

# **LA PREGHIERA CRISTIANA**

**Meditativa - contemplativa**

**Raffaello Martinelli**

**Collana: Catechesi in immagini - XXVI° volume**



Via Galvani, 1  
60020 Camerata Picena (AN)

**Per ordinare citare il codice 8188:**

**[www.editriceshalom.it](http://www.editriceshalom.it)**  
**ordina@editriceshalom.it**

**Tel. 071 74 50 440**

dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 18:00

**Whatsapp 36 66 06 16 00** (solo messaggi)

**Fax 071 74 50 140**

in qualsiasi ora del giorno e della notte



## PRESENTAZIONE

(di S.E.R. Mons. Raffaello Martinelli)

**Tutti pregano, a loro modo, da sempre.**

« Per me la *preghiera* è uno slancio del cuore, è un semplice sguardo gettato verso il cielo, è un grido di riconoscenza e di amore nella prova come nella gioia» (Santa Teresa di Gesù Bambino, *Manoscritto C*, 25).

San Paolo scrive: «Nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare» (*Rm 8,26*).

Ecco allora che dobbiamo fare ricorso allo Spirito Santo, che è il Maestro interiore della preghiera cristiana, e alle sorgenti della preghiera cristiana, che sono:

- “ – la Parola di Dio, che ci dà la «sublime scienza» di Cristo (*Fil 3,8*);
- la Liturgia della Chiesa, che annuncia, attualizza e comunica il mistero della salvezza;
- le virtù teologali;
- le situazioni quotidiane, perché in esse possiamo incontrare Dio” (*Compendio del Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 558).

Gesù stesso ha pregato molte volte: “Il Vangelo mostra spesso Gesù in preghiera. Lo vediamo ritirarsi in solitudine, anche la notte. Prega prima dei momenti decisivi della sua missione o di quella degli Apostoli. Di fatto, tutta la sua vita è preghiera, poiché è in costante comunione d'amore con il Padre” (op. cit. n. 542).

Possiamo far nostra questa bella preghiera: «*Vi amo, Signore, e la sola grazia che vi chiedo è di amarvi eternamente. Mio Dio, se la mia lingua non può ripetere, ad ogni istante, che vi amo, voglio che il mio cuore ve lo ripeta tutte le volte che respiro*» (San Giovanni Maria Vianney, *Oratio*).

Questo XXVI volume della Collana: *Catechesi in immagini* vuole offrire qualche spunto per comprendere meglio l'importanza del pregare e per aiutare a pregare come il Signore ci ha insegnato.

# SOMMARIO DEL XXVI VOLUME

## Capitolo I

### Preghiera: natura e forme

- 1 - La preghiera cristiana che cos'è?
- 2 - Come Gesù ci insegna a pregare?
- 3 - Obiezioni alla preghiera
- 4 - Perché pregare?
- 5 - Quando pregare?
- 6 - Quali sono le forme principali della preghiera cristiana?

## Capitolo II

### Caratteristiche:

- 1 - Come prega la Chiesa?
- 2 - Cinque caratteristiche
- 3 - Preghiera di Papa Francesco per ogni dito della mano
- 4 - Pregare – atteggiamenti
- 5 - Preghiera liturgica
- 6 - La preghiera salmodica
- 7 - La preghiera e la Trinità
- 8 - Aridità nella preghiera

## Capitolo III

### Alcuni aspetti:

- 1 - La preghiera nel mondo
- 2 - Preghiera nell'Apocalisse
- 3 - La preghiera di Maria
- 4 - Sia santificato il tuo nome
- 5 - Tentazione idolatra nella preghiera
- 6 - Pregare con e nella vita quotidiana
- 7 - Preghiera e Spirito Santo
- 8 - *Lex orandi et lex credendi*
- 9 - Stralci di altre catechesi di Papa Francesco sulla preghiera

