

## LA PRATICA DELLA PREGHIERA

**Ef 6,18: In ogni occasione pregate con ogni sorta di preghiere e suppliche nello Spirito ,e a questo scopo vegliate con ogni perseveranza e supplica per tutti i santi.**

Molti cristiani vivono la preghiera come qualcosa di noioso, perché non hanno mai avuto alcuna istruzione biblica su come opera la preghiera, su come pregare e per cosa pregare.

Cerchiamo di capire meglio cosa significa:

1. Pregare con potenza: imparare a pregare nello Spirito;
2. Pregare con varietà di preghiere; conoscere e utilizzare vari tipi di preghiere
3. Pregare con attenzione: imparare ad essere attenti ai suggerimenti dello Spirito
4. Pregare con passione: imparare ad essere ferventi
5. Pregare in modo mirato: imparare a pregare in modo specifico a seconda delle situazioni

Pregare nello Spirito significa pregare con la potenza dello Spirito Santo. La preghiera non è l'unica attività del NT che viene definita nello Spirito. E' detto che dobbiamo vivere nello Spirito, camminare nello Spirito, adorare nello Spirito, gioire nello Spirito e amare nello Spirito. Per quanto riguarda la preghiera significa essere ispirati, guidati, sostenuti dall'attiva potenza e presenza dello Spirito. Bisogna solo decidere di connettersi con lo Spirito ogni volta che è necessario. Lui ci è stato donato per poterci aiutare ,per benedirvi, per guidarci, per rafforzarsi e potenziarci.

L'opposto di essere nello Spirito è essere nella carne: è voler fare tutto con le nostre forze senza l'aiuto di Dio, fare le cose per noi stessi invece che per Lui o per il suo Regno.

Davide è uno dei più grandi uomini di preghiera della Bibbia. Lui sapeva come essere in comunione con Dio e come intercedere per se stesso e la sua nazione. Attraverso i salmi possiamo capire come egli pregasse.

Sal 5,3 egli dice: Al mattino ascolta la mia voce, al mattino ti espongo la mia richiesta e resto in attesa. Lo faccio al mattino come fanno i sacerdoti con i sacrifici nel tempio. Lo faccio in modo ordinato. Raccolgo tutte le energie disponibili e lo faccio con tutte le mie forze. Quindi è necessario essere ordinati per poter vivere una buona preghiera. Anche quando Gesù ci insegna come pregare(MT6,9-15 Padre Nostro) espone in modo ordinato le richieste da fare,dà uno schema di riferimento per poter vivere una preghiera ordinata.

Egli include l'adorazione,la preghiera per la venuta del Regno, la preghiera per i bisogni personali, per la protezione e il perdono,Se vogliamo pregare seriamente dobbiamo essere organizzati e organizzati secondo lo schema proposto da Gesù.

**Illustrata attraverso i passi della Scrittura** Non sarebbe troppo esagerato definire la Bibbia come un manuale di preghiera, perché nelle sue pagine leggiamo testimonianze di persone ordinarie che hanno scoperto che la preghiera funziona. :persone in difficoltà, nel dolore, ammalate, che devono prendere decisioni, che vanno incontro a grandi sfide, con grandi responsabilità di famiglia o anche di nazioni. Abramo divenne amico di Dio ,Mosè la cui amicizia con Dio gli ha permesso per 5 volte di stare faccia a faccia con Lui. Madri sterili che pregano per avere bimbi, padri che chiedono benedizioni per i loro figli.

Ci sono anche tante promesse nella Bibbia. Una persona le ha contate:3567, 10 per ogni giorno dell'anno.

Queste promesse danno fondamento alla nostra fede e la fede si esprime nelle preghiere e le preghiere sono la chiave per ricevere le promesse .

**Indispensabile:**La cosa bella della preghiera è che Dio ha voluto dare questa possibilità a chiunque e accessibile a tutti. Quando Dio vuole dare una benedizione al suo popolo o a una persona la prima cosa che

fa è metterlo in preghiera. Dio fa le cose per mezzo dell'intercessione –lui stesso prega in noi e per noi- nel suo piano redentivo. Filippesi(4,6-7):"Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presente a Dio le vostre richieste, con preghiere, suppliche e ringraziamenti; e la Pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre intelligenze in Cristo Gesù.

