

# La ginnastica della preghiera

## Riflessione sul Padre nostro

Carolyn Shealy Self e William L. Self

EDIZIONI ADV

Segni dei tempi, anno XLIX, n. 2/2002  
Pubblicazione semestrale già registrata presso  
il tribunale di Firenze n. 837 del 12/02/1954.  
In fase di registrazione presso il tribunale di Roma

*Direttore responsabile:* Franco Evangelisti  
*Redazione:* Giuseppe Marrazzo  
*Grafica di copertina:* Valeria Rizzo  
*Impaginazione:* Valeria Cesarale  
*Editore:* Edizioni ADV dell'Ente Patrimoniale U.I.C.C.A.  
Falciani, Impruneta FI  
Tel. 55/2326291 Fax 55/2326241  
Sito: [www.edizioniadv.net](http://www.edizioniadv.net); E-mail: [segni@edizioniadv.net](mailto:segni@edizioniadv.net)  
*Stampatore:* Legoprint spa - Lavis TN  
ISBN 88-7659-107-9

Abbonamento annuale 2002: € 6,20  
Una copia (anche arretrata): € 3,10  
Per informazioni sulle modalità di abbonamento:  
numero verde 800/865167, da lunedì a giovedì (ore 14.00-16.45)  
I versamenti per l'Italia vanno effettuati sul CCP n. 26724500  
Intestato a Edizioni ADV via Chiantigiana 30, Falciani, Impruneta FI

A norma dell'art. 74 lett. C del DPR n. 633/1972 e successive modifiche, l'IVA pagata dall'editore sulle copie stampate è conglobata nel prezzo di vendita: il concessionario non è tenuto ad alcuna registrazione ai fini IVA (art. 25 DPR n. 633/1972) e non può quindi operare, sempre ai fini di tale imposta, alcuna detrazione. In considerazione di ciò l'editore non rilascia fatture.

*Titolo originale:* Learning to pray  
*Autori:* Carolyn Shealy Self e William L. Self  
*Traduzione:* Marilena De Dominicis  
Copyright originale 1999  
Ministerial Association General Conference  
of Seventh-day Adventists

© 2002 Edizioni ADV dell'Ente Patrimoniale U.I.C.C.A.  
Tutti i diritti sono riservati all'editore. La riproduzione in qualsiasi forma, intera o parziale è vietata in italiano e in ogni altra lingua. I diritti sono riservati in tutto il mondo. I testi biblici riportati, salvo diversa indicazione, sono tratti dalla versione Nuova Riveduta, 1994 Società Biblica di Ginevra, CH 1211 Ginevra (Svizzera). Questa versione traduce il tetragramma ebraico YHWH con SIGNORE in maiuscolo per distinguerlo dalla parola Signore che traduce «'adhonai». Là dove ricorre «'adhonai YHWH», l'espressione è stata resa con «il Signore, DIO» per evitare la ripetizione.

*Tiratura:* 5.000 copie  
Finito di stampare nel mese di novembre 2002.

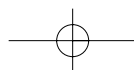
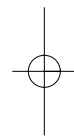
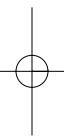
*Dedica*

Ai nostri genitori  
che ci hanno insegnato  
a pregare:

Elsie e Clarence Shealy  
Della e Robert Taylor

*Ringraziamenti*

Desideriamo esprimere il nostro apprezzamento ai membri della chiesa battista Wieuca Road che sono stati i primi a partecipare al gruppo pilota di preghiera. Essi hanno sofferto e gioito insieme con noi nel «laboratorio formativo» di questo libro. Senza il sostegno di Dorothy Reeves, cara amica e segretaria, non avremmo potuto mandare in stampa gli appunti originali.



## PREFAZIONE

Fare jogging è noioso. Forse fa bene al corpo ma la mente diventa una massa amorfa. Circa due anni fa entrai nella schiera degli annoiati. In realtà non faccio più gli stessi movimenti, ma mi dedico a diversi tipi di esercizio fisico e seguo un programma di fitness durante il quale annoto scrupolosamente su una tabella i vari dati (o progressi) - battito cardiaco al minuto, peso, ecc. - allo scopo di registrare ogni più piccolo cambiamento della dimensione fisica della mia vita.

Un giorno, durante una delle autotorture che m'imponevo, ero al quarto giro di pista, fui colpito da un pensiero: perché non misurare, oltre a quelle fisiche, anche le dimensioni spirituali della mia vita? Ci doveva essere un modo per poterlo fare, anche se a prima vista misurare la vita religiosa non sembra molto spirituale. Le cose dello spirito, dicono alcuni capi religiosi superficiali e pieni di sé, non vanno misurate. Disciplinare e misurare la vita religiosa non è spirituale perché inibisce e non permette allo spirito di agire e sentirsi libero.

Questa eresia è stata largamente appoggiata dagli illetterati religiosi dell'ultima generazione che per l'appunto sono diventati stabili come foglie al vento.

Tra me e me dissi: nella vita religiosa c'è bisogno di disciplina. Dobbiamo costruirci i muscoli, e non limitarci a un'altra «forte esperienza». Due giri do-

*C.S. Self e W.L. Self*

po, ogni cosa mi fu chiara. Perché non porre le basi di una disciplina intorno alle sei domande della preghiera del Signore? L'intenzione di Gesù nel proporci questa preghiera era di dare una lezione in risposta alla richiesta: «Signore, insegnaci a pregare». Non era un esercizio liturgico.

Mi recai per due giorni in un rifugio di montagna e lì elaborai un progetto. Quando ogni cosa mi fu chiara, decisi di recarmi su un campo da golf in disuso e taccuino alla mano incominciai a pregare sul modello di preghiera che avevo elaborato partendo dalla preghiera del Signore.

Decisi, su questo campo da golf a nove buche, di pregare per una richiesta alla volta lasciando le ultime tre buche per un riassunto finale. Pensavo che, se avessi trascorso molto tempo a camminare e a pregare, sicuramente alla fine avrei visto luci abbaglianti nel cielo o avrei sentito fra gli alberi sussurrare in lingue sconosciute. Ma niente di tutto questo accadde, anzi, dopo aver passato tre ore sul campo da golf camminando, pregando e correggendo a mano a mano il modello di preghiera che stavo sviluppando, mi sentii molto turbato perché avevo capito quanto era stata inadeguata la mia vita di preghiera passata e quali dure esperienze mi attendevano. Mi sedetti su un pendio e rimasi per un po' a meditare.

Con mia moglie Carolyn mettemmo mano a questo progetto di preghiera. Entrambi avevamo un taccuino e ognuno aveva una copia del libro di John Baillie, *Diario di una preghiera privata* e una di

### *La ginnastica della preghiera*

Harry Emerson Fosdick, *Il significato della preghiera*. Preferiamo avere ciascuno una copia dei libri che leggiamo per poterli sottolineare liberamente. Nei sei mesi successivi lavorammo separatamente ma affrontammo contemporaneamente prove, errori e miglioramenti. Fu un periodo oltremodo stimolante e avventuroso. Fu anche un momento di profonda ricerca in noi stessi perché stavamo attraversando tempi molto difficili. L'esperienza diventava sempre più forte e così pensammo di condividerla con altri.

Nella riunione autunnale dei diaconi in pensione menzionai casualmente un progetto pilota di disciplina spirituale che volevo sperimentare e chiesi a chiunque fosse interessato di contattarmi prima del culto serale. Si presentarono venti persone e subito decidemmo di sviluppare un sistema personale di preghiera basandoci sul modello dato da Gesù. Il gruppo si riunì per otto settimane e quando alla fine proposi di scioglierlo per poterne iniziare un altro, tutti si rifiutarono. E così mia moglie fu costretta a continuare per altre cinque settimane.

Mi occupai da allora in poi di altri quattro gruppi e ogni volta il programma iniziale veniva da me leggermente modificato, rivisto e migliorato. Carolyn nel frattempo aveva guidato altri otto gruppi di preghiera ed entrambi notammo che, anche se ogni gruppo è diverso dall'altro, c'è però tra loro qualcosa che li unisce. Se mi guardo indietro sono felice ed entusiasta per come sono andate le cose.

Prima di tutto mi sembra di aver collocato la pre-

*C.S. Self e W.L. Self*

ghiera nella sua giusta prospettiva teologica. Non si tratta di avere una risposta alle preghiere, ma piuttosto di stabilire un rapporto con Dio nella preghiera, al di là di ciò che la vita possa o non possa darci.

Un consulente finanziario è riuscito a superare la perdita di una società multimiliardaria perché ha percorso il cammino della preghiera affiancato da un gruppo forte che lo ha sostenuto. Due giovani, ciascuno dei quali aveva perso il padre, hanno superato il dolore soffermandosi soprattutto sul «Padre nostro». Un altro giovane, entrando a far parte del gruppo, mi aveva detto di non riuscire a comunicare con Dio. A conclusione dello studio, mi disse che la frase «Padre nostro» lo aveva aiutato a capire che gli era difficile sviluppare un rapporto con il padre nel cielo perché non era capace di comunicare con quello sulla terra. Un professore di una istituzione locale si risentì molto dell'esperienza di gruppo e cercò per tre volte di lasciarlo. Ogni volta gli altri membri lo convinsero a rimanere ma poi si decise e lasciò definitivamente la chiesa. Sei mesi dopo mi venne a trovare, mi chiese scusa e con le lacrime agli occhi mi disse che l'esperienza del gruppo gli aveva dato una nuova vita e gli aveva spalancato una nuova dimensione spirituale. Ma la battaglia era stata dura e aveva lottato con tutte le sue forze. Un'anziana donna dall'aria molto tesa e infelice iniziò lo studio con forte spirito di critica. Alla fine del seminario tutti fummo d'accordo nel dire che era cambiata, era diversa. Le rughe di preoccupazione e di tensione erano sparite dal suo viso, sembrava molto più

*La ginnastica della preghiera*

giovane e soprattutto aveva uno sguardo sereno, felice e pieno di pace interiore.

Nel nostro primo gruppo di diaconi e relative mogli che si era riunito c'era anche la vedova di un diacono. Soffriva ancora e non solo per la morte accidentale del marito, ma per quella più recente e improvvisa del giovane figlio. La sua testimonianza è tra quelle che leggerete nel capitolo «Non posso raggiungere Dio». Siamo stati testimoni rispettosi della sua vittoria sulla depressione, la rabbia, la delusione e il dubbio. Ci ha insegnato molto sul significato di vivere un giorno alla volta pur nella lotta di duri eventi e di problemi concreti e reali che la vita ci mette di fronte. Qualche volta ancora sanguina, ma generalmente cerca tenacemente di prendere il sopravvento. La disciplina nella preghiera è stata la sua salvezza, ha confessato. È una persona stupenda con una rara profondità e capacità di vivere.

Fino a ora non abbiamo visto luci risplendenti, nessuno ha avuto un'esperienza mistica, e siamo stati un po' timidi nel campo dell'ispirazione, ma molte sono le persone che hanno ritrovato se stesse. Personalmente ne ho ricavato molta forza e devo confessare di essere stato capace di sopportare, come mai prima di allora, fatiche fisiche sia nella vita privata sia nella chiesa, e questo perché sono stato uno studente alla scuola della preghiera.

Ritengo sia più facile fare jogging che pregare, anche se l'esercizio fa male ai muscoli ma pregare secondo il modello del Padre nostro può diventare un'esperienza che cambia la vita.