## Capitolo IV

### Meditazione cristiana

- 1 - Cos'è la meditazione cristiana
- 2 - La tecnica meditativa
- 3 - La *lectio divina*
- 4 - La preghiera meditativa
- 5 - La preghiera contemplativa

## Capitolo V

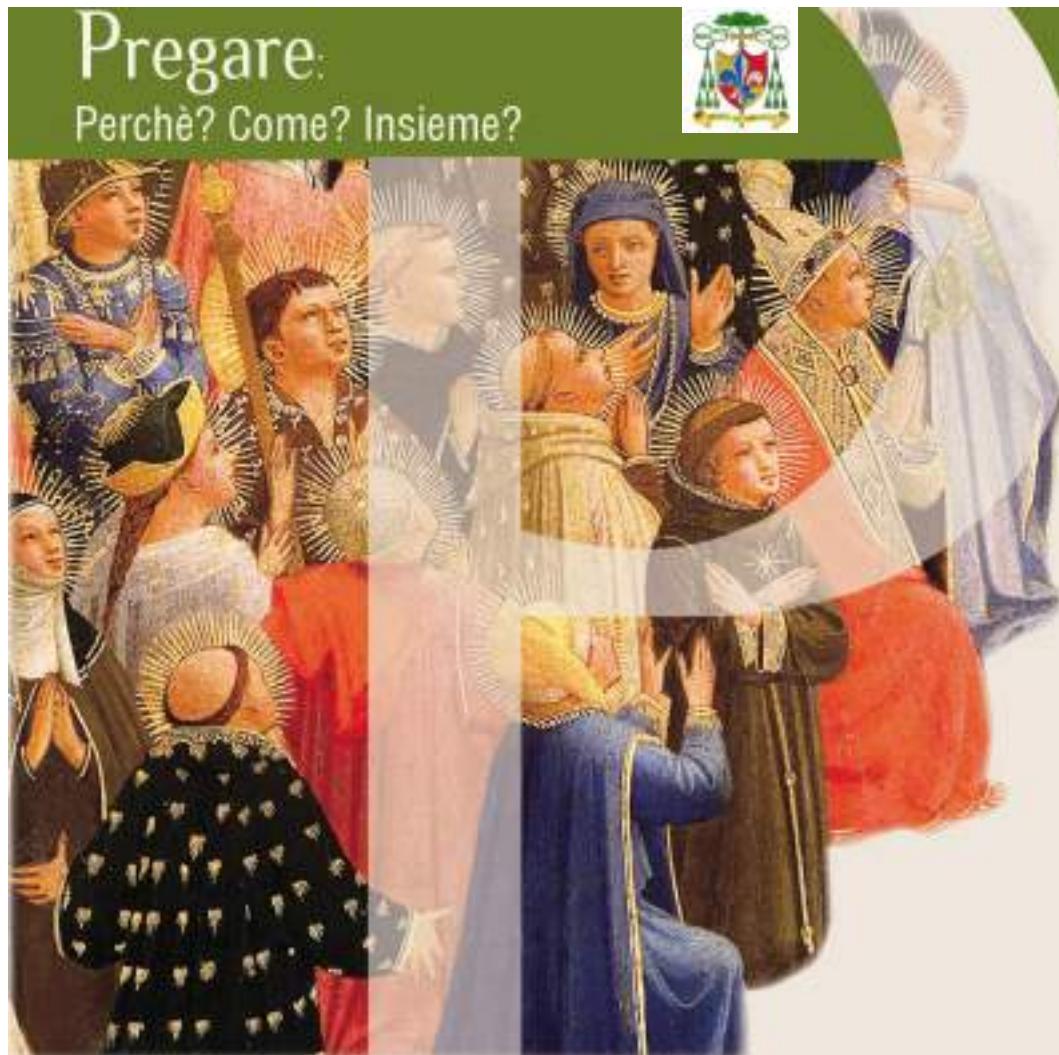
### Preghiera e alcuni santi

- 1 - Giacobbe
- 2 - Mosè
- 3 - Davide
- 4 - Elia
- 5 - Maria Ss.ma
- 6 - Sant'Agostino
- 7 - Sant'Ignazio di Loyola
- 8 - Sant'Alfonso
- 9 - Santo Curato d'Ars
- 10 - Comunione dei Santi

