



# La Santa Sede

---

PAPA FRANCESCO

**UDIENZA GENERALE**

*Biblioteca del Palazzo Apostolico*

*Mercoledì, 10 febbraio 2021*

---

**[Multimedia]**

**Catechesi sulla preghiera - 24. *Pregare nella vita quotidiana***

*Cari fratelli e sorelle, buongiorno!*

Nella [catechesi precedente](#) abbiamo visto come la preghiera cristiana sia “ancorata” alla Liturgia. Oggi metteremo in luce come dalla Liturgia essa ritorni sempre alla vita quotidiana: per le strade, negli uffici, sui mezzi di trasporto... E lì continua il dialogo con Dio: chi prega è come l’innamorato, che porta sempre nel cuore la persona amata, ovunque egli si trovi.

In effetti, tutto viene assunto in questo dialogo con Dio: ogni gioia diventa motivo di lode, ogni prova è occasione per una richiesta di aiuto. La preghiera è sempre viva nella vita, come fuoco di brace, anche quando la bocca non parla, ma il cuore parla. Ogni pensiero, pur se apparentemente “profano”, può essere permeato di preghiera. Anche nell’intelligenza umana c’è un aspetto orante; essa infatti è una finestra affacciata sul mistero: rischiarata i pochi passi che stanno davanti a noi e poi si apre alla realtà tutta intera, questa realtà che la precede e la supera. Questo mistero non ha un volto inquietante o angosciante, no: la conoscenza di Cristo ci rende fiduciosi che là dove i nostri occhi e gli occhi della nostra mente non possono vedere, non c’è il nulla, ma c’è qualcuno che ci aspetta, c’è una grazia infinita. E così la preghiera cristiana trasfonde nel cuore umano una speranza invincibile: qualsiasi esperienza tocchi il nostro cammino, l’amore di Dio può volgerla in bene.

A questo proposito, il [Catechismo](#) dice: «Noi impariamo a pregare in momenti particolari, quando

ascoltiamo la Parola del Signore e quando partecipiamo al suo Mistero pasquale; ma è in ogni tempo, nelle vicende di ogni giorno, che ci viene dato il suo Spirito perché faccia sgorgare la preghiera. [...] Il tempo è nelle mani del Padre; è nel presente che lo incontriamo: né ieri né domani, ma oggi» (n. 2659). Oggi incontro Dio, sempre c'è l'oggi dell'incontro.

Non esiste altro meraviglioso giorno che l'oggi che stiamo vivendo. La gente che vive sempre pensando al futuro: "Ma, il futuro sarà meglio...", ma non prende l'oggi come viene: è gente che vive nella fantasia, non sa prendere il concreto del reale. E l'oggi è reale, l'oggi è concreto. E la preghiera avviene nell'oggi. Gesù ci viene incontro oggi, questo oggi che stiamo vivendo. Ed è la preghiera a trasformare questo oggi in grazia, o meglio, a trasformarci: placa l'ira, sostiene l'amore, moltiplica la gioia, infonde la forza di perdonare. In qualche momento ci sembrerà di non essere più noi a vivere, ma che la grazia viva e operi in noi mediante la preghiera. E quando ci viene un pensiero di rabbia, di scontento, che ci porta verso l'amarezza. Fermiamoci e diciamo al Signore: "Dove stai? E dove sto andando io?" E il Signore è lì, il Signore ci darà la parola giusta, il consiglio per andare avanti senza questo succo amaro del negativo. Perché sempre la preghiera, usando una parola profana, è positiva. Sempre. Ti porta avanti. Ogni giorno che inizia, se accolto nella preghiera, si accompagna al coraggio, così che i problemi da affrontare non siano più intralci alla nostra felicità, ma appelli di Dio, occasioni per il nostro incontro con Lui. E quando uno è accompagnato dal Signore, si sente più coraggioso, più libero, e anche più felice.

Preghiamo dunque sempre per tutto e per tutti, anche per i nemici. Gesù ci ha consigliato questo: "Pregate per i nemici". Preghiamo per i nostri cari, ma anche per quelli che non conosciamo; preghiamo perfino per i nostri nemici, come ho detto, come spesso ci invita a fare la Scrittura. La preghiera dispone a un amore sovrabbondante. Preghiamo soprattutto per le persone infelici, per coloro che piangono nella solitudine e disperano che ci sia ancora un amore che pulsa per loro. La preghiera compie miracoli; e i poveri allora intuiscono, per grazia di Dio, che, anche in quella loro situazione di precarietà, la preghiera di un cristiano ha reso presente la compassione di Gesù: Lui infatti guardava con grande tenerezza le folle affaticate e smarrite come pecore senza pastore (cfr *Mc 6,34*). Il Signore è – non dimentichiamo – il Signore della compassione, della vicinanza, della tenerezza: tre parole da non dimenticare mai. Perché è lo stile del Signore: compassione, vicinanza, tenerezza.

