

Che cos'è la preghiera per i cristiani? Perché i cristiani pregano?

Quello della preghiera è quasi un istinto presente in tutti gli uomini e tutte le donne di tutti i tempi. Ma che cos'è la preghiera per i cristiani?

21/01/2021

Da sempre l'uomo prega. Si potrebbe dire che quello della preghiera è quasi un istinto presente in tutti gli uomini e tutte le donne di tutti i

tempi. Di solito sentiamo questo “istinto” nei momenti di difficoltà, ma anche nei momenti di grande gioia. Che cos’è la preghiera per i cristiani? Perché i cristiani pregano? In questo articolo, a partire da alcuni punti del Catechismo della Chiesa Cattolica, approfondiremo il senso e le varie modalità di preghiera.

La preghiera è per tutti?

Catechismo, punto numero 2567: Dio, per primo, chiama l'uomo. Sia che l'uomo dimentichi il suo Creatore oppure si nasconda lontano dal suo Volto, sia che corra dietro ai propri idoli o accusi la divinità di averlo abbandonato, il Dio vivo e vero chiama incessantemente ogni persona al misterioso incontro della preghiera. Questo passo d'amore del Dio fedele viene sempre per primo nella preghiera; il passo dell'uomo è sempre una risposta. Man mano che Dio si rivela e rivela l'uomo a se

stesso, la preghiera appare come un appello reciproco, un evento di Alleanza. Attraverso parole e atti, questo evento impegna il cuore. Si svela lungo tutta la storia della salvezza.

Catechismo, punto numero 2663.

Nella tradizione vivente della preghiera, ogni Chiesa, in rapporto al contesto storico, sociale e culturale, propone ai propri fedeli il linguaggio della loro preghiera: parole, melodie, gesti, iconografia. Spetta al Magistero discernere la fedeltà di tali cammini di preghiera alla tradizione della fede apostolica, ed è compito dei pastori e dei catechisti spiegarne il senso che è sempre legato a Gesù Cristo.

Ma quanti modi di pregare ci sono? Esistono tre grandi modi di pregare nella tradizione cristiana: la preghiera vocale, la meditazione e la contemplazione.

Come funziona la preghiera vocale?

La preghiera vocale è forse quella che abbiamo conosciuto tutti sin da bambini: l'Ave Maria, il Padre Nostro, l'Angelo di Dio, eccetera. Sono tutti esempi di preghiere vocali. Una delle preghiere vocali più "famose" è il Santo Rosario.

Si potrebbe pensare, crescendo, che è noioso dire sempre le stesse cose, come si fa nel Rosario. Ma è come nelle storie d'amore, è come in famiglia: ti amo, ti voglio bene, mi manchi... sono sempre le stesse parole, ma quello che importa a chi le ascolta è come vengono dette.

Catechismo, punto numero 2701: La preghiera vocale è una componente indispensabile della vita cristiana. Ai discepoli, attratti dalla preghiera silenziosa del loro Maestro, questi insegnava una preghiera vocale: il «Padre nostro». Gesù non ha pregato

soltanto con le preghiere liturgiche della sinagoga; i Vangeli ce lo presentano mentre esprime ad alta voce la sua preghiera personale, dalla esultante benedizione del Padre, fino all'angoscia del Getsemani.

Anche san Josemaría sottolineava questo aspetto messo in evidenza dal Catechismo, per spiegare perché i cristiani pregano anche ripetendo le stesse parole:

Domine, doce nos orare —Signore, insegnaci a pregare! —E il Signore rispose: *Pater noster, qui es in coelis...* —Padre nostro, che sei nei cieli... Come non far tesoro della preghiera vocale? (San Josemaría, Cammino, punto 84).

Cosa significa meditazione nella tradizione cristiana?

La parola meditazione richiama alla mente immagini di persone che si

sforzano di raggiungere un particolare stato mentale, allontanandosi da tutto e da tutti. Non è questo che intendono i cristiani. Con meditazione nella tradizione cristiana si intende la riflessione personale, in dialogo con il Signore, per comprendere più a fondo le cose della fede o la volontà di Dio su di noi.