## Capitolo VI

### Schemi catechistici

# Capitolo I



## LA PREGHIERA CRISTIANA: natura e forme



## SOMMARIO

- 1- La preghiera cristiana che cos'è?
- 2- Come Gesù ci insegna a pregare?
- 3- Obiezioni alla preghiera
- 4- Perché pregare ?
- 5- Quando pregare?
- 6- Quali sono le forme principali della preghiera cristiana?



1

- elevazione dell'anima a Dio;
- adesione umile e fiduciosa alla volontà di Dio Padre;

San Giovanni Crisostomo afferma:

“La preghiera è luce dell'anima, vera conoscenza di Dio, mediatrice tra Dio e l'uomo.

L'anima, elevata per mezzo suo in alto fino al cielo, abbraccia il Signore con amplessi ineffabili. ./.

4



Pregare  
Perché? Come? Insieme?



**1- La preghiera cristiana che cos'è?**

E' dono di Dio e azione dell'uomo;

- è necessità vitale: il cristiano, per la sua vita spirituale, ne ha assoluto e incessante bisogno, come ha bisogno dell'aria e dell'acqua per la sua vita fisica;

2

./. Come il bambino, che piangendo grida alla madre, l'anima cerca ardentemente il latte divino"  
(dalle «Omelie» , Om. 6 sulla preghiera);

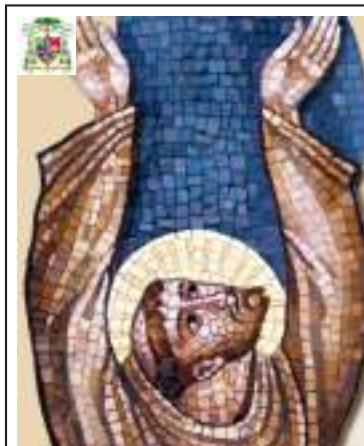


5



- colloquio, relazione dei figli di Dio col loro Padre, per mezzo del Figlio Gesù, nello Spirito Santo: relazione vivente di alleanza, di comunione d'amore;

3



- partecipazione di tutto l'uomo, qualunque sia il linguaggio (gesti e parole) e il luogo della preghiera;

6





E' frutto dell'insegnamento di Gesù.

San Cipriano, vescovo e martire, scrive:

"Colui che ha dato la vita, ha insegnato anche a pregare, con la stessa benevolenza con la quale si è degnato di dare e fornire tutto il resto;

e ciò perché parlando noi al Padre, con la supplica e l'orazione che il Figlio insegnò, fossimo più facilmente ascoltati" (Dal trattato sul «Padre nostro», Cap. 1-3; CSEL 3, 167-168).



7



Pregare

Perché? Come? Insieme?



- santificato dallo Spirito Santo.

"Tutto è possibile per chi crede" (Mc 9,23).

Dio per primo chiama incessantemente ogni persona al misterioso incontro della preghiera.

10



- Essa sgorga dallo Spirito Santo:  
"Dio ha mandato nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio che grida: Abbà, Padre" (Gal 4,6).

È lo stesso Spirito, che prega nel cristiano e gli insegna "che cosa sia conveniente domandare" (Rm 8,26) nella preghiera.