La preghiera ci aiuta ad amare gli altri, nonostante i loro sbagli e i loro peccati. La persona è sempre più importante delle sue azioni, e Gesù non ha giudicato il mondo, ma lo ha salvato. È una brutta vita quella di quelle persone che sempre giudicano gli altri, sempre stanno condannando, giudicando: è una vita brutta, infelice. Gesù è venuto per salvarci: apri il tuo cuore, perdona, giustifica gli altri, capisci, anche tu sii vicino agli altri, abbi compassione, abbi tenerezza come Gesù. Bisogna voler bene a tutti e a ciascuno ricordando, nella preghiera, che siamo tutti quanti peccatori e nello stesso tempo amati da Dio ad uno ad uno. Amando così questo mondo, amandolo con tenerezza, scopriremo che ogni giorno e ogni cosa porta nascosto in sé un frammento del mistero di Dio.

Scrivere ancora il *Catechismo*: «Pregare negli avvenimenti di ogni giorno e di ogni istante è uno dei segreti del Regno rivelati ai “piccoli”, ai servi di Cristo, ai poveri delle beatitudini. È cosa buona e giusta pregare perché l'avvento del Regno di giustizia e di pace influenzi il cammino della storia, ma è altrettanto importante “impastare” mediante la preghiera le umili situazioni quotidiane. Tutte le forme di preghiera possono essere quel lievito al quale il Signore paragona il Regno» (n. 2660).

L'uomo – la persona umana, l'uomo e la donna – è come un soffio, come un filo d'erba (cfr *Sal* 144,4; 103,15). Il filosofo Pascal scriveva: «Non serve che l'universo intero si armi per schiacciarlo; un vapore, una goccia d'acqua è sufficiente per ucciderlo».[1] Siamo esseri fragili, ma sappiamo pregare: questa è la nostra più grande dignità, anche è la nostra forza. Coraggio. Pregare in ogni momento, in ogni situazione, perché il Signore ci è vicino. E quando una preghiera è secondo il cuore di Gesù, ottiene miracoli.

---

[1] *Pensieri*, 186.

---

### Saluti:

Je salue cordialement les personnes de langue française. Frères et sœurs, demandons au Seigneur de nous donner le goût de la prière quotidienne afin qu'elle rende possible le miracle de la rencontre avec le prochain dans sa souffrance et dans ses besoins. A tous, j'accorde ma bénédiction !

*[Saluto cordialmente i fedeli di lingua francese. Fratelli e sorelle, chiediamo al Signore di darci il gusto della preghiera quotidiana, perché essa renda possibile il miracolo dell'incontro con il prossimo nella sua sofferenza e nelle sue necessità. A tutti imparto la mia benedizione!]*

I cordially greet the English-speaking faithful. I invite everyone, especially in this time of pandemic, to draw nearer to the Lord in prayer each day, bringing to him our own needs and the needs of the world around us. Upon you and your families I invoke the joy and peace of our Lord Jesus Christ. God bless you!

*[Saluto cordialmente i pellegrini di lingua inglese. Invito tutti, soprattutto in questo tempo di pandemia, ad avvicinarsi al Signore nella preghiera quotidiana, portando a Lui i nostri bisogni e quelli del mondo intorno a noi. Su voi e sulle vostre famiglie invoco la gioia e la pace di Cristo. Dio vi benedica!]*

Einen herzlichen Gruß richte ich an die Brüder und Schwestern deutscher Sprache. Das Gebet ist der Sauerteig, mit dem wir unser ganzes Leben durchdringen sollen, auch die schlichten und alltäglichen Situationen. So können wir immer in der Gegenwart Gottes leben, der möchte, dass

wir glücklich sind. Der Herr segne euch alle.

*[Rivolgo un cordiale saluto ai fratelli e alle sorelle di lingua tedesca. La preghiera è il lievito con il quale impastare tutta la vita, anche le umili circostanze quotidiane. Così possiamo vivere sempre alla presenza di Dio che ci desidera felici. Il Signore vi benedica tutti.]*

Saludo cordialmente a los fieles de lengua española. Mañana celebramos la fiesta de Nuestra Señora de Lourdes, patrona de los enfermos. Pidamos por su intercesión que el Señor conceda la salud del alma y cuerpo a todos los que sufren a causa de alguna enfermedad y de la actual pandemia, y fortalezca a quienes los asisten y los acompañan en este tiempo de prueba que atraviesan en sus vidas. Que Dios los bendiga a todos.

