

opusdei.org

# **Pregate incessantemente**

Come cristiani comuni, che vogliono seguire da vicino Gesù in tutti i crocevia del mondo, dobbiamo vivere sempre uniti a Dio mediante una continua preghiera.

25/08/2012

San Luca è l'evangelista che sottolinea maggiormente il significato della preghiera nel ministero di Cristo[1]. Soltanto lui ci ha trasmesso tre parabole di Gesù sulla preghiera.

La seconda è questa: **C'era in una città un giudice che non temeva Dio e non aveva riguardo per nessuno. In quella città c'era anche una vedova, che andava da lui e gli diceva: "Fammi giustizia contro il mio avversario". Per un certo tempo egli non volle. Ma poi disse tra sé: "Anche se non temo Dio e non ho rispetto di nessuno, poiché questa vedova è così molesta le farò giustizia, perché non venga continuamente a importunarmi". E il Signore soggiunse: "Avete udito ciò che dice il giudice disonesto. E Dio non farà giustizia ai suoi eletti che gridano giorno e notte verso di lui, e li farà a lungo aspettare?"**[2].

Nel presentare la parabola, san Luca scrive: **Disse loro una parabola sulla necessità di pregare sempre, senza stancarsi**[3]. E poco dopo riferisce altre parole di Gesù sulla necessità della vigilanza: **"Vegliate e pregate in ogni momento, perché**

**abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che deve accadere, e di comparire davanti al Figlio dell’Uomo”[4].**

Come si può osservare, il terzo evangelista ha fissato la propria attenzione sul fatto che Gesù attribuisce molta importanza alla costanza nella preghiera, perché comanda ai suoi discepoli di perseverarvi: “giorno e notte”, “in ogni momento”. Dal tono che il Signore usa, appare chiaro inoltre che la preghiera continua è qualcosa che Gesù ha ordinato: si tratta di un comando e non semplicemente di un consiglio.

Per seguire da vicino il Signore, è necessario pregare senza interruzione, perché Egli stesso ci dà l’esempio e prega incessantemente Dio, suo Padre. Così racconta san Luca: **Gesù si ritirava in luoghi solitari a pregare**[5]; e più oltre: **Si**

**trovava in un luogo a pregare e quando ebbe finito uno dei discepoli gli disse: “Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli[6].**

Nel terzo Vangelo sono raccontate diverse scene dove notiamo che, prima dei momenti decisivi della sua missione, Gesù prega. Per esempio, prima del Battesimo, prima della Trasfigurazione, prima di scegliere e di chiamare i Dodici, prima di dare compimento con la sua Passione al disegno d’amore del Padre[7].

A proposito della preghiera del Signore, san Josemaría commenta: ***Quanto amore suscitò nei primi discepoli la figura di Cristo in orazione! Dopo aver contemplato la preghiera assidua del Maestro, gli domandano: Domine, doce nos orare, Signore insegnaci a pregare come tu fai[8].***

Negli Atti degli Apostoli san Luca descrive, con tre pennellate, la maniera di pregare dei primi fedeli: **Tutti questi erano assidui e concordi nella preghiera, insieme con alcune donne e con Maria, la madre di Gesù**[9]. Poco dopo aggiunge: **Erano assidui nell'ascoltare l'insegnamento degli apostoli e nell'unione fraterna, nella frazione del pane e nelle preghiere**[10]. Quando poi Pietro viene catturato per aver predicato audacemente la verità, **una preghiera saliva incessantemente a Dio dalla Chiesa per lui**[11].

Dopo san Luca, è san Paolo che più degli altri si fa eco del precetto di Gesù sulla preghiera continua, perché spesso esorta i fedeli a metterlo in pratica; per esempio, a quelli di Tessalonica: **pregate incessantemente**[12]; e a quelli di Efeso: **pregate incessantemente con ogni sorta di preghiere e di**

**suppliche nello Spirito**[13]. San Paolo ce ne dà poi un esempio quando dice che prega continuamente per i suoi **notte e giorno, di continuo**[14].

Seguendo gli insegnamenti biblici, anche alcuni Padri della Chiesa e antichi scrittori ecclesiastici esortano i cristiani a condurre una vita di preghiera incessante. Uno di loro, per esempio, scrive: *«Sebbene alcuni assegnino alla preghiera determinate ore - per esempio, la terza, la sesta e la nona -, il cristiano perfetto prega durante l'intera sua vita sforzandosi di vivere con Dio per mezzo della preghiera»*[15].

## **Una vita di preghiera continua**

Come cristiani comuni, che vogliono seguire da vicino Gesù in tutti i crocevia del mondo, dobbiamo vivere sempre uniti a Dio mediante una preghiera continua: ***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 [...]. Vorrei che oggi, in questa nostra meditazione, ci persuadessimo una volta per sempre della necessità di avviarci a essere anime contemplative, nel bel mezzo della strada e del lavoro, grazie a 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[16].*

Ogni cristiano che vuol essere coerente con la propria fede ha voglia di impegnarsi a trasformare la giornata in una continua e intima conversazione con Dio, in modo tale

che la preghiera non sia un atto isolato che si compie e poi si abbandona: ***La mattina il tuo pensiero è per te e la sera s'innalza la mia preghiera come incenso al tuo cospetto. Tutta la giornata può essere tempo di orazione: dalla sera alla mattina, dalla mattina alla sera. E, più ancora, persino il sonno, ci ricorda la Sacra Scrittura, deve essere preghiera***[17].

