opusdei.org

100 frasi sulla preghiera di papa Francesco

“A Dio possiamo chiedere tutto, tutto; spiegare tutto, raccontare tutto”. Abbiamo raccolto in questo articolo 100 frasi di papa Francesco sulla preghiera e la vita interiore.

23/10/2020

1. La fede è avere due mani alzate, una voce che grida per implorare il dono della

salvezza. (Udienza generale, 6 maggio 2020)

2. Più forte di qualsiasi argomentazione contraria, nel cuore dell'uomo c'è una voce che invoca. Tutti abbiamo questa voce, dentro. (Udienza generale, 6 maggio 2020)
3. È dunque tutto l'uomo che prega, se prega il suo "cuore". (Udienza generale, 13 maggio 2020)
4. La preghiera è uno slancio, è un'invocazione che va oltre noi stessi: qualcosa che nasce nell'intimo della nostra persona e si protende, perché avverte la nostalgia di un incontro. (Udienza generale, 13 maggio 2020)
5. La preghiera è la voce di un "io" che brancola, che procede a tentoni, in cerca di un "Tu". (Udienza generale, 13 maggio 2020)

6. La preghiera del cristiano nasce invece da una rivelazione: il “Tu” non è rimasto avvolto nel mistero, ma è entrato in relazione con noi. (Udienza generale, 13 maggio 2020)
7. La preghiera del cristiano entra in relazione con il Dio dal volto tenerissimo, che non vuole incutere alcuna paura agli uomini. (Udienza generale, 13 maggio 2020)
8. Dio è l’amico, l’alleato, lo sposo. Nella preghiera si può stabilire un rapporto di confidenza con Lui, tant’è vero che nel “Padre nostro” Gesù ci ha insegnato a rivolgergli una serie di domande. (Udienza generale, 13 maggio 2020)
9. A Dio possiamo chiedere tutto, tutto; spiegare tutto, raccontare tutto. (Udienza generale, 13 maggio 2020)
10. Dio è sempre vicino alla porta del nostro cuore e aspetta che

gli apriamo. (Udienza generale, 13 maggio 2020)

11. La bellezza e il mistero della Creazione generano nel cuore dell'uomo il primo moto che suscita la preghiera. (Udienza generale, 20 maggio 2020)
12. La preghiera dell'uomo è strettamente legata con il sentimento dello stupore. (Udienza generale, 20 maggio 2020)
13. Nella preghiera si afferma prepotente un sentimento di misericordia. Niente esiste per caso: il segreto dell'universo sta in uno sguardo benevolo che qualcuno incrocia nei nostri occhi. (Udienza generale, 20 maggio 2020)
14. La preghiera è la prima forza della speranza. Tu preghi e la speranza cresce, va avanti. (Udienza generale, 20 maggio 2020)

15. Gli uomini e le donne che pregano sanno che la speranza è più forte dello scoraggiamento. Credono che l'amore è più potente della morte, e che di certo un giorno trionferà, anche se in tempi e modi che noi non conosciamo. (Udienza generale, 20 maggio 2020)
16. Gli uomini e le donne di preghiera portano riflessi sul volto bagliori di luce: perché, anche nei giorni più bui, il sole non smette di illuminarli. (Udienza generale, 20 maggio 2020)
17. La preghiera ti illumina: ti illumina l'anima, ti illumina il cuore e ti illumina il viso. Anche nei tempi più bui, anche nei tempi di maggior dolore. (Udienza generale, 20 maggio 2020)
18. A ben vedere, preghiamo anche per essere salvati da noi stessi.