**Destinata alla Chiesa** La preghiera è il primo servizio a cui è chiamata la Chiesa. Is 56,7 "Li condurrò sul mio monte santo e li colmerò di gioia nella mia casa di preghiera". Gv14,13-14: Qualunque cosa chiederete nel mio Nome(che vuol dire secondo le sue promesse) io la farò, perché il Padre sia glorificato nel Figlio. Gv15,16 perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio Nome, ve lo conceda.

Un imperativo nella battaglia spirituale:Paolo rivela che c'è una battaglia a cui siamo chiamati a partecipare. Noi dobbiamo indossare l'armatura di Dio e poi pregare, pregare se vogliamo vincere per noi, le nostre famiglie ,la nostra chiesa e la nostra nazione.

**La questione della preghiera** è di vitale importanza per tutti noi perché c'è una correlazione diretta tra la nostra vita di preghiera e la nostra utilità per Dio. Molti cristiani si annoiano nel pregare perché non hanno capito quali siano i differenti tipi di preghiere che possono essere utilizzati .

**ADORAZIONE** : risulta strano che questo tipo di preghiera che è il più gradito a Dio è quello meno conosciuto e utilizzato .Perché non lasciarci aiutare da questa preghiera per poter meglio penetrare nelle profondità della sua Parola? L'adorazione è ciò per cui siamo stati creati! E' ciò per cui siamo stati salvati! E' ciò a cui Dio ci ha destinati! Questo appare chiaro nell'Es quando Dio dice chiaramente al suo popolo il motivo per cui sono stati liberati dall'Egitto; per adorarlo.

Mosè ripete per 11 volte questa cosa. Adorare è riflettere sulla grandezza di Dio. ,E' dire a Lui quanto lo amiamo, Quanto tu ami il suo modo di essere ,la Sua parola,le sue virtù, il suo cuore. Adorarlo è stimarlo ,offrirsi a lui . Come creature abbiamo una capacità unica di dare e ricevere affetto e questo perché siamo stati fatti ad immagine di Dio. Dio è amore e ama amare e essere amato . Questa è l'Adorazione linguaggio amoroso che utilizziamo per ringraziarlo perché ci ha amati e ha dato il suo figlio per noi.

In Es23,25-28 : Voi servirete il Signore,vostro Dio. Egli benedirà il tuo pane e la tua acqua. Terrò lontano da te la malattia. Non vi sarà nella tua terra donna che abortisca o che sia sterile. Ti farò giungere al numero completo dei tuoi giorni. Manderò il mio terrore davanti a te e metterò in rotta ogni popolo in mezzo al quale entrerai.

**LODE** Lode differente da Adorazione: noi adoriamo Dio per quello che è e lo lodiamo per quello che fa .Possiamo vedere la meraviglie che ha compiuto nella storia e ai passaggi che ha fatto nella nostra stessa vita e lodarlo per come si è preso cura di noi.

Ci sono 7 termini che indicano la lode nell'AT

1.sacrificio della lode: canto della gioia e allegria, Eb 13,15: Per mezzo di lui dunque offriamo a Dio costantemente un sacrificio di lode, cioè il frutto di labbra che confessano il suo nome;2. sollevare le mani

3.inclinarsi4.grido della lode5.suonare uno strumento6.danza della lode7.danzare,cantare,gridare battere le mani

**RINGRAZIAMENTO** Arte di esprimere apprezzamento: noi insegnamo ai bambini ? Cosa si dice? Bisogna ricordarsi che siamo i bambini/figli di Dio.

Nel mondo travagliato di oggi è difficile trovare motivi per dire grazie. Siamo circondati da un mare di problemi per questo è necessario dedicare tempo al ringraziamento. Essere grati può essere terapeutico.

Paolo scrive che non dobbiamo lasciare la nostra mente soffermarsi su idee negative. Dobbiamo invece lasciare che la nostra mente sia abitata da tutto ciò che è puro, amorevole, ammirabile, lodevole. Quando ci esercitiamo nel ringraziare Dio per le sue tante benedizioni, noi ci soffermiamo sulle tante cose che ha fatto per noi, e così Lui ci può donare guarigione e forza.

Possiamo ringraziare Dio per: benedizioni spirituali, fisiche, materiali: lavoro, casa, cibo, vestiti; esterne: chiesa, vicini, nazione; passate: conversione, le persone che ti hanno condotto a Cristo, gli amici Cristiani,.

