

## **Tema 35. La preghiera nella vita cristiana**

I contenuti della preghiera possono essere molti e vari. La preghiera di petizione fa parte dell'esperienza religiosa universale. Il riconoscimento delle cose buone ricevute da Dio porta lo spirito a rivolgersi a Lui. Una parte essenziale della preghiera è anche riconoscere e proclamare la grandezza di Dio. Il Catechismo distingue tra preghiera vocale, meditazione e preghiera contemplativa. Tutte e tre hanno in comune una

caratteristica fondamentale: il raccoglimento del cuore.

05/08/2024

## **1. Cos'è la preghiera nella vita cristiana?**

In italiano ci sono due parole per indicare la relazione d'amore consapevole e di dialogo tra l'uomo e Dio: *preghiera* e *orazione*. La parola "preghiera" deriva dal verbo latino *precor*, che vuol dire rivolgersi a qualcuno per ottenere un beneficio. La parola "orazione" deriva dal sostantivo latino *oratio*, che significa parola, discorso, linguaggio.

Le definizioni che si danno della preghiera riflettono spesso le sfumature di significato dei termini utilizzati. Ad esempio, san Giovanni Damasceno la considera come

«l'elevazione dell'anima verso Dio o la petizione a Dio per i beni convenienti»<sup>[1]</sup>; mentre per san Giovanni Climaco si tratta piuttosto di una «conversazione e unione familiare dell'uomo con Dio»<sup>[2]</sup>. Da parte sua, santa Teresa di Gesù Bambino definisce la preghiera come «un impulso del cuore, un semplice sguardo verso il cielo, un grido di riconoscimento e di amore, sia dall'interno della prova che dall'interno della gioia»<sup>[3]</sup>.

I contenuti della preghiera, come quelli di ogni dialogo d'amore, possono essere molti e vari. Tuttavia, vale la pena di sottolinearne alcuni particolarmente significativi:

### 1) Petizione

In tutta la Sacra Scrittura è frequente il riferimento all'orazione di petizione. Gesù stesso non solo vi ricorre ma invita noi stessi a chiedere, sottolineando il valore e

l'importanza di una preghiera semplice e fiduciosa. La tradizione cristiana ne ha ribadito il valore esortandoci a pregare per domandare perdono, per ottenere la propria salvezza e quella degli altri, per il sostegno della Chiesa e dell'apostolato, per le più svariate necessità.

Di fatto l'orazione di petizione fa parte dell'esperienza religiosa universale. Il riconoscimento, anche se a volte confuso, dell'esistenza di Dio (o più in generale di un essere superiore) suscita il desiderio di rivolgersi a Lui per chiedere la sua protezione e il suo aiuto. La preghiera non si esaurisce certo nel chiedere, tuttavia la petizione è un aspetto fondamentale della preghiera perché riconosce ed esprime la condizione creaturale dell'essere umano e la sua assoluta dipendenza da un Dio del quale la fede ci fa conoscere pienamente l'amore<sup>[4]</sup>.

## 2) Ringraziamento

Il riconoscimento dei beni ricevuti e della magnificenza e della misericordia divina che essi testimoniano ci porta a rivolgere a Dio il nostro spirito per proclamare i suoi benefici e per ringraziarlo.

L'atteggiamento di gratitudine pervade tutta la Sacra Scrittura e la storia della spiritualità. Entrambe testimoniano che quando questo atteggiamento mette radici nell'anima, poco a poco si impara a riconoscere che tutto ciò che accade è un dono divino, non solo quanto ci gratifica, ma anche le cose che possono sembrare negative o avverse.

Consapevole che gli eventi sono inseriti nel disegno d'amore di Dio, il credente sa che tutto concorre al bene di chi è oggetto dell'amore divino<sup>[5]</sup> e quindi di ogni persona. «Abituati a innalzare il cuore a Dio,

in rendimento di grazie, molte volte al giorno. -Perché ti dà questo e quest'altro. -Perché ti hanno disprezzato. -Perché non hai ciò di cui hai bisogno o perché lo hai.

