

PRAYER 316

Come pregare?

Come posso parlare con Dio? Pregare è parlare con Dio. La Bibbia è Dio che ci parla. Impara ciò che la Bibbia insegna riguardo alla preghiera. *“Gesù si trovava in un certo luogo a pregare e, quando ebbe finito, uno dei suoi discepoli gli disse: «Signore, insegnaci a pregare [...]»”* (Luca 11:1). Di’ la stessa preghiera. L’insegnamento biblico sulla preghiera include lode, rendimento di grazie, confessione e presentazione di richieste. La lode esalta, onora e glorifica Dio (Vd. Salmo 34:1-3). *“Offriamo continuamente a Dio un sacrificio di lode”* (Ebrei 13:15). Il rendimento di grazie è per ciò che Egli ha fatto. *“È bello celebrare il SIGNORE”* (Salmo 92:1). La confessione è a motivo del nostro peccato. *“Se confessiamo i nostri peccati, egli è fedele e giusto da perdonarci i peccati e purificarci da ogni iniquità”* (1 Giovanni 1:9). Presenta le tue richieste a Dio, perché Egli ti invita a chiedere a Lui. *“[...] in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti”* (Filippesi 4:6). Le richieste perché Dio provveda ai tuoi bisogni spirituali e materiali si trovano nella Preghiera del Signore in Matteo 6:9-13. La preghiera è il tuo privilegio speciale e l’opportunità di parlare con il Dio vivente. *“Gli occhi del SIGNORE sono sui giusti e i suoi orecchi sono attenti al loro grido”* (Salmo 34:15). *“Perciò ogni uomo pio t’invochi [...]”* (Salmo 32:6).

Dove dovrei pregare? Va bene pregare in luoghi di culto e incontri religiosi. Tuttavia, Gesù disse: *“Dio è Spirito, e quelli che lo adorano bisogna che lo adorino in spirito e verità”* (Giovanni 4:24). L’efficacia della preghiera non dipende dal luogo fisico in cui ci si trova. Gesù disse: *“Quando pregate, non siate come gli ipocriti; poiché essi amano pregare stando in piedi nelle sinagoghe e agli angoli delle piazze per essere visti dagli uomini. Io vi dico in verità che questo è il premio che ne hanno. Ma tu, quando preghi, entra nella tua cameretta e, chiusa la porta, rivolgiti la preghiera al Padre tuo che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, te ne darà la ricompensa”* (Matteo 6:5-6). L’efficacia della preghiera non dipende da dove preghi. Dipende dalla condizione del tuo cuore. Prega in pubblico. Prega in privato.

Dovrei pregare in ginocchio? Gesù, Paolo e Daniele lo facevano (Vd. Luca 22:41, Atti 20:36, Daniele 6:10). Prega pure in ginocchio. Tuttavia, altri nella Bibbia stavano in piedi, alzavano gli occhi al cielo, stendevano o levavano le mani, si prostravano a terra e si rivolgevano verso un muro. La posizione del corpo è significativa nella preghiera solo nella misura in cui esprime la condizione del tuo cuore.

Come dovrei pregare? Il *come* della preghiera è tanto importante, se non più importante, del *cosa* della preghiera. La preghiera biblica è il riversare apertamente e sinceramente il tuo cuore davanti a Dio. Non esistono combinazioni speciali di parole, frasi o formule da recitare che costringano Dio a concederti ciò che Gli chiedi. Le istruzioni e gli esempi della Bibbia includono il pregare:

Con un cuore grato (1 Tessalonicesi 5:18).

Con sincerità, non in modo meccanico (Isaia 29:13).

Senza ripetizioni vane (Matteo 6:7).

In modo aperto, diretto e onesto (Isaia 37:14-17).

Con devozione e persistenza (Colossesi 4:2, Luca 11:5-10, 18:1-8).

Continuamente, incessantemente (1 Tessalonicesi 5:17).

Con grande determinazione (Romani 15:30).

Nell’unità con gli altri credenti (Matteo 18:19-20, 1 Timoteo 2:8).

Con grande fede (Giacomo 1:6-7, Ebrei 11:6).

Secondo la volontà di Dio (Giovanni 15:7, 1 Giovanni 5:14-15).

Nel nome di Gesù, nella Sua volontà, quali Suoi rappresentanti (Giovanni 14:13, 15:16).