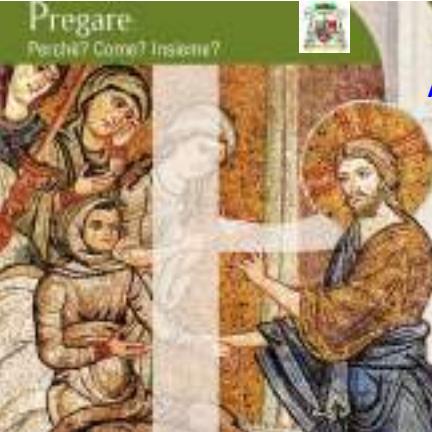
- Richiede il cuore umile e pentito, ricco di Fede, all'uomo che prega, il quale si riconosce:
  - come creato ad immagine di Dio,
  - redento da Cristo,



8

Pregare

Perché? Come? Insieme?



Afferma Papa Francesco (discorso del 6-2-2016):

"La preghiera non è una buona pratica per mettersi un po' di pace nel cuore; e nemmeno un mezzo devoto per ottenere da Dio quel che ci serve. ./.

11



EGO VERI  
SV MITASEI  
VIA VITA

- Richiede il cuore umile e pentito, ricco di Fede, all'uomo che prega, il quale si riconosce:
  - come creato ad immagine di Dio,
  - redento da Cristo,



./. Se fosse così, sarebbe mossa da un sottile egoismo: io prego per star bene, come se prendessi un'aspirina. No, non è così.

Io prego per ottenere questa cosa.

Ma questo è fare un affare.

Non è così.

La preghiera è un'altra cosa, è un'altra cosa. ./.



9

12





./. La preghiera, invece, è *un'opera di misericordia spirituale*, che vuole portare tutto al cuore di Dio.  
"Prendi Tu, che sei Padre".  
Sarebbe così, per dirlo in maniera semplice.  
La preghiera è dire:  
"Prendi Tu, che sei Padre.  
Guardaci Tu, che sei Padre".

./.



13



La preghiera ha dunque una duplice dimensione:

- **descendente:** invito all'incontro e al dialogo che il Padre, per mezzo di Cristo, nello Spirito Santo, rivolge all'uomo;
- **ascendente:** risposta dell'uomo al Padre, per mezzo di Cristo, nello Spirito Santo.

16



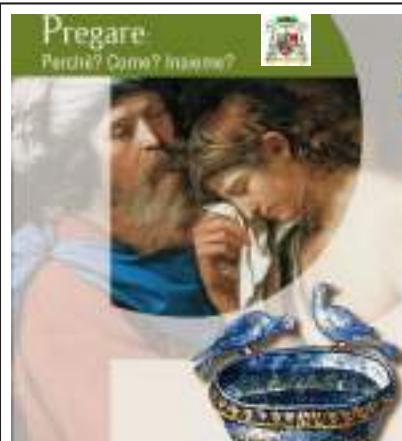
./. E' questo rapporto con il Padre.  
La preghiera è così.  
È un dono di fede e di amore,  
un'intercessione di cui c'è bisogno  
come del pane      ./.

14



Parole di Benedetto XVI:  
*"La preghiera non è un accessorio, un optional, ma è questione di vita o di morte. Solo chi prega, infatti, cioè chi si affida a Dio con amore filiale, può entrare nella vita eterna che è Dio stesso"* (catechesi 04/03/2007).

17



./. In una parola, significa *affidare*:  

- affidare la Chiesa,
- affidare le persone,
- affidare le situazioni al Padre:  
"io ti affido questo" perché se ne prenda cura".

15



**Come si comporta Gesù riguardo alla preghiera?**



Durante la sua vita terrena, Egli prega:  

- secondo i ritmi e le preghiere del suo popolo;
- frequentemente, anche di notte, nella solitudine e in particolare prima dei momenti decisivi della sua missione;

18





- dicendo “Abbà, Padre”: la sua è una preghiera filiale, sgorga dal suo essere Figlio eterno di Dio;
- per noi, come nostro sacerdote;
- in noi come nostro Capo e guida;
- è pregato da noi come nostro Dio.
- 

19



./. «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito» (*Lc 23,46*)” (*Catechesi del mercoledì*, 9-1-2019).

