

Come pregare: guida con 5 consigli di san Josemaría

Molti si chiedono come pregare. Da dove si comincia? Cosa bisogna dire? Serve conoscere delle formule? San Josemaría, fondatore dell'Opus Dei, ha trasmesso ai suoi figli spirituali uno stile di preghiera semplice e profondo, adatto a tutti. In questo articolo ti offriamo alcune chiavi pratiche per iniziare a pregare o per ritrovare il gusto della preghiera, giorno dopo giorno.

20/05/2025

Che cos'è la preghiera?

Prima di affrontare il *come*, può essere utile chiarire *che cosa sia* la preghiera. Nel cristianesimo, pregare non è solo recitare formule a memoria, ma dialogare con Dio. È un incontro, uno stare alla sua presenza, un aprirgli il cuore. Come scritto anche in questo articolo, la preghiera è sempre risposta: Dio ci ama per primo e ci cerca. Pregare è dire “eccomi”.

San Josemaría lo spiegava così, con semplicità:

“‘Pegare è parlare con Dio. Ma, 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, punto 91).

Non sai come pregare? Hai già iniziato a farlo!

Uno dei più grandi ostacoli alla preghiera è proprio questo: “non so pregare”. Eppure proprio questo può diventare l’inizio più autentico.

San Josemaría lo diceva con affetto, come un padre che incoraggia un figlio:

“Non sai pregare? — Mettiti alla presenza di Dio, e non appena comincerai a dire: ‘Signore, ... non so fare orazione!...’, sii certo che avrai cominciato a farla” (Cammino, punto 90).

La preghiera non è un esame da superare. È un incontro, anche quando è povero, distratto, stanco.

Dio non cerca le nostre parole perfette, ma il nostro cuore sincero.

5 consigli semplici per iniziare a pregare:

1. Comincia con pochi minuti

Non aspettare il momento perfetto o l'ispirazione. Inizia adesso. Anche cinque minuti al giorno, ma tutti i giorni.

2. Scegli un luogo tranquillo

Se puoi, trova una stanza silenziosa, una chiesa, o anche un angolo della tua stanza prima di dormire o appena alzato. Il luogo aiuta il raccoglimento, ma l'importante è iniziare.

3. Parla a Dio con parole tue

Raccontagli la tua giornata, i tuoi dubbi, le cose che ti hanno reso contento o triste. Oppure leggi un brano del Vangelo e prova a immaginarti lì, accanto a Gesù.

4. Non avere paura del silenzio e delle distrazioni

Non tutto deve essere detto. Anche solo stare alla presenza di Dio, in silenzio, è già preghiera. Se ti accorgi che la tua mente vaga senza meta, riprenditi e dì al Signore che gli vuoi bene.

5. Concludi ringraziando

Ringrazia Dio di tutti i doni che ti ha dato e chiedigli di aiutarti a vivere meglio le prossime ore della tua giornata. Se te la senti fai un piccolo proposito: un passo avanti fosse anche piccolissimo, un gesto di amore,

un atteggiamento da correggere, una buona parola da dire a qualcuno.

Clicca qui per scaricare l'infografica

Due preghiere proposte da san Josemaría:

- **Per iniziare il tuo tempo di preghiera**

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Signore mio e Dio mio, credo fermamente che sei qui, che mi vedi e che mi ascolti. Ti adoro con profonda riverenza. Ti chiedo perdono dei miei peccati e grazia per fare con frutto questa orazione.

Madre mia immacolata, San Giuseppe padre e signore mio, Angelo mio custode, intercedete per me.

• **Per finire il tuo tempo di preghiera**

Ti ringrazio, Dio mio, dei buoni propositi, affetti e ispirazioni che mi hai comunicato in questa orazione. Ti chiedo aiuto per metterli in pratica. Madre mia immacolata, San Giuseppe padre e signore mio, Angelo mio custode, intercedete per me. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Qui puoi trovare altri contenuti per iniziare a pregare:

- Serie di articoli "Come in un film"
- Pregare in base al proprio mood

- Webstory per pregare
-

pdf | documento generato
automaticamente da [https://
opusdei.org/it-it/article/come-pregare-
guida-5-consigli-san-josemaria/](https://opusdei.org/it-it/article/come-pregare-guida-5-consigli-san-josemaria/)
(21/01/2026)