## INTRODUZIONE

La preghiera è una forza, un aiuto, un privilegio che purtroppo trascuriamo. Molti di noi sono come Voltaire, il quale viene comunemente considerato un filosofo teista. Quando s'imbatteva in una processione o si trovava di fronte a un crocifisso, si levava il cappello in segno di saluto. Un amico gli chiese quale fosse il suo rapporto con Dio ed egli rispose: «Ci salutiamo ma non ci parliamo». Prendiamo atto dell'esistenza di Dio, crediamo nella chiesa e speriamo che egli ascolti il nostro grido nel momento del bisogno, ma non abbiamo un'amicizia personale e filiale con Dio.

Tra i membri di una famiglia e tra amici i rapporti s'intensificano anno dopo anno. Quando viene meno il contatto, né l'uno né l'altro vengono in realtà dimenticati anche se poi, per riprendere il tempo perduto e rivitalizzare il rapporto, saranno necessarie molte lettere, telefonate o visite. La stessa cosa avviene con Dio Padre. Giuda ci esorta saggiamente a «conservarci nell'amore di Dio...» (v. 21).

I discepoli chiesero a Gesù di insegnargli a pregare perché erano rimasti impressionati dalla potenza delle sue preghiere. Perché non facciamo altrettanto anche noi? È un privilegio di cui non ci dovremmo privare.

I discepoli, da devoti ebrei quali erano, possedevano un grosso patrimonio di preghiere. Conoscevano gli insegnamenti dei capi religiosi e i tempi formali fissati dalle guide spirituali. La preghiera della

*La ginnastica della preghiera*

mattina risaliva ad Abraamo (Gn 19:27), la preghiera del mezzogiorno a Isacco (Gn 24:63) e la preghiera della sera a Giacobbe (Gn 28:11).

Gli ebrei erano un popolo di preghiera e avevano l'assoluta convinzione che Dio desiderasse ardentemente le loro preghiere. «Il Signore è vicino a tutti quelli che lo invocano, a tutti quelli che lo invocano in verità» (Sal 145:18). «Egli m'invocherà, e io gli risponderò; sarò con lui nei momenti difficili; lo libererò, e lo glorificherò» (Sal 91:15).

Tutto l'Antico Testamento è pervaso dall'idea che l'uomo che prega deve essere cosciente della santità e della gloria di Dio; l'uomo deve avere il desiderio di ubbidire e assecondare Dio dando amore, gratitudine e ravvedimento. Mosé dette un meraviglioso esempio di preghiera perseverante e tenace.

«Ma il Signore si adirò contro di me per causa vostra, e non mi esaudì. Il Signore mi disse: Basta così, non parlarmi più di questo» (Dt 3:26).

«Poi mi prostrai davanti al SIGNORE, come avevo fatto la prima volta, per quaranta giorni e per quaranta notti; non mangiai pane e non bevvi acqua, a causa del gran peccato che avevate commesso facendo ciò che è male agli occhi del SIGNORE, per irritarlo. Poiché io avevo paura davanti all'ira e al furore da cui il SIGNORE era invaso contro di voi, al punto di volervi distruggere. Ma il SIGNORE mi esaudì anche quella volta» (Dt 9:18-19).

«Io rimasi dunque così prostrato davanti al SIGNORE quei quaranta giorni e quelle quaranta notti, perché il SIGNORE aveva detto di volervi distruggere.

*C.S. Self e W.L. Self*

Pregai il **SIGNORE** e dissi: “Signore, **DIO**, non distruggere il tuo popolo, la tua eredità, che hai redento nella tua grandezza, che hai fatto uscire dall'Egitto con mano potente”» (Dt 9:25-26).

Ma nonostante la conoscenza e l'eredità che avevano ricevuto, i discepoli desideravano che Gesù insegnasse loro a pregare. Si sentivano, proprio come noi, inadeguati a esprimersi davanti a Dio. Intuivano lo stretto rapporto esistente tra Gesù e il Padre e desideravano ardentemente un uguale tipo di comunicazione. Troppo spesso esitiamo di fronte alla preghiera. Non sappiamo cosa dire o fare e ricadiamo nelle preghiere imparate da piccoli o in comuni formule religiose per tentare di coprire la nostra inadeguatezza. Abbiamo bisogno di trasformare i pensieri e i sentimenti in parole.

Troppe volte la preghiera diventa solo un suono stridente. Le preoccupazioni richiedono tutta la nostra attenzione e ci fanno dimenticare che ci sono gli altri a cui pensare, c'è la gratitudine da esprimere. Raramente ci ricordiamo dei nostri simili che soffrono. Solo le grosse sofferenze catalizzano il nostro interesse e quando il problema è risolto o rimosso, ci dimentichiamo di pregare fino alla prossima occasione. Tra un dolore e l'altro «diciamo le preghiere» e presentiamo a Dio i nostri desideri.

La preghiera dovrebbe essere un atto abituale, e non una richiesta sporadica della grazia divina. La preghiera è comunione con Dio, è sentirsi uniti a lui costantemente. Non dobbiamo aspettare di trovarci in un luogo particolare o in una determinata posi-

*La ginnastica della preghiera*

zione. Non è necessario il silenzio assoluto perché Dio è disponibile ovunque ed è il nostro fedele compagno. Non dobbiamo sempre parlargli perché la comunione non è a senso unico e, se la nostra vita ha come epicentro la preghiera, avremo la confortante sensazione della sua presenza; sarà lui a comunicare con noi.

Gesù ammaestrò i discepoli con l'esempio di una vita in costante comunione con il Padre. I discepoli videro quale fosse la forza che Gesù riceveva dalla preghiera e scorsero il suo volto trasformato dalla preghiera. Lo udirono pronunciare i loro nomi e vollero pregare come lui. Sarà interessante esaminare da vicino le abitudini di Gesù riportate da Matteo, Marco, Luca e Giovanni. Questi scrittori (Luca in modo particolare) misero in risalto soprattutto l'umanità di Gesù e cioè il suo modo di pregare nei momenti in cui sulla terra si trovò a vivere tentazioni e situazioni simili alle nostre. Leggete con attenzione i brani seguenti:

- In preghiera Gesù ricevette lo Spirito Santo (Lc 3:21,22).
- Gesù pregò per avere una dose supplementare di forza e di energia invece di dormire un'ora in più (Mc 1:35).
- Gesù era abituato a ritirarsi in luoghi deserti per pregare (Lc 5:16). Ciò significa che non lo fece una volta sola ma che era un'abitudine costante. Era occupato e pieno di impegni come noi ma sapeva di aver bisogno di forza interiore. Mise la comunione con Dio al primo posto e solo dopo il lavoro. E noi che cosa facciamo?

*C.S. Self e W.L. Self*

•Gesù era stanco delle pretese degli scribi e dei farisei che schiacciavano la vita di uomini (Lc 6:12). La comunione con il Padre gli trasmetteva un senso di riposo, di calma e di amicizia e la certezza di ricevere saggi consigli.

•Dopo una giornata estremamente faticosa, cominciata con il dolore per la decapitazione del cugino, Giovanni il battista, e terminata dopo aver sfamato le moltitudini, Gesù era sfinito (Mt 14:22; Mc 6:46). Ancora una volta trovò riposo nella preghiera.

•Forse stava cercando di insegnare ai discepoli l'amore per la comunione con Dio (Lc 9:18). Stava cercando di creare un rapporto più personale. Probabilmente desiderava un rapporto umano di amicizia nella preghiera.

•Il volto di Gesù, nella preghiera, era radioso (Lc 9:29). Anche la nostra espressione può cambiare e da dura e sgradevole può diventare bella e gentile.

•Gesù parlò al Padre con cuore allegro e straripante (Lc 10:21). Condividiamo mai con il Signore i momenti lieti della nostra vita?

•Il primo passo per imparare a pregare è chiedere: «Signore, insegnami a pregare» (Lc 11:1).

•Questa è la dimostrazione della certezza della fede (Gv 11:41). Questo tipo di fede dipende solo dal contatto diretto e continuo con il Padre.

•Gesù nella sua angoscia perdonò le folle (Gv 12:27). S'intravede un intenso conflitto e poi una resa totale. E una veloce risposta dal cielo che solo l'orecchio abituato di Gesù poteva comprendere. Potete udire e comprendere il Padre?

### *La ginnastica della preghiera*

- Gesù pregò individualmente per Pietro (Lc 22:31,32). E lo fa anche per ognuno di noi.
- Gesù qui considera conclusa la sua opera terrena e sta già pronunciando una preghiera d'intercessione (Gv 17).
- Gesù era in una terribile agonia e pregava «Abba, Padre! Ogni cosa ti è possibile...» (Mt 26:36-46; Mc 14:33-42). Quale paura e orrore deve aver provato Gesù nel sentire che forse la sua anima senza peccato sarebbe stata separata per causa nostra dal Padre! L'agonia mentale, emotiva e spirituale era più di quanto Gesù potesse sopportare. S. D. Gordon nel suo libro *Quite talks on Prayer* dice che Gesù morì letteralmente di crepacuore. «Sia fatta la tua volontà».
- Anche nel momento dell'agonia il suo pensiero è per gli altri (Lc 23:34).
- I nostri peccati separarono Gesù dal Padre (Mc 15:34).
- Il suo ultimo respiro fu una preghiera (Lc 23:46).

Lo studio delle preghiere di Gesù ci fa chiaramente capire che la preghiera è intensamente personale. Ci sono tanti modi di pregare quanti sono gli individui. Non consigliamo una formula particolare ma incoraggiamo ognuno a sviluppare un proprio stile personale. Non c'è un esame o un test che vada bene per tutti, ma ognuno dovrebbe avere rispetto per la propria vita di preghiera. Il solo modo di comunicare con Dio è con il cuore. Dobbiamo liberare la strada per il Signore.

Prima di iniziare lo studio dettagliato della Pre-

*C.S. Self e W.L. Self*

ghiera del Signore, dobbiamo parlare della preghiera «nel nome di Gesù». Non c'è altro modo di pregare. In Giovanni 14:13,14 è detto: «E quello che chiederete nel mio nome io lo farò». Atti 4:12 dice: «In nessun altro è la salvezza; perché non vi è sotto il cielo nessun altro nome che sia stato dato agli uomini, per mezzo del quale noi dobbiamo essere salvati». In Matteo 18:20 troviamo la promessa: «Poiché dove due o tre sono riuniti, lì sono io in mezzo a loro». Le nostre preghiere sono dunque rivolte a Dio, nostro Padre, nel nome di Gesù.

Gesù dette ai discepoli un modello, semplice ed efficace. Non era solo una formula liturgica di parole che dovevano essere ripetute, ma una traccia che ogni individuo doveva usare a modo suo.

La preghiera del Signore, che Gesù insegnò ai discepoli, si trova in Matteo e in Luca, e in entrambi i casi è inserita nel contesto relativo ai discepoli. Matteo (6:9-13) la colloca subito dopo il Sermone sul monte; Luca dice che Gesù dette questa preghiera in risposta alla richiesta di uno dei suoi discepoli (11:1-4). Non ha alcun significato per chi non è legato a Cristo, non è che un mucchio di parole. Solo una persona che capisce ciò che sta dicendo e che è un discepolo può sinceramente pronunciare questa preghiera. Si può a pieno titolo chiamarla la «preghiera dei discepoli».

Per modello prenderemo Matteo 6:9-13. Se confronterete la versione di Giovanni Diodati con le ultime traduzioni vi accorgete che non includono l'espressione «perché a te appartengono il regno, la

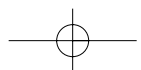
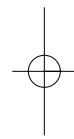
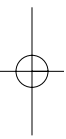
### *La ginnastica della preghiera*

potenza e la gloria in eterno». Secondo i primi e più accreditati manoscritti, questo brano non faceva parte della preghiera originale, ma fu aggiunto più tardi come risposta dell'assemblea. Questa forma di lode e adorazione risale a Davide (1 Cr 29:11) e ha un grande valore perché ci ricorda che Dio è onnipotente e che tutti i regni del mondo sono suoi.