Dirijo uma cordial saudação aos fiéis de língua portuguesa. Queridos irmãos, a oração transforma o nosso olhar e nos ajuda a fazer-nos próximos de todos, mesmo daquelas pessoas que são diferentes de nós. Vele sobre o vosso caminho a Virgem Maria e vos ajude a ser sinal de um amor sem condições no meio dos vossos irmãos. Sobre vós e vossas famílias desça a Bênção de Deus.

*[Rivolgo un cordiale saluto ai fedeli di lingua portoghese. Cari fratelli, la preghiera trasforma il nostro sguardo e ci aiuta a farci vicini a tutti, anche a coloro che sono diversi da noi. Vegli sul vostro cammino la Vergine Maria e vi aiuti ad essere questo segno d'amore senza condizioni in mezzo ai vostri fratelli. Su di voi e sulle vostre famiglie scenda la Benedizione di Dio.]*

أحبي المؤمنين الناطقين باللغة العربية. نحن كائنات ضعيفة، لكننا نعرف أن نصلي: هذه هي أعظم كرامة فينا. وعندما تكون الصلاة بحسب قلب يسوع، فإنها تصنع المعجزات. ليبارككم الرب جميعاً وليحملك دائماً من كل شر!

*[Saluto i fedeli di lingua araba. Siamo esseri fragili, ma sappiamo pregare: questa è la nostra più grande dignità. E quando una preghiera è secondo il cuore di Gesù, ottiene miracoli. Il Signore vi benedica tutti e vi protegga sempre da ogni male!]*

Pozdrawiam serdecznie Polaków. Myśląc o codziennej modlitwie, życzę, by w każdej życia sytuacji towarzyszyła wam serdeczna rozmowa z Chrystusem; nie tylko ta przed Najświętszym Sakramentem, przed krzyżem, czy obrazem, ale także ta zanoszona w drodze do pracy, w podróży, czy podczas codziennych zajęć. Niech taka modlitwa stanie się waszym dobrym zwyczajem. Z serca wam błogosławię.

*[Saluto cordialmente i polacchi. Pensando alla preghiera quotidiana, auguro che in ogni situazione della vita vi accompagni un colloquio con Cristo da cuore a cuore; non soltanto davanti al Santissimo, alla croce o a un'immagine sacra, ma anche mentre vi recate al lavoro, in viaggio e durante gli impegni quotidiani. Che questa preghiera diventi la vostra buona abitudine. Vi benedico di cuore.]*

## APPELLI

1. Esprimo la mia vicinanza alle vittime della calamità accaduta tre giorni fa nel nord dell'India, dove parte di un ghiacciaio si è staccata provocando una violenta inondazione, che ha travolto i cantieri di due centrali elettriche. Prego per gli operai defunti e per i loro familiari, e per tutte le persone ferite e danneggiate.

2. Nell'Estremo Oriente e in varie parti del mondo, il prossimo venerdì 12 febbraio molti milioni di uomini e donne celebreranno il Capodanno lunare. A tutti loro e alle loro famiglie desidero inviare il mio cordiale saluto, unitamente all'augurio che il nuovo anno porti frutti di fraternità e solidarietà. In questo particolare momento, nel quale forti sono le preoccupazioni per affrontare le sfide della pandemia, che tocca non solo il fisico e l'anima delle persone ma influisce anche sulle relazioni sociali, formulo l'auspicio che ognuno possa godere di piena salute e di serenità di vita. Mentre invito, infine, a pregare per il dono della pace e di ogni altro bene, ricordo che essi si ottengono con bontà, rispetto, lungimiranza e coraggio, non dimenticando mai di avere una cura preferenziale verso i più poveri e i più deboli.

---

Rivolgo un cordiale saluto ai fedeli di lingua italiana. In una società che continua ad essere lacerata da contrasti e divisioni, siate segno di un progetto di riconciliazione e di fraternità che affonda le sue radici nel Vangelo e nell'aiuto indispensabile della preghiera.

Il mio pensiero va infine, come di consueto, agli anziani, ai giovani, ai malati e agli sposi novelli. Domani celebreremo la memoria liturgica della Beata Vergine Maria di Lourdes. Vi auguro di imitare la Madonna nella piena disponibilità alla volontà di Dio. Grazie.

---