RingraziaLo anche per le prove perché in tutte le circostanze Lui sta facendo qualcosa di buono nella tua vita.

INTERCESSIONE E' una preghiera di domanda che ci conforma da vicino alla preghiera di Gesù. E' lui l'unico intercessore presso il Padre in favore di tutti gli uomini particolarmente dei peccatori. Egli può salvare perfettamente quelli che per mezzo di lui si accostano a Dio, essendo egli sempre vivo per intercedere a loro favore. Lo Spirito Santo stesso intercede poiché egli intercede per i credenti secondo i disegni di Dio (RM8,26-27).

Intercedere, chiedere in favore di un altro, dopo Abramo, è la prerogativa di un cuore in sintonia con la misericordia di Dio. Nel tempo della Chiesa, l'intercessione cristiana partecipa a quella di Cristo; è espressione della comunione dei santi. Nell'intercessione, colui che prega non cerca solo il proprio interesse, ma anche quello degli altri, fino a pregare per coloro che gli fanno del male.

Le prime comunità cristiane hanno intensamente vissuto questa forma di condivisione. L'Apostolo Paolo le rende così partecipi del suo ministero del Vangelo, ma intercede anche per esse. L'intercessione dei cristiani non conosce frontiere; per tutti gli uomini, per tutti quelli che stanno al potere per coloro che perseguitano, per la salvezza di coloro che rifiutano il Vangelo.

## **ATTEGGIAMENTI FONDAMENTALI NELLA PREGHIERA** (e nelle relazioni umane)

Vediamo alcuni atteggiamenti fondamentali dell'incontro vero col Signore, come si possono raccogliere dall'esperienza di chi li ha vissuti personalmente.

### **RISPETTO E FAMILIARITÀ**

Il **rispetto** esprime che il Signore rimane sempre il Signore, il Dio lontano, tre volte Santo. La **familiarità** esprime che questo Dio si è fatto vicino, che è diventato l'Emanuele, il Dio-con-noi. Rispetto e familiarità esprimono ad un tempo la nostra condizione di creature e di figli.

Possiamo dire che rispetto e familiarità sono due atteggiamenti complementari della preghiera cristiana. Quando manca uno di essi, manca qualcosa di essenziale.

- ***Un rispetto senza familiarità*** puoi significare una preghiera piuttosto fredda e formale, che non è certo quella dei figli; in fondo Lui è Dio, ha 1000 cose da fare e allora lo disturbo il meno possibile. Inoltre mi comporto con Lui come se fossi un dipendente per il Regno dei cieli e non un figlio (*ex. il figlio maggiore della parabola del Padre misericordioso*)
- Una ***familiarità senza rispetto*** può indicare che c'è una specie di cameratismo col Signore, una dimenticanza che Dio è sempre Dio; più che come Padre lo si tratta come il nonnino misericordioso e mezzo scemo. Forse ci si difende in tal modo da lasciarsi mettere davvero in questione dalla sua parola.

***Ma anche nel rapporto all'interno della fraternità è necessario mettere insieme i due atteggiamenti.***

- Possiamo avere un ***rispetto senza familiarità*** nel senso che posso avere un atteggiamento di “rispetto” appunto verso il fratello o la sorella della fraternità ma non mi apro, ma non mi relaziono più di tanto, lo tratto appunto con atteggiamento formalista, lo tengo a distanza. Con lui non ci saranno tensioni perché evito la persona stessa. Oppure, lo “rispetto” al punto che “*me ne frego di lui*”. Solitamente davanti ai nostri figli o familiari, se vediamo un atteggiamento che è dannoso per la persona, proprio perché l'amiamo, siamo disposti a correggerla anche col rischio di non venire capiti e magari aggrediti o giudicati....in caso contrario *meglio non rischiare*.
- Una ***familiarità senza rispetto*** invece porta a non riconoscere l'altro come una persona che il Signore mi ha messo accanto per “convertirmi”, per metterti in discussione, non vedi che il fratello può essere una persona attraverso la quale Dio ti vuole dire qualcosa – magari forse anche qualcosa di scomodo – proprio perché non la consideri AUTOREVOLE.