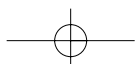
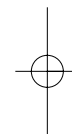
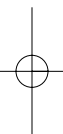
«Voi dunque pregate così: “Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome; venga il tuo regno; sia fatta la tua volontà anche in terra come è fatta in cielo. Dacci oggi il nostro pane quotidiano; rimettici i nostri debiti come anche noi li abbiamo rimessi ai nostri debitori; e non ci esporre alla tentazione, ma liberaci dal maligno. [Perché a te appartengono il regno, la potenza e la gloria in eterno, amen]”» (Mt 6:9-13).

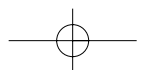
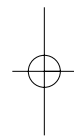
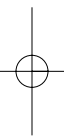
Le frasi della preghiera del Signore mettono le cose nella giusta prospettiva. Le prime tre hanno come punto centrale Dio. Danno a Dio il giusto posto: santificano il nome di Dio, parlano della venuta del suo regno e mettono in risalto la necessità di fare la sua volontà. Ci dicono di fermarci e di mettere Dio, e non noi stessi, al primo posto.

La seconda parte della preghiera si occupa delle tre grandi esigenze dell'umanità e le presenta al Padre chiedendone l'aiuto. Esse sono: le necessità materiali della vita, il perdono dei peccati passati e la rimozione del timore e dell'ansietà per il futuro. Dio è il centro e a lui portiamo il nostro passato, presente e futuro. Con questo affidiamo tutta la nostra vita a Dio.



**PARTE I**  
**Domande sulla preghiera**





## Capitolo 1

# COME PREGARE

Tutti prima o poi abbiamo sentito persone, spiritualmente molto apprezzate, pregare in mille toni diversi: o troppo umili o troppo orgogliosi fino all'improprio «caro Gesù». Dico improprio perché dalle parole stesse di Gesù risulta chiaro che noi dobbiamo rivolgerci a Dio come Padre e fare le nostre preghiere nel nome di Gesù (attraverso lui e non a lui). Potremmo esprimere timore e meraviglia per la sua santità e grandezza in termini quali: «O Santissimo, Dio dell'Universo, caro Padre celeste». Notare il termine «Padre» qui usato.

La sicurezza che Dio Padre ascolti le nostre preghiere ci viene data dalle parole che Gesù stesso ha detto in Matteo 18:19,20. Mentre preghiamo c'è sempre una persona in più presente ed è Gesù. Anche se pensiamo che il Padre non ci ascolti perché ci sentiamo deboli e peccatori (ma non dovremmo) possiamo essere sicuri che Gesù è lì pronto a portare le nostre preghiere al Padre.

## Capitolo 2

### LA PREGHIERA E LE SUE PROMESSE

Quando in Marco 11:22-24 Gesù parlò di una fede che poteva spostare le montagne, intendeva dire questo: pensate alla situazione peggiore in cui possiate venire a trovarvi e pregate per essa con la sicurezza che Dio vi ascolterà e vi risponderà. Ma non è tutto. Esaminate Giovanni 14:13,14 e leggete le parole di Gesù: «Chiedete ogni cosa nel mio nome». Giovanni 15:7 esprime un pensiero molto forte: «Se dimorate in me». Dimorare è la parola chiave di ogni nostra preghiera. Non significa fare una visita di cortesia; ritornare a casa per una vacanza estiva o per il periodo natalizio; non significa affittare temporaneamente un appartamento o girovagare qua e là con un camper. Dimorare vuol dire trasferirsi definitivamente con armi e bagagli. Significa rimanere per sempre, ed è questa la differenza. Se dimoriamo in lui e la sua parola dimora in noi, possiamo chiedere ogni cosa e sarà fatta. Spesso proviamo il desiderio di mettere dei limiti alle sue promesse e di preoccuparci della nostra fede, ma non è il caso di farlo. Se ci rilassiamo e iniziamo con il Signore un rapporto profondo lo capiremo. Tutto ci appare diverso una volta che i pacchi vengono disfatti, le ten-

*La ginnastica della preghiera*

de appese e la mobilia sistemata al posto giusto. «Dimora in me», egli dice, e in questo rapporto stabile e sicuro ogni cosa può essere chiesta.

Giovanni 16:23,24 prova che Dio non fissa limiti di alcun genere: sia per chi deve chiedere che per le cose che si possono chiedere. I soli limiti sono impliciti in questi passi. Primo: la preghiera deve essere fatta attraverso Gesù; secondo: la persona deve avere una fede totale nel Padre.

C'è ancora un'altra cosa da tener presente per quanto riguarda le promesse implicite nella preghiera ed è che esse non vennero fatte per le moltitudini ma per i discepoli scelti da Gesù, in quelle occasioni in cui sempre più frequentemente cercava di istruirli. Le sue preziose parole erano rivolte a chi si sentiva veramente impegnato ed è questa la differenza. Quanto di noi siamo disposti a dare al Padre? Questo è il punto chiave. Le parole non erano per chi entra ed esce superficialmente da un rapporto, per chi non è mai disposto a piangere con chi soffre o a fasciare le ferite di chi sanguina o a dare da mangiare e da bere al povero. Solo chi ha il coraggio e la determinazione di camminare nel giardino del Getsemani, di fermarsi sulla collina chiamata Golgota, di dare la propria anima e la vita per l'umanità sofferente, può approdare, mano nella mano di Gesù, figlio del Padre, al giorno della risurrezione. Solo chi ha fatto questo è in grado di capire il profondo significato delle promesse contenute nella preghiera.

### Capitolo 3

## «NON POSSO RAGGIUNGERE DIO»

Prima di proseguire nello studio, dobbiamo capire perché a volte ci sentiamo incapaci di raggiungere Dio con la preghiera. Certi problemi saranno approfonditi più avanti, per ora ci soffermeremo su alcune difficoltà che incontriamo.

Molte persone del nostro gruppo di preghiera hanno avuto difficoltà a superare la soglia del «Padre nostro». Una di loro ha dovuto affrontare e risolvere un difficile rapporto con il padre terreno prima di arrivare a capirlo. Molte volte si è dovuto superare il dolore provocato dalla morte del padre terreno prima di poter pregare in profondità «Padre nostro».

Sentimenti di dolore, di indegnità, di rabbia, provocati dall'abbandono o dal rifiuto del padre terreno, una ribellione mai risolta verso i genitori o il sentirsi non accettati, sono alcuni degli ostacoli che incontriamo nel momento in cui iniziamo a pregare come Gesù ci ha insegnato.

Quante volte abbiamo udito dire da chi si trovava nella sofferenza: «Se Dio è mio padre, come può permettere che mi accada una cosa simile? Perché il mio bambino ha la leucemia? Perché il mio ami-

*La ginnastica della preghiera*

co ha la sclerosi multipla? Perché Dio ha permesso che il bambino dei miei vicini venisse travolto e ucciso da un'auto? Perché? Perché? Se Dio è mio Padre e ama veramente i suoi figli come può permettere che accadano cose così terribili?». Non vi preoccupate. È giusto pensare così. E il solo modo di collocare simili pensieri al posto giusto è di portarli apertamente e francamente davanti al Padre. Egli non ci rigetta se gli manifestiamo le nostre perplessità... anche quando mettono in dubbio la sua stessa esistenza, ma se ci chiudiamo e ci allontaniamo da Dio non ci sarà comunicazione.

A volte, quando ci accade qualcosa di terribile, come cristiani siamo portati a dire: «È Dio che lo ha voluto»; «Dio mi ha portato via mio marito»; «Dio mi ha mandato questa malattia» e così via. Questa idea è decisamente antibiblica. Quando il peccato provocò la frattura fra Dio e l'uomo, la malattia, il dolore e la morte entrarono in un mondo fino a quel momento perfetto. Ognuno ha il suo personale giardino dell'Eden quando si trova di fronte a due scelte: il suo desiderio egoistico o la più difficile ma altruistica via di Dio.

Siamo portati a scegliere la strada più piacevole e affascinante senza tener conto delle insidie che nasconde, e incolpiamo Dio quando sopraggiungono le inevitabili sofferenze. Se l'umanità peccando si separa da Dio, non le resta altro che il mondo miserevole che si è creato. Ognuno corre verso il baratro profondo provocato dalla separazione da Dio. Il mondo ha in se stesso il giudizio e noi siamo vit-

*C.S. Self e W.L. Self*

time del caos e dell'inquietudine.

Dio però non ha voltato le spalle ai suoi figli. Conosce la nostra situazione. Uno dei membri più giovani del seminario sulla preghiera dichiarò che il solo modo per lui di accettare una tragedia personale era pensare che fosse stata la volontà di Dio. Un'accettazione cieca, senza domande. Molti altri manifestarono la stessa opinione. Questo genere di accettazione non suona molto nobile ed è al di fuori dell'ottica cristiana. Mentre si esprimevano questi pensieri, venni colta da un'agitazione interna perché Bill e io, negli ultimi quattro anni, avevamo attraversato l'inferno e non mi sentivo di accettare ciecamente l'idea che il dolore e l'angoscia fossero stati inviati da Dio. Io parlo per me, ma poiché Bill e io abbiamo dovuto affrontare l'inferno insieme, insieme abbiamo gridato: «O Dio, perché? Perché dobbiamo attraversare il giardino del Getsemani e camminare sulla collina del Calvario?».

A questo punto della discussione una delle mie collaboratrici non riuscì a trattenersi. Quattro anni prima, il marito di Eliana era morto tragicamente in seguito allo choc anafilattico provocato da una puntura di vespa. Un'ora prima lavorava nel giardino e un'ora dopo era morto, lasciando Eliana e quattro figli, un ragazzo e tre figlie. Tutta la famiglia dovette affrontare un doloroso processo di adattamento, senza il marito e il padre. Naturalmente la vita andò avanti: continuarono a fare gli acquisti necessari, a cucinare e a fare tutte quelle cose insignificanti ma utili per la vita di ogni gior-

*La ginnastica della preghiera*

no. I parenti e gli amici dettero loro un aiuto. Circa quindici mesi dopo, il figlio, studente universitario di diciannove anni, cadde dalla finestra del convitto e morì. Sembrava più di quanto un essere umano potesse sopportare.

Ora nel bel mezzo di questo seminario, Eliana si rivolse al giovane che voleva farle credere che quanto le era successo fosse nei piani di Dio. Per la prima volta da quando aveva subito queste due tragedie la donna parlò di come si sentisse e di come stesse ancora lottando con Dio, nel dolore e nella sofferenza. Qualcosa nella sua voce e nell'intensità delle sue parole conquistò l'attenzione e il rispetto di tutti noi.