Meditare per i cristiani significa comprendere la Parola di Dio e gli eventi della sua vita, la sua storia, come Maria che conservava tutto nel suo cuore, meditandolo. Con questo modo di pregare cerchiamo di entrare nella vita di Gesù, in quella della sua famiglia e del suo popolo. Chi medita cerca di entrare nella vita di Gesù con la propria vita, perché tutti i battezzati fanno parte del Corpo di Cristo, cioè sono parte della sua vita e della sua storia.

Ognuno dei grandi “amici di Dio”, che sono i santi, ha trasmesso con la sua esperienza diversi modi di approfondire i misteri di Dio, con l’aiuto di libri o preghiere.

Catechismo, punto numero 2707: I metodi di meditazione sono tanti quanti i maestri spirituali. Un cristiano deve meditare regolarmente, altrimenti rassomiglia ai tre primi terreni della parabola del seminatore. Ma un metodo non è che una guida; l’importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull’unica via della preghiera: Cristo Gesù.

Per esempio, nell’Opus Dei con “meditazione” si indica un momento in cui un sacerdote, alla presenza di Dio, espone le sue riflessioni, per aiutare le persone che sono lì presenti - davanti al tabernacolo - a pregare e meditare per proprio conto sulla Scrittura o la liturgia.

L'orazione: perché pregare parlando con Dio se già sa tutto?

Mi hai scritto: “Pregare è parlare con Dio. Ma, di che cosa?”. — Di che cosa? Di Lui, di te: gioie, tristezze, successi e insuccessi, nobili ambizioni, preoccupazioni quotidiane..., debolezze! E atti di ringraziamento e suppliche: e Amore e riparazione. In due parole: conoscerlo e conoscerti: “stare insieme”! (San Josemaría, Cammino, punto 91).

Per conoscere una persona occorre parlarsi. Poiché il nostro è un Dio personale, la stessa cosa vale nel nostro rapporto con Lui. Anche se Dio ci conosce perfettamente, desidera che lo cerchiamo in un dialogo a tu per tu. Come un genitore che sa bene come è fatto il figlio, ma non per questo non desidera che suo figlio gli parli.

Il Signore è sempre disponibile per ascoltarci e per fornirci delle piccole luci che possiamo alimentare durante la giornata. A volte è più facile sentire quello che ha da dirci, altre volte è più difficile. Ci sono stati dei grandi santi che per tanto tempo non riuscivano a “sentire” il Signore, eppure non hanno smesso di parlargli con fede. Parlare anche solo cinque minuti al giorno personalmente con il Signore può cambiarti la vita.

La contemplazione, il godimento dell'amore reciproco

Una vita di preghiera costante e aperta all'ascolto del Signore a poco a poco porta alla contemplazione, che è come il guardarsi negli occhi delle persone che si amano, o come l'abbraccio tra due persone che si vogliono bene.

Le parole hanno compiuto la loro funzione e si gode semplicemente

della presenza dell’altro, con gratitudine. È come quando, nei confronti della natura, ci fermiamo a guardare un tramonto o la bellezza del mare: non c’è bisogno di fare nulla, solo la gioia e la gratitudine di essere lì.

Questa esperienza è ancora più intensa tra due persone, perché ci si scopre uniti da dentro a dentro. Il panorama non è solo laggiù nella distanza dell’orizzonte, ma dentro il cuore. L’altro è percepito dentro di noi. Questo è, in fondo, il godimento dell’amore reciproco ed è il fine di tutta la vita cristiana, secondo i grandi maestri e i dottori della Chiesa.

E proprio perché è amore, Dio lo può concedere a tutti, come ha fatto ad esempio con il Buon Ladrone che ha riconosciuto Gesù come Signore sulla Croce e si è affidato a Lui, pur non avendo alcun merito.

Tutte queste forme di preghiera sono state vissute in modo profondamente naturale da Maria nella sua vita quotidiana con Gesù, a partire da quel primo sì, pronunciato mentre meditava nella sua stanza, fino alla sì di fronte alla Croce che ha portato alla gioia della Risurrezione e dell'incontro con Gesù in Cielo nell'Assunzione.

Papa Francesco in queste settimane, nelle udienze del mercoledì, sta portando avanti una bellissima catechesi sulla preghiera ► Catechesi di papa Francesco sulla preghiera

preghiera-per-i-cristiani-perche-i-cristiani-pregano/ (23/02/2026)