera?

■ Esse sono:

- la Parola di Dio, contenuta nella Sacra Scrittura;
- la liturgia della Chiesa, in particolare i Sacramenti e la liturgia delle ore;
- le Virtù Teologali: Fede, Speranza e Carità;
- l’oggi, con le sue vicende quotidiane, liete e tristi.

■ È bene che il cristiano utilizzi tutte queste fonti in modo complementare, dando sempre il primo posto alla Celebrazione Eucaristica, fonte e culmine di tutta la vita del cristiano e della Chiesa, nonché modello di ogni preghiera.

Perché è importante utilizzare i Salmi come preghiera?

È importante perché i Salmi:

- sono parola di Dio rivolta all'uomo, e parola dell'uomo rivolta a Dio;
- sono preghiera del popolo di Dio: Cristo associa a sé la Chiesa sua sposa; sono preghiera pubblica, nella quale la Chiesa è particolarmente coinvolta;
- contengono tutta l'infinita gamma di interrogativi, situazioni in cui può trovarsi la persona di ogni paese ed età;
- sono espressione dei vari sentimenti dell'animo umano: gioia, riconoscenza, rendimento di grazie, amore, tenerezza, entusiasmo, ma anche intensa sofferenza, recriminazione, richiesta di aiuto e di giustizia, che sfociano talvolta in rabbia e imprecazione. Nei Salmi l'essere umano ritrova se stesso interamente;
- fanno vivere l'esperienza della vicinanza di Dio nelle occasioni quotidiane dell'esistenza che li hanno originati e di cui sono il riflesso;
- offrono diverse intenzioni di preghiere: per glorificare Dio, per ringraziarlo, per esprimere fiducia, per invocare aiuto, per chiedere perdono, per far ascoltare la propria preghiera;
- offrono espressioni per la cosiddetta "preghiera giaculatoria" – dalla parola latina *iaculum*, cioè dardo – con cui si indicano brevissime espressioni salmodiche che possono essere recitate durante la giornata quali brevi ma efficaci colloqui con Dio, come pure essere "lanciate", quasi come punte infuocate, ad esempio contro le tentazioni.

Quali sono le forme principali della preghiera cristiana?

■ Le forme principali sono:

• Quanto al contenuto della preghiera:

- la preghiera di adorazione. Afferma Papa FRANCESCO: "Tante volte penso che noi non insegniamo al nostro popolo ad adorare. Sì, gli insegniamo a pregare, a cantare, a lodare Dio, ma ad adorare... La preghiera di adorazione, questa che ci annienta senza annientarci: nell'annientamento dell'adorazione ci dà nobiltà e grandezza... prendere un po' di tempo di preghiera, con la memoria del nostro cammino, la memoria delle grazie ricevute, la memoria dell'elezione, della promessa, dell'alleanza e cercare di andare su, verso l'adorazione, e in mezzo all'adorazione con tanta umiltà dire soltanto questa piccola preghiera: ascolta e perdona" (*Omelia*, a Santa Marta, 5-2-2018);

- la preghiera di domanda, che ha per oggetto soprattutto il perdono, la ricerca del Regno di Dio ("venga il tuo Regno"), come pure ogni vera necessità per noi e per gli altri;

- la preghiera di ringraziamento: "In ogni cosa rendete grazie" (*1Ts* 5,18). Si ringrazia Dio per i doni della creazione e della redenzione. Ogni avvenimento e ogni necessità può diventare motivo di ringraziamento;

- la preghiera di lode: si rende gloria a Dio perché Egli è, prima e più di ciò che Egli fa.

• Quanto al modo di pregare:

- la preghiera vocale: essa, basata sull'unità del corpo e dello spirito nella natura umana, associa il corpo (in particolare la voce) alla preghiera interiore del cuore. Essa favorisce la preghiera con gli altri;

- la preghiera meditativa: essa mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. Può essere aiutata da un libro (in particolare la Bibbia), dalle icone, da scritti dei Padri della Chiesa e dei Santi, dal grande Libro della Creazione, dagli avvenimenti quotidiani...; "il pregare a lungo non è, come qualcuno crede, lo stesso che pregare con molte parole. Altro è un lungo discorso, altro uno stato d'animo prolungato" (Sant'AGOSTINO, *Lettera a Proba*, 130, 9, 18 - 10, 20);

- la preghiera contemplativa: essa è uno sguardo di Fede fissato su Gesù, un silenzioso amore, "un intimo rapporto di amicizia, nel quale ci si intrattiene spesso da solo a solo con quel Dio da cui ci si sa amati" (S. TERESA DI GESÙ).

■ La preghiera “deve, da una parte, essere molto personale, un confronto del mio io con Dio, con il Dio vivente. Dall'altra, tuttavia, essa deve essere sempre di nuovo guidata ed illuminata dalle grandi preghiere della Chiesa e dei santi, dalla preghiera liturgica (...). Nel pregare deve sempre esserci questo intreccio tra preghiera pubblica e preghiera personale” (BENEDETTO XVI, *Spe salvi*, n. 34).

■ Tutte queste forme di preghiera sono necessarie e complementari nella vita del credente e della Chiesa.