C'erano lacrime negli occhi di tutti. Ecco le esatte parole che senza alcun dubbio scaturivano dal profondo del suo cuore: «Non posso accettare che Dio abbia deliberatamente preso mio marito e mio figlio allo scopo di provarmi che "tutte le cose cooperano al bene di coloro che lo amano" (Rm 8:28). In realtà il testo originale dice: "Sappiamo che in ogni cosa Dio opera per il bene di coloro che lo amano...". Io non lo accetto. Davanti alla bara molte persone bene intenzionate mi hanno detto: "È la volontà di Dio, non piangere". Bill, il mio pastore mi ha detto: "Lanie, anche io non capisco. Ma ne parleremo insieme. Dio ti ama e noi ti amiamo. Ti siamo vicini". Bill e Carolyn mi hanno abbracciato e mi hanno dato il loro affetto ed era tutto ciò che potevo sopportare. Frasi mielose e stucchevoli non aiutano un'anima dilaniata. Non bisognerebbe rivolgerle a nessuno, occorre dare solo amore e sostegno. Sono

*C.S. Self e W.L. Self*

stata in collera con Dio e lui lo sa, e ritengo che la chiave di questo seminario sulla preghiera sia l'onestà di fronte a Dio. Se vi rifiutate di affrontare e riconoscere i vostri veri sentimenti, sarete perduti. Niente è nascosto al Padre, ma se non siamo onesti perdiamo l'occasione di comunicare con lui. Di una cosa in particolare ho discusso con Dio: perché ha preso mio marito e mio figlio e ha lasciato me? Essi, tutto sommato, hanno smesso di soffrire, ma io sono stata lasciata ad affrontare la realtà».

Dio conosce le sofferenze causate dalla malattia e dagli incidenti, conosce le ansie diurne e notturne e sa quanto sia dura la solitudine che la morte e la separazione provocano. Egli sa tutto ed è in attesa. È pronto a ricevere il nostro cuore e la nostra mente nel momento in cui riusciamo a tirarci fuori dall'angoscia e dal dolore e guardiamo verso di lui. Egli ci aspetta: è pronto ad amarci, a confortarci, a guidarci lungo un percorso di apprendimento alla fine del quale impareremo a rivolgerci a lui per cercare di capire i suoi insegnamenti e tutto quello che ha in serbo per noi. Ecco perché è così importante un cammino quotidiano e personale con il Padre. Niente è più sconvolgente di quando prendiamo atto che Dio, nostro Padre, cammina costantemente al nostro fianco, amandoci, proteggendoci e ammaestrandonci. Ogni cosa andrà per il meglio se risponderemo alla sua chiamata e gli diremo ogni cosa.

## Capitolo 4

# PERCHÉ LA PREGHIERA NON OTTIENE SUCCESSO?

Quanto spesso abbiamo sentito dire: «Insomma, ho pregato, ma niente è cambiato!»? Forse è giusto dire che ognuno di noi, prima o poi, ha provato un sentimento di abbandono da parte di Dio. Se siamo veramente onesti e sinceri con noi stessi, potremo trovare il motivo che ostacola la riuscita della preghiera. La preghiera è l'unione tra Dio e l'uomo, i quali uniscono i loro scopi per arrivare a ottenere i risultati. La nostra domanda e la nostra attesa, unite all'azione di Dio, portano a risultati che altrimenti non arriverebbero mai.

Non dovrebbe essere per noi una sorpresa scoprire che il peccato ostacola la preghiera, eppure quando le preghiere falliscono diamo totalmente la colpa a Dio. La preghiera è operare in armonia con Dio per trasformare il mondo. La preghiera è del tutto inutile se conserviamo nell'intimità qualcosa che dispiace a Dio. Il peccato può essere definito come qualcosa che ci separa da Dio. La seconda frase della preghiera del Signore è: «Santificato sia il tuo nome» suggerisce senza ombra di dubbio l'idea che con la nostra vita possiamo onorare il Pa-

*C.S. Self e W.L. Self*

dre celeste. È così che si libera il canale che permette all'amore di Dio di penetrare dentro di noi, di riempire il nostro cuore, ed è così che attraverso la preghiera possiamo rimanere in contatto costante con Dio (cfr. Is 1:15; 59:1-3; Sal 66:18).

Giacomo 4:2,3 dice che non riceviamo perché domandiamo male. Siamo egoisti nella preghiera. «Cambia mio figlio. Porta il mio nome e voglio poter essere orgoglioso di lui». Il motivo è sbagliato.

Si può pregare per cose totalmente personali come la guarigione, il denaro o la forza fisica. Dio ci ama e desidera che la nostra vita sia piena e felice ma è il fine che determina se la preghiera è più o meno giusta. Lo scopo della preghiera deve essere gradito a Dio.

Ci sono molti motivi di perplessità nella preghiera. La Bibbia ne parla chiaramente e ognuno conosce le sue personali difficoltà. «Ma le vostre iniquità vi hanno separato dal vostro Dio; i vostri peccati gli hanno fatto nascondere la faccia da voi, per non darvi più ascolto» (Is 59:2). «Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio» (Mt 5:8). «Se dunque tu stai per offrire la tua offerta sull'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualcosa contro di te, lascia là la tua offerta davanti all'altare, e va' prima a riconciliarti con tuo fratello; poi vieni a offrire la tua offerta» (Mt 5:23, 24). Ce ne sono anche altri che possono aiutarvi a leggere nella vostra anima: covare un risentimento, augurare il male altrui, invidiare, agire incautamente, avere cattivi pensieri, peccati (piccoli o grandi) ed essere egoisti.

### *La ginnastica della preghiera*

L'umore influisce molto sulla vita di preghiera perché la vita non è costruita su livelli spirituali costanti. Ci sono valli e montagne, momenti di esaltazione e momenti di depressione. Ma tutto questo è naturale. Gli umori sono le nuvole della nostra vita, vanno e vengono. Gesù passò dalla trasfigurazione al momento di maggiore amarezza: «E, verso l'ora nona, Gesù gridò a gran voce: "Eli, Eli, lamà sabactàni?" cioè: "Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?"» (Mt 27:46). Paolo spronava Timoteo: «Insisti in ogni occasione, favorevole e sfavorevole» (2 Tm 4:2).

Prega anche se non ti senti di farlo. Prega quando sei depresso e quando stai bene con te stesso.

Una considerazione particolare è riservata al carattere individuale. Ognuno deve poter pregare a modo suo. Ognuno di noi è diverso dall'altro e nel suo genere è unico: Dio ci ama così come siamo. La Bibbia menziona una larga varietà di atteggiamenti nella preghiera: in ginocchio (At 20:36), in piedi (Ger 18:20), seduti (2 Sam 7:18), prostrati (Mt 26:39), in silenzio (1 Sam 1:13), a voce alta (Ez 11:13), nel tempio (2 Re 19:14), a letto (Sal 63:6), nei campi (Gn 24:11,12), sulla collina (Gn 28:18-20), sul campo di battaglia (1 Sam 7:5), sulle rive di un fiume (At 16:13), sulla riva del mare (At 21:5), in privato (Mt 6:6), in modo pratico (Ne 1:4,5), in modo poetico (cfr. i Salmi), con malinconia (Ger 14:9), in modo raggianti (Is 12:2).

La preghiera non è riservata a una determinata classe di persone. Ognuno dovrebbe coltivare nel

*C.S. Self e W.L. Self*

suo intimo un modello di preghiera personale. Si può sentire la presenza di Dio solo nell'intimo del cuore ed è lui che ci benedice secondo la capacità che abbiamo di riceverlo e di farlo diventare parte integrante di noi.

Se ci amiamo gli uni gli altri Dio abiterà con noi (1 Gv 4:12). Siamo il tempio del Dio vivente; e come egli ha detto abiterà e dimorerà in mezzo a noi (2 Cor 6:16). «Ecco, io sto alla porta e busso: se qualcuno ascolta la mia voce e apre la porta, io entrerò da lui e cenerò con lui ed egli con me» (Ap 3:20). «L'acqua che io gli darò, diventerà in lui una fonte d'acqua» (Gv 4:14). «La mia voce sale a Dio e io grido con tutto il mio cuore» (Sal 77).

Il solo modo in cui un uomo può comunicare con Dio è attraverso il proprio cuore. Nessuno può sentire la presenza di Dio se non accetta il fatto che Dio lo sta cercando. Luca 15 cita tre occasioni. La nostra ricerca di Dio è un semplice abbandono a lui. Gli consentiamo cioè di trovarci.

## Capitolo 5

# PROVARE E RIPROVARE

Si può pregare ripetutamente per un problema? A volte chi prega si sente in colpa perché teme di «disturbare» Dio. Rispondo con una mia esperienza personale. Ho pregato per più di quattro anni perché una certa persona cambiasse il suo modo di vivere. Prima di incominciare questo percorso, la mia preghiera aveva toni piuttosto esaltati ed era sempre disperata. L'uso del taccuino mi aiutò ad essere più razionale pur restando fervente. Poco a poco incominciai a scorgere in questa persona piccoli ma decisi cambiamenti e ora dopo quattro anni posso finalmente dire che ci sono stati dei miglioramenti, anche se molti altri sono ancora necessari.

Ho dovuto liberare la preghiera dall'orgoglio e desiderare questo cambiamento per la gloria di Dio e non per la mia. Così facendo mi è stato possibile appianare alcune divergenze che mi sembravano importanti. Ora prego giornalmente non solo perché la persona cambi, ma anche perché il mio rapporto con lei le sia d'aiuto e non d'intoppo. Queste preghiere non possono essere classificate come «vane ripetizioni». O saranno anche ripetizioni ma sicuramente non vane. La situazione che mi preoc-

*C.S. Self e W.L. Self*

cupa è per me di fondamentale importanza e poiché il Padre celeste ha cura di me, egli non mi abbandona. Ma l'aver imparato a parlare con il Padre e a non tormentarmi non significa non essere più interessata o essere tranquilla. Alcuni problemi sono così complessi e le ferite così profonde che dobbiamo continuamente provare e riprovare.

L'esempio che sto per fare è piuttosto banale ma rende l'idea: i genitori sono abituati a sentirsi dire dai figli «voglio questo o voglio quello» ma raramente escono e comprano un giocattolo costoso, un vestito o una qualsiasi altra cosa alla prima richiesta. Prima si accertano che l'interesse sia reale e non un semplice capriccio. Personalmente posso non conoscere i bisogni personali altrui, ma il Padre sicuramente li conosce. Uno dei membri del nostro gruppo di preghiera ci raccontò una storia vera. Viveva a Londra e il suo pastore ogni giorno percorreva a piedi la strada che da casa lo portava in chiesa. Attraversava tra l'altro un quartiere piuttosto malfamato e passava davanti a un bar dove vedeva sempre lo stesso uomo che si reggeva a malapena in piedi ed era perennemente ubriaco, parlava sempre ad alta voce e si esprimeva in modo volgare. Il pastore ogni volta sentiva dentro di sé una rabbia impotente per quella vita sprecata e si sentiva offeso dalle parole disgustose dell'uomo. Un giorno decise di incominciare a pregare per lui e così fece per molti anni, ogni volta che lo incontrava. Un giorno, quell'uomo si presentò nel suo studio e gli disse: «Mi hanno detto che lei ha pregato per me

*La ginnastica della preghiera*

ogni giorno e vorrei sapere perché si è preso il disturbo di farlo per un uomo come me». Il pastore dette la sua testimonianza e riuscì a portare l'uomo a Cristo! Che cosa sarebbe successo se avesse perso la speranza e smesso di pregare?

Io credo che se pensiamo a Dio come a un Padre, non dobbiamo mai esitare di parlargli delle cose che ci riguardano, come è successo a un amico che una volta mi disse: «Odio doverlo fare, ma questa mattina durante la preghiera ho detto: Padre anche oggi devo parlarti di nuovo di Maria!».

Non sentitevi in colpa: il Padre vuole sapere tutto di voi. Ricordatevi inoltre che la noia e il rifiuto sono caratteristiche umane.

