

**Chiara Amata Tognali**

# Pregare?

*Suggerimenti spiccioli*

**PREGARE**

---

**Chiara Amata Tognali**

# Pregare?

Suggerimenti spiccioli

Per i testi della *Bibbia* CEI 2008:  
Copyright © 2008 Fondazione di Religione  
Santi Francesco d'Assisi e Caterina da Siena, Roma

ISBN 978-88-250-5885-7  
ISBN 978-88-250-5927-4 (PDF)  
ISBN 978-88-250-5928-1 (EPUB)

Copyright © 2025 by P.I.S.A.P. F.M.C.  
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE  
Basilica del Santo – Via Orto Botanico, 11 – 35123 Padova  
*[www.edizionimessaggero.it](http://www.edizionimessaggero.it)*

## Introduzione

Gesù ha pregato e ha raccontato parabole a proposito della necessità di pregare sempre (cf. Lc 18,1). Di san Francesco le fonti dicono che era un uomo fatto preghiera. Santa Chiara pregava assiduamente fra lacrime, gioia interiore e allegria esteriore. Tutti i santi hanno pregato. E noi?

Proverò, in una serie di articoli, a parlare della preghiera, sperando di poter aiutare qualcuno nel suo vivere quotidiano.

Questa era la presentazione con cui si apriva, qualche anno fa, la mia collaborazione al bollettino della parrocchia. Il presente libretto raccoglie quegli articoli sulla preghiera. Sono stati scritti a distanza l'uno dall'altro, quando avevo tempo e un'idea ragionevolmente trasferibile sulla carta. Di conseguenza non accampo la pretesa di offrire un trattato ordinato e ben fatto e neppure mi sogno di avere esaurito l'argomento (ammesso che si possa esaurire).

Mentre pensavo i singoli articoli mi guidava soprattutto l'intenzione di fornire suggerimenti pratici

alle persone che desiderano pregare, si accorgono che non tutto fila liscio, ma perseverano.

E fanno bene. Anche il Signore persevera nel bussare alla nostra porta: «Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me» (Ap 3,20). Solo che la sua e la nostra mappa talvolta sono differenti. L'ha descritto Simone Weil in modo efficace:

Dio e l'umanità sono come un amante e una amante che si sono sbagliati circa il luogo dell'appuntamento. Ciascuno è lì prima dell'ora, ma sono in due posti diversi, e aspettano, aspettano, aspettano<sup>1</sup>.

Nonostante le attese e gli intoppi, l'incontro con Dio non è impossibile, anzi, per questo siamo fatti.

Si potrebbe dire che preghiamo per scoprire il luogo dell'appuntamento e per essere lì al momento in cui Dio bussa. E anche noi bussiamo, la nostra attesa è una ricerca attiva. La interpreta bene un monaco medievale, Guglielmo di Saint-Thierry (1075-1148):

Stando davanti a te come il povero, mendicante e cieco – mentre tu mi vedi senza che io possa vedere te – ti offro il mio cuore pieno del desiderio di te, e tutto quello che sono, tutto quello che posso, tutto quello che so; e ti offro il fatto stesso che languisco dietro di te e mi sento venir

---

<sup>1</sup> S. WEIL, *Quaderni*, vol. IV, Adelphi, Milano 1993, p. 178.

meno. Dove trovarti però non riesco a trovarlo. Dove sei, o Signore, dove sei? E dove, Signore, non sei? [...] Perdoni, o Signore, perdoni la mia sfrontatezza e la mia invadenza; se noi continuiamo a insistere, è perché ci sentiamo ardere. È il tuo fuoco quello che non ci dà requie<sup>2</sup>.

L'incontro con Dio è quanto di più imprevedibile e avventuroso possa capitare nella nostra vita e, a mio parere, non lo si può insegnare. Per questo nel titolo parlo solo di "suggerimenti spiccioli" e in tutti gli articoli evito accuratamente di far pensare ad un vero e proprio metodo di preghiera. Neppure la relazione fra persone può essere insegnata, figuriamoci quella con Dio. Allora, perché ho scritto questi articoli? Perché una relazione può essere "agevolata". Ed è anzi molto opportuno sostenere e affiancare chi desidera entrare nella relazione con Dio, più comunemente detta preghiera.

Il libro si colloca qui, in questo accompagnamento di un percorso mai scontato.

Vivo in monastero da tanti anni, ma non ho scritto per "uso interno" e i suggerimenti spiccioli ho cercato di pensarli adatti soprattutto per chi vive «sulle strade del mondo»<sup>3</sup>. Spero di esserci riuscita.

