



# La Santa Sede

---

PAPA FRANCESCO

**UDIENZA GENERALE**

*Cortile di San Damaso  
Mercoledì, 9 giugno 2021*

**[[Multimedia](#)]**

---

## **Catechesi sulla preghiera - 37. *Perseverare nell'amore***

*Cari fratelli e sorelle, buongiorno!*

In questa penultima catechesi sulla preghiera parliamo della perseveranza nel pregare. È un invito, anzi, un comando che ci viene dalla Sacra Scrittura. L'itinerario spirituale del *Pellegrino russo* comincia quando si imbatte in una frase di San Paolo nella Prima Lettera ai Tessalonicesi: «Pregate ininterrottamente, in ogni cosa rendete grazie» (5,17-18). La parola dell'Apostolo colpisce quell'uomo ed egli si domanda come sia possibile pregare senza interruzione, dato che la nostra vita è frammentata in tanti momenti diversi, che non sempre rendono possibile la concentrazione. Da questo interrogativo comincia la sua ricerca, che lo condurrà a scoprire quella che viene chiamata la preghiera del cuore. Essa consiste nel ripetere con fede: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!". Una semplice preghiera, ma molto bella. Una preghiera che, a poco a poco, si adatta al ritmo del respiro e si estende a tutta la giornata. In effetti, il respiro non smette mai, nemmeno mentre dormiamo; e la preghiera è il respiro della vita.

Come è dunque possibile custodire sempre uno stato di preghiera? Il *Catechismo* ci offre bellissime citazioni, tratte dalla storia della spiritualità, che insistono sulla necessità di una preghiera continua, che sia il fulcro dell'esistenza cristiana. Ne riprendo alcune.

Afferma il monaco Evagrio Pontico: «Non ci è stato comandato di lavorare, di vegliare e di digiunare continuamente – no, questo non è stato domandato -, mentre la preghiera incessante è una legge per noi» (n. 2742). Il cuore in preghiera. C'è dunque un ardore nella vita cristiana, che non deve mai venire meno. È un po' come quel fuoco sacro che si custodiva nei templi antichi, che ardeva senza interruzione e che i sacerdoti avevano il compito di tenere alimentato. Ecco: ci deve essere un fuoco sacro anche in noi, che arda in continuazione e che nulla possa spegnere. E non è facile, ma deve essere così.

San Giovanni Crisostomo, un altro pastore attento alla vita concreta, predicava così: «Anche al mercato o durante una passeggiata solitaria è possibile fare una frequente e fervorosa preghiera. È possibile pure nel vostro negozio, sia mentre comperate sia mentre vendete, o anche mentre cucinate» (n. 2743). Piccole preghiere: “Signore, abbi pietà di noi”, “Signore, aiutami”. Dunque, la preghiera è una sorta di rigo musicale, dove noi collochiamo la melodia della nostra vita. Non è in contrasto con l'operosità quotidiana, non entra in contraddizione con i tanti piccoli obblighi e appuntamenti, semmai è il luogo dove ogni azione ritrova il suo senso, il suo perché, la sua pace.

Certo, mettere in pratica questi principi non è facile. Un papà e una mamma, presi da mille incombenze, possono sentire nostalgia per un periodo della loro vita in cui era facile trovare tempi cadenzati e spazi di preghiera. Poi, i figli, il lavoro, le faccende della vita familiare, i genitori che diventano anziani... Si ha l'impressione di non riuscire mai ad arrivare in capo a tutto. Allora fa bene pensare che Dio, nostro Padre, il quale deve occuparsi di tutto l'universo, si ricorda sempre di ognuno noi. Dunque, anche noi dobbiamo sempre ricordarci di Lui!

Possiamo poi ricordare che nel monachesimo cristiano è sempre stato tenuto in grande onore il lavoro, non solo per il dovere morale di provvedere a sé stessi e agli altri, ma anche per una sorta di equilibrio, un equilibrio interiore: è rischioso per l'uomo coltivare un interesse talmente astratto da perdere il contatto con la realtà. Il lavoro ci aiuta a rimanere in contatto con la realtà. Le mani giunte del monaco portano i calli di chi impugna badile e zappa. Quando, nel Vangelo di Luca (cfr 10,38-42), Gesù dice a Santa Marta che la sola cosa veramente necessaria è ascoltare Dio, non vuol affatto disprezzare i molti servizi che lei stava compiendo con tanto impegno.