## Capitolo 6

# CHE COSA ACCADE QUANDO SI PREGA?

Avete mai pensato che cosa vi può accadere se iniziate a pregare e a stabilire una relazione personale con Dio Padre? Riflettete su questi esempi:

- Abraamo prega per un figlio (Gn 15:2-6).
- Abraamo intercede (Gn 18:22-33; 19:29).
- Giacobbe lotta con Dio (Gn 32:24-32).
- Anna prega per avere un bambino (1 Sam 1:10-18, 26-28).
- Salomone implora saggezza (1 Re 3:6-14).
- Elia prega per la guarigione (1 Re 17:20-24) .
- Daniele chiede agli amici di pregare (Dn 2:12-19).
- Daniele prega nella fossa dei leoni (Dn 6:13-22).
- Giona prega nel ventre di un grosso pesce (Gio 2:1-10).
- La chiesa prega per la liberazione di Pietro (At 12:5-7).
- Paolo prega per il potere di guarigione (At 28:8).
- Gesù prega tutta la notte prima della grande decisione (Lc 6:12).
- Gesù prega e il suo viso risplende (Lc 9:28-32).
- Gesù agonizzante in preghiera (Lc 22:39-46).
- Gesù sulla croce (Lc 23:34,46).

Questi passi dimostrano che spesso alle persone

*La ginnastica della preghiera*

che pregano accadono cose strane. Infatti spesso si ritrovano in luoghi insoliti e orribili (nella fossa dei leoni, sulla croce, ecc.) Siete pronti a correre questo rischio? La meditazione e l'autoipnosi possono dare una momentanea serenità, ma per andare avanti spesso c'è bisogno di tanta forza. Che cosa fare? È la forza che ci occorre, e non la serenità. La preghiera non è semplicemente dire poche parole e tutto finisce lì; è piuttosto una battaglia mentale, emotiva e spirituale che spiana la via al rapporto con Dio. Alcune religioni promettono sicurezza, serenità e pace interiore. Il cristianesimo non può prometterle. La preghiera sincera vi può portare nella fossa dei leoni o in una prigione per aver parlato chiaramente e senza peli sulla lingua di questioni morali, vi può rendere infine fortemente impopolari nel vostro gruppo. La vera preghiera è lottare con Dio per la vostra stessa vita. Ogni altro modo di pregare è fare lo struzzo nel tentativo di ignorare i grandi e tormentosi problemi che ci affliggono. Siete pronti a correre il rischio di pregare?

Ho un'amica molto cara che poco tempo fa si è trovata in una situazione terribile. Per lei e la sua famiglia la morte appariva l'unica via di scampo. Questa famiglia insieme a parenti e ad amici buoni e comprensivi aveva pregato per più di cinque anni per il ritorno del figlio prodigo, il quale sotto l'influsso degli amici e della droga stava scivolando sempre più in fondo a un baratro. Tante persone pregavano con tutte le loro forze affinché avvenisse

*C.S. Self e W.L. Self*

un cambiamento radicale nella vita del ragazzo. Gli anni però trascorrevano tra timori, disperazione, violenze e vergogna. Sembrava che Dio avesse perso la capacità di cambiare la vita dei figli ribelli. Chi non ha mai conosciuto questa angoscia ringrazi il Signore per essere stato risparmiato e sia generoso e pieno d'amore e di comprensione. Innumerevoli volte ho pregato con la mia amica e spesso ho sentito che chiedeva a Dio di riportare suo figlio sulla giusta strada! Da molto tempo aveva capito di doverlo abbandonare nelle mani del Padre celeste. La famiglia aveva fatto tutto quello che era umanamente possibile, arrivando fino alla bancarotta economica ed emotiva.

E ora si ritrovava nell'aula di un tribunale insieme con il figlio in attesa della condanna del giudice. Mentre aspettavano, vedevano passare tante persone che, entrate come persone libere, uscivano camminando al fianco della guardia che le avrebbe accompagnate in prigione. Si avvicinava il loro turno e i miei amici sembravano non essere quasi più in grado di respirare. La mia amica ripeteva continuamente: «Non posso credere che questo stia succedendo a noi, non ci posso credere!». Anche io non potevo crederci. Erano brave persone e avevano sempre cercato di dare il buon esempio, avevano insegnato ai figli non solo la differenza tra giusto e sbagliato, ma anche le strade del Signore.

E poi arrivò il loro momento e parlarono con tutto il cuore in favore del figlio. Non c'erano più gli amici con i quali il ragazzo si era dato alla pazza

*La ginnastica della preghiera*

gioia. Tutti lo avevano abbandonato e il ribelle si accorse che solo la sua famiglia, un insegnante e un amico gli erano rimasti vicini. Dopo la sentenza pronunciata dal giudice si chiuse un capitolo e se ne aprì un altro. Di quei giorni tormentosi la mia amica mi ha spesso ripetuto: «Quando pregavo Dio perché cambiasse la vita di mio figlio, avevo un'altra soluzione in mente. Non mi sarei mai immaginata che stessi pregando perché finisse davanti a un giudice e in una prigione». Ma Dio conosce i suoi figli e solo lui sa e può guidare noi e i nostri cari fuori dalla fossa dei leoni attraverso l'esperienza di una vita diversa.

Che cosa succede alle persone che pregano? Mentre una sera si parlava di questo in un gruppo di preghiera, una giovane donna chiese timidamente la parola e disse: «Io sono il risultato vivente delle preghiere di mia madre adottiva». La incoraggiammo a parlare e con grande emozione la ragazza raccontò la sua drammatica storia (che ho cercato qui di riassumere). Joan era nata in una famiglia molto povera che aveva già nove figli di cui occuparsi. Vivevano tutti in una roulotte abbandonata, non avevano praticamente nulla da mangiare e nessuno dei due genitori lavorava. Il padre decise che si sarebbe dovuto vendere il nascituro.

Non troppo lontano viveva una coppia che non aveva mai avuto figli. Il marito era minatore e la moglie, diabetica e obesa, faceva torte per la caffetteria di un grande magazzino. Per anni questa donna aveva pregato per avere un bambino e ormai al-

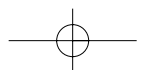
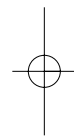
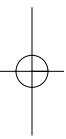
*C.S. Self e W.L. Self*

la sua età e con la salute malferma sembrava proprio che Dio avesse deciso di non esaudirla. Il marito venne a sapere che c'era una famiglia che voleva vendere una bambina e ne parlò alla moglie. Cercarono e rintracciarono la famiglia e si offrirono di prendere la neonata, ma il padre rispose che era costretto a venderla. Naturalmente era contro la legge e la coppia disse che non poteva comprare la bambina anche se le si spezzava il cuore nel vedere quella creatura piccola, malnutrita e con una polmonite in atto. Passarono i giorni e la coppia continuò a pregare per quella bambina. Finalmente un giorno la madre della piccola li chiamò e disse loro: «Vi prego, venite a prendere la bambina. Nessuno ci darà dei soldi e sta così male che se qualcuno non si prenderà cura di lei, stanotte morirà». A quel punto un avvocato amico procurò i documenti necessari e la coppia ottenne legalmente la neonata. Non si sa come però, l'assistenza sociale venne a conoscenza del fatto e, quando ormai i documenti erano già stati legalmente compilati, cercò di togliere la bambina alla coppia e prenderla sotto la sua custodia, ma non vi riuscì. Nel frattempo i giornali si erano impadroniti della storia e apparve una fotografia della neonata con una didascalia che diceva così: «Padre cerca di vendere sua figlia appena nata». Joan si guardò intorno e disse: «Una volta vidi la fotografia e chiesi a mia madre (adottiva) se fosse la fotografia di un uccellino. Mi rispose che ero io quando mi aveva preso per portarmi a casa con lei. Pensava che non ce l'avrei fatta a sopravvi-

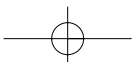
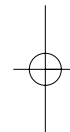
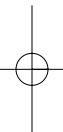
*La ginnastica della preghiera*

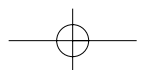
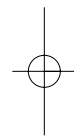
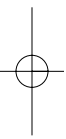
vere. Il mio padre naturale passò qualche tempo in prigione a causa di questa storia. Non ho mai conosciuto i miei genitori naturali. Per me i miei veri genitori sono stati i genitori adottivi. Mi hanno amato e curato e mia madre mi ha insegnato a pregare e a leggere la Bibbia. Devo la mia vita a una donna che credeva nella preghiera».

Che cosa accade alle persone che pregano? Siete pronti a scoprirlo?



**PARTE II**  
**La preghiera del Signore**





## Capitolo 7

# PADRE NOSTRO

«Padre nostro che sei nei cieli» (Mt 6:9)

Gesù Cristo, egli stesso figlio di Dio, ci insegna a pregare. Solo se accettiamo Gesù come Figlio di Dio possiamo pregare «Padre nostro», perché Gesù, con la sua vita, morte e resurrezione, è il garante dell'esistenza del Padre. Dobbiamo arrivare a Dio Padre attraverso il rapporto con Gesù. Ci possiamo rivolgere a Dio nello stesso modo in cui fece Gesù attraverso lo Spirito Santo (Mc 14:36, Rm 8:15, Gal 4:6). Saremmo tutti orfani se Gesù non avesse aperto per noi i cancelli del cielo. Gesù è venuto come messaggero, per ammaestrarci e prepararci per il cielo. Non siamo orfani. Dio è il «Padre nostro» che ci chiama per nome.

Se a volte vi sentite soli, abbandonati od orfani, leggete, per essere sicuri di avere Dio come Padre, i passi biblici che vi proponiamo. Serviranno a chiarire e a rafforzare la vostra relazione con Dio. Leggeteli nella Bibbia e date una collocazione ben precisa nel personale rapporto con il Padre.

Gesù pregò per noi dicendo: «E che li ami come hai amato me» (Gv 17: 20-23).

*C.S. Self e W.L. Self*

«Il Padre vostro sa di cosa avete bisogno, prima che glielo chiediate» (Mt 6: 5-14).

Il Padre conosce i nostri bisogni e provvede. Non vi preoccupate (Mt 6:25-33).

Persino i capelli del vostro capo sono contati (Mt 10:29-31).

Dio come un Padre ci dà buoni doni (Mt 7:7-11).

Noi siamo gli eredi di Dio, coeredi con Cristo. È un'eredità che possiamo reclamare (Rm 8:14-17).

Dio conosce per nome i suoi figli (Es 33:17, Is 45:3).

Possiamo rivolgerci a Dio attraverso lo Spirito Santo così come fece Gesù: Abba è il termine aramaico familiare per Padre; ancora oggi viene usato come noi usiamo papà o babbo (Mc 14:36; Rm 8:15; Gal 4:6).

L'amore di Dio è incondizionato ed è rivolto anche al figlio disubbidiente che gli spezza il cuore. Accoglie a braccia aperte il ribelle che torna finalmente a casa perché non sa più dove andare (Lc 15:11-32).

Lasciate che questi testi biblici diventino per voi vivi e reali.

L'uso della parola Abba (papà o babbo) indica il tipo di rapporto con Dio. Egli è il nostro Padre; accogliendo l'invito di Gesù a pregare «Padre nostro» diventiamo figli e figlie, parte della sua famiglia: fratelli e sorelle di Gesù. Dicendoci di pregare: «Padre nostro» Gesù ci ha introdotti presso Dio. Questo tipo di rapporto ci rassicura sull'amore incondizionato di Dio; non meritiamo un tale amore. Il Pa-

*La ginnastica della preghiera*

dre non ci tratta come mucchi di fango da gettar via, ma come figli molto amati. Gesù prese il peso dei peccati su di sé dando così a noi la possibilità di rivolgerci al Padre nel suo nome. Solo come discepoli possiamo pregare Padre nostro nel nome di Gesù. «In nessun altro è la salvezza; perché non vi è sotto il cielo nessun altro nome che sia stato dato agli uomini, per mezzo del quale noi dobbiamo essere salvati» (At 4:12).

