opusdei.org

La preghiera del cristiano è uguale a quella di un fedele di un’altra religione?

Una nuova puntata della serie di testi con domande sulla fede cristiana. In questo articolo si parla della differenza tra la preghiera di un cristiano e quella di una persona di un'altra religione.

12/03/2024

Sommario

1. Cos’è la preghiera?

2. Che differenza c’è tra la preghiera cristiana e quella delle altre religioni?

3. Quali sono le forme della preghiera?

4. Che relazione c’è tra la preghiera personale e quella della Chiesa?

5. Qual è il ruolo dello Spirito Santo nella preghiera?

---

1. Cos’è la preghiera?

«La preghiera è l’elevazione dell’anima a Dio o la domanda a Dio di beni convenienti»[1]. È un vero dialogo personale, intimo e profondo, tra una persona e Dio[2], e tutti sono chiamati a scoprire la ricchezza di questo dialogo e a mettersi in

relazione con il Creatore. Continuamente Dio invita ogni persona a partecipare a questo misterioso incontro della preghiera. È Lui stesso che prende l'iniziativa, risvegliando in noi la volontà di cercarlo, di comunicare con Lui e di farlo partecipe della nostra vita. La persona che prega, disposta ad ascoltare Dio e a dialogare con Lui, risponde a questa iniziativa divina.

Il cristiano ha come esempio lo stesso Cristo che ha costantemente pregato il Padre e che ci ha insegnato come farlo[3]. La preghiera cristiana non è il risultato di un esercizio individuale di riflessione e di introspezione, ma si innesta nel dialogo tra il Figlio e il Padre tramite l'azione nell'anima dello Spirito Santo. «È in Gesù, infatti, che l'uomo diventa capace di accostarsi a Dio con la profondità e l'intimità del rapporto di paternità e di figliolanza. Insieme ai primi discepoli, con umile confidenza ci

rivolgiamo allora al Maestro e Gli chiediamo: “Signore, insegnaci a pregare”»[4].

Meditare con san Josemaría

Ogni volta che sentiamo nel cuore il desiderio di essere migliori, di corrispondere con più generosità al Signore, e cerchiamo una luce che ci guidi, un riferimento preciso per la nostra esistenza cristiana, lo Spirito Santo porta alla nostra memoria le parole del Vangelo: *È necessario pregare sempre, senza stancarsi* (*Lc* 18, 1). L’orazione è il fondamento di ogni attività soprannaturale; l’orazione ci rende onnipotenti, e se prescindessimo dalla sua potenza non otterremmo nulla. (*Amici di Dio*, 238)

Sono tante le scene in cui Gesù parla con il Padre, che adesso è impossibile ricordarle tutte. Penso però che non possiamo tralasciare di considerare i momenti, così intensi, che precedono

la sua Passione e la sua Morte, quando il Signore si prepara a consumare il Sacrificio che ci restituirà l'Amore divino. Nell'intimità del Cenacolo, il suo Cuore trabocca: rivolge al Padre la sua supplica, annuncia la discesa dello Spirito Santo, incoraggia i suoi ad un continuo fervore di carità e di fede. (*Amici di Dio*, 240)

---

2. Che differenza c'è tra la preghiera cristiana e quella delle altre religioni?

La principale differenza della preghiera cristiana rispetto a quella di altre religioni è fondata sulla ricerca di un incontro personale con Dio, Uno e Trino (con Dio, Padre del nostro Signore Gesù Cristo, nello Spirito Santo), e non semplicemente come una ricerca personale di pace e

di equilibrio interiore. «La preghiera cristiana è sempre determinata dalla struttura della fede cristiana, nella quale risplende la verità stessa di Dio e della creatura»[5]. Cristo ci insegna come dobbiamo pregare, e cioè pregare nell'ambito del suo corpo mistico che è la Chiesa.