È importante pregare: “Signore, per favore, salvami da me stesso, dalle mie ambizioni, dalle mie passioni”. (Udienza generale, 27 maggio 2020)

19. La preghiera, quando è autentica, libera dagli istinti di violenza ed è uno sguardo rivolto a Dio, perché torni Lui a prendersi cura del cuore dell’uomo. (Udienza generale, 27 maggio 2020)
20. La preghiera coltiva aiuole di rinascita in luoghi dove l’odio dell’uomo è stato capace solo di allargare il deserto. (Udienza generale, 27 maggio 2020)
21. La preghiera è potente, perché attira il potere di Dio e il potere di Dio sempre dà vita: sempre. È il Dio della vita, e fa rinascere. (Udienza generale, 27 maggio 2020)
22. La preghiera è una catena di vita, sempre: tanti uomini e donne che pregano, seminano

vita. (Udienza generale, 27 maggio 2020)

23. La preghiera semina vita, la piccola preghiera: per questo è tanto importante insegnare ai bambini a pregare. A me dà dolore quando trovo bambini che non sanno fare il segno della croce. (Udienza generale, 27 maggio 2020)
24. Le prime preghiere imparate da bambino rimangono nel cuore, perché sono un seme di vita, il seme del dialogo con Dio. (Udienza generale, 27 maggio 2020)
25. La preghiera apre la porta a Dio, trasformando il nostro cuore tante volte di pietra, in un cuore umano. (Udienza generale, 27 maggio 2020)
26. Quando Dio parla, l'uomo diventa recettore di quella Parola e la sua vita il luogo in cui essa chiede di incarnarsi.

(Udienza generale, 3 giugno 2020)

27. E tante volte succede anche a noi, di camminare nel buio, ma con la fede. (Udienza generale, 3 giugno 2020)
28. Fratelli e sorelle, impariamo da Abramo, impariamo a pregare con fede: ascoltare il Signore, camminare, dialogare fino a discutere. (Udienza generale, 3 giugno 2020)
29. Con Dio, impariamo a parlare come un figlio con il suo papà: ascoltarlo, rispondere, discutere. Ma trasparente, come un figlio con il papà. (Udienza generale, 3 giugno 2020)
30. Tutti quanti noi abbiamo un appuntamento nella notte con Dio, nella notte della nostra vita, nelle tante notti della nostra vita: momenti oscuri, momenti di peccati, momenti di disorientamento. (Udienza generale, 10 giugno 2020)

31. Con questi timori, con questo cuore che spesso vacilla, come può pregare Mosè? Anzi, Mosè appare uomo come noi. E anche questo succede a noi: quando abbiamo dei dubbi, ma come possiamo pregare? Non ci viene di pregare. (Udienza generale, 17 giugno 2020)
32. Mosè ci sprona a pregare con il medesimo ardore di Gesù, a intercedere per il mondo, a ricordare che esso, nonostante tutte le sue fragilità, appartiene sempre a Dio. (Udienza generale, 17 giugno 2020)
33. Quando ci viene voglia di condannare qualcuno e ci arrabbiamo dentro - arabbiarsi fa bene ma condannare non fa bene - intercediamo per lui: questo ci aiuterà tanto. (Udienza generale, 17 giugno 2020)
34. La preghiera nasce proprio da lì: dalla convinzione che la vita

non è qualcosa che ci scivola addosso, ma un mistero stupefacente, che in noi provoca la poesia, la musica, la gratitudine, la lode, oppure il lamento, la supplica. (Udienza generale, 24 giugno 2020)

35. C'è un solo filo rosso, nella vita di Davide, che dà unità a tutto ciò che accade: la sua preghiera. Quella è la voce che non si spegne mai. (Udienza generale, 24 giugno 2020)
36. Davide ci insegna a far entrare tutto nel dialogo con Dio: la gioia come la colpa, l'amore come la sofferenza, l'amicizia quanto una malattia. Tutto può diventare parola rivolta al "Tu" che sempre ci ascolta. (Udienza generale, 24 giugno 2020)
37. La preghiera ti dà nobiltà, e Davide è nobile perché prega. (Udienza generale, 24 giugno 2020)

38. La preghiera ci dà nobiltà: essa è in grado di assicurare la relazione con Dio, che è il vero Compagno di cammino dell'uomo, in mezzo alle mille traversie della vita, buone o cattive. (Udienza generale, 24 giugno 2020)
39. Nell'animo di chi prega, il senso della propria debolezza è più prezioso dei momenti di esaltazione, quando pare che la vita sia una cavalcata di vittorie e di successi. (Udienza generale, 7 ottobre 2020)
40. La preghiera è così: lasciarsi portare da Dio e lasciarsi anche bastonare da situazioni brutte e anche dalle tentazioni. (Udienza generale, 7 ottobre 2020)
41. La preghiera non è un rinchiudersi con il Signore per truccarsi l'anima: no, questo non è preghiera, questa è finta di preghiera. (Udienza generale, 7 ottobre 2020)

