

## **“Cercarlo, trovarlo, frequentarlo, amarlo”**

La vita interiore si irrobustisce con la lotta nelle pratiche quotidiane di pietà, che devi compiere — anzi: che devi vivere! — amorosamente, perché il nostro cammino di figli di Dio è cammino d'Amore. (Forgia, 83)

**16 Settembre**

Nello sforzo di identificarci con Cristo, mi piace distinguere quattro

gradini: cercarlo, trovarlo, frequentarlo, amarlo. Forse vi rendete conto di trovarvi solo nella prima tappa. Cercatelo con fame, cercatelo in voi stessi con tutte le vostre forze. Se agite con tale impegno, oso garantirvi che lo avete già trovato, e che avete incominciato a frequentarlo e ad amarlo, ad avere la vostra conversazione nei cieli.

Cerca di attenerti a un piano di vita, con costanza: alcuni minuti di orazione mentale, assistere alla santa Messa — ogni giorno se ti è possibile — e ricevere la Comunione, ricorrere con regolarità al santo Sacramento del perdono — anche se la tua coscienza non ti accusa di peccato mortale —, la visita a Gesù nel Tabernacolo, la recita del santo Rosario con la contemplazione dei misteri, e tante altre pratiche stupende che già conosci o puoi imparare.

Non dimenticare che quello che conta non è fare molte cose; limitati a compiere, con generosità, quelle cose che puoi fare ogni giorno, sia che ne abbia o no la voglia. Quelle pratiche ti condurranno, quasi senza che te ne avveda, all'orazione contemplativa. Germoglieranno sempre di più dalla tua anima gli atti di amore, le giaculatorie, gli atti di ringraziamento e di riparazione, le comunioni spirituali. E tutto ciò mentre assolvi i tuoi obblighi: mentre prendi il telefono o sali su un mezzo di trasporto, mentre chiudi o apri una porta, quando passi davanti a una chiesa, quando inizi un nuovo compito, o mentre lo svolgi o quando lo concludi; farai tutto alla presenza di Dio tuo Padre.

*(Amici di Dio, 300 e 149)*

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it/dailytext/cercarlo-  
trovarlo-frequentarlo-amarlo/](https://opusdei.org/it/dailytext/cercarlo-trovarlo-frequentarlo-amarlo/)  
(30/01/2026)