La preghiera cristiana ha anche una dimensione comunitaria: «anche quando è fatta in solitudine, in realtà è sempre all'interno di quella "comunione dei santi" nella quale e con la quale si prega, tanto in forma pubblica e liturgica quanto in forma privata»[6]. Il cristiano, anche quando è solo e prega nel segreto, è sicuro di pregare sempre in unione con Cristo, nello Spirito Santo, insieme con tutti i battezzati per il bene della Chiesa. La preghiera del Signore Gesù è stata affidata alla Chiesa («così dovete pregare», *Mt* 6, 9)[7] e, quindi, si realizza pienamente all'interno della comunità dei battezzati.

Meditare con san Josemaría

L'orazione del cristiano non è mai un monologo. (*Cammino*, 114)

"Minuti di silenzio". Lasciateli a coloro che hanno il cuore secco. Noi cattolici, figli di Dio, parliamo con il Padre nostro che è nei cieli. (*Cammino*, 115)

«Un minuto di preghiera intensa; e questo basta». Lo diceva uno che non pregava mai. Capirebbe un innamorato che è sufficiente contemplare intensamente per un minuto la persona amata? (*Solco*, 465)

---

3. Quali sono le forme della preghiera?

Tradizionalmente la Chiesa distingue le principali espressioni della

preghiera in tre tipologie: la preghiera vocale, la meditazione e la preghiera contemplativa. Essendo tra loro complementari, sono tutte essenziali per il cristiano che vuole approfondire la propria relazione con Dio e condividono la caratteristica comune del raccoglimento del cuore.

1) La preghiera vocale: è riferita a una forma di preghiera che si esprime verbalmente, cioè con parole articolate o pronunciate, e che può manifestarsi sia esternamente che solo interiormente, nel profondo del cuore. Questa forma di preghiera viene fatta con l'uso di formule prestabilite, sia lunghe che brevi, prese dalla Sacra Scrittura (come il Padre nostro e l'Ave Maria) o tramandate dalla tradizione spirituale (come la Salve Regina).

«La preghiera vocale è per eccellenza la preghiera delle folle. Ma anche la

più interiore delle preghiere non potrebbe fare a meno della preghiera vocale. […] Allora la preghiera vocale diventa una prima forma della preghiera contemplativa»[8].

2) La meditazione (detta anche orazione mentale) – Meditare vuol dire impegnare la mente nella considerazione calma di una realtà o idea, con lo scopo di arrivare a una comprensione più completa e migliore. Per un cristiano, la partica della meditazione implica dirigere i pensieri verso Dio. «La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo»[9].

Le forme della meditazione sono tante quanti i maestri spirituali nella Chiesa. «Ma un metodo non è che

una guida; l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù»[10].

3) La preghiera contemplativa «è la più semplice espressione del mistero della preghiera. La preghiera contemplativa è un *dono*, una grazia; non può essere accolta che nell'umiltà e nella povertà»[11]. La Chiesa la indica come la forma più intima del dialogo personale con Dio, nella quale l'anima si unisce con la preghiera di Cristo che ci rende partecipi del suo mistero, in una atmosfera interiore di amore silenzioso [12].

Ogni cristiano è chiamato a raggiungere la pienezza della contemplazione in qualunque circostanza della propria vita. Questa preghiera porta a una crescita attiva e alla consapevolezza della presenza di Dio, e al desiderio di una profonda comunione con lui, sia nei tempi

propriamente dedicati alla preghiera come in tutti gli altri momenti della vita. La preghiera, quindi, ha come obiettivo di integrare tutte le dimensioni della persona umana, abbracciando l'intelligenza, la volontà e i sentimenti, e giunge nell'intimo del cuore per trasformare le sue disposizioni e informare tutta la vita cristiana, facendolo simile a Cristo.