42. La preghiera è un confronto con Dio e un lasciarsi inviare a servire i fratelli. Il banco di prova della preghiera è l'amore concreto per il prossimo. (Udienza generale, 7 ottobre 2020)
43. In qualche sera possiamo sentirci inutili e soli. È allora che la preghiera verrà e busserà alla porta del nostro cuore. (Udienza generale, 7 ottobre 2020)
44. E anche se avessimo sbagliato qualcosa, o ci sentissimo minacciati e impauriti, tornando davanti Dio con la preghiera, ritorneranno come per miracolo anche la serenità e la pace. (Udienza generale, 7 ottobre 2020)
45. Leggendo e rileggendo i salmi, noi impariamo il linguaggio della preghiera. (Udienza generale, 14 ottobre 2020)

46. Non dobbiamo dimenticare che per pregare bene dobbiamo pregare così come siamo, non truccati. (Udienza generale, 14 ottobre 2020)
47. Quando noi preghiamo, lo facciamo perché sappiamo di essere preziosi agli occhi di Dio. È la grazia dello Spirito Santo che, da dentro, ci suscita questa consapevolezza: di essere preziosi agli occhi di Dio. E per questo siamo indotti a pregare. (Udienza generale, 14 ottobre 2020)
48. La preghiera, già in sé stessa, è via di salvezza e inizio di salvezza. (Udienza generale, 14 ottobre 2020)
49. “Il Signore ascolta”: qualche volta nella preghiera basta sapere questo. (Udienza generale, 14 ottobre 2020)
50. La cosa peggiore che può capitare è soffrire nell’abbandono, senza essere

ricordati. Da questo ci salva la preghiera. (Udienza generale, 14 ottobre 2020)

51. Se rimaniamo nella relazione con Lui, la vita non ci risparmia le sofferenze, ma si apre a un grande orizzonte di bene e si incammina verso il suo compimento. Coraggio, avanti con la preghiera. Gesù sempre è accanto a noi. (Udienza generale, 14 ottobre 2020)
52. La preghiera è la salvezza dell'essere umano. (Udienza generale, 21 ottobre)
53. Esiste anche una preghiera fasulla, una preghiera fatta solo per essere ammirati dagli altri. (Udienza generale, 21 ottobre)
54. Quando il vero spirito della preghiera è accolto con sincerità e scende nel cuore, allora essa ci fa contemplare la realtà con gli occhi stessi di Dio. (Udienza generale, 21 ottobre 2020)

55. Quando si prega, ogni cosa acquista “spessore”. (Udienza generale, 21 ottobre 2020)
56. Il peggior servizio che si possa rendere, a Dio e anche all’uomo, è di pregare stancamente, in maniera abitudinaria. Pregare come i pappagalli. No, si prega con il cuore. (Udienza generale, 21 ottobre 2020)
57. La preghiera è il centro della vita. Se c’è la preghiera, anche il fratello, la sorella, anche il nemico, diventa importante. (Udienza generale, 21 ottobre 2020)
58. La preghiera non è un calmante per attenuare le ansietà della vita; o, comunque, una preghiera di tal genere non è sicuramente cristiana. Piuttosto la preghiera responsabilizza ognuno di noi. (Udienza generale, 21 ottobre 2020)
59. La preghiera dei cristiani ha questo “respiro”, questa

“tensione” spirituale che tiene insieme il tempio e il mondo. (Udienza generale, 21 ottobre 2020)

60. La preghiera può iniziare nella penombra di una navata, ma poi termina la sua corsa per le strade della città. (Udienza generale, 21 ottobre 2020)
61. La preghiera dei salmi ci aiuti a non cadere nella tentazione dell’ “empietà”, cioè di vivere, e forse anche di pregare, come se Dio non esistesse, e come se i poveri non esistessero. (Udienza generale, 21 ottobre 2020)
62. Se voi volete sapere se siete buoni cristiani dovete pregare, cercare di accostarvi alla comunione, al sacramento della riconciliazione. (Udienza generale, 21 agosto 2019)
63. La preghiera è il “polmone” che dà respiro ai discepoli di tutti i tempi; senza preghiera non si

può essere discepolo di Gesù; senza preghiera noi non possiamo essere cristiani! (Udienza generale, 19 giugno 2019)