---

<sup>2</sup> GUGLIELMO DI SAINT-THIERRY, *Pregchiere meditate* III, 3-7, in ID., *Contemplazione di Dio. Natura e valore dell'amore. Pregchiere meditate*, Città Nuova, Roma 1998, p. 159.

<sup>3</sup> Prendo in prestito questa espressione dal titolo di un libro di R. VOILLAUME, *Sulle strade del mondo*, Morcelliana, Brescia 1960.

Se qualcuno, leggendo qui, si sentirà ispirato a prendere in mano il vangelo e a rivedere la sua vita, il libretto avrà raggiunto il suo scopo.

Buon cammino.

# 1

## LA PREGHIERA DI DOMANDA

Alzi la mano chi non ha mai invocato Dio in un frangente pericoloso della sua vita. Credo di non sbagliare se dico che a tutti capita prima o poi di sentir salire dal profondo dell'anima il grido: "Signore, ti prego, salvami!". Anche a chi non crede e si vergogna di tale invocazione. Siamo così impotenti in alcune situazioni della vita, che chiedere salvezza a Dio lo fa il nostro corpo, anticipando la nostra consapevolezza e anche il nostro consenso. La preghiera di domanda è la preghiera base, chiedere aiuto a Dio è una cosa buona. Non in assoluto, però. Potremmo infatti chiedere una cosa cattiva: "Signore, aiutami a vendicarmi!". È improbabile che il Signore apprezzi il coinvolgimento. Oppure potremmo chiedere cose futili: "Fa' che possa comprarmi una Lamborghini!". Infine può accadere che quello che chiediamo (e ci teniamo proprio) non sia per il nostro bene: qui potrebbe rientrare anche il caso della Lamborghini, con la quale mi schianterei alla prima curva. Bisogna dire

che qui il discorso diventa complesso: spesso non possiamo sapere se quel desiderio, di per sé buono, che abbiamo in cuore, ci porta fuori strada. Solo il Signore lo sa. Qualcosa però lo sappiamo anche noi: «Se voi che siete cattivi sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che gliele domandano!» (Mt 7,11).

Questa sua propensione a dare *cose buone a quelli che gliele domandano* ci autorizza a domandare. E ad attendere un adempimento. La preghiera di domanda non è una preghiera di tipo inferiore rispetto, che so, alla preghiera di lode. La preghiera di domanda aggancia al cielo il nostro mondo reale; fatta di terra, attrae lo Spirito vivificante nella trama dei nostri giorni e li riempie di speranza. Non fa però della nostra vita una fiaba, perché Dio non è un folletto magico a nostra disposizione. Ma ci ascolta davvero? Dice Gesù: «Tutto quello che chiederete nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi accadrà» (Mc 11,24).

E invece non è così. Noi preghiamo per essere salvati da qualcosa che ci minaccia (la malattia, la morte, perdere il lavoro, fallire in amore) e spesso questa cosa ci accade, nonostante la preghiera (che pure presupponiamo devota e sincera). A questo punto possiamo disperarci o arrabbiarci o resistere sulla breccia

e chiedere a Dio cosa ne è stato del suo ascolto. La posta in gioco è alta. Tutta la Scrittura testimonia che Dio è sempre con noi come interlocutore e guida costante. Conosce l'anelito profondo del nostro cuore e lo ascolta. «Non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente, ma lo Spirito stesso intercede per noi» (Rm 8,26), attraversa la situazione concreta di non-felicità e impedisce che questa si trasformi per noi in non-salvezza, nel fallimento della vita. In altre parole ci porta oltre la nostra umana, legittima, buona, domanda di evitare un pericolo o un dolore, per aprirci un nuovo orizzonte al quale accediamo solo se “rudemente” trascinati da una preghiera che tiene duro, che radicalizza la domanda, che non mette mai in dubbio l'unica cosa di cui non possiamo dubitare: *l'amore di Dio*.

Radicalizzare la domanda significa accettare che questa abbia conseguenze inattese. Anche la domanda futile può accendere nella mia vita, invece che una potente Lamborghini, la potenza del vangelo. Magari il desiderio di possederla nascondeva il sogno di contare qualcosa e pregando potrei scoprire quanto valgo per il Padre celeste: «I capelli del vostro capo sono tutti contati» (Lc 12,7). Radicalizzare la domanda significa soprattutto spostare l'attenzione da me che prego, a Dio cui mi rivolgo, a Gesù che mi insegna a chiamarlo Padre, al soffio dello Spirito che

in me prega. Infine la domanda si radicalizza quando include i fratelli e le sorelle, compagni di cammino. Lo vedremo nel prossimo numero.

