COME RENDERE PROFONDA LA PREGHIERA

FARE SILENZIO

- per imparare a pregare occorre prima imparare a stare in silenzio davanti a Dio.
- Cerca un luogo adatto che ti aiuti ad essere solo; cerca un'ora adatta che faciliti la tua concentrazione.
- Non cominciare subito a pregare, ma stai calmo, ferma i tuoi affanni, cerca di calmare i tuoi pensieri, prova a rilassarti da ogni tensione.
- Respira lentamente e profondamente.
- Prova a dire adagio col ritmo del respiro delle semplici preghiere: Gesù, sei il mio Signore – Vieni in me Spirito Santo
- Prova ad immergerti in Dio. "*in Lui viviamo, ci muoviamo ed esistiamo*" (At 17,28). Dio ti avvolge, ti penetra, tu sei immerso in Dio.
- Ringrazia di essere davanti a Lui per pensare solo a Lui: questa è la gioia più grande per l'uomo.

METTERE IL DITO SULLA PIAGA

- Comincia dai problemi che ti disturbano di più.
 - o hai paura di qualcosa? Prova ad esprimerlo in Dio e abbandonarlo in Lui.
 - o hai paura dei risentimenti, delle gelosie, del malanimo? Parlane a Dio con semplicità e chiedi perdono.
 - o hai tradito un dovere grave? Hai delle colpe? Confessale a Dio con umiltà e chiedi di essere purificato.
- Ora prova a metterti davanti al problema che ti *preoccupa* di più e interroga Dio con semplicità:
 - o Signore, che cosa vuoi da me?
 - o Signore, mostrami la tua volontà!
 - o Signore, in che cosa ho sbagliato e come dovrei agire?

Dai tempo alla tua coscienza di mettersi di fronte alle tue responsabilità, implorando la luce di Dio. Vai al pratico interrogando Dio così:

- o Signore, da dove devo cominciare?

ENTRA IN ASCOLTO DI DIO

- Dio parla quando siamo umili e vogliamo ascoltare. Solamente Lui non violenta mai la nostra libertà. Basta un soffio a soffocare la voce di Dio.
- Normalmente Dio parla attraverso la tua coscienza, ma questa deve essere formata e retta.
- Dio non parla mai contro il buon senso, contro i tuoi doveri, contro ciò che non è bene.
- Nelle decisioni importanti fai sempre controllare le ispirazioni che senti, da un uomo di Dio e da una persona che Dio ti ha messo al fianco, che ti ama e ti conosce profondamente.
- Non pretendere subito la risposta di Dio a quello che chiedi. Come Dio rispetta la tua libertà, tu devi rispettare la libertà di Dio. Non pretendere che Dio agisca come una macchina a gettoni. Dio sa parlare anche col silenzio. Sovente, nel momento in cui non te lo aspetti, avrai la luce.
- Dio non lascia mai mancare la sua luce ad una persona di buona volontà. Però occorre dire che Dio non è solito abbagliare con le sue risposte: lascia sempre un margine di buio perché tu ti assuma le tue responsabilità.

CHIEDERE CON FEDE

- Gesù ha detto: *"tutto quello che chiederete con fede nella preghiera, lo otterrete"* (Mt 21,22)
- Gesù ha insegnato a chiedere con costanza: *"chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto"* (Lc 11,9)
- Gesù ha insegnato a chiedere nel suo nome: *"se chiederete qualche cosa al Padre nel mio nome, Egli ve la darà. Finora non avete chiesto nulla nel mio nome. Chiedete ed otterrete, perché la vostra gioia sia piena."* (Gv 16,23)
- Gesù ha insegnato che prima della preghiera bisogna perdonare: *"quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno, perdonate, perché anche il Padre vostro che è nei cieli perdoni a voi i vostri peccati"* (Mc 11,25)
- Gesù ha insegnato a pregare per tutti e ne ha dato l'esempio: *"Simone. ho pregato per te, perché la tua fede non venga meno"* (Lc 22,33)
- Gesù all'ultima cena disse: *"non prego soltanto per questi (gli apostoli) ma anche per quelli che per la loro parola crederanno in Me"* (Gv 17,20)
- Gesù ha chiesto di pregare anche per i nemici: *"amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori"* (Mt 5,44)
- Gesù è morto pregando per i suoi nemici: *"Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno"* (Lc 23,34)
- Gesù ha insegnato a chiedere lo Spirito Santo: *"Il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono"* (Lc 11,11)