Meditare con San Josemaría

In questa trama, in questo vivo tessuto della fede cristiana, si incastonano, come gemme, le orazioni vocali. Formule divine: *Padre nostro…*, *Ave o Maria…*, *Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo…*; o quella corona di lodi a Dio e a nostra Madre che è il santo Rosario; o tante e tante altre acclamazioni piene di devozione che i nostri fratelli cristiani hanno

sempre recitato, fin dai primi tempi. (*Amici di Dio*, 248)

Non manchino mai, nella nostra giornata, alcuni minuti dedicati in modo speciale a frequentare Dio, elevando verso di Lui il nostro pensiero, senza che le parole debbano affiorare alle labbra, perché cantano nel cuore. Dedichiamo a questa norma di pietà un sufficiente periodo di tempo, a ora fissa, se è possibile. (*Amici di Dio*, 249)

Vorrei che oggi, in questa nostra meditazione, ci persuadessimo una volta per sempre della necessità di avviarci ad essere anime contemplative, nel bel mezzo della strada e del lavoro, grazie ad un colloquio costante con il nostro Dio, che non deve mai venir meno lungo tutta la giornata. Se vogliamo seguire lealmente le orme del Maestro, è questa l'unica via. (*Amici di Dio*, 238)

Cominciamo con le orazioni vocali, le stesse che molti hanno appreso da bambini: frasi ardenti e semplici, rivolte a Dio e a sua Madre, che è anche nostra Madre. […] Dapprima una giaculatoria, poi un'altra, e un'altra ancora… finché questo fervore appare insufficiente, perché le parole sono povere… e allora subentra l'intimità divina, lo sguardo fisso in Dio, senza soste e senza mai stancarsi. Si vive allora come in cattività, come prigionieri. Mentre svolgiamo con la massima perfezione possibile, pur con i nostri errori e con i nostri limiti, i compiti propri della nostra condizione e del nostro lavoro, l'anima vorrebbe fuggire. Ci si volge a Dio, come il ferro attirato dalla forza della calamita. Si comincia ad amare Gesù in un modo più efficace, con un dolce palpito. (*Amici di Dio*, 296)

4. Che relazione c'è tra la preghiera personale e quella della Chiesa?

Come si è già detto, la preghiera cristiana non è di una singola persona, ma la trascende e si inserisce nel dialogo stesso del Padre e del Figlio, con lo Spirito santo. Come canale, Dio ha istituito la Chiesa che agisce come mediatrice nella nostra relazione con Lui: per giungere alla relazione intima e fiduciosa alla quale siamo stati chiamati, abbiamo bisogno dei sacramenti della Chiesa, che sono i segni e gli strumenti «mediante i quali lo Spirito Santo diffonde la grazia di Cristo, che è il Capo, nella Chiesa, che è il suo corpo. La Chiesa, dunque, contiene e comunica la grazia invisibile che essa significa»[13].

Per mezzo dei sacramenti il cristiano è introdotto nel mistero della

Comunione dei santi, grazie alla quale è unito a tutta la comunità della Chiesa e partecipa dei suoi beni spirituali. In tal modo, quando prega lo fa con tutta la Chiesa, così come la preghiera della Chiesa diventa quella di ogni cristiano. «La preghiera cristiana quindi è sempre allo stesso tempo autenticamente personale e comunitaria. Rifugge da tecniche impersonali o incentrate sull'io, capaci di produrre automatismi nei quali l'orante resta prigioniero di uno spiritualismo intimista, incapace di un'apertura libera al Dio trascendente»[14].

Meditare con san Josemaría

La Comunione dei Santi. — Come potrei spiegartela? — Sai che cosa sono le trasfusioni di sangue per il corpo? Ebbene, così viene a essere la Comunione dei Santi per l'anima. (*Cammino*, 544)

Se senti la Comunione dei Santi — se la vivi — sarai di buon grado uomo penitente. — E capirai che la penitenza è "*gaudium, etsi laboriosum*" — gioia, anche se faticosa: e ti sentirai "alleato" di tutte le anime penitenti che sono state, sono e saranno. (*Cammino*, 548)

Comunione dei Santi: la sperimentò assai bene quel giovane ingegnere che diceva: «Padre, il tal giorno, alla tal ora, lei stava pregando per me». Questo è e sarà il primo aiuto fondamentale che dobbiamo dare alle anime: l'orazione. (*Solco*, 472)