Questo termine Abba definisce anche il tipo di rapporto tra noi e i nostri simili. La prossima volta che sei irritato con qualcuno o hai dei dubbi su di lui, fermati e ricordati che agli occhi di Dio quella persona ha un valore. Anche lui è figlio di Dio ed è imparentato con te. In realtà questo è il solo vero valore che ogni persona possiede: essere figlio di Dio. Non possiamo pregare «Padre nostro» e odiare qualcuno: sarebbe una presa in giro. Ma c'è di più, non possiamo proseguire nella nostra preghiera se prima non risolviamo questo problema con il cuore e con la mente. Queste parole «Padre nostro», se accolte nel loro vero significato non ci consentono altra scelta che l'amore per ogni essere umano.

**Giorno 1**

E voi non avete ricevuto uno spirito di servitù per ricadere nella paura, ma avete ricevuto lo Spirito di adozione, mediante il quale gridiamo: «Abba! Padre!» (Rm 8:15).

E perché siete figli, Dio ha mandato lo Spirito del Figlio suo nei nostri cuori, che grida: «Abba, Pa-

*C.S. Self e W.L. Self*

dre!» Così tu non sei più servo ma figlio; e se sei figlio sei anche erede per grazia (Gal 4:6,7).

Quando noi preghiamo «Padre nostro», immediatamente entriamo a far parte di un nucleo familiare, in quanto questa parola «Padre», Abba, è la stessa usata da Gesù per pregare Dio. La parola Abba viene usata ancora oggi dai bambini palestinesi; è il termine familiare, intimo con cui i bambini si rivolgono al padre appena imparano a parlare. Capire a fondo la bellezza di questo rapporto può cambiarci la vita. Mia nonna era la seconda di undici figli. Recentemente ho fatto visita ai cinque ancora viventi e sono rimasta toccata dal ricordo che ognuno di loro aveva dell'amore, dell'affetto e della cura ricevuti individualmente e dati indistintamente a ogni figlio dai miei bisnonni.

Pensateci. Il Padre celeste si prende cura di ognuno di noi: di me con i miei problemi, di voi con le vostre afflizioni. Il Padre conosce me e voi per nome. Sa quando io mi trovo in difficoltà e quando voi siete sopraffatti dai timori.

È arrivato per noi il momento di appropriarci dell'eredità paterna!

«Padre nostro, il tuo cuore deve essere triste nel vederci ignorare l'eredità che ci hai dato. Perdonami, Padre, quando ignoro la tua presenza. Penso che ti sentirai come mi sentirei io se mio figlio venisse a tavola e ignorasse la mia presenza. Fa' che io possa apprezzare maggiormente la bontà e la bellezza dei tuoi doni. Nel nome di Gesù. Amen».

*La ginnastica della preghiera*

**Giorno 2**

«Due passeri non si vendono per un soldo? Eppure non ne cade uno solo in terra senza il volere del Padre vostro. Quanto a voi, perfino i capelli del vostro capo sono tutti contati. Non temete dunque; voi valete più di molti passeri» (Mt 19:29-31).

Quando il maggiore dei nostri figli aveva due o tre anni, vivevamo nel sud della Florida. Una notte venimmo svegliati da un tuono spaventoso e dalle grida di paura di Lee. Andammo nella sua stanza e lo trovammo in piedi in fondo al suo lettino, che singhiozzava sempre più forte a ogni lampo che squarciava il cielo. Mio marito tirò giù la sponda del lettino, prese Lee tra le braccia e lo tenne stretto a sé. Mentre passeggiava su e giù nell'ingresso della casa e lo accarezzava parlandogli con dolcezza, la rigidità del bambino poco a poco si attenuò e ben presto, rilassato e tranquillo, si addormentò nelle braccia del padre.

Quando le tempeste della vita ci lasciano stremati e tremanti, pensiamo al Padre, sicuri che egli è pronto ad ascoltare ogni figlio. È lì che attende con le braccia aperte per proteggere e confortare ognuno di noi.

Dio non ha solo creato l'universo ma è attento e consapevole di ogni cosa che interessa l'individuo. Si prende cura di un inutile passerotto. Conosce il tuo nome e aspetta con ansia che tu ti rivolga a lui come fa ogni bambino con il proprio genitore.

«O, Padre, le tempeste della vita provocano

*C.S. Self e W.L. Self*

ovunque distruzione. La mia stessa vita sembra crollare; cosa farei se non potessi tornare a casa da te, o Padre? Sono stanco e sento il bisogno di poggiare la testa sulla tua spalla. Dammi un po' di sollievo e fammi la grazia di poterti rivelare la mia vita; potrò così reclamare l'eredità a cui ho diritto come tuo erede. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 3**

«Un figlio saggio rallegra suo padre, ma un figlio stolto è un dolore per sua madre" (Prv 10:1). «Se voi, dunque, che siete malvagi, sapete dare buoni doni ai vostri figli, quanto più il Padre celeste donerà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono!» (Lc 11:13).

Recentemente sono andata a far visita a una mia amica la cui figlia frequenta l'ultimo anno di liceo. Mentre ero lì suonò il telefono e nel corso della lunga e intensa conversazione telefonica non potei fare a meno di udire il tono preoccupato della sua voce. Quando tornò nella stanza, la vidi molto tesa e triste. Alla fine mi disse: «Era Sally. Appena sento la sua voce so subito che c'è qualcosa che non va. Se chiama è sempre per lamentarsi degli studi, degli insegnanti, degli amici, del cibo o del tempo; qualunque cosa accada sono sempre io la responsabile. Se solo di tanto in tanto potesse condividere con me qualcosa di buono!». Mentalmente mi ripromisi di esaminare la mia vita di preghiera. Sono forse meglio di Sally? Non dimenticarti di quanto ti renda felice, come genitore, partecipare alle cose buone e

*La ginnastica della preghiera*

ai bei momenti dei tuoi figli, come naturalmente anche di soffrire per i loro segreti dispiaceri e per le loro più grosse sconfitte.

Di fronte ai nostri rimproveri e lamentele il Padre celeste dà prova di una grande pazienza, ma noi quando supereremo lo stadio delle richieste adolescenziali?

«Caro Padre, aiutami a superare i capricci infantili. Lo so che ti prendi cura di me. Fa che io possa imparare ad appropriarmi del privilegio di conversare con te. Fa' che io possa conoscerti, amarti e allontanare da me tutti quei timori che m'impediscono di maturare. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 4**

Disse ancora: «Un uomo aveva due figli» (Lc 15:11).

Queste parole danno l'avvio a una storia che suona familiare a molte famiglie. La storia parla di ribellione, gelosia, cuore spezzato, pentimento, accettazione e gioia. Ritenete che uno di questi sostantivi possa applicarsi anche alla vostra famiglia? Questa storia, conosciuta come la parabola del Figlio prodigo, si legge velocemente. Nei suoi ventuno versetti c'è l'inizio e la fine.

Molti di noi sono pieni di ribellione e gelosia. Ma il Padre celeste conosce il dolore e la sofferenza dei suoi figli. Dobbiamo capire che Dio ci ascolta e ci sostiene. Dio non vive in un mondo isolato e lontano. Egli si sente coinvolto e si preoccupa manifestando, come fa un padre, un amore continuo.

*C.S. Self e W.L. Self*

«Un uomo aveva due figli»: Dio ha due diversi tipi di figli. Ha il figlio che gli spezza il cuore e quello che gli rallegra il cuore. Per i figli ubbidienti ci sono in serbo cose meravigliose; il figlio disubbidiente non potrà mai conoscere questi doni preziosi se non ritorna all'amore del Padre.

«O Padre, dove potrei andare e cosa potrei fare senza il tuo amore costante? Sarei prostrato, disperato. Anche colui che è stato ferito e colpito è un tuo figlio, o Padre. Aprigli il cuore e la mente, metti dentro di lui i tuoi pensieri; fa' che egli ti glorifichi con la sua vita. Grazie, caro Padre, perché nessuno di noi è così piccolo e insignificante da non essere conosciuto individualmente. Fa' che le parole della mia bocca e le meditazioni del mio cuore ti siano gradite, Padre. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 5**

«Egli dunque si alzò e tornò da suo padre; ma mentre egli era ancora lontano, suo padre lo vide e ne ebbe compassione: corse, gli si gettò al collo, lo baciò e ribaciò» (Lc 15:20).

Il figlio ribelle andò il più lontano possibile da casa e senza dubbio rimase profondamente deluso quando tutti i suoi amici, uno dopo l'altro, lo abbandonarono. Perché ci meravigliamo tanto di fronte a questa storia? Questi fatti antichi si presentano e ripresentano continuamente. Chi gode dei tuoi successi? Chi ti resta accanto nei momenti di dolore? A chi ti rivolgi quando sei disperato?

*La ginnastica della preghiera*

Dobbiamo ammetterlo: la nostra famiglia umana e quella della chiesa ci sono continuamente vicine, pronte a camminare con noi o portare con noi i pesi della vita. L'amore è immeritato. Il nostro Padre in cielo dà a noi e alla nostra famiglia un aiuto e un conforto tangibile, in casa come in chiesa. In quale altro posto potremmo andare per ricevere aiuto e conforto senza essere delusi? Sia l'una che l'altra rappresentano il Padre che corre ad abbracciare e baciare il figlio ribelle.

«Padre caro, ogni giorno questo termine diventa più prezioso. Fa' immediatamente di me un tuo figlio e io entrerà a far parte di una famiglia formata da persone affettuose e premurose. Nonostante la mia ribellione verso di te e verso coloro che mi amano, tu (e anche loro) mi stai aspettando a casa. O Signore, fa' che io possa ora riposare nella sicurezza del tuo amore. Sono pronto per essere un membro maturo e responsabile della tua famiglia. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 6**

«Ma il padre disse ai suoi servi: "Presto, portate qui la veste più bella, e rivestitelo, mettetegli un anello al dito e dei calzari ai piedi; portate fuori il vitello ingrassato, ammazzatelo, mangiamo e facciamo festa, perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita; era perduto, ed è stato ritrovato". E si misero a fare gran festa» (Lc 15:22).

Un neonato capisce subito che il suo pianto met-

*C.S. Self e W.L. Self*

te tutti sull'attenti: lo nutrono, lo cambiano, lo culano, lo accarezzano e lo amano. A mano a mano che cresce, tiene la famiglia più o meno sotto il suo controllo. Come genitori siamo sempre ansiosi di fronte al bambino che deve camminare e parlare, e tutto quello che desideriamo per lui è che cresca e maturi passo dopo passo fino a diventare un adulto creativo e responsabile.

Negli anni dell'adolescenza captiamo ogni tanto qualche barlume di quel carattere in formazione che lotta, sospinto da ogni parte per diventare adulto, e quale grande piacere proviamo (anche se di breve durata) quando scorgiamo che la forte volontà sta prendendo la strada giusta.

È bello durante la crescita poter passare qualche momento con i nostri figli, parlando e scambiandosi le idee. Chi altri al mondo più di un genitore potrà capire che cosa si nasconde dietro i perché e i come?

Smettiamola di essere adolescenti terribili e problematici. Torniamo a casa e sediamoci ai piedi del Padre. Apriamogli il cuore con tutte le gioie, i dispiaceri, i successi e gli insuccessi, le estasi e le delusioni. Non dobbiamo preoccuparci di come dirlo, lasciamo che ogni cosa venga fuori spontaneamente. La gioia sarà duplice: per noi e per il Padre. Egli desidera comunicare con noi e il suo cuore ha nostalgia di vederci tornare a casa.