Quest'ultima affermazione è di alcuni Padri della Chiesa; per esempio, san Girolamo scrive: «L'apostolo ci raccomanda di pregare sempre, e per i santi anche il sonno stesso è orazione»[18].

La preghiera continua è certamente un dono divino, che Dio non nega a chi corrisponde con generosità alla sua grazia. Alcune pratiche di pietà cristiana manifestano in modo particolare questo dialogo

ininterrotto con il Signore, che riempie l'anima.

Tali pratiche sono, nello stesso tempo, una conseguenza dell'amore e un mezzo per aumentarlo. Questo carattere di mezzo fa sì che se un cristiano vuole arrivare a una vita di orazione continua non può adottare un atteggiamento passivo riguardo alla lotta interiore: deve cercare e mettere in pratica alcuni *accorgimenti umani*, quasi dei *promemoria*, capaci di ravvivare in qualunque momento il dialogo divino e la presenza di Dio.

Questi *promemoria* della vita interiore sono personalissimi, perché l'amore è ingegnoso: saranno diversi a seconda delle diverse situazioni di ognuno, ma tutti devono escogitare i mezzi da adottare per pregare continuamente: tutti devono prevedere nella giornata alcune *norme di sempre*, alcune pratiche di

pietà che non si svolgono in un momento determinato.

Per il cristiano è importante «che il suo rapporto con Dio sia presente sul fondo della nostra anima», e perciò «è necessario tenere sempre desta questa relazione e ricondurvi in continuazione gli avvenimenti quotidiani»[19]. E questo lo otteniamo proponendoci, per esempio, di cercare la presenza di Dio abitualmente, o riflettendo sul fatto che siamo figli di Dio, prima di cominciare un lavoro, o ringraziando il Signore per un favore che ci ha fatto, approfittando di questo per ringraziare anche la persona che ce lo ha procurato.

Queste *norme di sempre* sono profondamente intrecciate tra loro, perché in fondo non sono altro che l'«orientamento che segna totalmente la nostra coscienza, la silenziosa presenza di Dio sul fondo

del nostro pensare, meditare ed essere»[20]. In tal modo, per esempio, la presenza di Dio aiuta a percepire le cose buone che Egli ci dà e a dimostrargli la nostra gratitudine.

Chi si propone di ringraziare il Signore per i beni che riceve – anche l'esistenza, la fede, la vocazione cristiana – utilizzando alcune circostanze della giornata, finisce per scoprire altre occasioni per lodarlo continuamente. È questa la “preghiera continua”[21].

San Paolo ci ha dato l'esempio di una vita condotta in continuo ringraziamento: **Ringrazio continuamente il mio Dio per voi, a motivo della grazia di Dio che vi è stata data in Cristo Gesù**[22].

Su questa stessa linea San Josemaría esorta a trasformare l'intera vita del cristiano in un continuo ringraziamento: ***Com'è possibile renderci conto di ciò, capire che***

***Dio ci ama, e non divenire a nostra volta pazzi d'amore? [...]. La nostra vita si trasforma allora in continua preghiera, si riempie di buon umore e di pace inesauribili, diventa un atto di ringraziamento rinnovato in ogni istante***[23].

La Santissima Vergine è sempre rimasta in continua preghiera, perché ha raggiunto la vetta più alta della contemplazione. Come l'avrà guardata Gesù e come Ella avrà ricambiato lo sguardo di suo Figlio! Non dobbiamo meravigliarci che una realtà tanto ineffabile sia passata sotto silenzio o appena accennata: era tra le cose che Maria conservava nel suo cuore[24].

***M. Belda***

[1] Cfr. *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2600.

[2] *Lc* 18, 2-7.

[3] *Lc* 18, 1.

[4] *Lc* 21, 36.

[5] *Lc* 5, 16.

[6] *Lc* 11, 1.

[7] Cfr. *Lc* 3, 21; 9, 28; 6, 12; 22, 41-44.

[8] *È Gesù che passa*, n. 119.

[9] *At* 1, 14.

[10] *At* 2, 42.

[11] *At* 12, 5.

[12] *1 Ts* 5, 17.

[13] *Ef* 6, 18.

[14] *1 Ts* 3, 10; cfr. *2 Ts* 1, 11; *Rm* 1, 10;  
*1 Cor* 1, 4; *Fil* 1, 4; *1 Ts* 1, 3; *Fm* 4.

[15] Clemente d'Alessandria,  
*Stromata*, 7, 7, 40, 3.

[16] *Amici di Dio*, n. 238.

[17] *È Gesù che passa*, n. 119.

[18] San Girolamo, *Epistola* 22, 37.

[19] J. Ratzinger – Benedetto XVI, *Gesù di Nazaret*, p. 159.

[20] *Ibid.*

[21] Cfr. *Ibid.*

[22] *1 Cor* 1, 4; cfr. *Ef* 1, 16.

[23] *È Gesù che passa*, n. 144.

[24] Cfr. *Lc* 2, 51.

.....

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/article/pregate-  
incessantemente/](https://opusdei.org/it-it/article/pregate-<br/>incessantemente/) (20/03/2026)