Perché ha fatto così bella sua Madre, che è anche Madre tua. -Perché ha creato il sole e la luna e quell'animale e quella pianta. - Perché ha fatto eloquente quell'uomo, e te impacciato nel parlare...

Ringrazialo di tutto, perché tutto è buono»<sup>[6]</sup>.

### 3) Adorazione e lode

Un aspetto essenziale della preghiera consiste nel riconoscere e proclamare la grandezza di Dio, la pienezza del suo essere, l'infinità della sua bontà e del suo amore. La lode può scaturire dal constatare la bellezza e la grandezza dell'universo, come testimoniano molti testi

biblici<sup>[7]</sup> e numerose preghiere della tradizione cristiana; oppure prende spunto dalle grandi e meravigliose opere che Dio realizza nella storia della salvezza, come nel caso del *Magnificat*<sup>[8]</sup> o dei grandi inni paolini (si veda, ad esempio, *Ef* 1, 3-14); o da eventi piccoli e persino insignificanti in cui si manifesta l'amore di Dio.

In ogni caso, ciò che caratterizza la lode è che in essa lo sguardo si rivolge direttamente a Dio così come è in sé, nella sua perfezione illimitata e infinita. «La lode è la forma di preghiera che più immediatamente riconosce che Dio è Dio! Lo canta per se stesso, gli rende gloria perché Egli è»<sup>[9]</sup>. È quindi intimamente legata all'adorazione, al riconoscimento esistenziale, non solamente intellettuale, della piccolezza del creato rispetto al Creatore e, di conseguenza, all'umiltà, all'accettazione dell'infinita distanza da Colui che tutto trascende; alla

meraviglia di fronte a un Dio, al quale obbediscono gli angeli e l'intero universo, che si è degnato non solo di fissare il suo sguardo sull'uomo, ma di abitare in lui; anzi, di incarnarsi.

L'adorazione, la lode, la petizione, il ringraziamento riassumono le disposizioni di base che informano l'intero dialogo tra l'uomo e Dio. Qualunque sia il contenuto specifico della preghiera, chi prega sempre, in un modo o nell'altro, esplicitamente o implicitamente adora, loda, supplica, implora o rende grazie al Dio che riverisce, che ama e nel quale confida. Allo stesso tempo, è importante ribadire che i contenuti concreti della preghiera possono essere molto vari. A volte si ricorrerà all'orazione per meditare testi della Scrittura, per approfondire la comprensione di qualche verità cristiana, per rivivere la vita di Cristo, per sperimentare la vicinanza

di Maria... Altre volte, si partirà dalla propria vita per condividere con Dio le gioie e le preoccupazioni, le speranze e i problemi che la vita porta con sé; per avere sostegno o consolazione; per esaminare il proprio comportamento davanti a Dio e formulare propositi e decisioni; o più semplicemente per commentare gli eventi della giornata con colui che sappiamo ci ama.

Dato che l'orazione è un incontro del credente con Dio, in cui confida e dal quale sa di essere amato, essa abbraccia qualsiasi circostanza e tutti i sentimenti che il cuore può provare. «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”!»<sup>[10]</sup>. In qualsiasi sua modalità, la preghiera è sempre un incontro intimo e filiale tra l'uomo e Dio, che fa sperimentare la prossimità divina e indurrà a vivere ogni giorno della propria vita alla presenza di Dio.

---

## **2. Espressioni o forme della preghiera nella vita cristiana**

I teologi e gli autori di spiritualità hanno elaborato alcune distinzioni per classificare le diverse forme della preghiera: orazione vocale e orazione mentale; preghiera pubblica e preghiera privata; orazione prevalentemente intellettuale o riflessiva e orazione affettiva; preghiera guidata e preghiera spontanea, eccetera. In altre occasioni si delineano dei gradi dell'intensità della preghiera

distinguendo tra preghiera mentale, preghiera affettiva, preghiera di quiete, contemplazione, preghiera unitiva e così via.

Il *Catechismo della Chiesa Cattolica* struttura la sua esposizione distinguendo tra preghiera vocale, meditazione e preghiera contemplativa. Tutte e tre «hanno in comune un tratto fondamentale: il raccoglimento del cuore. Tale vigilanza nel custodire la Parola e nel rimanere alla presenza di Dio fa di queste tre espressioni dei momenti forti della vita di preghiera»<sup>[11]</sup>.