64. La grazia di Cristo ti porta tutto: prega e affidati al Signore. (Udienza generale, 4 dicembre 2019)
65. 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. (Udienza generale, 9 gennaio 2019)
66. Questo consola: sapere che Gesù prega per noi, prega per me, per ognuno di noi perché la nostra fede non venga meno. (Udienza generale, 9 gennaio 2019)
67. Si prega con il tu e con il noi. È un buon insegnamento di Gesù,

non dimenticatelo. (Udienza generale, 13 febbraio 2019)

68. Il cristiano che prega chiede anzitutto a Dio che vengano rimessi i suoi debiti, cioè i suoi peccati, le cose brutte che fa. (Udienza generale, 10 aprile 2019)
69. Chi prega impara a dire “grazie” e chiede a Dio di essere benevolo con lui o con lei. (Udienza generale, 24 aprile 2019)
70. Noi non potremmo mai pregare senza la forza dello Spirito Santo. È Lui che prega in noi e ci muove a pregare bene. (Udienza generale, 22 maggio 2019)
71. Il primo passo per pregare è essere umile, andare dal Padre e dire: “Guardami, sono peccatore, sono debole, sono cattivo”, ognuno sa cosa dire. (Udienza generale, 5 dicembre 2018)

72. E anche possiamo dire a Gesù: “Tu stai pregando per me, continua a pregare che ne ho bisogno”. Così: coraggiosi. (Udienza generale, 9 gennaio 2019)
73. Pregare è fin da ora la vittoria sulla solitudine e sulla disperazione. Pregare. La preghiera cambia la realtà, non dimentichiamolo. O cambia le cose o cambia il nostro cuore, ma sempre cambia. (Udienza generale, 9 gennaio 2019)
74. Per pregare bene, bisogna arrivare ad avere un cuore di bambino. Non un cuore sufficiente: così non si può pregare bene. Come un bambino nelle braccia di suo padre, del suo papà, del suo babbo. (Udienza generale, 16 gennaio)
75. Per un cristiano, pregare è dire semplicemente “ Abbà”, dire “Papà”, dire “Babbo”, dire

“Padre” ma con la fiducia di un bambino. (Udienza generale, 16 gennaio)

76. Ci sono uomini che apparentemente non cercano Dio, ma Gesù ci fa pregare anche per loro, perché Dio cerca queste persone più di tutti. (Udienza generale, 13 febbraio 2019)
77. Non c’è spazio per la presunzione quando congiungiamo le mani per pregare. Non esistono nella Chiesa “self made man”, uomini che si sono fatti da soli. (Udienza generale, 24 aprile 2019)
78. Per pregare dobbiamo farci piccoli, perché lo Spirito Santo venga in noi e sia Lui a guidarci nella preghiera. (Udienza generale, 22 maggio 2019)
79. “Salvami, aiutami, liberami”. Questa è una bella preghiera al Signore. Dio attende quel grido,

perché può e vuole spezzare le nostre catene. (Udienza generale, 27 giugno 2018)

80. Con l'amico parliamo, condividiamo le cose più segrete. Con Gesù pure conversiamo. La preghiera è una sfida e un'avventura. E che avventura! (Christus Vivit, 155)
81. Cerca piuttosto quegli spazi di calma e di silenzio che ti permettano di riflettere, di pregare, di guardare meglio il mondo che ti circonda, e a quel punto, insieme a Gesù, potrai riconoscere quale è la tua vocazione in questa terra. (Christus Vivit, 277)
82. La Messa è preghiera, anzi, è la preghiera per eccellenza, la più alta, la più sublime, e nello stesso tempo la più "concreta". (Udienza generale, 15 novembre 2017)
83. Gesù stesso ci insegna come realmente è possibile "stare"

con il Padre e ce lo dimostra con la sua preghiera. (Udienza generale, 15 novembre 2017)