«Caro Padre che sei nel cielo, fa' che io non possa mai trascurare la mia famiglia. Fa' che io possa pregare in qualsiasi momento, e fa' che io non pos-

*La ginnastica della preghiera*

sa privarmi di questo privilegio. Tu mi hai fatto e il mio cuore non avrà riposo se non in te. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 7**

«Giuseppe alzò gli occhi, vide Beniamino suo fratello, figlio di sua madre, e disse: “È questo il vostro fratello più giovane di cui mi avete parlato?” Poi disse a lui: «Dio ti sia propizio, figlio mio!» E Giuseppe s'affrettò a uscire, perché si era commosso nell'intimo per suo fratello; cercava un luogo dove piangere; entrò nella sua camera e pianse. Poi si lavò la faccia e uscì, si fece forza e disse: «Portate il pranzo» (Gn 43:29-31).

Quando pronunciamo le parole «Padre nostro», stabiliamo non solo un rapporto con Dio ma anche con i nostri simili. La parola nostro dopo Padre pone fine a ogni snobismo, nazionalismo, razzismo, odio ed esclusivismo. Il valore di una persona è la sua condizione di figlio di Dio. È un privilegio che non viene negato a nessuno. Ogni essere umano può essere sicuro che il Padre del cielo lo riconoscerà.

Quando come Giuseppe ci siamo commossi per un «fratello»? Quando abbiamo pianto per l'anima di un «membro della nostra famiglia»?

Un giorno mentre assistevo a una partita di football e mi guardavo in giro nello stadio al gran completo, cercai di pensare a tutti gli spettatori come a figli di Dio miei pari. Ero pressappoco a questo punto delle mie riflessioni quando una grossa donna mi cadde addosso pestandomi i piedi; l'uomo

*C.S. Self e W.L. Self*

dietro di me urlò un'oscenità con la bocca occupata dal sigaro e l'individuo alla mia destra s'innervosì talmente che stava quasi per picchiarmi. Continuando a guardare osservai una coppia molto ben vestita e simpatica e altri maleducati e chiassosi. E allora pensai: «Padre nostro?». Ma come può il Padre sopportarci? Migliaia di persone che si agitavano urlando, nuvole e nuvole di fumo che s'innalzavano verso il cielo al di sopra dello stadio e sul campo un branco di uomini in calzoncini ed elmetti che si combattevano azzuffandosi sopra una palla, tutti coperti di ferite. Improvvisamente mi ricordai della frase di William Barclay: «La sola base possibile della democrazia è la convinzione della paternità di Dio». Egli si spinge fino al punto di dire che se preghiamo «Padre nostro» e odiamo e disprezziamo i nostri simili, allora la preghiera è una bugia e noi siamo dei bugiardi.

«Padre nostro, grazie per averci fatto capire che tutti gli uomini hanno il diritto e il privilegio di poterti chiamare Padre. Io ti ringrazio perché posso essere sicuro che non importa dove io sia o che cosa io faccia, il tuo amore non mi abbandona. Non lo merito ma lo desidero. Conservami nel tuo amore grazie ai meriti di Gesù. Amen».

## Capitolo 8

### SIA SANTIFICATO IL TUO NOME

«Padre nostro che sei nei cieli,  
sia santificato il tuo nome» (Mt 6:9)

«Ma glorificate il Cristo come Signore nei vostri cuori» (1 Pt 3:15).

Tutti noi viviamo una vita in cui il nome di Dio non è glorificato. Diamo più importanza al nome del capo ufficio o a quello di moderne celebrità. Nella nostra vita l'attivismo si è ritagliato il posto d'onore. Una sfilza di buone opere e di grandi risultati ci fa sentire veramente buoni. La vita può diventare una giostra senza fine di frenetiche attività che servono a mantener vivo lo spettacolo. Non meravigliamoci se a un certo punto ci ritroviamo delusi e senza più energie nel bel mezzo di un progetto «benefico».

È l'inevitabile conseguenza di una preghiera che si esprime in questi termini: «Signore, fa' che io sia una persona buona e devota». Ma così dicendo mettiamo noi stessi al centro, e più cerchiamo di fare opere buone, di essere brave persone, di fissarci alti ideali, più cresce il vuoto dentro di noi. È il caso di cambiare la nostra preghiera da «fa' che io sia

*C.S. Self e W.L. Self*

onorato» a «il tuo nome sia onorato». Così facendo capiremo qual è la vera fonte della vita e capiremo che Gesù ci ha insegnato a pregare così: «Padre celeste, sia santificato il tuo nome non il mio». Solo allora ogni cosa andrà al suo posto e l'ordine entrerà nella nostra vita e nel nostro destino.

Senza alcun dubbio qui Gesù vuole dire che non dobbiamo utilizzare invano il nome di Dio. Se ci limitiamo a considerare solo l'aspetto profanatore di questa frase, ne perdiamo di vista l'aspetto più importante. «Santificato sia il tuo nome» significa che stiamo pregando alla gloria di Dio, non alla nostra. Se queste parole non significano per noi pentimento, sarà bene non andare oltre. Fermiamoci e cerchiamo di capire quali sono per la nostra vita le implicazioni che sottintendono. Non tentiamo di aggirarle come generalmente facciamo, nella speranza che Dio non si accorga degli angoli bui, delle ombre, delle idee, dei pregiudizi e di quegli atteggiamenti ai quali siamo così ostinatamente aggrappati e dai quali non riusciamo a staccarci. Il famoso filosofo ateo tedesco F. Nietzsche è la sola persona che abbia detto: «Dimostrami che sei redento e io crederò nel tuo redentore».

A Natale siamo soliti cantare «Venite e adoriamo». Questo stesso tema dovrebbe essere al centro delle preghiere: presentiamoci al Padre con una vita di sincera adorazione. Il fatto è che noi adoriamo cose e denaro, e releghiamo tutto ciò che appartiene a Dio al secondo posto. Per esempio, in che posizione sei nei confronti della chiesa e delle sue at-

*La ginnastica della preghiera*

tività? Sono importanti per te o riesci facilmente a razionalizzare le scuse per le tue assenze? Quando sei in chiesa sei un osservatore o un partecipante? La chiesa è il corpo di Cristo, la sua sposa. Il culto non è un evento da stadio; è amicizia con Dio, nostro Padre, e amicizia con il prossimo. Ne abbiamo irrimediabilmente bisogno. Affida la tua vita al Padre e la partecipazione e la venerazione seguiranno.

Paolo condanna i cristiani che disonorano il nome di Dio quando dice: «Il nome di Dio è bestemmiato per causa vostra fra gli stranieri» (Rm 2:24). Oggi sentiamo spesso dire che in chiesa ci sono troppi ipocriti. Se vediamo una persona che si definisce cristiana e vive una vita immorale ed egoistica, diamo la colpa al cristianesimo nella sua totalità e non all'individuo cristiano in particolare. È triste vedere una persona che si definisce cristiana prendere parte coscientemente a un affare disonesto, o fare a pezzi il carattere di un'altra persona con calunnie e maldicenze. Solo se permettiamo al nome del Signore di dimorare nel nostro cuore, lo benediciamo e lo onoriamo. E se questo accade, tutti si accorgono che la nostra vita è diversa, anche all'apparenza. Allora, e solo allora, potremo lasciar cadere la maschera che così efficacemente indossiamo e potremo far risplendere colui che vive in noi.

Ogni cristiano è l'incarnazione di Cristo per coloro con cui entra in contatto. Questa verità per alcuni è molto difficile da accettare, ma che l'accettiamo o no essa è secondo le Scritture. Ricordate quando nell'Antico Testamento Dio si serviva di uomini e

*C.S. Self e W.L. Self*

donne per parlare al popolo? L'elenco potrebbe protrarsi all'infinito includendo tra gli altri: Abraamo, Mosé, Giacobbe, Debora, Osea. Poi nel Nuovo Testamento Dio si presenta a noi nella sembianza di Gesù: uomo e Dio insieme. Quando Gesù morì sulla croce per i nostri peccati, fu sepolto, risuscitò dalla tomba nel terzo giorno e ci lasciò lo Spirito Santo perché dimorasse nel cuore di ogni individuo. E se accettiamo Gesù come nostro Signore e Salvatore e gli chiediamo di entrare nel nostro cuore, egli dimora in noi! Non lo possiamo negare: Dio si è fatto carne!

Paolo dice: «Sono stato crocifisso con Cristo: non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me! La vita che vivo ora nella carne, la vivo nella fede nel Figlio di Dio il quale mi ha amato e ha dato se stesso per me» (Gal 2:20).

«Dio ha voluto far loro conoscere quale sia la ricchezza della gloria di questo mistero fra gli stranieri, cioè Cristo in voi, la speranza della gloria» (Col 1:27).

Alcune persone sostengono che è troppo presuntuoso, arrogante e immodesto ammettere questa incarnazione. Siamo sinceri, non è l'arroganza che ci fa paura ma piuttosto la grande responsabilità di essere forse il solo Gesù che qualcuno avrà mai occasione di conoscere. Nessuno può rifiutare questa responsabilità ed essere cristiano. Gesù stesso la affidò all'uomo quando insegnò (Atti 1:8) che dobbiamo essere suoi testimoni. Impegno e responsabilità sono due cose piuttosto impopolari al giorno d'oggi, ma se Gesù vive in noi non abbiamo scelta. Il

*La ginnastica della preghiera*

vecchio detto: «Non sai mai chi ti sta guardando» è sempre valido. Le espressioni del nostro viso, le parole che pronunciamo e le reazioni che manifestiamo davanti alle situazioni sono sempre sotto scrutinio. Non possiamo sfuggire: «Santificato sia il tuo nome» conferma l'inevitabile obbligo di riverenza che abbiamo in ogni aspetto della vita.

**Giorno 1**

«Perciò Dio lo ha sovranamente innalzato e gli ha dato il nome che è al di sopra di ogni nome, affinché nel nome di Gesù si pieghi ogni ginocchio nei cieli, sulla terra, e sotto terra, e ogni lingua confessi che Gesù Cristo è il Signore, alla gloria di Dio Padre» (Fil 2:9-11).

L'attenzione di questa settimana è concentrata su «Santificato sia il tuo nome» e non si possono pronunciare queste parole senza approfondire ogni volta di più la comprensione del «Padre nostro».

Una delle poche cose che ogni individuo deve conservare è il proprio certificato di nascita. Nel corso di tutta la nostra vita dobbiamo ripetutamente dimostrare che siamo nati e che abbiamo dei genitori che ci hanno dato un nome. Questo certificato ha un così grande valore che non solo ne conserviamo la copia originale in una cassaforte, ma esiste anche la prova della sua esistenza in un tribunale.

In realtà, se preghiamo «Padre nostro», Gesù ci dà un nuovo certificato di nascita e ci dice: «Mio Padre è anche tuo Padre e il suo nome è sacro e prezioso». Gesù dedicò la sua vita intera a esaltare il nome del Padre.

*C.S. Self e W.L. Self*

Come possiamo dire «Padre nostro» se non conosciamo di chi stiamo parlando? Ognuno può parlare di Dio e riconoscere che egli è l'essere supremo, ma questa è solo un'idea intellettuale. Queste persone non hanno un certificato di nascita. Se Dio non vi sembra reale, forse è perché avete seppellito il certificato di nascita nel comò di noce sotto tutte quelle cose che vi sono care ma che non utilizzate mai, come il velo da sposa, il diploma del liceo, i vestitini ricamati a mano del vostro bambino, il certificato di battesimo, la prima lettera di vostro figlio e la foto ormai ingiallita dei bisnonni. È arrivato il momento di disseppellire il certificato di nascita e appropiarci della ricca eredità lasciataci dal Padre.