“Se infatti guardiamo alle sue giornate, descritte nei Vangeli, vediamo che al primo posto c’è l’intimità con il Padre, la preghiera, per cui Gesù si alza presto, quand’è ancora buio, ./.

22



Tutta la vita di Gesù è una incessante preghiera, comunione profonda e intima con Dio suo Padre: le sue parole e le sue azioni sono la manifestazione visibile di tale sua preghiera continua.

PAPA FRANCESCO: “Gesù come *orante*. Gesù prega ... Ogni passo della vita di Gesù è come sospinto dal soffio dello Spirito che lo guida in tutte le sue azioni.

./.

20



./. e si reca in zone deserte a pregare (cfr *Mc 1,35; Lc 4,42*) a parlare con il Padre.

Tutte le decisioni e le scelte più importanti le prende dopo aver pregato (cfr *Lc 6,12; 9,18*). ./.

23



./. 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 ...

Perfino la morte del Messia è immersa in un clima di preghiera, tanto che le ore della passione appaiono segnate da una calma sorprendente:

Gesù consola le donne, prega per i suoi crocifissori, promette il paradiso al buon ladrone, e spira dicendo: ./.

21



./. Proprio in questa relazione, nella preghiera che lo lega al Padre nello Spirito, Gesù scopre il senso del suo essere uomo, della sua esistenza nel mondo perché Lui è in missione per noi, inviato dal Padre a noi” (*Catechesi del mercoledì*, 18-1-2023).

Gesù è il “Maestro della preghiera” per il cristiano. Egli, già pregando, ci insegna come pregare.

24





E nello stesso tempo Egli dà indicazioni precise sul pregare.

Ad esempio:

- “Quando pregate dite: ‘Padre’” (Lc 11,2);
- “non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole [...] perché il Padre sa di quali cose avete bisogno prima che gliele chiediate” (Mt 6,7-8).

A questo riguardo, Papa FRANCESCO osserva:

25



./. Non ha bisogno di niente, il nostro Dio: nella preghiera chiede solo che noi teniamo aperto un canale di comunicazione con Lui per scoprirci sempre suoi figli amatissimi. E Lui ci ama tanto” (Catechesi del mercoledì, 2-1-2019).

- “Quando preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto” (Mt 6,6);

28



“Qui forse Gesù allude a quella *“captatio benevolentiae”* che era la necessaria premessa di tante preghiere antiche: la divinità doveva essere in qualche modo ammansita da una lunga serie di lodi, anche di preghiere ... Io penso a tanti cristiani che credono che pregare è – scusatemi – “parlare a Dio come un pappagallo”.

No!

Pregare si fa dal cuore, da dentro. ./.

26



./. Tu invece – dice Gesù –, quando preghi, rivolgiti a Dio come un figlio a suo padre, il quale sa di quali cose ha bisogno prima ancora che gliele chieda (cfr Mt 6,8).

Potrebbe essere anche una preghiera silenziosa, il “Padre nostro”: basta in fondo mettersi sotto lo sguardo di Dio, ricordarsi del suo amore di Padre, e questo è sufficiente per essere esauditi.

È bello pensare che il nostro Dio non ha bisogno di sacrifici per conquistare il suo favore! ./.

27



- “non avete perché non chiedete; chiedete e non ottenete perché chiedete male” (Gc 4,2-3);

- “cercate prima il Regno di Dio” (Mt 6,33) e il Padre celeste a colui che prega così darà tutto ciò di cui ha bisogno.

- Alla domanda: “Signore insegnaci a pregare” (Lc 11,1), Gesù risponde insegnando la preghiera del Padre Nostro.

Tale preghiera:

29





- ci insegna a chiamare Dio: "Padre".  
«Quella parola tanto bella da dire.

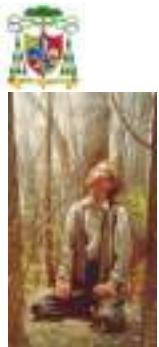
Noi possiamo stare tutto il tempo della preghiera con quella parola soltanto: "Padre". E sentire che abbiamo un padre: non un padrone né un patrigno.

