



# La Santa Sede

---

PAPA FRANCESCO

**UDIENZA GENERALE**

*Biblioteca del Palazzo Apostolico*

*Mercoledì, 21 aprile 2021*

---

## **[Multimedia]**

### **Catechesi sulla preghiera - 30. *La preghiera vocale***

*Cari fratelli e sorelle, buongiorno!*

La preghiera è dialogo con Dio; e ogni creatura, in un certo senso, “dialoga” con Dio. Nell’essere umano, la preghiera diventa *parola*, invocazione, canto, poesia... La Parola divina si è fatta carne, e nella carne di ogni uomo la parola torna a Dio nella preghiera.

Le parole sono nostre creature, ma sono anche nostre madri, e in qualche misura ci plasmano. Le parole di una preghiera ci fanno attraversare senza pericolo una valle oscura, ci dirigono verso prati verdi e ricchi di acque, facendoci banchettare sotto gli occhi di un nemico, come ci insegna a recitare il salmo (cfr *Sal* 23). Le parole nascono dai sentimenti, ma esiste anche il cammino inverso: quello per cui le parole modellano i sentimenti. La Bibbia educa l’uomo a far sì che tutto venga alla luce della parola, che nulla di umano venga escluso, censurato. Soprattutto il dolore è pericoloso se rimane coperto, chiuso dentro di noi... Un dolore chiuso dentro di noi, che non può esprimersi o sfogarsi, può avvelenare l’anima; è mortale.

È per questa ragione che la Sacra Scrittura ci insegna a pregare anche con parole talvolta audaci. Gli scrittori sacri non vogliono illuderci sull’uomo: sanno che nel suo cuore albergano anche sentimenti poco edificanti, addirittura l’odio. Nessuno di noi nasce santo, e quando questi sentimenti cattivi bussano alla porta del nostro cuore bisogna essere capaci di disinnescarli con la preghiera e con le parole di Dio. Nei salmi troviamo anche espressioni molto dure contro i nemici –

espressioni che i maestri spirituali ci insegnano a riferire al diavolo e ai nostri peccati –; eppure sono parole che appartengono alla realtà umana e che sono finite nell'alveo delle Sacre Scritture. Sono lì a testimoniarcì che, se davanti alla violenza non esistessero le parole, per rendere inoffensivi i cattivi sentimenti, per incanalarli così che non nuocciano, il mondo ne sarebbe tutto quanto sommerso.

La prima preghiera umana è sempre una recita vocale. Per prime si muovono sempre le labbra. Anche se tutti sappiamo che pregare non significa ripetere parole, tuttavia la preghiera vocale è la più sicura ed è sempre possibile esercitarla. I sentimenti invece, per quanto nobili, sono sempre incerti: vanno e vengono, ci abbandonano e ritornano. Non solo, anche le grazie della preghiera sono imprevedibili: in qualche momento le consolazioni abbondano, ma nei giorni più bui sembrano evaporare del tutto. La preghiera del cuore è misteriosa e in certi momenti latita. La preghiera delle labbra, quella che si bisbiglia o che si recita in coro, è invece sempre disponibile, e necessaria come il lavoro manuale. Il *Catechismo* afferma: «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» (n. 2701). “Insegnaci a pregare”, chiedono i discepoli a Gesù, e Gesù insegna una preghiera vocale: il Padre Nostro. E in quella preghiera c'è tutto.

Tutti dovremmo avere l'umiltà di certi anziani che, in chiesa, forse perché ormai il loro udito non è più fine, recitano a mezza voce le preghiere che hanno imparato da bambini, riempiendo la navata di bisbigli. Quella preghiera non disturba il silenzio, ma testimonia la fedeltà al dovere dell'orazione, praticata per tutta una vita, senza venire mai meno. Questi oranti dalla preghiera umile sono spesso i grandi intercessori delle parrocchie: sono le querce che di anno in anno allargano le fronde, per offrire ombra al maggior numero di persone. Solo Dio sa quando e quanto il loro cuore fosse unito a quelle preghiere recitate: sicuramente anche queste persone hanno dovuto affrontare notti e momenti di vuoto. Però alla preghiera vocale si può restare sempre fedeli. È come un'ancora: aggrapparsi alla corda per restare lì, fedeli, accada quel che accada.

Abbiamo tutti da imparare dalla costanza di quel pellegrino russo, di cui parla una celebre opera di spiritualità, il quale ha appreso l'arte della preghiera ripetendo per infinite volte la stessa invocazione: “Gesù, Cristo, Figlio di Dio, Signore, abbi pietà di noi, peccatori!” (cfr *CCC*, 2616; 2667). Ripeteva solo questo. Se arriveranno grazie nella sua vita, se l'orazione si farà un giorno caldissima tanto da percepire la presenza del Regno qui in mezzo a noi, se il suo sguardo si trasformerà fino ad essere come quello di un bambino, è perché ha insistito nella recita di una semplice giaculatoria cristiana. Alla fine, essa diventa parte del suo respiro. È bella la storia del pellegrino russo: è un libro alla portata di tutti. Vi consiglio di leggerlo: vi aiuterà a capire cos'è la preghiera vocale.

Dunque, non dobbiamo disprezzare la preghiera vocale. Qualcuno dice: “Eh, è cosa per i bambini, per la gente ignorante; io sto cercando la preghiera mentale, la meditazione, il vuoto interiore

perché venga Dio”. Per favore, non bisogna cadere nella superbia di disprezzare la preghiera vocale. È la preghiera dei semplici, quella che ci ha insegnato Gesù: Padre nostro, che sei nei cieli ... Le parole che pronunciamo ci prendono per mano; in qualche momento restituiscono il gusto, destano anche il più assonnato dei cuori; risvegliano sentimenti di cui avevamo smarrito la memoria, e ci portano per mano verso l’esperienza di Dio. E soprattutto sono le sole, in maniera sicura, che indirizzano a Dio le domande che Lui vuole ascoltare. Gesù non ci ha lasciato nella nebbia. Ci ha detto: “Voi, quando pregate, dite così!”. E ha insegnato la preghiera del Padre Nostro (cfr Mt 6,9).

