

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;

○ 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 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.

*Il Primicerio*

della Basilica dei SS. Ambrogio e Carlo in Roma  
*Monsignor Raffaello Martinelli*

*d. Rappelloni*

**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.



# 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;

○ 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.

◆ 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" (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.

## 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.

◆ 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);

○ "quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo 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 cele-

## Frammenti di verità cattolica

ste” (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:

◉ 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;

◉ 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 preghiera: 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;

◉ la preghiera di domanda, che ha per oggetto soprattutto il perdono, la ricerca del Regno di Dio (“venga il tuo Regno”),



## come pregare?

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...;

◉ 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).

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

**◆** L’Eucaristia contiene, esprime, realizza e completa in sommo grado tutte queste forme di preghiera. Non c’è preghiera che uguagli o superi la Celebrazione Eucaristica.

### 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” (1Ts 5,17):

◉ “rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre nel nome del Signore nostro Gesù Cristo”;

◉ “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 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