**DAL CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA**

**PARTE QUARTA   
LA PREGHIERA CRISTIANA**

**SEZIONE PRIMA   
LA PREGHIERA NELLA VITA CRISTIANA**

CAPITOLO TERZO   
LA VITA DI PREGHIERA

**ARTICOLO 1   
LE ESPRESSIONI DELLA PREGHIERA**

**I. La preghiera vocale**

**2700**Con la sua Parola Dio parla all'uomo. E la nostra preghieraprende 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 ».179

**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,180 fino all'angoscia del Getsemani.181

**2702**Il bisogno di associare i sensi alla preghiera interiore risponde ad un'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 maggiore 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 potrebbe fare a meno della preghiera vocale. La preghiera diventa interiore nella misura in cui prendiamo coscienza di colui « al quale parliamo ».182 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 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.183 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 ».184

La preghiera contemplativa cerca « l'amore dell'anima mia » (*Ct*1,7).185 È 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 preghiera contemplativa quando si ha tempo: si prende il tempo di essere per il Signore, con la ferma decisione di non riprenderglielo lungo il cammino, quali che siano le prove e l'aridità dell'incontro. Non si può meditare sempre; sempre si può entrare in preghiera contemplativa, 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 nella preghiera contemplativa*è analoga a quella della liturgia eucaristica: « raccogliere » 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.186 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.187 La preghiera contemplativa è *comunione*: in essa la Santissima Trinità conforma l'uomo, immagine di Dio, « a sua somiglianza ».

**2714** La preghiera contemplativa è anche il *tempo forte*per eccellenza della preghiera. Durante la preghiera contemplativa, 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.188

**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.189 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 preghiera contemplativa 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.190

**2716** La preghiera contemplativa è *ascolto*della Parola di Dio. Lungi dall'essere passivo, questo ascolto si 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 »191 o « silenzioso amore ».192 Nella preghiera contemplativa le parole non sono discorsi, ma come ramoscelli che alimentano il fuoco dell'amore. È 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. Il suo Spirito (e non la « carne » che è « debole ») fa sì che nella preghiera contemplativa traduciamo in vita questi tre tempi forti. E necessario acconsentire a vegliare un'ora con lui.193

**In sintesi**

**2720** *La Chiesa esorta i fedeli a una preghiera regolare: preghiere quotidiane, liturgia delle Ore, Eucaristia domenicale, feste dell'anno liturgico.*

**2721***La tradizione cristiana comprende tre espressioni maggiori della vita di preghiera: la preghiera vocale, la meditazione e la preghiera contemplativa. Esse hanno in comune il raccoglimento del cuore.*

**2722***La preghiera vocale, basata sull'unità del corpo e dello spirito nella natura umana, associa il corpo alla preghiera interiore del cuore, sull'esempio di Cristo che prega il Padre suo e insegna il « Padre nostro » ai suoi discepoli.*

**2723***La meditazione è una ricerca orante che mobilita il pensiero, l'immaginazione, l'emozione, il desiderio. Essa ha come fine l'appropriazione nella fede del soggetto considerato, confrontato con la realtà della propria vita.*

**2724***La preghiera contemplativa è l'espressione semplice del mistero della preghiera, uno sguardo di fede fissato su Gesù, un ascolto della parola di Dio, un silenzioso amore. Realizza l'unione alla preghiera di Cristo nella misura in cui ci fa partecipare al suo mistero.*

(179) San Giovanni Crisostomo, *De Anna,* sermo 2, 2: PG 54, 646.

(180) Cf *Mt*11,25-26.

(181) Cf *Mc*14,36.

(182) Cf Santa Teresa di Gesù, *Camino de perfección*, 26: *Biblioteca Mística Carmelitana*, v. 3 (Burgos 1916) p. 122.

(183) Cf *Mc*4,4-7.15-19.

(184) Santa Teresa di Gesù, *Libro de la vida*, 8: *Biblioteca Mística Carmelitana*, v. 1 (Burgos 1915) p. 57.

(185) Cf *Ct*3,1-4.

(186) 10 Cf *Lc*7,36-50; 19,1-10.

(187) Cf *Ger*31,33.

(188) Cf *Ef*3,16-17.

(189) Cf F. Trochu, *Le Curé d'Ars Saint Jean-Marie Vianney* (Lyon-Paris 1927) p. 223-224.

(190) Cf Sant'Ignazio di Loyola, *Exercitia spiritualia*, 104: MHSI 100, 224.

(191) Sant'Isacco di Ninive, *Tractatus mystici*, 66: ed. A.J. Wensinck (Amsterdam 1923) p. 315; ed. P. Bedjan (Parigi-Lipsia 1909) p. 470.

(192) San Giovanni della Croce, *Carta*, 6: *Biblioteca Mística Carmelitana*, v. 13 (Burgos 1931) p. 262.

(193) Cf *Mt*26,40-41.