L'analisi del testo evidenzia che quando il *Catechismo della Chiesa Cattolica* utilizza questa terminologia, non si riferisce a tre gradi della vita di preghiera, ma piuttosto a due vie, la preghiera vocale e la meditazione, che conducono entrambe al culmine della vita di preghiera che è la

contemplazione. Nella nostra esposizione ci atterremo a questo schema.

## 1) Preghiera vocale

L'espressione "preghiera vocale" si riferisce a una preghiera che si esprime in parole articolate o pronunciate. Questa prima approssimazione, per quanto corretta, non va al cuore della questione. Infatti, per un verso qualsiasi dialogo interiore umano si articola in un linguaggio, anche quando si dice che è solo o in prevalenza mentale; e, certe volte, pure nel linguaggio a voce alta, anche nell'intimità della propria dimora. D'altra parte, bisogna ricordare che la preghiera vocale non è solo una questione di parole, ma soprattutto di pensiero e di cuore. Quindi è meglio dire che la preghiera vocale è quella che viene fatta utilizzando formule prestabilite,

lunghe o brevi (giaculatorie), tratte dalla Sacra Scrittura (il *Padre Nostro*, *l'Ave Maria...*) o trasmesse dalla tradizione spirituale (*Signore Gesù Cristo*, *Veni Sancte Spiritus*, la *Salve Regina*, il *Memorare*, ecc.).

Tutto questo, come è ovvio, a condizione che le espressioni o le formule recitate a voce siano vera preghiera, cioè che soddisfino il requisito che chi le recita lo faccia non solo con la bocca ma anche con la mente e il cuore. Per questo motivo san Josemaría afferma: «Adagio. -Pensa che cosa dici, chi lo dice e a chi. -Perché quel parlare in fretta, senza dar tempo alla riflessione, è rumore, fragore di latta. E ti dirò, con Santa Teresa, che non lo chiamo preghiera, anche se muovi molto le labbra»<sup>[12]</sup>.

La preghiera vocale ha un ruolo decisivo nella pedagogia della preghiera, soprattutto all'inizio del

rapporto con Dio. Infatti, imparando il segno della croce e le preghiere vocali i bambini, e spesso anche gli adulti, vengono introdotti all'esperienza concreta della fede e quindi alla vita di preghiera. Tuttavia, il ruolo e l'importanza della preghiera vocale non si limita agli inizi del dialogo con Dio, ma accompagna la vita spirituale in tutto il suo sviluppo.

## 2) Meditazione

Meditare significa applicare i propri pensieri alla considerazione di una realtà o di un'idea con il desiderio di conoscerla e comprenderla più profondamente e perfettamente. Per un cristiano, la meditazione (spesso definita anche preghiera mentale) consiste nel dirigere i propri pensieri a Dio, così come Egli si è rivelato nel corso della storia di Israele e in modo definitivo e pieno in Cristo. E, nel guardare alla propria esistenza dalla

prospettiva di Dio, per valutarla e adeguarla al mistero di vita, comunione e amore che Dio ha fatto conoscere.

La meditazione può svilupparsi spontaneamente, nei momenti di silenzio che accompagnano o seguono le celebrazioni liturgiche o dopo la lettura di un testo biblico o di un brano di un autore spirituale. Altre volte, si realizzerà in momenti dedicati specificamente a questo scopo. In ogni caso, è ovvio che (soprattutto nei primi tempi ma anche in seguito) essa richiederà impegno, il desiderio di approfondire la conoscenza di Dio e della sua volontà e un reale impegno personale per migliorare la propria vita cristiana. In questo senso, si può affermare che «la meditazione è soprattutto una ricerca»<sup>[13]</sup>; bisogna precisare però che non è la ricerca di *qualcosa*, ma di *Qualcuno*. Lo scopo della meditazione cristiana non è

solo e principalmente quello di capire qualcosa (in sostanza di comprendere il modo di agire e di manifestarsi di Dio) quanto piuttosto di incontrarlo e, dopo averlo incontrato, di identificarsi con la sua volontà e di unirsi a Lui.

