



La preghiera perfetta esiste... e san Tommaso ti ha già insegnato come farla (anche se quasi nessuno lo sa) | 1

Introduzione: quando pregare smette di essere ripetere parole

Viviamo in un'epoca di rumore costante. Schermi, fretta, preoccupazioni... e in mezzo a tutto questo, la preghiera viene spesso ridotta a formule rapide o a momenti improvvisati. Ma sorge una domanda decisiva: **esiste un modo davvero perfetto di pregare?**

La risposta è sì. E non è un'invenzione moderna, né una tecnica psicologica: è un insegnamento profondo di San Tommaso d'Aquino, uno dei più grandi pensatori della teologia cattolica.

Per lui, la preghiera non è semplicemente "dire cose a Dio". È un atto profondamente razionale, spirituale e trasformante, che coinvolge tutta la persona umana e la orienta verso il suo fine ultimo: **Dio stesso**.

Questo articolo non si limiterà a spiegare la sua teoria. Ti aiuterà a **pregare meglio, con più senso e con maggiore frutto spirituale**.

1. Che cos'è la preghiera secondo san Tommaso?

Per comprendere la preghiera perfetta, bisogna prima capire che cos'è la preghiera.

San Tommaso la definisce così:

«La preghiera è l'elevazione della mente a Dio.»

Non parte dalle parole. Parte dalla **mente e dal cuore elevati**. In altre parole, la preghiera non inizia sulle labbra, ma nell'anima.

Questo si collega direttamente alla Sacra Scrittura:

«Questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano»



La preghiera perfetta esiste... e san Tommaso ti ha già insegnato come farla (anche se quasi nessuno lo sa) | 2

| *da me» (cf. Vangelo secondo Matteo 15,8)*

Dunque, **la preghiera perfetta non è la più lunga, ma la più vera.**

2. La struttura della preghiera perfetta: ciò che scopre san Tommaso

San Tommaso non improvvisa. Analizza la preghiera più perfetta mai data: il **Padre Nostro**, insegnato da Gesù Cristo.

Per lui, questa preghiera contiene **tutto ciò che l'uomo deve chiedere e come deve chiederlo.**

Le chiavi della preghiera perfetta secondo san Tommaso:

- È **ordinata a Dio** (non centrata sull'ego)
- Cerca **i beni spirituali prima di quelli materiali**
- Esprime **fiducia filiale**
- Ha un ordine: prima Dio, poi l'uomo

In altre parole:

□ **La preghiera perfetta è quella che ti trasforma, non quella che ti sfoga soltanto.**

3. I tre tipi di preghiera secondo san Tommaso

San Tommaso, seguendo la Tradizione, distingue tre forme fondamentali di preghiera. Non sono compartimenti isolati, ma vie complementari.



La preghiera perfetta esiste... e san Tommaso ti ha già insegnato come farla (anche se quasi nessuno lo sa) | 3

1. Preghiera vocale: l'inizio necessario

È la preghiera espressa con parole: Padre Nostro, Ave Maria, Salmi...

Può sembrare la più semplice, ma san Tommaso sottolinea qualcosa di essenziale:

□ **Non è inferiore se è fatta bene.**

La preghiera vocale è buona quando:

- le parole esprimono ciò che il cuore sente
- aiuta a mantenere l'attenzione
- educa l'anima nella fede

Ma attenzione: se diventa meccanica, perde la sua essenza.

«Quando pregate, non sprecate parole...» (cf. Vangelo secondo Matteo 6,7)

Applicazione pratica:

Non pregare di più... prega meglio. Anche una sola preghiera, ma con attenzione.

2. Preghiera mentale: il salto interiore

Qui si parla meno con le labbra e più con la mente e il cuore.

È la preghiera di:

- meditazione
- riflessione
- contemplazione iniziale

Consiste nel **pensare a Dio, ai suoi misteri e alla sua volontà.**

San Tommaso la considera superiore alla preghiera vocale perché coinvolge più direttamente



La preghiera perfetta esiste... e san Tommaso ti ha già insegnato come farla (anche se quasi nessuno lo sa) | 4

l'anima.

