

## **“Signore, non so pregare!”**

Se davvero vuoi essere anima penitente - penitente e allegra -, devi difendere, al di sopra di tutto, i tuoi tempi quotidiani di orazione - di orazione intima, generosa, prolungata -, e devi fare in modo che questi tempi non siano a scappa e fuggi, ma a ora fissa, se possibile. Non cedere in questi particolari. Sii schiavo di questo culto quotidiano a Dio, e ti assicuro che ti sentirai sempre contento. (Solco, 994)

19 Febbraio

Quando vedo come taluni impostano la vita di pietà, il rapporto del cristiano con il Signore, presentandone un'immagine sgradevole, astratta, esteriore, infarcita di cantilene senz'anima che favoriscono l'anonimato invece del colloquio personale, a tu per tu, con Dio nostro Padre — l'autentica orazione vocale non è mai anonimato —, mi torna alla mente l'ammonimento del Signore:

*Pregando, poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate [Mt 6, 7-8]. Un Padre della Chiesa commenta: Mi sembra che con queste parole Cristo condanni le lunghe preghiere; lunghe, non per la*

*loro durata, ma per la moltitudine delle parole, per l'infinità dei discorsi. (...) Quando Gesù ci propone l'esempio di quella vedova che piegò, con l'insistenza delle sue preghiere, quel giudice crudele e spietato (cfr Lc 18, 1-8), oppure quello dell'uomo che andò a trovare il suo amico nel mezzo della notte e lo fece alzare dal letto quando già era addormentato, non tanto per effetto dell'amicizia quanto per la sua insistenza (cfr Lc 11, 5-8), vuol dare a noi tutti un comando: noi dobbiamo, cioè, supplicarlo continuamente, non offrendogli una preghiera lunga, fatta di mille parole, ma esponendogli semplicemente le nostre necessità [San Giovanni Crisostomo, In Matthaeum homiliae, 19, 4].*

In ogni caso, se avete cominciato la vostra meditazione e non riuscite a concentrare l'attenzione per conversare con Dio, ma vi sentite aridi e vi sembra che la testa non sia

capace di esprimere neppure un'idea, o i vostri affetti rimangono insensibili, vi consiglio quello che io stesso ho cercato di fare sempre in tali circostanze: mettetevi alla presenza di vostro Padre e ditegli almeno: «Signore, non so pregare, non mi viene in mente nulla da raccontarti!...». Siate sicuri che in quello stesso istante avete incominciato a fare orazione. (*Amici di Dio*, 145)

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-ch/dailytext/signore-non-  
so-pregare/](https://opusdei.org/it-ch/dailytext/signore-non-so-pregare/) (19/02/2026)