### 3) La preghiera contemplativa

Lo sviluppo dell'esperienza cristiana e della preghiera al suo interno porta a una comunicazione sempre più continua, personale e intima tra il credente e Dio. In questo contesto si inserisce la preghiera che il *Catechismo* definisce contemplativa, che è frutto di una maturazione dell'esperienza teologale da cui scaturisce il senso vivo della vicinanza amorosa di Dio; di conseguenza il rapporto con Dio diventa sempre più diretto, familiare e fiducioso fino ad arrivare a vivere realmente con Lui in un'intima

comunione che va oltre le parole e il pensiero riflessivo.

«Che cos'è questa preghiera?», si chiede il *Catechismo della Chiesa Cattolica* all'inizio della sezione sulla preghiera contemplativa, per poi rispondere, con parole di santa Teresa di Gesù, che essa non è altro che «cercare di essere amici, stando spesso da soli con colui che sappiamo che ci ama»<sup>[14]</sup>. L'espressione preghiera contemplativa, secondo l'uso che se ne fa nel *Catechismo della Chiesa Cattolica* e in molti scritti precedenti e successivi, si riferisce allora a quello che può essere chiamato il vertice della contemplazione, cioè il momento in cui lo spirito viene condotto dalla grazia alla soglia del divino, trascendendo ogni altra realtà. Corrisponde anche, e più in generale, all'esperienza sempre più viva della presenza di Dio e del desiderio di una comunione profonda con Lui. E

questo sia nei momenti  
appositamente dedicati alla  
preghiera che nella vita tutta intera:  
la preghiera è chiamata a  
coinvolgere tutta la persona umana  
(intelletto, volontà e sentimenti)  
raggiungendo il centro del suo cuore  
per cambiarne le disposizioni, per  
trasformare tutta la vita del cristiano  
rendendolo un altro Cristo<sup>[15]</sup>.

Con l'espressione "contemplativi in  
mezzo al mondo", san Josemaría  
sintetizzava una delle caratteristiche  
essenziali dello spirito dell'Opus Dei,  
affermando che il cristiano comune,  
chiamato a santificarsi in mezzo al  
mondo, può raggiungere la pienezza  
della contemplazione senza bisogno  
di allontanarsi dalla propria  
condizione secolare. Secondo san  
Josemaría, il cristiano comune è  
chiamato a essere contemplativo  
proprio *nella* sua vita ordinaria e  
*attraverso* la sua vita ordinaria,  
perché la contemplazione non si

limita ad alcuni momenti specifici della giornata (tempi dedicati espressamente alla preghiera personale e liturgica, partecipazione alla Santa Messa, ecc.), ma può abbracciare l'intera giornata, fino a diventare una preghiera continua, in cui l'anima «si sente e si sa ricambiata dallo sguardo amoroso di Dio, in ogni istante della giornata»<sup>[16]</sup>. Per questo diceva: «vorrei che oggi [...] 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»<sup>[17]</sup>.

---

### **3. Condizioni e caratteristiche della preghiera nella vita cristiana**

La preghiera, come ogni atto pienamente personale, richiede attenzione e intenzione, consapevolezza della presenza di Dio e un dialogo efficace e sincero con Lui. La condizione perché tutto questo sia possibile è il *raccoglimento*. Il termine raccoglimento indica l'azione con cui la volontà, in virtù della sua capacità di dominare tutte le forze che concorrono nella natura umana, cerca di moderare la tendenza alla dispersione, favorendo così la calma e la serenità interiore. Questo atteggiamento è essenziale nei momenti specialmente dedicati alla preghiera, nei quali bisogna mettere tra parentesi le altre attività e cercare di evitare le distrazioni. Tuttavia non deve limitarsi a quei momenti: deve dilatarsi in quella disposizione abituale di raccoglimento nella quale la fede e l'amore che riempiono il cuore, aiutano a vivere tutte le proprie

azioni riferendole in modo esplicito o implicito a Dio.