## **LIBERTÀ DELL'UNO E DELL'ALTRO**

In un rapporto umano autentico, anche quando si esprime il massimo della familiarità, l'altro rimane sempre l'altro, nessuno dei due deve essere assorbito e scomparire. Nell'unione o nella comunicazione ognuno deve rimanere se stesso. Un discorso analogo si deve fare il suo rapporto con Dio. ***Quando facciamo esperienza autentica di lui, abbiamo la sensazione di non essere mai stati così noi stessi.*** Ci sentiamo autentici. Se invece la preghiera è qualcosa di alienante, in cui abbiamo l'impressione di essere inautentici e non nella “nostra pelle”, bisogna interrogarsi su questo tipo di esperienza religiosa. Il contatto vero con Dio suscita e promuove il meglio della persona; anche le ***correzioni*** che cogliamo nella preghiera vengono ***percepite come gesto paterno*** di

misericordia. L'esperienza di fede suscita la libertà e deve essere vissuta nella libertà reciproca.

***Questo comporta*** che l'incontro si prepari accuratamente, come quando si è convinti della sua importanza: non si cede all'improvvisazione. Allo stesso tempo però, dopo averlo preparato ed essersi disposti con impegno, si lascia all'altro tutta la libertà di rivelarsi quando vuole e come vuole. Dopo aver preparato tutto, ci si dispone all'ascolto, ***evitando di soffocare la parola del Signore con le nostre parole e con i nostri schemi***. In termini riassuntivi, la ***preghiera si prepara accuratamente ma non si programma***, allo stesso modo in cui gli incontri personali importanti si preparano accuratamente ma non si possono programmare in anticipo.

*Potremmo chiederci anche come sono vissuti i rapporti umani dentro la fraternità, dal punto di vista della libertà.*

- *Riusciamo ad essere “liberamente” noi stessi o “recitiamo una parte”?*
- *E lasciamo che l'altro possa essere se stesso oppure lo inseriamo dentro “un nostro schema”, dentro a nostre aspettative (la fraternità deve essere come dico io)?*

## GRATUITÀ DEI RAPPORTI INTERPERSONALI

È necessario prendere coscienza che ci capita di vivere varie forme di ***strumentalizzazione della preghiera***. Rimaniamo volentieri a pregare finché ne abbiamo gratificazione; ma siamo pronti a scappare appena non sentiamo niente e ci sembra di perdere tempo. Oppure preghiamo solo per chiedere Grazie a Dio o per superare un momento di angoscia.

La preghiera deve imparare a respirare un **CLIMA DI GRATUITÀ**, di purezza d'intenzione, che si esprimono ad esempio nella ***fedeltà al tempo di preghiera***, al di là della consolazione o desolazione. Quando uno impara a stare là per il Signore attendendo che si comunichi con libertà quando e come vuole, si è fatto un vero progresso nella qualità dei rapporti: al centro sta veramente il Signore e la relazione è vissuta con trasparenza.

Quando si respira quest'aria di gratuità, si comincia a comprendere che la preghiera prima ancora che un problema di tempo è un ***problema di cuore ordinato***. Se uno cerca in tutto il Signore con purezza d'intenzione, allora non gli sarà difficile ritrovarlo anche nei momenti di intimità. Se invece il cuore è lontano le scelte non avvengono nel Signore, riesce veramente difficile mettersi davanti a lui nella verità. *Spesso diciamo di non aver tempo per la preghiera perché non vogliamo metterci di fronte a Dio e lasciarci dire – da Lui attraverso la nostra coscienza – cosa è giusto fare; abbiamo paura di mettere in ordine il nostro cuore (inteso come culla dei pensieri e sentimenti).*

Anche da sotto questo aspetto potremmo chiederci quanto sono gratuite le nostre relazioni dentro la fraternità.

- Talvolta “strumentalizziamo” l’altro quando mi relaziono con lui per interesse (che può essere di natura materiale o no...*come per esempio quando cerco solo le persone che mi fanno “star bene”, mi possono “dare” qualcosa, quelle relazioni “riposanti”*)
- Vado agli incontri che mi risultano interessanti ed evito quelli che ritengo *non mi danno nulla* ?. Strumentalizzo il percorso OFS secondo i miei gusti. ?

## CONCLUDENDO

Diciamo che rispetto e familiarità, libertà e gratuità sono atteggiamenti fondamentali nel rapporto con Dio; sono però atteggiamenti essenziali anche nel rapporto con le persone. *Progredire in questi nella preghiera significa rendere allo stesso tempo le relazioni umane più autentiche.*