Nell'essere umano tutto è “binario”: il nostro corpo è simmetrico, abbiamo due braccia, due occhi, due mani... Così anche il lavoro e la preghiera sono complementari. La preghiera – che è il “respiro” di tutto – rimane come il sottofondo vitale del lavoro, anche nei momenti in cui non è esplicitata. È disumano essere talmente assorbiti dal lavoro da non trovare più il tempo per la preghiera.

Nello stesso tempo, non è sana una preghiera che sia aliena dalla vita. Una preghiera che ci aliena dalla concretezza del vivere diventa spiritualismo, oppure, peggio, ritualismo. Ricordiamo che Gesù, dopo aver mostrato ai discepoli la sua gloria sul monte Tabor, non volle prolungare quel momento di estasi, ma scese con loro dal monte e riprese il cammino quotidiano. Perché

quella esperienza doveva rimanere nei cuori come luce e forza della loro fede; anche una luce e forza per i giorni che sarebbero stati prossimi venturi: quelli della Passione. Così, i tempi dedicati a stare con Dio ravvivano la fede, la quale ci aiuta nella concretezza del vivere, e la fede, a sua volta, alimenta la preghiera, senza interruzione. In questa circolarità fra fede, vita e preghiera, si mantiene acceso quel fuoco dell'amore cristiano che Dio si attende da noi.

E ripetiamo la preghiera semplice che è tanto bello ripetere durante il giorno, tutti insieme: "Signore Gesù, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore".

\* \* \*

### Saluti:

Je salue cordialement les personnes de langue française. Frères et sœurs, La prière est une nécessité vitale pour une vie chrétienne saine et fructueuse. Sachons trouver au cœur de nos activités quotidiennes des moments de recueillement et de méditation pour offrir au Seigneur, nos soucis, nos émotions, nos espoirs, ainsi que la vie du monde. Nous serons alors des disciples selon le cœur du Christ. Sur chacune de vos personnes, j'invoque la Paix et la Bénédiction de Dieu. Saluto cordialmente i fedeli di lingua francese.

*[Fratelli e Sorelle, la preghiera è una necessità vitale per una vita cristiana sana e fruttuosa. Impariamo a trovare nel cuore delle nostre attività quotidiane dei momenti di raccoglimento e di meditazione per offrire al Signore le nostre preoccupazioni, le nostre emozioni, le nostre speranze, come pure la vita del mondo. Allora saremo discepoli secondo il cuore di Cristo. Su ciascuna delle vostre persone, invoco la pace e la Benedizione di Dio.]*

I cordially greet the English-speaking faithful. I invite everyone to grow in a spirit of constant prayer, capable of uniting our daily lives and making them a sacrifice pleasing to the Lord. 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 a coltivare una preghiera costante, capace di unire la nostra vita quotidiana e offrirla come sacrificio gradito al Signore. Su voi e sulle vostre famiglie invoco la gioia e la pace di Cristo. Dio vi benedica!]*

*Liebe Brüder und Schwestern deutscher Sprache, am Freitag feiern wir das Herz-Jesu-Fest. Bitten wir den Herrn um ein Herz, das nach dem seinen schlägt. Er reinige es von allem Irdischen, von allem Stolz, aller Unordnung und Gleichgültigkeit. Er selbst sei unsere Erfüllung, damit unser Herz in Liebe und Gottesfurcht den Frieden finde.*

*[Cari fratelli e sorelle di lingua tedesca, venerdì celebriamo la solennità del Santissimo Cuore di Gesù. Chiediamo al Signore di far battere il nostro cuore con il suo: lo purifichi da tutto ciò che è*

*terreno, da tutto ciò che è orgoglio e disordine, da tutto ciò che è insensibile; lo riempia di sé, perché nel Suo amore e nel timore di Lui il nostro cuore possa trovare la pace.]*

Saludo cordialmente a los fieles de lengua española. En estos días en que nos preparamos a celebrar la Solemnidad del Sagrado Corazón de Jesús, pidamos al Señor que haga nuestros corazones semejantes al suyo: humildes, misericordiosos y perseverantes en el amor, en la oración y en las buenas obras. Que Dios los bendiga. Muchas gracias.

