



La preghiera è una delle pratiche spirituali più antiche e universali. Al cuore della fede cattolica, essa rappresenta un pilastro fondamentale, un mezzo di comunicazione con Dio che trascende tempo e spazio. Tuttavia, molti cristiani – sia principianti che esperti nella fede – si pongono spesso questa domanda: «*Perché pregare se Dio sa già di cosa ho bisogno?*» Dopotutto, se Dio è onnisciente e conosce ogni dettaglio della nostra vita, qual è il senso di esprimere a Lui le nostre richieste, lodi o preoccupazioni?

Rispondere a questa domanda non solo approfondisce la nostra comprensione della preghiera, ma anche la nostra relazione con Dio e lo scopo della nostra esistenza.

La preghiera nel contesto della nostra fede

La preghiera non è semplicemente una lista di richieste che presentiamo a un Dio distante, come se fosse un genio magico pronto a esaudire desideri. La preghiera è, prima di tutto, **un atto d'amore e di comunione**. Fin dai primi capitoli della Bibbia vediamo che Dio desidera una relazione intima con l'umanità. In Genesi, dopo aver creato Adamo ed Eva, Dio «camminava nel giardino alla brezza del giorno» (Gn 3,8), un dettaglio che rivela un Dio che vuole essere vicino, interagire e dialogare con noi.

Gesù stesso ha incarnato questa relazione intima con il Padre. Nei Vangeli troviamo numerosi momenti in cui Gesù si ritira per pregare. Ma perché Gesù dovrebbe pregare, essendo Egli stesso Dio? La risposta è che, come Figlio, la sua preghiera è un riflesso perfetto di ciò che significa essere in comunione con il Padre. Egli ci insegna che la preghiera è **un'espressione di fiducia, amore e totale abbandono alla volontà divina**.

Cosa dice la teologia su questa domanda?

La teologia cattolica affronta questa questione da diverse prospettive:

1. La preghiera ci trasforma

Anche se Dio conosce i nostri bisogni prima che li esprimiamo, la preghiera non ha lo scopo di cambiare Dio, ma di trasformare noi stessi. Sant'Agostino disse: «*La preghiera non serve per informare Dio, ma per formare l'uomo.*»



Quando preghiamo, ci allineiamo alla volontà di Dio. Apriamo il nostro cuore, non perché Dio abbia bisogno della nostra approvazione, ma perché noi abbiamo bisogno di fidarci di Lui. La preghiera ci plasma, rendendoci più sensibili alla sua voce e più capaci di riconoscere la sua opera nella nostra vita.

2. La preghiera rafforza la nostra fede

La fede non è solo un atto intellettuale, ma una relazione viva e dinamica. Quando preghiamo, esercitiamo la nostra fiducia in Dio, riconoscendo la nostra dipendenza da Lui. È come un bambino che chiede aiuto al proprio padre: non perché il padre non sappia di cosa ha bisogno il bambino, ma perché il bambino trova sicurezza e conforto nell'esprimere il proprio bisogno.

3. Dio desidera una relazione personale

Dio non è un essere distante che distribuisce semplicemente benedizioni. È un Padre amorevole che desidera una relazione autentica con ciascuno di noi. La preghiera è il modo in cui partecipiamo attivamente a questa relazione. Anche se Dio potrebbe concederci tutto senza che noi chiediamo nulla, ci invita a parlargli, perché valorizza la nostra libertà e il nostro desiderio di avvicinarci a Lui.

Applicazioni pratiche: come pregare con intenzione

Capire il *perché* della preghiera non è sufficiente; è anche essenziale applicarla nella nostra vita quotidiana. Ecco alcuni modi per dare maggiore profondità e significato alla vostra preghiera quotidiana:

1. Trasformate la vostra preghiera in un dialogo

Non pregate come se steste lasciando un messaggio in una segreteria telefonica. Parlate a Dio come fareste con un caro amico. Sant'Ignazio di Loyola ci invita a immaginare di dialogare con Cristo faccia a faccia, condividendo le nostre gioie, i dubbi e le preoccupazioni.

2. Concentratevi sulla gratitudine, non solo sulle richieste

La preghiera non dovrebbe limitarsi a un elenco di «bisogni urgenti». Prendetevi del tempo per ringraziare Dio per ciò che avete già. La gratitudine trasforma il cuore, aiutandovi a vedere come Dio stia già agendo nella vostra vita.



3. Ascoltate

La preghiera non è solo parlare; è anche ascoltare. Nel silenzio possiamo percepire la voce di Dio, che si manifesta attraverso la pace interiore, un'ispirazione improvvisa o le parole della Scrittura.

4. Pregate in comunità

Gesù ha promesso: «*Dove sono due o tre riuniti nel mio nome, lì sono io in mezzo a loro*» (Mt 18,20). Pregare in comunità, come durante la Messa, nei gruppi parrocchiali o anche in famiglia, ci collega alla Chiesa e ci ricorda che non siamo soli nella fede.

5. Fidatevi, anche senza risultati immediati

A volte possiamo avere la sensazione che le nostre preghiere non trovino risposta. Ma, come insegna Santa Teresa d'Avila: «*Dio non tarda mai nel rispondere; agisce semplicemente nel suo tempo perfetto.*» La preghiera ci insegna a fidarci dei piani di Dio, anche quando non li comprendiamo pienamente.

Una pratica attuale e rilevante

Nel nostro mondo moderno, pieno di distrazioni e di ritmi frenetici, la preghiera è più rilevante che mai. Ci offre uno spazio per disconnetterci dal rumore e riconnetterci a ciò che è veramente importante. Inoltre, ci aiuta a coltivare virtù come la pazienza, l'umiltà e la speranza in un mondo che spesso sembra caotico.

In tempi di crisi globali, come disastri naturali, conflitti o pandemie, la preghiera non solo ci consola, ma ci ispira anche ad agire. La vera preghiera porta sempre all'azione, perché ci spinge a essere strumenti di pace e amore nelle nostre comunità.

Conclusione: La preghiera come atto d'amore

Pregare, anche se Dio sa già tutto, non è né inutile né superfluo. È un'espressione della nostra fiducia nel suo piano e del nostro desiderio di rimanere vicini a Lui. Più che ottenere risposte immediate o risultati visibili, la preghiera ci aiuta a crescere spiritualmente, a trovare



pace e a riconoscere la presenza di Dio in ogni aspetto della nostra vita.

La prossima volta che vi chiederete: «*Perché pregare se Dio sa già di cosa ho bisogno?*», ricordate che non preghiamo per informare Dio, ma per formarci nel suo amore. La preghiera è un atto di fede, di umiltà e, soprattutto, d'amore. Perché, in fondo, ciò che Dio desidera veramente non sono le nostre parole, ma il nostro cuore.