## 2

### PREGARE PER GLI ALTRI

Ciascuno di noi porta nel cuore molte persone della cui sorte si interessa e si fa carico. Siamo tutti in rete, non nel senso che ormai siamo tutti in internet (*net* vuol dire “rete”), ma nel senso che i legami di parentela, amicizia, vicinato, gli incontri e le collaborazioni per un lavoro o per una causa creano una trama complessa, benedetta da Dio.

All'interno di questo intreccio così umano, la preghiera di domanda, di cui abbiamo parlato la volta scorsa, allarga il suo spazio e ogni richiesta che rivolgiamo a Dio include tanti volti, tanti nomi, tante storie di fratelli e sorelle che attraversano la nostra vita. Mentre siamo davanti a Dio con animo aperto si affacciano al nostro pregare le attese e le speranze di coloro che amiamo.

Nella tradizione ebraica incontriamo un aneddoto illuminante: Rabbi Mendel soleva dire che tutti gli uomini che gli avevano chiesto di pregare Dio per loro gli passavano nella mente quando pregava: «Una

traccia della pena di ognuno rimane incisa nel mio cuore. Nell'ora delle preghiere io apro il mio cuore e dico: Signore del mondo, leggi ciò che è scritto qui!». Se le persone che passano nella nostra vita incidono una traccia nel cuore, anche la preghiera che facciamo ne sarà modificata e il Padre di tutti noi la leggerà in un unico sguardo di pace.

È bellissima questa possibilità di presentargli le persone della nostra "rete", raccolta di vicende umane probabilmente molto varie. Lui le conosce senz'altro meglio di noi, ma non è questo il punto. La Lettera di san Giacomo dice: «Pregate gli uni per gli altri per essere guariti. Molto potente è la preghiera fervorosa del giusto» (Gc 5,16), dove il giusto è il credente che umilmente cerca il Signore. Pregare per l'altro apre una via al nostro amore che spesso, molto spesso, non trova il modo per aiutare, vorrebbe, ma non è in grado di realizzare i desideri e i sogni degli altri. Spesso non è in grado neppure di alleviare la sofferenza delle persone più vicine. Pregare per una persona cara mentre questa affronta una grave prova significa averne cura con tutto il proprio essere e solo chi non l'ha mai fatto può pensare che sia una comoda scappatoia: se preghi per qualcuno che è nella prova, dai una *chance* a lui e a te e intensifichi la tua e sua capacità di affrontare la situazione, perché «molto potente è la preghiera fervorosa del giusto».

L'ultima cosa che ha fatto Gesù prima della passione è stato pregare per i suoi discepoli e per noi, che sulla loro parola avremmo creduto in lui. Dalla croce ha pregato il Padre per coloro che lo uccidevano, mostrando così che anche questi fratelli erano stati accolti nel suo cuore e vi avevano lasciato una traccia profonda. Pregare per l'altro ci inserisce lì, nella mediazione di Cristo che, pregando per tutti, ha aperto per tutti la via al Padre.

Pregare per l'altro ci cambia: non possiamo continuare a detestare una persona per cui preghiamo. Mentre invociamo (faticosamente) per lei la benedizione, la benedizione si riversa anche su di noi. In particolare, pregare per l'altro ha un'efficacia provata quando la relazione con una persona entra in crisi, quando non riusciamo più a vedere tutto il bene che c'è in lei, il bene che è lei. Quando l'incontro faccia a faccia diventa faticoso o addirittura drammatico, solo pregare per l'altro ci può aiutare, può riplasmare la nostra percezione e modellarla secondo il pensiero di Dio, il quale ha creato me e il fratello o sorella in questione. «Pregate gli uni per gli altri per essere guariti»: è parola di Dio, non tecnica umana per far funzionare le cose, è parola impregnata di Spirito Santo, l'avvocato di ogni nostra invocazione, è parola che viene dal Padre, fonte di ogni bontà.

Una volta un abate chiese a san Francesco di pregare per lui:

Quando l'abate fu un poco lontano, disse il beato Francesco al suo compagno: «Fratello, fermiamoci un momento perché voglio pregare per l'abate, come ho promesso». [...] L'abate non si era allontanato molto dal beato Francesco, quando il Signore lo visitò nel cuore (*CAs* 76: FF 1607).

Testimonianza eloquente del mistero di luce racchiuso nell'umile preghiera che ciascuno di noi può donare agli altri, agli amici e perfino a chi tanto amico non sembra.