---

5. Qual è il ruolo dello Spirito Santo nella preghiera?

Per partecipare al dialogo d'amore tra il Padre e il Figlio, la preghiera cristiana è il risultato dell'azione dello Spirito Santo, che agisce

nell'anima infondendo le virtù della fede, della speranza e della carità, e conduce l'essere umano a crescere nella presenza di Dio. Indipendentemente dal cammino o metodo della preghiera, è lo Spirito Santo che agisce in ogni cristiano. «Lo Spirito Santo, la cui unzione impregna tutto il nostro essere, è il maestro interiore della preghiera cristiana. È l'artefice della tradizione vivente della preghiera. [...] Nella comunione nello Spirito Santo la preghiera cristiana è preghiera nella Chiesa»[15].

Meditare con san Josemaría

Come fare orazione? Posso assicurare, senza paura di sbagliare, che vi sono molte, direi anzi, infinite maniere di pregare. Ma io vorrei per tutti noi la vera orazione dei figli di Dio, non la verbosità degli ipocriti a cui è rivolto l'ammonimento di Gesù: *Non chiunque mi dice: «Signore,*

Signore!» entrerà nel regno dei cieli (*Mt* 7, 21). Coloro che sono mossi da ipocrisia potranno forse ottenere *il rumore dell'orazione* — scriveva sant'Agostino — *ma non la sua voce, perché in essi manca la vita* (Sant'Agostino, *Enarrationes in Psalmos*, 139, 10 [PL 37, 1809]), perché manca la disposizione di compiere la volontà del Padre. Il nostro invocare il Signore vada dunque unito al desiderio efficace di tradurre in realtà le mozioni interiori che lo Spirito Santo suscita nella nostra anima. (*Amici di Dio*, 243)

Sono passati molti anni, e non ho conosciuto altra ricetta. Se non ti senti preparato, va' da Gesù come andavano da Lui i discepoli: *Insegnaci a pregare!* (*Lc* 11, 1), E vedrai tu stesso che lo Spirito Santo *viene in soccorso della nostra debolezza, poiché noi non sappiamo né che cosa si deve chiedere nella*

preghiera né come convenga chiederlo; ma lo Spirito in persona intercede per noi con gemiti inesprimibili (*Rm* 8, 26), inenarrabili, poiché non esistono mezzi adeguati a descrivere la loro profondità. (*Amici di Dio*, 244)

Riferimenti

- *Catechismo della Chiesa Cattolica*, Parte quarta: La preghiera cristiana (nn. 2558-2565)
- *Le forme della preghiera* - Lettera ai vescovi della Chiesa Cattolica su alcuni aspetti della meditazione cristiana, 15 ottobre 1989

---

[1] *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2559

[2] cfr. Congregazione per la Dottrina della Fede [CDF], *Lettera ai vescovi della Chiesa cattolica su alcuni aspetti della meditazione cristiana*, 15 ottobre 1989, n. 3

[3] *Lc* 11, 1-4

[4] Benedetto XVI, *Udienza generale* (Catechesi sulla preghiera), 4 maggio 2011

[5] CDF, *Lettera ai vescovi della Chiesa cattolica su alcuni aspetti della meditazione cristiana*, 15 ottobre 1989, n. 3

[6] CDF, *Lettera ai vescovi della Chiesa cattolica su alcuni aspetti della meditazione cristiana*, 15 ottobre 1989, n.7

[7] CDF, *Lettera ai vescovi della Chiesa cattolica su alcuni aspetti della*

meditazione cristiana, 15 ottobre 1989, n.7

[8] *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2704

[9] *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2708

[10] *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2707

[11] *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2713

[12] cfr. *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2724

[13] *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 774

[14] *Lettera ai vescovi della Chiesa Cattolica su alcuni aspetti della meditazione cristiana*, 15 ottobre 1989, n. 3

[15] *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2672

pdf | documento generato automaticamente da https://opusdei.org/it-ch/article/la-preghiera-del-cristiano-e-uguale-a-quella-di-un-fedele-di-un-altra-religione/ (16/12/2025)