Un'altra condizione per la preghiera è la *fiducia*. Senza una piena fiducia in Dio e nel suo amore non ci sarà preghiera, almeno non una preghiera sincera capace di superare le prove e le difficoltà. Non si tratta solo della fiducia che una particolare richiesta sarà esaudita, ma della certezza che Dio ci ama e ci comprende e che quindi possiamo aprire il nostro cuore a Lui senza riserve<sup>[18]</sup>.

A volte la preghiera è un dialogo che sgorga facilmente dal profondo dell'anima, anche con gioia e consolazione; in alcuni casi, forse più frequenti, può richiedere determinazione e impegno; allora può sopraggiungere lo scoraggiamento che ci fa pensare che il tempo che dedichiamo a parlare con Dio non abbia nessun senso<sup>[19]</sup>. In

questi momenti, si evidenzia l'importanza di un'altra qualità della preghiera: la *perseveranza*. La ragion d'essere della preghiera è la comunione con Dio, non ottenere benefici, o cercare soddisfazioni, piaceri o consolazioni; da qui la necessità e il valore della perseveranza nella preghiera, che è sempre un incontro vivo con Dio, indipendentemente da ispirazioni o consolazioni che possono esserci o non esserci<sup>[20]</sup>.

Una caratteristica specifica e fondamentale della preghiera cristiana è il suo carattere trinitario. È il frutto dell'azione dello Spirito Santo che, infondendo e stimolando la fede, la speranza e l'amore, fa crescere nella presenza di Dio, al punto da sentirsi allo stesso tempo sulla terra, dove si vive e si lavora, e nel cielo, che è presente nel proprio cuore per opera della grazia. Il cristiano che vive di fede si sente

incoraggiato a entrare in dialogo con gli angeli e i santi, con Santa Maria e soprattutto con Cristo, il Figlio di Dio incarnato, nella cui umanità percepisce la divinità della sua persona. Per questa via riconoscerà la realtà di Dio Padre e del suo amore infinito ed entrerà sempre più profondamente in confidenza con lui.

La preghiera cristiana è quindi una preghiera eminentemente *filiale*. La preghiera di un figlio che in ogni momento, nella gioia e nel dolore, nel lavoro e nel riposo, si rivolge con semplicità e sincerità al Padre per mettere nelle sue mani le preoccupazioni e i sentimenti del suo cuore, con la certezza di trovare in Lui comprensione e accoglienza. Più ancora, un amore in cui tutto trova un senso.

---

## 4. La necessità della preghiera nella vita cristiana

Alla luce di quanto abbiamo visto, è chiaro che la preghiera non è qualcosa di accessorio per la vita spirituale, ma una necessità vitale, come afferma il *Catechismo della Chiesa Cattolica*<sup>[21]</sup>:

«Pregare è una *necessità vitale*. La prova contraria non è meno convincente: se non ci lasciamo guidare dallo Spirito, ricadiamo sotto la schiavitù del peccato (cfr. *Gal* 5, 16-25). Come può lo Spirito Santo essere la “nostra vita”, se il nostro cuore è lontano da lui? “Niente vale quanto la preghiera; essa rende possibile ciò che è impossibile, facile ciò che è difficile. [...] È impossibile che cada in peccato l'uomo che prega” (San Giovanni Crisostomo, *Sermoni di Anna*, 4, 5: PG 54, 666). “Chi prega, certamente si salva; chi non prega certamente si

danna” (Sant’Alfonso Maria de’ Liguori, *Del gran mezzo della preghiera*)».

Per questo motivo, il *Catechismo della Chiesa Cattolica* usa l'espressione «chiamata universale alla preghiera» nel sottotitolo del primo capitolo della quarta parte del Catechismo (quella dedicata alla preghiera): *La rivelazione della preghiera. La chiamata universale alla preghiera*. Sebbene questa espressione non sia ancora frequente, è strettamente legata a un'altra più familiare: «Chiamata universale alla santità nella Chiesa», titolo del quinto capitolo della Costituzione dogmatica *Lumen Gentium* del Concilio Vaticano II. Si ha quindi l'impressione che il *Catechismo della Chiesa Cattolica* richiamando gli insegnamenti dell'ultimo Concilio Ecumenico abbia voluto mettere in rilievo la necessità

della preghiera per raggiungere la santità cristiana.