Esempio pratico:

- meditare la Passione di Cristo
- riflettere su una parabola
- parlare con Dio interiormente

□ Qui la preghiera smette di essere ripetizione e diventa un **dialogo reale**.

3. Preghiera contemplativa: l'unione con Dio

È il livello più alto.

Non si tratta più tanto di pensare... ma di **amare e contemplare**.

È una preghiera:

- silenziosa
- profonda
- trasformante

Qui si compie la Scrittura:

▮ *«Fermatevi e sappiate che io sono Dio» (cf. Salmi 46,10)*

San Tommaso insegna che questa forma di preghiera è un anticipo del cielo. È quando l'anima riposa in Dio.

□ Non è qualcosa che si può "forzare". È un dono... ma bisogna disporsi.



La preghiera perfetta esiste... e san Tommaso ti ha già insegnato come farla (anche se quasi nessuno lo sa) | 5

4. La teologia della preghiera: perché pregare se Dio sa già tutto?

Qui san Tommaso risponde a una delle grandi obiezioni:

«**Se Dio sa tutto, perché pregare?**»

La risposta tomista:

□ Non preghiamo per informare Dio, ma per **trasformare noi stessi**.

La preghiera:

- ordina i nostri desideri
- ci rende recettivi alla grazia
- ci unisce alla volontà divina

Dio vuole darci cose...

ma vuole che le chiediamo, perché questo ci fa crescere.

5. Le condizioni della preghiera efficace

San Tommaso insegna che la preghiera è efficace quando soddisfa alcune condizioni:

✓ Umiltà

Riconoscere che dipendiamo da Dio

✓ Fede

Credere che Dio può e vuole agire

✓ Perseveranza

Non arrendersi se non c'è una risposta immediata



La preghiera perfetta esiste... e san Tommaso ti ha già insegnato come farla (anche se quasi nessuno lo sa) | 6

✓ Retta intenzione

Chiedere ciò che è utile per la salvezza

Questo si collega a un insegnamento fondamentale:

| *«Chiedete e vi sarà dato» (cf. Vangelo secondo Matteo 7,7)*

Ma san Tommaso aggiunge una sfumatura:

□ Dio risponde sempre... ma non sempre come ci aspettiamo.

6. Applicazioni pratiche: come pregare oggi secondo san Tommaso

Nel contesto attuale, questo insegnamento è più necessario che mai.

Guida concreta per la tua vita quotidiana:

1. Inizia con una preghiera vocale consapevole

Un Padre Nostro ben pregato vale più di mille distratti.

2. Dedica 5-10 minuti alla preghiera mentale

Medita il Vangelo del giorno.

3. Cerca momenti di silenzio

Senza parole. Solo presenza davanti a Dio.

4. Ordina le tue richieste

Prima lo spirituale, poi il materiale.

5. Persevera

La preghiera non sempre si "sente"... ma agisce sempre.



La preghiera perfetta esiste... e san Tommaso ti ha già insegnato come farla (anche se quasi nessuno lo sa) | 7

7. La grande lezione di san Tommaso

San Tommaso non ci dà una tecnica... ci dà una visione:

□ **La preghiera perfetta non è quella che cambia Dio... è quella che cambia te.**

E quanto più è perfetta, tanto più ti avvicina al tuo fine ultimo:
l'unione con Dio.

Conclusione: pregare come i sapienti, vivere come i santi

Oggi molti cercano metodi, emozioni o esperienze rapide. Ma san Tommaso ci ricorda qualcosa di eterno:

- Pregare è elevare l'anima
- Pregare è ordinare la vita
- Pregare è amare Dio

E soprattutto:

□ **Pregare bene significa iniziare a vivere il cielo sulla terra.**

Perché la preghiera perfetta non è un ideale impossibile...
è un cammino concreto che inizia oggi.