Dirijo uma cordial saudação aos fiéis de língua portuguesa. Queridos irmãos e irmãs, neste mês de junho, dedicado ao Sagrado Coração, podemos experimentar na oração o convite a ter com Jesus, levando as nossas canseiras e dificuldades, para encontrar descanso e aprender d'Ele, que é "manso e humilde de coração" (Mt, 11,29). Deus vos abençoe.

*[Rivolgo un cordiale saluto ai fedeli di lingua portoghese. Cari fratelli e sorelle, in questo mese di giugno, dedicato al Sacro Cuore, possiamo sperimentare nella preghiera l'invito a andare da Gesù, portando le nostre stanchezze e difficoltà, per trovare ristoro e così imparare da Lui, che è "mite e umile di Cuore" (Mt 11, 29). Dio vi benedica.]*

أنا نؤوعدم انعيميحو، ةايحلأ سَفَن يه ةالصلأ. ةببرعلا ةغللاب ني قطانللا ني نمؤملا ييحلأ  
 بذلا سفننللا لثم، ةيحي سمللا ةايحلأ ةزيكر يهو. ةعطقتم ريغ ةالص حبصت يتح، اهشي عن  
 أرش لك نم أمئاد مكمحي لو أعيمج برلأ مكك رابيل. فقوتني أنا نكمي ال

*[Saluto i fedeli di lingua araba. La preghiera è il respiro della vita, e tutti noi siamo invitati a viverla, affinché diventi una preghiera ininterrotta. Essa è il fulcro dell'esistenza cristiana, come il respiro, che non può mancare. Il Signore vi benedica tutti e vi protegga sempre da ogni male!]*

Pozdrawiam serdecznie wszystkich Polaków. W najbliższy piątek będziemy obchodzili Uroczystość Najświętszego Serca Pana Jezusa. W tym dniu, w setną Rocznicę poświęcenia Narodu Polskiego Najświętszemu Sercu Pana Jezusa, Wasi Biskupi uroczycie ponowią ten akt. Zachęcam Was, abyście przeniknęli Bożą miłością, działali na rzecz budowania cywilizacji miłości. Z serca Wam błogosławię.

*[Saluto cordialmente tutti i Polacchi. Venerdì prossimo celebreremo la Solennità del Sacratissimo Cuore di Gesù. In quel giorno, nel centesimo Anniversario della consacrazione del Popolo polacco al Sacratissimo Cuore di Gesù, i vostri Vescovi rinnoveranno solennemente quest'atto. Vi esorto, affinché permeati dell'amore Divino, possiate operare per la costruzione della civiltà dell'amore. Vi benedico di cuore.]*

\* \* \*

Rivolgo un cordiale saluto ai pellegrini di lingua italiana, in particolare ai giovani comunicatori che

hanno aderito all'iniziativa del Dicastero per la Comunicazione, ai ragazzi del gruppo "Contatto" di Torino, ai ragazzi di Grottaferrata che hanno raccolto fondi per i vaccini ai più bisognosi, agli studenti della Regione Abruzzo che hanno partecipato al concorso sul presepe. Dopodomani celebriamo la Solennità del Sacro Cuore di Gesù, nel quale l'amore di Dio s'è fatto incontro all'intera umanità. Invito ciascuno di voi a guardare con fiducia al Sacro Cuore di Gesù e a ripetere spesso, soprattutto durante questo mese di giugno: Gesù mite e umile di cuore, trasforma i nostri cuori ed insegnaci ad amare Dio e il prossimo con generosità.

Il mio pensiero va infine, come di consueto, agli anziani, ai giovani, ai malati e agli sposi novelli. Il Cuore di Cristo, fonte dell'amore che ha redento il mondo, vi accompagni e vi sostenga sempre.

A tutti la mia Benedizione.