



Santuario del Carmine



Catechismo della Chiesa Cattolica – Compendio

LA PREGHIERA NELLA VITA CRISTIANA

La preghiera

Catechismo della Chiesa Cattolica – Compendio

LA VITA DI PREGHIERA

567. Quali momenti sono più indicati per la preghiera? Tutti i momenti sono indicati per la preghiera, ma la Chiesa propone ai fedeli ritmi destinati ad alimentare la preghiera continua: preghiere del mattino e della sera, prima e dopo i pasti; liturgia delle Ore; Eucaristia domenicale; santo Rosario; feste dell'anno liturgico.

«È necessario ricordarsi di Dio più spesso di quanto si respiri» (san Gregorio Nazianzeno).

568. Quali sono le espressioni della vita di preghiera? La tradizione cristiana ha conservato tre modi per esprimere e vivere la preghiera: la preghiera vocale, la meditazione e la preghiera contemplativa. Il loro tratto comune è il raccoglimento del cuore.

Catechismo della Chiesa Cattolica

LE ESPRESSIONI DELLA PREGHIERA

I. La preghiera vocale

2700 Con la sua Parola Dio parla all'uomo. E la nostra preghiera prende corpo mediante parole, mentali o vocali. Ma la cosa più importante è la presenza del cuore a colui al quale parliamo nella preghiera. “Che la nostra preghiera sia ascoltata dipende non dalla quantità delle parole, ma dal fervore delle nostre anime” [San Giovanni Crisostomo, *Eclogae ex diversis homiliis*, 2: PG 63, 583A].

2701 La preghiera vocale è una componente indispensabile della vita cristiana. Ai discepoli, attratti dalla preghiera silenziosa del loro Maestro, questi insegna 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, [Cf Mt 11,25-26] fino all'angoscia del Getsemani [Cf Mc 14,36].

2702 Il bisogno di associare i sensi alla preghiera interiore risponde ad una esigenza della natura umana. Siamo corpo e spirito, e quindi avvertiamo il bisogno di tradurre esteriormente i nostri sentimenti. Dobbiamo pregare con tutto il nostro essere per dare alla nostra supplica la maggior forza possibile.

2703 Questo bisogno risponde anche ad una esigenza divina. Dio cerca adoratori in Spirito e Verità, e, conseguentemente, la preghiera che sale viva dalle profondità dell'anima. Vuole anche l'espressione esteriore che associa il corpo alla preghiera interiore, affinché la preghiera gli renda l'omaggio perfetto di tutto ciò a cui egli ha diritto.

2704 Essendo esteriore e così pienamente umana, la preghiera vocale è per eccellenza la preghiera delle folle. Ma anche la più interiore delle preghiere non saprebbe fare a meno della preghiera vocale. La preghiera diventa interiore nella misura in cui prendiamo coscienza di colui “al quale parliamo” [Santa Teresa di Gesù, *Cammino di perfezione*, 26]. Allora la preghiera vocale diventa una prima forma della preghiera contemplativa.

II. La meditazione

2705 La meditazione è soprattutto una ricerca. Lo spirito cerca di comprendere il perché e il come della vita cristiana, per aderire e rispondere a ciò che il Signore chiede. Ci vuole un'attenzione difficile da disciplinare. Abitualmente ci si aiuta con qualche libro, e ai cristiani non mancano: la Sacra Scrittura, particolarmente il Vangelo, le sante icone, i testi liturgici del giorno o del tempo, gli scritti dei Padri della



Santuario del Carmine



vita spirituale, le opere di spiritualità, il grande libro della creazione e quello della storia, la pagina dell'“Oggi” di Dio.

2706 Meditare quanto si legge porta ad appropriarsene, confrontandolo con se stessi. Qui si apre un altro libro: quello della vita. Si passa dai pensieri alla realtà. A misura dell'umiltà e della fede che si ha, vi si scoprono i moti che agitano il cuore e li si può discernere. Si tratta di fare la verità per venire alla Luce: “Signore, che cosa vuoi che io faccia?”.

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 [Cf Mc 4,4-7; 2707 Mc 4,15-19]. Ma un metodo non è che una guida; l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù.

2708 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. La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare “i misteri di Cristo”, come nella “lectio divina” o nel Rosario. Questa forma di riflessione orante ha un grande valore, ma la preghiera cristiana deve tendere più lontano: alla conoscenza d'amore del Signore Gesù, all'unione con lui.

III. La preghiera contemplativa

2709 Che cosa è la preghiera contemplativa? Santa Teresa risponde: “L'orazione mentale, a mio parere, non è che un intimo rapporto di amicizia, nel quale ci si intrattiene spesso da solo a solo con quel Dio da cui ci si sa amati” [Santa Teresa di Gesù, Libro della mia vita, 8].