No: un padre.

Il cristiano si rivolge a Dio chiamandolo anzitutto "Padre"» (PAPA FRANCESCO, *Catechesi del mercoledì*, 9-1-2019).

- è la sintesi di tutto il Vangelo;
- ci mette in comunione con il Padre e con Gesù Cristo.

31



Nel medesimo tempo rivela noi a noi stessi;

- contiene sette domande a Dio Padre:
  - le prime tre hanno come oggetto la gloria del Padre: la santificazione del nome, l'avvento del Regno e il compimento della volontà divina;
  - le altre quattro presentano a Lui i nostri desideri, riguardano la nostra vita per nutrirla, per guarirla dal peccato, per liberarla dal male (cfr Mt 6, 9-13);
  - con l'Amen finale esprimiamo il nostro *fiat* alle sette domande: così sia.

32



Di per sé, quasi tutto il Vangelo è una lezione sulla preghiera.

Tutta la vita di Gesù è una incessante preghiera, comunione profonda e intima con Dio suo Padre:

le sue parole e le sue azioni sono la manifestazione visibile di tale sua preghiera continua.

Gesù è il "Maestro della preghiera" per il cristiano.

33

## 2- Come Gesù ci insegna a pregare?

(Compendio CCC, 544)

"Gesù ci insegna a pregare:

- non solo con la preghiera del *Padre nostro*,
- ma anche quando prega."



In questo modo ci insegna il contenuto della nostra preghiera. Inoltre Gesù "ci mostra le disposizioni richieste per una vera preghiera: ./.

34



- *la purezza del cuore*, che cerca il Regno e perdonà i nemici;
- *la fiducia audace e filiale*, che va al di là di ciò che sentiamo e comprendiamo;
- *la vigilanza*, che protegge il discepolo dalla tentazione."

Egli, pertanto, già pregando, ci insegna come pregare.  
E nello stesso tempo Egli dà indicazioni precise sul pregare.  
Ad esempio:

35



- 1) Vediamo, soprattutto nei racconti di guarigione (il centurione, il cieco di Gerico, la cananea, ecc.) che Gesù risponde sempre ad una richiesta fatta con fede: "Tutto quello che chiederete con fede nella preghiera lo otterrete" (Mt 21,22).

36





2) Ha insegnato a perdonare prima della preghiera:  
"quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno,  
perdonate,  
perché anche il Padre vostro che è nei cieli perdoni a voi le vostre colpe" (Mc 11,25).

37



3) Ha insegnato ad essere costanti nella preghiera: bisogna "pregare sempre, senza scoraggiarsi mai" (Lc 18,1).  
Pregare è sempre possibile.  
**S. GIOVANNI CRISOSTOMO**  
(+ 407 dottore della Chiesa) ha scritto:  
"È possibile anche al mercato o durante una passeggiata solitaria, fare una frequente e fervorosa preghiera.  
È possibile pure nel vostro negozio, sia mentre comprate sia mentre vendete, o anche mentre cucinate".

38



4) A causa della nostra debolezza Gesù ha consigliato la preghiera per far fronte alle difficoltà che incontriamo:  
"Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Perché chi chiede riceve, chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto. Chi, tra voi, al figlio che chiede un pane darà una pietra?

O se gli chiede un pesce darà una serpe? Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che glielo domandano" (Mt 7,7-11).

39



5) Ha anche insegnato che non bisogna rifugiarsi nella preghiera per sfuggire ai problemi:  
"Non chiunque mi dice: Signore, Signore, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli" (Mt 7,21).

6) Gesù ha comandato di pregare per difenderci dal male: "Pregate per non entrare in tentazione" (Lc 22,40).