■ Occorre pregare sempre, senza mai stancarsi. Il Catechismo della Chiesa Cattolica evidenzia questa caratteristica del pregare (cfr. n. 2613), richiamando tre parabole evangeliche: l'ospite che bussa di notte (cfr *Lc* 11,5-8); la richiesta della vedova al giudice (cfr *Lc* 18,1-8); la preghiera del fariseo e del pubblicano (cfr *Lc* 18,9-14).

Gesù stesso parla «ai suoi discepoli della necessità di *pregare sempre*, senza stancarsi mai» (*Lc* 18,1).

Papa FRANCESCO, a questo riguardo, afferma: “Uno potrebbe obiettare: “Ma io come faccio (a pregare sempre)? Non vivo in un convento, non ho molto tempo per pregare!”. Può venire in aiuto, forse, a questa difficoltà, che è vera, una pratica spirituale sapiente, che si è oggi un po' dimenticata, che i nostri anziani, soprattutto le nonne, conoscono bene: quella delle cosiddette *giaculatorie*. Il nome è un po' desueto, ma la sostanza è buona. Di che cosa si tratta? Di brevissime preghiere, facili da memorizzare, che possiamo ripetere spesso durante la giornata, nel corso delle varie attività, per restare “sintonizzati” con il Signore. Facciamo qualche esempio. Appena svegliati possiamo dire: “Signore, ti ringrazio e ti offro questa giornata”: questa è una piccola preghiera; poi, prima di un'attività, possiamo ripetere: “Vieni, Spirito Santo”; e tra una cosa e l'altra pregare così: “Gesù, confido in te, Gesù, ti amo”. Piccole preghierine ma che ci mantengono in contatto con il Signore. Quante volte mandiamo “messaggini” alle persone a cui vogliamo bene! Facciamolo anche con il Signore, perché il cuore rimanga connesso a Lui. E non dimentichiamo di leggere le sue risposte. Il Signore risponde, sempre. Dove le troviamo? Nel Vangelo, da tenere sempre sotto mano e da aprire ogni giorno alcune volte, per ricevere una Parola di vita diretta a noi” (*Angelus*, 16-10-2022).

■ L'Eucaristia contiene, esprime, realizza e completa in sommo grado tutte queste forme di preghiera. Non c'è preghiera che uguali o superi la Celebrazione Eucaristica.

Come la preghiera del cristiano è unita a quella di Cristo?

Così si esprime Sant'AGOSTINO al riguardo: «Quando rivolgiamo a Dio la nostra preghiera, non dobbiamo separare da lui il Figlio, e quando prega il corpo del Figlio, esso non deve considerarsi come staccato dal capo. In tal modo la stessa persona, cioè l'unico Salvatore del corpo, il Signore nostro Gesù Cristo, Figlio di Dio, sarà colui che prega per noi, prega in noi, è pregato da noi. Prega per noi come nostro sacerdote, prega in noi come nostro capo, è pregato da noi come nostro Dio (...). Perciò noi preghiamo Lui, per mezzo di Lui e in Lui; diciamo con Lui ed Egli dice con noi » (SANT'AGOSTINO, *Commento sui salmi: Salmo 85, 1*).

Che relazione c'è tra la preghiera del cristiano e la Chiesa?

Ogni preghiera autentica del cristiano è anche preghiera della Chiesa e nella Chiesa: il cristiano infatti è membro della Chiesa, in virtù del Battesimo. La Chiesa pertanto, sia quella celeste sia quella pellegrina sulla terra, prega con lui, in lui e per lui. E lui prega nella Chiesa, con la Chiesa e per la Chiesa.

Qual è il legame della preghiera con la vita quotidiana?

■ La preghiera richiede la coerenza di vita: osservare la Parola di Dio, i suoi Comandamenti, fare la sua volontà.

■ Si prega come si vive, e si vive come si prega.

■ È l'amore credente, umile, fiducioso che consente di unire la preghiera a tutta la vita cristiana.

■ Perché la vita diventi una continua preghiera occorre che:

- sia una vita coerente con gli insegnamenti della Fede;
- ci siano momenti espliciti durante la giornata e la settimana dedicati esclusivamente alla preghiera.

Quando pregare?

■ “Pregate incessantemente” (ITs 5,17):

• “rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre nel nome del Signore nostro Gesù Cristo” (Ef 5,20);

• “ con ogni sorta di preghiere e suppliche nello Spirito” (Ef 6,18);

• “prega incessantemente Colui che unisce la preghiera alle opere e le opere alla preghiera” (ORIGENE).

• "Pregare sempre, ma non per convincere il Signore a forza di parole! Lui sa meglio di noi di che cosa abbiamo bisogno! Piuttosto la preghiera perseverante è espressione della fede in un Dio che ci chiama a combattere con Lui, ogni giorno, ogni momento, per vincere il male con il bene" (PAPA FRANCESCO, *Angelus*, 20-10-2013).

• «Se noi non preghiamo, non avremo la forza per andare avanti nella vita. La preghiera è come l'ossigeno della vita. La preghiera è attirare su di noi la presenza dello Spirito Santo che ci porta sempre avanti » (PAPA FRANCESCO, *Catechesi del mercoledì*, 11-11-2020).