---

### Saluti:

Je suis heureux de saluer les personnes de langue française ! Que nos paroles, nos chants et nos invocations deviennent pour notre Dieu louange, action de grâce et adoration en vue d’une plus grande fécondité de nos vies. A tous, ma bénédiction !

*[Sono lieto di salutare le persone di lingua francese! Le nostre parole, i nostri canti e le nostre invocazioni diventino per il nostro Dio lode, azione di grazie e adorazione, in vista di una più grande fecondità delle nostre vite. A tutti, la mia benedizione!]*

I cordially greet the English-speaking faithful. In the joy of the Risen Christ, I invoke upon you and your families the loving mercy of God our Father. May the Lord bless you all!

*[Saluto cordialmente i fedeli di lingua inglese. Nella gioia del Cristo Risorto, invoco su voi e sulle vostre famiglie, l’amore misericordioso di Dio nostro Padre. Il Signore vi benedica!]*

Herzlich grüße ich die Brüder und Schwestern deutscher Sprache. Das mündliche Gebet hilft uns, im Beten treu und beharrlich zu sein, vor allem dann, wenn wir Momente der Leere erfahren. Der Heilige Geist leite uns im Gebet und im Leben nach dem Wort Gottes.

*[Saluto cordialmente i fratelli e le sorelle di lingua tedesca. La preghiera vocale ci aiuta ad essere fedeli e costanti nel pregare, soprattutto quando sperimentiamo momenti di vuoto. Lo Spirito Santo ci guidi nella preghiera e nella vita secondo la parola di Dio.]*

Saludo cordialmente a los fieles de lengua española. Pidamos al Señor Jesús, Palabra hecha carne, que nos enseñe a rezar como enseñó a sus discípulos, para que, con la ayuda del Espíritu Santo, permanezcamos fieles a la oración toda nuestra vida, y sepamos hacer concordar nuestras palabras con las intenciones de nuestro corazón. Que Dios los bendiga. Muchas gracias.

Saúdo cordialmente os fiéis de língua portuguesa. Vos convido a nunca abandonar as orações simples que aprendemos de pequenos no seio da nossa família e que guardamos na memória do

coração. São vias seguras de acesso ao coração do Pai. Que Deus vos abençoe!

*[Saluto cordialmente i fedeli di lingua portoghese. Vi invito a non abbandonare le preghiere semplici che da bambini abbiamo imparato nella nostra famiglia e che custodiamo nella memoria e nel cuore. Sono vie sicure di accesso al cuore del Padre. Dio vi benedica!]*

أَحِبِّي الْمُؤْمِنِينَ النَّاطِقِينَ بِاللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ. يجب ألا نرتعب إذا شعرنا بالرَّغْم من صلاتنا بالجفاف، في لحظةٍ من لحظات الظَّلام التي نعيشها، بل بالحري، يجب علينا أن نثابر على تلاوة الصَّلَاة مهما كانت بسيطة، إلى أن تصبح تلك الصَّلَاة جزءاً من ذاتنا، وإلى أن ندرك حضور ملكوت الله هنا في ما بيننا. لِيبارِكُكُمُ الرَّبُّ جَمِيعاً وَلِيَحْمِكُمْ دَائِماً مِنْ كُلِّ شَرٍّ!

*[Saluto i fedeli di lingua araba. Non ci spaventiamo se le grazie della preghiera sembrano svanite in un momento di buio, ma piuttosto insistiamo nel recitare anche una semplice giaculatoria cristiana, affinché essa diventi parte del nostro respiro che ci fa percepire la presenza del Regno di Dio, qui, in mezzo a noi. Il Signore vi benedica tutti e vi protegga sempre da ogni male!]*

Serdecznie pozdrawiam Polaków. Pojutrze będziecie obchodzili uroczystość Świętego Wojciecha, biskupa i męczennika, głównego patrona Polski. Był człowiekiem głębokiej wiary, modlitwy i męstwa, a jego męczeństwo stało się fundamentem tożsamości Kościoła w Polsce. Niech wyprosi wam u Boga odwagę w wierze, rozwój ludzki i społeczny oraz wzrost duchowy waszej Ojczyzny. Z serca wam błogosławię.

*[Saluto cordialmente i Polacchi. Dopodomani celebberete la solennità di Sant'Adalberto, vescovo e martire, patrono della Polonia. Uomo di profonda fede, preghiera e forza, il suo martirio divenne il fondamento dell'identità della Chiesa in Polonia. Egli ottenga per voi, da Dio, il coraggio nella fede e la crescita umana, sociale e spirituale della vostra Patria. Vi benedico di cuore.]*

\* \* \*

Rivolgo un cordiale saluto ai fedeli di lingua italiana. Il tempo pasquale che stiamo vivendo favorisca in voi la rinascita nello Spirito Santo, per vivere una vita nuova, piena di amore e di entusiasmo.

Il mio pensiero va infine, come di consueto, agli anziani, ai giovani, ai malati e agli sposi novelli. In questo periodo pasquale, che ci invita a meditare sul mistero della Risurrezione di Cristo, possa la gloria del Signore essere per ognuno sorgente di nuove energie nel cammino verso la salvezza.

A tutti la mia benedizione!