# Indice

<b>Introduzione.....</b>	<b>pag. 5</b>
<b>1. La preghiera di domanda .....</b>	<b>9</b>
<b>2. Pregare per gli altri .....</b>	<b>13</b>
<b>3. Pregare insieme .....</b>	<b>17</b>
<b>4. La dimensione politica della preghiera.....</b>	<b>21</b>
<b>5. Prega il Padre tuo nel segreto .....</b>	<b>25</b>
<b>6. Pregare nelle difficoltà: due esperienze.....</b>	<b>29</b>
<b>7. Difficoltà nel pregare: distrarsi .....</b>	<b>33</b>
<b>8. Difficoltà nel pregare: le proprie ombre .....</b>	<b>37</b>
<b>9. Quando pregare? .....</b>	<b>41</b>
<b>10. Quando pregare?</b>	
<b>Quando fiorisce il papavero .....</b>	<b>45</b>
<b>11. Non ho voglia di pregare .....</b>	<b>49</b>
<b>12. Pregare nelle difficoltà:</b>	
<b>un orante biblico.....</b>	<b>53</b>
<b>13. Pregare nelle difficoltà:</b>	
<b>chi mi darà ali di colomba? .....</b>	<b>57</b>
<b>14. Il rosario.....</b>	<b>61</b>
<b>15. Difficoltà nel pregare:</b>	
<b>durante le celebrazioni .....</b>	<b>65</b>
<b>16. Serve a qualcosa pregare? .....</b>	<b>69</b>
<b>17. Entrare nella tana della tigre.....</b>	<b>73</b>

<b>18. Perché Dio non esaudisce le nostre preghiere? .....</b>	<b>77</b>
<b>19. Davvero Dio non esaudisce le nostre preghiere? .....</b>	<b>81</b>
<b>20. Io non so pregare.....</b>	<b>85</b>
<b>21. Preghiera di lode e ringraziamento .....</b>	<b>89</b>
<b>22. Preghiera di lode:     il <i>Cantico delle creature</i>.....</b>	<b>93</b>
<b>23. La messa come preghiera .....</b>	<b>97</b>
<b>24. Signore, cosa vuoi che io faccia? .....</b>	<b>101</b>
<b>Una testimonianza</b>	
di sr. Emanuela Roberta .....	105

## **PREGARE**

---

ELISA SALVATO, *Dalla Verna ad Assisi. Con san Francesco dalla festa delle Stimmate al 4 ottobre*, 2021, pp. 82.

MICHAELDAVIDE SEMERARO, *Mia gioia Cristo è risorto! Meditazioni quotidiane da Pasqua a Pentecoste*, 2022, pp. 124.

MICHAELDAVIDE SEMERARO, *Nove aurore e dodici notti. Meditazioni quotidiane dal 16 dicembre all'Epifania*, 2022, pp. 112.

FRANCESCO FARRONATO, *Briciole povere di un pane di festa. Esercizi spirituali per tutti*, 2023, pp. 174.

ELISA PARISE, *Attendere vita. Meditazioni quotidiane: Avvento, Natale, Epifania*, 2023, pp. 176.

ERMES RONCHI, *Inciampare in una stella. Meditazioni sui vangeli dal 17 dicembre al 6 gennaio*, 2023, pp. 136.

FRANCESCO FARRONATO, *Esercizi spirituali per chi cerca se stesso*, 2024, pp. 216.

FRANCESCO FARRONATO, *Io e Dio. Un noi di terra e cielo*, 2025, pp. 244.

PAPA FRANCESCO, *100 meditazioni sulla Speranza. Per la preghiera, la riflessione, l'adorazione*, 2025, pp. 136.

Molte persone sentono il desiderio di pregare. Il Signore attrae alla relazione con lui e suggerisce interiormente: «Venite in disparte» (Mc 6,31). Accade però talvolta/spesso che non si riesca a perseverare nella preghiera o ci si senta inadatti nel farlo.

In questo libro una suora di clausura cerca di intercettare, partendo dalla sua quotidiana esperienza di preghiera, alcune delle difficoltà che si incontrano quando si prega e di dare qualche dritta molto pratica. La cosa davvero importante è una sola: cominciare a pregare, come sappiamo, come possiamo. Questo cambierà in meglio la nostra vita, anche se, mettiamolo in conto, nella preghiera resteremo sempre dei dilettanti. Persone cioè che si dilettono a stare con Dio, stupite che lui sia il primo a dilettersi con noi.

**Chiara Amata Tognali** (Brescia 1961) è una sorella povera (clarissa) che ha vissuto 32 anni nel monastero santa Chiara di Bienno in valle Camonica (BS) e ora si trova nel monastero di Lovere (BG). Ha pubblicato *Quella prudente follia d'amore* (Biblioteca Francescana, 2004) sulla cristologia di santa Chiara; *Lasciateci la libertà* (EMP, 2013), sulla vicenda straordinaria di Caritas Pirckheimer, clarissa tedesca contemporanea di Lutero; *Chiara d'Assisi. Come si diventa cristiani?* (EMP, 2021).