Per cosa dovrei pregare? Nella Preghiera del Signore, Gesù insegnò ai Suoi discepoli a pregare per i loro bisogni quotidiani, sia materiali sia spirituali. Nella Sua preghiera in Giovanni 17, Gesù pregò per Sé stesso, per i Suoi discepoli e per il mondo. Gesù promise che la preghiera fedele, conforme alla Sua volontà, rivolta al Padre nel Suo nome, sarebbe stata esaudita (Vd. Giovanni 15:7, 16; 16:23; 1 Giovanni 5:14-15). Altre istruzioni ed esempi biblici riguardo a ciò per cui dovreesti pregare includono:

Sapienza (Giacomo 1:5; 2 Cronache 1:7-12).

Prosperità spirituale (Colossesi 1:9-12).

Coloro che ti maltrattano (Luca 6:28).

Guarigione, possibile (Giacomo 5:14-15), ma non per tutti (2 Corinzi 12:7-9).

Gli uni per gli altri (Efesini 6:18; Giacomo 5:16).

Il tuo governo (1 Timoteo 2:1-2).

Il tuo cibo (Matteo 6:11; Marco 6:41; 8:6-7).

Coloro che hanno bisogno di Cristo (Romani 10:1).

Operai per annunciare il Vangelo (Matteo 9:37-38).

Porte aperte per il Vangelo (Colossesi 4:3-4).

Dio ascolta e risponde alle tue preghiere. Rispetta le condizioni di Dio sulla preghiera ed Egli ti risponderà. La risposta di Dio potrà essere un *sì*, un *sì in ritardo*, oppure un *no*. Egli può darti più di quanto chiedi o pensi (Efesini 3:20). Il ritardo di Dio nel dirti *sì*, potrebbe servire a equipaggiare te o altri in vista della Sua risposta. Oppure la Sua risposta può essere un *no* definitivo. Prega avendo fede in Lui e confidando pienamente nelle Sue risposte.

Le tue motivazioni hanno importanza. *“Domandate e non ricevete, perché domandate male per spendere nei vostri piaceri”* (Giacomo 4:3).

Marito, tratta bene tua moglie. La Bibbia insegna che il marito deve amare sua moglie come Cristo ama la Chiesa, prendendosi cura di lei, comprendendola e onorandola come coerede della grazia della vita, *“affinché le vostre preghiere non siano impedita”* (1 Pietro 3:7).

Perdona gli altri. La mancanza di perdono ostacola le tue preghiere. Il tuo perdono verso gli altri dimostra il perdono che dovreesti aspettarti da Dio (Marco 11:25; Matteo 5:23-24; 6:12-15). Sii giusto.

Sii spiritualmente puro davanti a Dio, e allora le tue preghiere potranno compiere molto. *“[...] la preghiera degli uomini retti gli è gradita”* (Proverbi 15:8). Tuttavia, se ci si discosta dalla Sua legge, *“la sua stessa preghiera è un abominio”* (Proverbi 28:9). Dio ti protegge, ti prepara e ti perfeziona. I dinieghi e i ritardi possono essere per il tuo bene.

Dio ti protegge quando non sai che ciò che stai chiedendo potrebbe farti del male. Dio ti conosce meglio di quanto tu conosca te stesso. A volte Dio dice no perché conosce il tuo futuro e sa ciò che è meglio per te. A volte un ritardo serve a darti il tempo di prepararti per la Sua risposta. A volte i Suoi dinieghi e i Suoi ritardi servono a rafforzare la tua fede. Accetta le risposte di Dio con fede e rendimento di grazie. Dio sa ciò che sta facendo. Parla con Dio. Egli ascolta. Prega!

“In ogni cosa rendete grazie, perché questa è la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi” (1 Tessalonicesi 5:18)

Come pregare? © 2026 di John D. Morris III è pubblicato da Acts One Eight. È possibile stamparlo, copiarlo, pubblicarlo, condividerlo via email o tramite messaggio liberamente, purché il contenuto rimanga invariato e questa dichiarazione sia inclusa integralmente. È possibile aggiungere il nome o il logo del proprio ministero o della propria chiesa all'inizio della prima pagina e inserire le relative informazioni di contatto sopra la linea continua vicino al fondo della seconda pagina. Prayer316 è basato unicamente sulla Bibbia. Esiste per aiutare le persone a pregare e a crescere nella loro relazione con Dio. È possibile contattare Acts One Eight via email, possibilmente in inglese, scrivendo a: [Hello@Mail316.org](mailto>Hello@Mail316.org). Traduzione a cura di www.ChristianLingua.com. *Come pregare?* è disponibile gratuitamente in 48 lingue su www.Prayer316.org. Le citazioni bibliche della versione inglese sono tratte da The Lockman Foundation's New American Standard Bible 1995. Le citazioni bibliche di questa traduzione italiana sono tratte da La Sacra Bibbia, versione Nuova Riveduta 2006.