84. Tutta la preghiera si muove, per così dire, nello spazio della Santissima Trinità – “Nel nome del Padre, del Figlio, e dello Spirito Santo” –, che è spazio di comunione infinita. (Udienza generale, 20 dicembre 2017)
85. E la preghiera dobbiamo farla con questo spirito di fede: “Credo Signore, aiuta la mia poca fede”. Le pretese di logiche mondane, invece, non decollano verso il Cielo, così come restano inascoltate le richieste autoreferenziali. (Udienza generale, 14 febbraio 2018)
86. Se tu non annaffi la tua vita con la preghiera e i sacramenti, voi avrete fiori cristiani? No! Perché la preghiera e i sacramenti annaffiano le radici e la nostra vita fiorisce.

(Udienza generale, 21 marzo 2018)

87. Anche tu hai bisogno di concepire la totalità della tua vita come una missione. Prova a farlo ascoltando Dio nella preghiera e riconoscendo i segni che Egli ti offre. (Gaudete et exsultate, 23)
88. La preghiera è preziosa se alimenta una donazione quotidiana d'amore. Il nostro culto è gradito a Dio quando vi portiamo i propositi di vivere con generosità e quando lasciamo che il dono di Dio che in esso riceviamo si manifesti nella dedizione ai fratelli. (Gaudete et exsultate, 104)
89. La santità è fatta di apertura abituale alla trascendenza, che si esprime nella preghiera e nell'adorazione. Il santo è una persona dallo spirito orante, che ha bisogno di comunicare

con Dio. (Gaudete et exsultate, 147)

90. Non credo nella santità senza preghiera, anche se non si tratta necessariamente di lunghi momenti o di sentimenti intensi. (Gaudete et exsultate, 147)
91. La preghiera fiduciosa è una risposta del cuore che si apre a Dio a tu per tu, dove si fanno tacere tutte le voci per ascoltare la soave voce del Signore che risuona nel silenzio. (Gaudete et exsultate, 149)
92. La preghiera, proprio perché si nutre del dono di Dio che si riversa nella nostra vita, dovrebbe essere sempre ricca di memoria. La memoria delle opere di Dio è alla base dell'esperienza dell'alleanza tra Dio e il suo popolo. (Gaudete et exsultate, 153)
93. Il discernimento orante richiede di partire da una

disposizione ad ascoltare: il Signore, gli altri, la realtà stessa che sempre ci interpella in nuovi modi. (Gaudete et exsultate, 172)

94. Diventiamo anche noi un po' poeti della preghiera: prendiamo gusto a cercare parole nostre, riappropriamoci di quelle che ci insegna la Parola di Dio. (Udienza generale, 19 maggio 2015)
95. La preghiera, infine, purifica incessantemente il cuore. La lode e la supplica a Dio prevengono l'indurimento del cuore nel risentimento e nell'egoismo. (Udienza generale, 19 maggio 2015)
96. La Chiesa invita alla preghiera continua per i propri cari colpiti dal male. La preghiera per i malati non deve mai mancare. (Udienza generale, 10 giugno 2015)

97. Preghiera e lavoro possono e devono stare insieme in armonia, come insegna san Benedetto. La mancanza di lavoro danneggia anche lo spirito, come la mancanza di preghiera danneggia anche l'attività pratica. (Udienza generale, 19 agosto 2015)
98. Un cuore abitato dall'affetto per Dio fa diventare preghiera anche un pensiero senza parole, o un'invocazione davanti a un'immagine sacra, o un bacio mandato verso la chiesa. (Udienza generale, 26 agosto 2015)
99. Lo spirito della preghiera riconsegna il tempo a Dio, esce dalla ossessione di una vita alla quale manca sempre il tempo, ritrova la pace delle cose necessarie, e scopre la gioia di doni inaspettati. (Udienza generale, 26 agosto 2015)

100. La preghiera è il respiro della fede, è la sua espressione più propria. (Udienza generale, 6 maggio 2020)

pdf | documento generato automaticamente da https://opusdei.org/it-ch/article/100-frasi-sulla-preghiera-di-papa-francesco/ (10/12/2025)