

"LE TUE PREGHIERE SONO STATE ESAUDITE"

Atti degli Apostoli, capitolo 10, 23-31

Il giorno seguente si mise in viaggio con loro e alcuni fratelli di Giaffa lo accompagnarono. Il giorno dopo arrivò a Cesarèa. Cornelio stava ad aspettarli ed aveva invitato i congiunti e gli amici intimi. Mentre Pietro stava per entrare, Cornelio andandogli incontro si gettò ai suoi piedi per adorarlo. Ma Pietro lo rialzò, dicendo: «Alzati: anch'io sono un uomo!». Poi, continuando a conversare con lui, entrò e trovate riunite molte persone disse loro: «Voi sapete che non è lecito per un Giudeo unirsi o incontrarsi con persone di altra razza; ma Dio mi ha mostrato che non si deve dire profano o immondo nessun uomo. Per questo sono venuto senza esitare quando mi avete mandato a chiamare. Vorrei dunque chiedere: per quale ragione mi avete fatto venire?». Cornelio allora rispose: «Quattro giorni or sono, verso quest'ora, stavo recitando la preghiera delle tre del pomeriggio nella mia casa, quando mi si presentò un uomo in splendida veste e mi disse: Cornelio, sono state esaudite le tue preghiere e ricordate le tue elemosine davanti a Dio.



CINQUE PICCOLE REGOLE

1. **Non mettetevi a pregare prima di esservi preparati.** Non si può passare facilmente da un campo di calcio alla chiesa, senza un momento di concentrazione. Non abbiate fretta. La preghiera ha un suo ritmo, e ha delle esigenze che vanno salvaguardate, perché raggiungano l'effetto.
2. **Quando pregate, date importanza anche alla posizione del corpo.** Prendete la posizione più utile, quella che vi aiuta di più.
3. **Cercate l'ambiente più adatto e aspettate il momento in cui siete ben disposti.** Se pregate bene in chiesa, andateci; se preferite fare due passi pregate camminando. L'importante è che la vostra preghiera divenga possibile. In genere però è indispensabile il silenzio, un ambiente tranquillo.
4. **Rinnovate la vostra preghiera.** Conoscere a memoria alcune preghiere è molto utile, specie nei momenti di poca fantasia o di pigrizia. Ma quando è possibile, inventate nuovi modi di pregare, quelli che vi sono più congeniali.
5. **Controllate la vostra preghiera,** come il pilota tiene sempre sott'occhio il quadro dei comandi e la bussola. « Dai frutti si conosce l'albero. » È la vostra vita, il vostro modo di parlare e di giudicare che riveleranno il livello della vostra preghiera. Quando si prega bene, qualcosa capita sempre.

Preghiera per imparare a pregare

Signore, io non so realmente pregare.

Spesso riempio il tempo di parole che tu già conosci prima ancora che le formuli.

Non so cosa dirti e come comportarmi durante la preghiera.

Insegnami a pregare come tu realmente vuoi, non come pare a me.

Aiutami a non essere superstizioso e superficiale.

Fammi dire le parole giuste ed insegnami a fare silenzio alla tua presenza.

Fa' che io capisca che c'è una preghiera di ascolto che vale infinitamente di più di tante parole.

Fa' che la mia preghiera sia umile : insegnami a non chiederti con arroganza.

Fa' che la mia preghiera sia continua : che io preghi anche con la mia vita.

Fa' che la mia preghiera sia altruista : che io non preghi solo per me, ma per tutte le persone che hanno necessità.

Fa' che la mia preghiera non sia ipocrita e che ad essa seguano i fatti.

Fa' che la mia preghiera sia fatta in unione con la Chiesa.

Insegnami a pregare, come hai insegnato ai tuoi discepoli nel Padre nostro.



*Pregare è
aprire le porte su Dio!*