■ Pregare è sempre possibile: “ È possibile anche al mercato o durante una passeggiata solitaria, fare una frequente e fervorosa preghiera. È possibile pure nel vostro negozio, sia mentre comprate sia mentre vendete, o anche mentre cucinate” (S. GIOVANNI CRISOSTOMO).

Che dire circa le tecniche per pregare bene?

■ La storia della preghiera cristiana conosce molte tecniche: esse hanno lo scopo di preparare lo spirito e il corpo alla preghiera, di sostenerli nel corso della preghiera, aiutando la persona al raccoglimento e alla concentrazione.

■ Esse riguardano: le parole, il canto, i gesti, l'iconografia, il luogo ove si prega.

■ I metodi e le tecniche sono necessari e utili, ma non sono necessariamente efficaci.

■ Sono mezzi per aiutare la preghiera, ma non sono né possono diventare fini.

■ Un metodo non è che una guida: l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica Via, Modello, Maestro di preghiera: Gesù Cristo.

Quali sono le principali obiezioni alla preghiera?

■ Ecco alcune obiezioni alla preghiera:

• non ho tempo: ho ben altro da pensare e da fare;

• non ho voglia: non me la sento;

• è inutile pregare perché occorre piuttosto agire;

• non riesco a pregare perché mi distraigo frequentemente, perché il mio cuore è arido, incapace di pregare.

■ Tali obiezioni e difficoltà possono essere superate:

• approfondendo il significato e il valore della preghiera autentica del cristiano;

• pregando e chiedendo l'aiuto a Dio;

• tenendo presente che certamente la preghiera suppone anche uno sforzo e una lotta contro noi stessi, contro le insidie del diavolo, contro concezioni erranee, varie mentalità diffuse che ci sono circa la preghiera;

• crescendo nelle virtù dell'umiltà, della fiducia, della perseveranza, della custodia del cuore.

■ Circa l'obiezione di chi afferma che non prega più, perché nel passato ha pregato molto e non è stato esaudito, è bene ricordare che Dio talvolta tarda ad ascoltarci o non ci esaudisce affatto in quello che gli chiediamo:

• per verificare la nostra fedeltà, costanza, fiducia in Lui;

• per consentire a noi di verificare l'autenticità, l'opportunità o la necessità di ciò che gli chiediamo, e soprattutto la conformità delle nostre richieste alla volontà di Dio Padre;

• per consolidare la nostra Fede;

• per purificare e migliorare il nostro modo di chiedere; dice infatti San Giacomo: “Chiedete e non ottenete perché chiedete male » (Gc 4,3);

• per non darci qualcosa che non è il nostro vero e massimo bene: Dio ci conosce e ci ama più di quanto noi stessi ci conosciamo e ci amiamo;

• per dilatare il nostro animo: « Facendoci attendere, intensifica il nostro desiderio, col desiderio dilata l'animo e, dilatandolo, lo rende più capace » (Sant'AGOSTINO, *Trattati sulla prima lettera di Giovanni*, 4, 6);

• per riservarci qualcosa di meglio e di più utile per noi, da donarci in seguito. Egli, infatti, vede meglio, più

in là e in profondità rispetto a noi;

- per non dimenticare che «la certezza di essere esauditi nelle nostre suppliche è fondata sulla preghiera di Gesù» (CCC, n. 2614). Come afferma Sant'Agostino, Gesù «prega per noi come nostro sacerdote; prega in noi come nostro capo; è pregato da noi come nostro Dio. Riconosciamo, dunque, in Lui la nostra voce, e in noi la sua voce» (Sant'AGOSTINO, *Enarratio in Psalmum*, 85, 1).

Papa FRANCESCO: “Quante volte abbiamo chiesto e non ottenuto...Gesù ci raccomanda, in quei momenti, *di insistere e di non darci per vinti...* Possiamo essere certi che *Dio risponderà*. L'unica incertezza è dovuta ai tempi, ma non dubitiamo che Lui risponderà. Magari ci toccherà insistere per tutta la vita, ma Lui risponderà” (*Catechesi del mercoledì*, 9-1-2019).

■ Circa l'obiezione : « Padre, io vado a pregare e non sento nulla ... mi sento così, con il cuore asciutto, con il cuore arido”, Papa FRANCESCO così risponde : « Dobbiamo andare avanti, con questa fatica dei momenti brutti, dei momenti che non sentiamo nulla. Tanti santi e sante hanno sperimentato la notte della fede e il silenzio di Dio – quando noi bussiamo e Dio non risponde – e questi santi sono stati perseveranti » (*Catechesi del mercoledì*, 11-11-2020).

NB: per approfondire l'argomento, si leggano i seguenti documenti pontifici:

- * CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA (CCC), quarta parte; *COMPENDIO* del CCC, quarta parte;
- * CONGREGAZIONE PER LA DOTTRINA DELLA FEDE:
 - *Lettera su alcuni aspetti della meditazione cristiana*, 1989;
 - *Istruzione circa le preghiere per ottenere da Dio la guarigione*, 2000.