40



7) Vi sono situazioni in cui la forza dell'uomo e la sua buona volontà non bastano e c'è bisogno dell'aiuto di Dio, allora la preghiera è indispensabile. Nessun uomo è in grado di vivere la morale cristiana e soprattutto il comandamento dell'amore, con le proprie forze: per questo è indispensabile la preghiera, perché attraverso la preghiera Dio ci dona la Sua forza; è Dio che ci rende capaci di amare pienamente e come ama Lui.

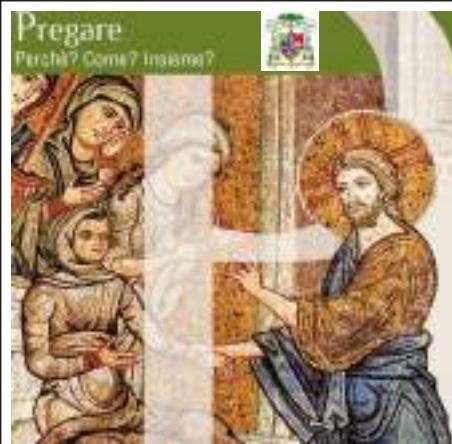
41



**Papa Francesco (catechesi del Mercoledì, 13 febbraio 2019):**  
«Qual è la parola che manca nel "Padre nostro" che preghiamo tutti i giorni? Per risparmiare tempo la dirò io: manca la parola "io". Mai si dice "io". Gesù insegna a pregare avendo sulle labbra anzitutto il "Tu", perché la preghiera cristiana è dialogo: "sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà". ./.

42





./. Non il  *mio* nome,  
il  *mio* regno,  
la  *mia* volontà.  
*Io no*, non va.  
E poi passa al "noi".  
Tutta la seconda parte  
del "Padre nostro" è  
declinata alla prima  
persona plurale: ./.

43



./. no, *dacci*, lo supplica  
per tutti, per tutti i poveri  
del mondo.

Non bisogna dimenticare  
questo, manca la parola "io".  
Si prega con il tu e con il noi.  
È un buon insegnamento di  
Gesù, non dimenticatelo».

46



./. "dacci il *nostro* pane  
quotidiano,  
rimetti *noi* i *nostri* debiti,  
non abbandonarci alla  
tentazione,  
liberaci dal male.  
Perfino le domande più  
elementari dell'uomo  
./.

44



**PAPA FRANCESCO**  
(*Catechesi del mercoledì* 26-2-2019):

Nel Padre nostro «le  
prime tre (domande) hanno  
al centro il 'tu' e sono i desideri di  
Gesù in cui anche noi entriamo e  
cioè:  
sia santificato il tuo nome,

47



./. – come quella di  
avere del cibo per  
spegnere la fame –  
sono tutte al plurale.  
Nella preghiera cristiana,  
nessuno chiede il pane  
per sé:  
*dammi* il pane di oggi,  
./.

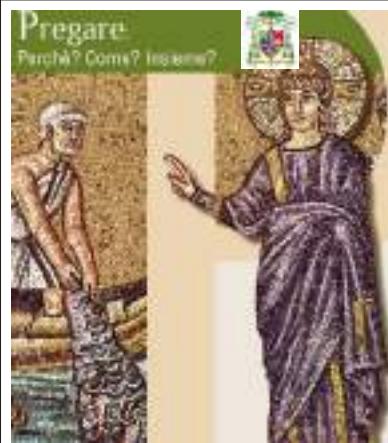
45



venga il tuo regno,  
sia fatta la tua volontà;  
le altre quattro hanno al centro il  
'noi' e le nostre necessità  
quotidiane di cui Gesù si fa  
interprete:  
il pane quotidiano, il perdonio dei peccati,  
l'aiuto nella tentazione e la liberazione dal male.