La preghiera contemplativa cerca “l'amore dell'anima mia” (Ct 1,7) [Cf Ct 3,1-4]. E' Gesù e, in lui, il Padre. Egli è cercato, perché il desiderio è sempre l'inizio dell'amore, ed è cercato nella fede pura, quella fede che ci fa nascere da lui e vivere in lui. Si può meditare anche nella preghiera contemplativa, ma lo sguardo è rivolto al Signore.

2710 La scelta del tempo e della durata della preghiera contemplativa dipende da una volontà determinata, rivelatrice dei segreti del cuore. Non si fa orazione quando si ha tempo: si prende il tempo di essere per il Signore, con la ferma decisione di non riprenderglielo lungo il cammino, qualunque siano le prove e l'aridità dell'incontro. Non si può meditare sempre; sempre si può entrare in orazione, indipendentemente dalle condizioni di salute, di lavoro o di sentimento. Il cuore è il luogo della ricerca e dell'incontro, nella povertà e nella fede.

2711 L'entrata in orazione è analoga a quella della Liturgia eucaristica: “raccoliere” il cuore, concentrare tutto il nostro essere sotto l'azione dello Spirito Santo, abitare la dimora del Signore che siamo noi, ridestare la fede per entrare nella Presenza di colui che ci attende, far cadere le nostre maschere e rivolgere il nostro cuore verso il Signore che ci ama, al fine di consegnarci a lui come un'offerta da purificare e da trasformare.

2712 La preghiera contemplativa è la preghiera del figlio di Dio, del peccatore perdonato che si apre ad accogliere l'amore con cui è amato e che vuole corrispondervi amando ancora di più [Cf Lc 7,36-50; Lc 19,1-10]. Ma egli sa che l'amore con cui risponde è quello che lo Spirito effonde nel suo cuore; infatti, tutto è grazia da parte di Dio. La preghiera contemplativa è l'abbandono umile e povero all'amorosa volontà del Padre in unione sempre più profonda con il Figlio suo diletto.

2713 Così 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. La preghiera contemplativa è un rapporto di alleanza, concluso da Dio nella profondità del nostro essere [Cf Ger 31,33]. La preghiera contemplativa è comunione: in essa la Santissima Trinità conforma l'uomo, immagine di Dio, “a sua somiglianza”.



Santuario del Carmine



2714 La preghiera contemplativa è anche il tempo forte per eccellenza della preghiera. Durante l'orazione, il Padre ci rafforza potentemente con il suo Spirito nell'uomo interiore, perché Cristo abiti per la fede nei nostri cuori e noi veniamo radicati e fondati nella carità [Cf Ef 3,16-17].

2715 La preghiera contemplativa è *sguardo* di fede fissato su Gesù. “Io lo guardo ed egli mi guarda” diceva al tempo del suo santo curato, il contadino d'Ars in preghiera davanti al Tabernacolo. Questa attenzione a lui è rinuncia all'“io”. Il suo sguardo purifica il cuore. La luce dello sguardo di Gesù illumina gli occhi del nostro cuore; ci insegna a vedere tutto nella luce della sua verità e della sua compassione per tutti gli uomini. La contemplazione porta il suo sguardo anche sui misteri della vita di Cristo. In questo modo conduce alla “conoscenza interiore del Signore” per amarlo e seguirlo di più [Cf Sant'Ignazio di Loyola, Esercizi spirituali, 104].

2716 La preghiera contemplativa è ascolto della Parola di Dio. Lungi dall'essere passivo, questo ascolto s'identifica con l'obbedienza della fede, incondizionata accoglienza del servo e adesione piena d'amore del figlio. Partecipa al “sì” del Figlio fattosi Servo e al “fiat” della sua umile serva.

2717 La preghiera contemplativa è silenzio, “simbolo del mondo futuro” [Cf Sant'Isacco di Ninive, Tractatus mystici, editio Bedjan, 66] o “silenzioso amore” [San Giovanni della Croce, Parole di luce e di amore, 2, 53]. Nella preghiera contemplativa le parole non sono discorsi, ma come ramoscelli che alimentano il fuoco dell'amore. E' in questo silenzio, insopportabile all'uomo “esteriore”, che il Padre ci dice il suo Verbo incarnato, sofferente, morto e risorto, e che lo Spirito filiale ci fa partecipare alla preghiera di Gesù.

2718 La preghiera contemplativa è unione alla preghiera di Cristo nella misura in cui fa partecipare al suo Mistero. Il Mistero di Cristo è celebrato dalla Chiesa nell'Eucaristia, e lo Spirito Santo lo fa vivere nella preghiera contemplativa, affinché sia manifestato attraverso la carità in atto.

2719 La preghiera contemplativa è una comunione d'amore portatrice di Vita per la moltitudine, nella misura in cui è consenso a dimorare nella notte oscura della fede. La Notte pasquale della Risurrezione passa attraverso quella dell'agonia e della tomba. Sono questi tre tempi forti dell'Ora di Gesù che il suo Spirito (e non “la carne” che “è debole”) fa vivere nella preghiera contemplativa. E' necessario acconsentire a “vegliare un'ora” con lui (Mt 26,40-41).