Proprio per questo motivo, i santi hanno sempre insistito sulla necessità della preghiera per la vita spirituale e per il suo progresso. Ad esempio, santa Teresa di Gesù ha scritto: «Mi diceva ultimamente un gran teologo che le anime senza orazione sono come un corpo storpiato o paralitico che ha mani e piedi, ma non li può muovere»<sup>[22]</sup>. E san Francesco di Sales predicava in un sermone: «Solo le bestie non pregano, quindi chi non prega è come loro»<sup>[23]</sup>. Da parte sua, san Josemaría Escrivá afferma: «Un santo senza orazione?... -Non credo a questa santità»<sup>[24]</sup>.

José Luis Illanes / Manuel Belda

---

**Bibliografia di base**

- *Catechismo della Chiesa Cattolica*,  
nn. 2558-2758.

---

## **Lecture raccomandate**

- Congregazione per la Dottrina della Fede, *La meditazione cristiana*.

*Lettera «Orationis Formas»*.

*Introduzione e commenti*, 15-X-1989.

- *Catechesi del Papa Benedetto XVI sulla preghiera*. Sono i testi delle catechesi che Papa Benedetto XVI ha tenuto nelle udienze generali del mercoledì da maggio 2011 a ottobre 2012.

- *Catechesi del Papa Francesco sul Padre Nostro*. Questi sono i testi delle catechesi che Papa Francesco ha tenuto durante le udienze generali del mercoledì da dicembre 2018 a maggio 2019.

- *Catechesi del Papa Francesco sulla preghiera*. Questi sono i testi delle catechesi che Papa Francesco ha tenuto durante le udienze generali del mercoledì da maggio 2020 a giugno 2021.

- San Josemaría, Omelie *Il trionfo di Cristo nell'umiltà; L'eucaristia, mistero di fede e d'amore; L'Ascensione del Signore in cielo; Lo Spirito Santo, il grande sconosciuto e A Gesù per Maria*, in *E' Gesù che passa*, 12-21, 83-94, 117-126, 127-138 y 139-149; Omelie *Il rapporto con Dio; Il rapporto con Dio e Verso la santità*, in *Amici di Dio*, 142-153, 238-257, 294-316.

.....

[1] *De fide orthodoxa*, III, 24: PG 94, 1098D. Traduzione nostra.

[2] *Scala paradisi*, grado 28: PG 88, 1129.

- [3] *Manuscrito autobiográfico C*, 25 r.  
Traduzione nostra.
- [4] Cfr. *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2629-2635.
- [5] Cfr. *Rm* 8, 28.
- [6] San Josemaría, *Cammino*, n. 268.
- [7] Cfr., *Sal* 19; *Si* 42, 15-25; *Dn* 3, 32-90.
- [8] *Lc* 1, 46-55.
- [9] *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n.2639.
- [10] San Josemaría, *Cammino*, n. 91.
- [11] *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2699.
- [12] San Josemaría, *Cammino*, n. 85.
- [13] *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2705.

- [14] *Libro de la vida*, 8, 5. Traduzione nostra.
- [15] Cfr. *Gal* 2, 20.
- [16] San Josemaría, *Amici di Dio*, n. 307.
- [17] *Ivi*, n. 238.
- [18] Cfr. *Catechismo della Chiesa Cattolica*, nn. 2734-2741
- [19] Cfr. *Ivi*, n. 2728.
- [20] Cfr. *Ivi*, nn. 2742-2745, 2746-2751
- [21] n. 2744.
- [22] S. Teresa d'Avila, *Castello interiore*. Edizioni paoline, 2005, p. 248.
- [23] S. Francesco di Sales, *Œuvres de Saint François de Sales, Evêque et Prince de Genève et Docteur de l'Eglise. Edition complète*, Annecy

1892-1964, vol. 9, p. 62. Traduzione nostra.

[24] San Josemaría, *Cammino*, n. 107.

.....  
.....

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/article/tema-35-la-  
preghiera-nella-vita-cristiana/](https://opusdei.org/it-it/article/tema-35-la-preghiera-nella-vita-cristiana/)  
(27/03/2026)