

opusdei.org

# **Mezzi di formazione dell'Opus Dei: la meditazione**

Nell'Opus Dei la meditazione è di solito guidata da un sacerdote che, attraverso alcune riflessioni e considerazioni, cerca di accompagnare chi è in ascolto nel tenere vivo il proprio rapporto con il Signore. In questa serie di articoli sono elencati i mezzi di formazione cristiana a cui si ricorre abitualmente nell'Opus Dei, il cui fine principale è proprio aiutare tutte le persone che lo

desiderano a seguire Cristo  
nella propria vita.

19/07/2022

*La meditazione è soprattutto una ricerca. Lo spirito cerca di comprendere il perché e il come della vita cristiana, per aderire e rispondere a ciò che il Signore chiede. Ci vuole un'attenzione difficile da disciplinare. Abitualmente ci si aiuta con qualche libro, e ai cristiani non mancano: la Sacra Scrittura, particolarmente il Vangelo, le sante icone, i testi liturgici del giorno o del tempo, gli scritti dei Padri della vita spirituale, le opere di spiritualità, il grande libro della creazione e quello della storia, la pagina dell'«Oggi» di Dio. (Catechismo della Chiesa Cattolica, n. 2705)*

*La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo. La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare «i misteri di Cristo», come nella lectio divina o nel Rosario. Questa forma di riflessione orante ha un grande valore, ma la preghiera cristiana deve tendere più lontano: alla conoscenza d'amore del Signore Gesù, all'unione con lui.*  
(Catechismo della Chiesa Cattolica, n. 2708)

In questi due punti il Catechismo della Chiesa Cattolica descrive la pratica della meditazione a supporto della preghiera personale. Nelle attività di formazione dell'Opus Dei la meditazione è di solito guidata da un sacerdote che, attraverso alcune riflessioni e considerazioni, cerca di

accompagnare chi è in ascolto nel tenere vivo il proprio rapporto con il Signore.

Le meditazioni si tengono solitamente in una cappella o in un oratorio, alla presenza del Santissimo Sacramento custodito nel tabernacolo. All'inizio della meditazione il sacerdote recita una preghiera introduttiva in cui si esplicitano sentimenti di adorazione e di umiltà e si chiede al Signore, con l'intercessione di Maria, la grazia di una preghiera profonda e piena di frutti. Segue poi la meditazione vera e propria, della durata prescelta (di solito tra i venti e i trenta minuti). Al termine del tempo previsto si recita una preghiera finale.

[Clicca qui per approfondire gli altri mezzi di formazione cristiana dell'Opus Dei.](#)

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-ch/article/mezzi-di-  
formazione-opus-dei-la-meditazione/](https://opusdei.org/it-ch/article/mezzi-di-formazione-opus-dei-la-meditazione/)  
(30/03/2025)