48





./. Qui sta la matrice di ogni preghiera cristiana – direi di ogni preghiera umana –, che è sempre fatta,

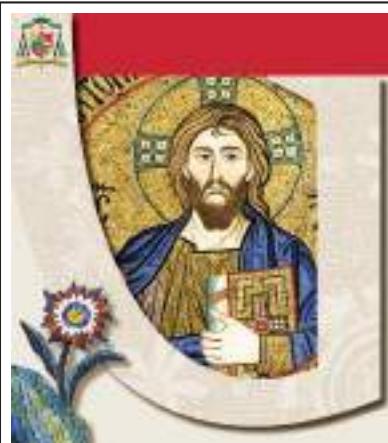
- da una parte, di contemplazione di Dio, del suo mistero, della sua bellezza e bontà ./.

49



./. Riconosca il Padre le parole del Figlio suo quando preghiamo; egli che abita dentro il nostro cuore, sia anche nella nostra voce. E poiché è nostro avvocato presso il Padre, usiamo le parole del nostro avvocato, quando, come peccatori, supplichiamo per i nostri peccati. Se egli ha detto che qualunque cosa chiederemo al Padre nel suo nome ci sarà data, impetreremo più efficacemente quel che domandiamo in nome di Cristo, se lo domanderemo con la sua preghiera» (Trattato sul «Padre nostro», Cap. 1-3; CSEL 3, 167-168).

52



San CIPRIANO, vescovo e martire (III sec.): «Preghiamo, dunque, fratelli, come Dio, nostro Maestro, ci ha insegnato. E` preghiera amica e familiare pregare Dio con le sue parole, far salire ai suoi orecchi la preghiera di Cristo. ./.

50



8) Inoltre Gesù stesso passava molto tempo a pregare anche quando c'era molto da fare: «Al mattino si alzò quando ancora era buio e, uscito di casa, si ritirò in un luogo deserto e là pregava. Ma Simone e quelli che erano con lui si misero sulle tracce e, trovatolo, gli dissero: tutti ti cercano!» (Mc 1,35-37). Vi sono molti passi nei Vangeli che parlano di Gesù che prega.

53

51



9) «Non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole ... perché il Padre sa di quali cose avete bisogno prima che gli le chiediate» (Mt 6,7-8); «cercate prima il Regno di Dio» (Mt 6,33) e il Padre celeste a colui che prega così, darà tutto ciò di cui ha bisogno.

54





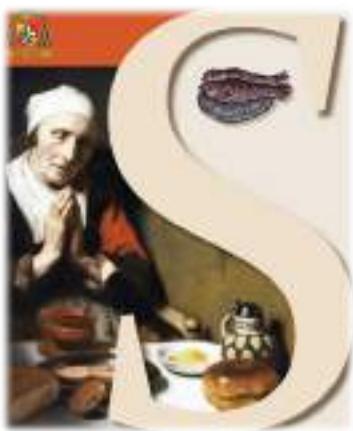
**PAPA FRANCESCO (Angelus, 20-10-2013)**  
«Pregare sempre, ma non per convincere il Signore a forza di parole! Lui sa meglio di noi di che cosa abbiamo bisogno! Piuttosto la preghiera perseverante è espressione della fede in un Dio che ci chiama a combattere con Lui, ogni giorno, ogni momento, per vincere il male con il bene.»

55



12) “Non avete, perché non chiedete; chiedete e non ottenete perché chiedete male” (Gc 4,2-3).

58



10) “Quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto”  
(Mt 6,6);

56



13) La nostra preghiera deve essere sempre unita a quella di Gesù. Così si esprime Sant'AGOSTINO al riguardo:  
«Quando rivolgiamo a Dio la nostra preghiera, non dobbiamo separare da lui il Figlio, e quando prega il corpo del Figlio, esso non deve considerarsi come staccato dal capo. ./.

59



11) “Pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste”  
(Mt 5,44-45);

57



./. In tal modo la stessa persona, cioè l'unico Salvatore del corpo, il Signore nostro Gesù Cristo, Figlio di Dio, sarà colui che:  
• prega per noi,  
• prega in noi,  
• è pregato da noi.

./.

60

