

“Pregare è parlare con Dio. Ma, di che cosa?”

Mi hai scritto: “Pregare è parlare con Dio. Ma, di che cosa?”. —Di che cosa? Di Lui, di te: gioie, tristezze, successi e insuccessi, nobili ambizioni, preoccupazioni quotidiane..., debolezze! E atti di ringraziamento e suppliche: e Amore e riparazione. In due parole: conoscerlo e conoscerti: “stare insieme”! (Cammino, 91)

Una preghiera al Dio della mia vita.

Se per noi Dio è vita, non deve destare meraviglia che la nostra esistenza cristiana debba essere impregnata di orazione. Non dovete però pensare che l'orazione sia come un atto isolato che si compie una volta e poi si abbandona. Il giusto si *compiace della legge del Signore, la sua legge medita giorno e notte*. La mattina il mio pensiero è per te e la sera s'innalza la mia preghiera come incenso al tuo cospetto. Tutta la giornata può essere tempo di orazione: dalla sera alla mattina, dalla mattina alla sera. E, più ancora, persino il sonno, ci ricorda la Sacra Scrittura, deve essere preghiera.

(...) La vita di orazione deve inoltre trovare appoggio su alcuni momenti quotidiani dedicati esclusivamente al rapporto con Dio; momenti di colloquio, senza rumore di parole, accanto al tabernacolo, ogni volta che sia possibile, come a dimostrare

gratitudine al Signore — così solo! —
per la sua attesa di venti secoli.
L'orazione mentale è questo dialogo
con Dio, cuore a cuore, in cui
interviene tutta l'anima:
l'intelligenza e l'immaginazione, la
memoria e la volontà. È una
meditazione che contribuisce a dar
valore soprannaturale alla nostra
povera vita umana, alla nostra
comune vita quotidiana.

Grazie a questi momenti di
meditazione, grazie alle orazioni
vocali e alle giaculatorie, sapremo
trasformare la nostra giornata, con
spontaneità e senza spettacolarità, in
una lode continua a Dio. Ci
manterremo alla sua presenza, così
come gli innamorati rivolgono
continuamente il loro pensiero alla
persona amata, e tutte le nostre
azioni, anche le più piccole, si
riempiranno di efficacia spirituale.

Pertanto, quando il cristiano intraprende il cammino del rapporto ininterrotto con il Signore — ed è un cammino per tutti, non una via per privilegiati — la vita interiore cresce sicura e salda; e si consolida nell'uomo quella lotta, amabile ed esigente ad un tempo, necessaria per realizzare fino in fondo la volontà di Dio.

(E' Gesù che passa, 119)

.....

pdf | documento generato
automaticamente da [https://
opusdei.org/it-ch/dailytext/pregare-e-
parlare-con-dio-ma-di-che-cosa/](https://opusdei.org/it-ch/dailytext/pregare-e-parlare-con-dio-ma-di-che-cosa/)
(05/02/2026)