«Padre mio che sei nei cieli, ti voglio ancora una volta benedire per l'eredità che mi hai lasciato nella persona di Gesù. Mi hai liberato dalle pastoie intellettuali che circondavano la preghiera. Grazie per avermi reso così facile dire "Padre mio" nella sicurezza che non ci sono puzzle da risolvere o indovinelli a cui rispondere. Fa' che io non possa mai seppellire il mio certificato di nascita sotto pile di interrogativi, problemi o memorie. Grazie per tuo figlio Gesù che ti fa conoscere le mie preghiere. Amen».

**Giorno 2**

Leggere 2 Samuele 12:1-9. Natan disse a Davide: «Tu sei quell'uomo» (v. 7). Dio è mio Padre, i suoi figli sono la mia famiglia, ma chi sono io? Quali so-

### *La ginnastica della preghiera*

no le cose, le idee, le attività, i segreti che la mia vita racchiude?

Dovremmo tutti fare attenzione prima di firmare un qualsiasi documento: la firma finale è importante. Leggete all'interno di voi stessi e decidete se volete firmare la vostra vita. Siate onesti: questo vostro atteggiamento super pio lancia forse segnali al neon che gridano «ipocrisia»? Questa vostra «bontà» è altrettanto buona quando siete soli con la vostra famiglia? Vi arrabbiate se le persone intorno a voi non fanno quello che ritenete sia meglio per loro? Fate attenzione a non far capire ai colleghi che siete un cristiano? Avete mai cercato di immaginare che cosa significhi vivere insieme a voi? Quali sono le vostre aree impenetrabili? Scrivetele. Passate un po' di tempo a compilare un documento intitolato «chi sono io» e decidete in tutta onestà se vi sentite di firmarlo.

«Caro Padre, aiutami a essere onesto e a vedermi realmente come gli altri mi vedono, ma soprattutto come tu mi vedi. Non voglio disonorare il tuo nome ed essere superficiale nel mio rapporto con gli altri. Per chi mi vive vicino io sono la tua incarnazione. Usa la mia vita per onorare il tuo nome e fa' che essa si mantenga santa. Nel nome di Gesù. Amen».

#### **Giorno 3**

«Uno dei capi lo interrogò, dicendo: "Maestro buono, che devo fare per ereditare la vita eterna?" Gesù gli disse: «Perché mi chiami buono? Nessuno è buo-

*C.S. Self e W.L. Self*

no, tranne uno solo, cioè Dio. Tu conosci i comandamenti: non commettere adulterio; non uccidere; non rubare; non dir falsa testimonianza; onora tuo padre e tua madre”. Ed egli rispose: “Tutte queste cose io le ho osservate fin dalla mia gioventù”. Gesù, udito questo, gli disse: “Una cosa ti manca ancora: vendi tutto quello che hai, e distribuiscilo ai poveri, e avrai un tesoro nel cielo; poi vieni e seguimi”. Ma egli, udite queste cose, ne fu afflitto, perché era molto ricco» (Lc 18:18-23).

«Egli ha cancellato il documento a noi ostile, i cui comandamenti ci condannavano, e l'ha tolto di mezzo, inchiodandolo sulla croce» (Col 2:14).

A volte siamo talmente sopraffatti dalla nostra bontà, così tesi a mantenere intatta la maschera che abbiamo indossato e a tenere nascosti i nostri segreti, che ci meravigliamo da soli di quanto siamo buoni! Il giovane ricco era veramente una brava persona. Si sentiva a posto e probabilmente pensava di essere molto al disopra della media delle persone che circondavano Gesù. Non era mai stato respinto da persone o da gruppi. Era il tipo di giovane che vorresti dare per marito a tua figlia. Non c'era alcun dubbio che Gesù lo approvasse. Quanto fu triste per il giovane ricco udire le parole di Gesù, le sentì come un atto d'accusa! Ma Gesù poteva e voleva cancellarle immediatamente.

E voi a che punto siete? Siete forse così orgogliosi da aspettarvi, anzi da pretendere, che Dio firmi la vostra vita? Riesaminatela. Che cosa avete da offrire a Dio? Allontanate il velo dai vostri occhi e rico-

*La ginnastica della preghiera*

noscetelo per quello che è: un atto d'accusa.

«Padre mio che sei nel cielo, tutto ciò che ho è un atto d'accusa. Quanto sarebbe terribile la mia vita se non sapessi che Gesù l'ha annullato. È nel nome di Gesù che vengo a te e divento tuo figlio. Grazie, Padre. Benedetto sia il tuo nome. Amen».

**Giorno 4**

«...Qual è il suo nome? che cosa risponderò loro?» Dio disse a Mosè: «Io sono colui che sono». Poi disse: «Dirai così ai figli d'Israele: "L'IO SONO mi ha mandato da voi"». Dio disse ancora a Mosè: «Dirai così ai figli d'Israele: "Il SIGNORE, il Dio dei vostri padri, il Dio d'Abraamo, il Dio d'Isacco e il Dio di Giacobbe mi ha mandato da voi". Tale è il mio nome in eterno; così sarò invocato di generazione in generazione» (Es 3:13b-15).

Quando Mosè chiese a Dio cosa avrebbe dovuto rispondere al popolo se avesse messo in questione la sua autorità, la risposta di Dio fu precisa e immediata e spiegò una volta per tutte la sua natura unica e distinta. Dio assicurò che nessuno avrebbe mai messo in discussione la sua autorità, il suo carattere o la sua personalità.

Dio era pronto a condurre i figli d'Israele fuori dalla schiavitù fino alla terra promessa, ma essi dovevano credere in lui e agire per fede. Nel momento in cui si stancarono, divenendo nervosi e impazienti, disonorarono il nome di Dio e vennero puniti.

Dubitare della capacità di Dio di guidare la no-

*C.S. Self e W.L. Self*

stra vita fino alla terra promessa del nostro domani è disonorare il suo nome. Rifiutare di assumere una posizione, forse impopolare ma etica, significa togliere sacralità al suo nome ed è quasi una presa in giro. Chi dobbiamo compiacere? Il Padre celeste o il vicino infedele? L'amore e l'attenzione che Dio ha per noi devono permetterci di dargli il giusto onore ma dobbiamo conoscerlo per essere in grado di farlo.

«Padre celeste, fa' che possa confidare nel tuo nome. Che possa continuamente migliorare una vita che sarà il riflesso del tuo amore redentore. Che con la mia vita, le mie parole, i miei pensieri e le mie azioni possa benedire il tuo nome, perché questo è tutto ciò che conta. Grazie Padre, perché possiamo conoscerti anche attraverso lo studio di grandi popoli del passato. Grazie Padre, perché attraverso tuo figlio Gesù possiamo avere la prova del tuo amore e della tua santità».

**Giorno 5**

«Quand'io considero i tuoi cieli, opera delle tue dita, la luna e le stelle che tu hai disposte, che cos'è l'uomo perché tu lo ricordi? Il figlio dell'uomo perché te ne prenda cura?... O SIGNORE, Signore nostro, quant'è magnifico il tuo nome in tutta la terra» (Sal 8:3-4,9).

Senza dubbio qui Davide stava pascolando le sue greggi e, mentre studiava il cielo di notte, fu sopraffatto una volta di più dall'ordine e dalla maestà dell'universo. Da sempre gli uomini hanno cercato di

*La ginnastica della preghiera*

mettere in parole il sentimento di meraviglia che li sovrasta di fronte alla vastità della creazione divina.

Un'estate uno dei nostri figli adolescenti andò a lavorare in un campeggio tra le montagne della Georgia. Passava la maggior parte del tempo da solo e una sera telefonò alla nonna che abitava molto lontano per descriverle nei particolari la maestosità del sole che stava tramontando! Quanto bene farebbe a ognuno di noi allontanarci dalla confusione della vita quotidiana per poter sentire una volta di più la presenza e la santità di quel Dio che ha creato il mondo!

«Ti lodo e ti ringrazio, o Padre, per la bellezza della terra. Che io cammini lungo i pendii di una montagna o sui prati verdi di una valle, ovunque i miei occhi si posino, vedo tanta bellezza da non poterla contenere: l'erba è verde, il vento soffia tra le foglie e fa ondeggiare i rami, i torrenti e i ruscelli rumoreggiando raggiungono veloci la cascata che precipita verso il lago sottostante; il vento, l'acqua e la terra sono così perfetti, e conosco solo in parte la perfezione di questa tua terra.

Grazie Padre, per la gloria dei cieli: al crepuscolo vedo la luna salire al disopra delle montagne e ricoprire di ombre gli alberi e i prati; i giorni e le notti si susseguono, sempre gli stessi eppure ogni volta diversi.

O Padre, fa' che non dia mai per scontato un giorno o una notte e fa' che non sia io a rendere infelice il giorno o la notte di un mio simile. Guardare, sen-

*C.S. Self e W.L. Self*

tire gli odori e percepire la bellezza della terra e la gloria dei cieli è veramente il tutto di una vita ed è espressione d'amore per il Padre celeste. Benedetto sia il tuo nome! Amen».

**Giorno 6**

«Fate acclamazioni a Dio, voi tutti, abitanti della terra! Cantate la gloria del suo nome, onoratelo con la vostra lode!» (Sal 66:1,2).

«Le nazioni gioiscano ed esultino, perché tu governi i popoli con giustizia, sei la guida delle nazioni sulla terra. [Pausa] Dio ci benedirà, e tutte le estremità della terra lo temeranno» (Sal 67:4,7).

Gli esseri umani da sempre amano dare buone notizie e una bella storia o anche un aneddoto spiritoso non ci divertono se non possiamo raccontarli ad altri. Gesù ordinò ai suoi discepoli di andare per il mondo a predicare, insegnare e guarire nel suo nome. Perché il nome di Dio sia conosciuto da tutte le nazioni dobbiamo diffondere la buona notizia di Gesù incominciando però da casa nostra. La vita di ogni giorno vissuta tra stress e pressioni di ogni genere può renderci poco piacevoli agli occhi della comunità e della nostra stessa famiglia. Chi non si è reso colpevole di agitarsi davanti a un bambino recalcitrante o a una lavatrice che non funziona o al telefono che squilla? Siete in ufficio di fronte a una segretaria sgarbata o a un capufficio irragionevole, avete il sospetto che le cose non vadano come dovrebbero andare: che cosa fate? Vi rinchiodate in voi stessi e buttate benzina sul fuoco? È

*La ginnastica della preghiera*

difficile vivere queste circostanze e continuare a onorare il nome del Padre.

«Padre nostro, è facile pregare che tutte le nazioni ti lodino, finché non sono io che devo dare questo messaggio. Oggi aiutami a vivere perché chiunque entri in contatto con me possa capire che Cristo vive nel mio cuore. Sia glorificato il tuo nome nella mia vita attraverso Gesù. Amen».

**Giorno 7**

«Ma glorificate il Cristo come Signore nei vostri cuori» (1 Pt 3:15).

«L'uomo buono dal buon tesoro del suo cuore tira fuori il bene; e l'uomo malvagio dal malvagio tesoro tira fuori il male; perché dall'abbondanza del cuore parla la sua bocca» (Lc 6:45).

Quello che c'è nel cuore è sulle nostre labbra e si manifesta anche nelle più banali conversazioni. I nonni per esempio hanno generalmente tutta una serie di aneddoti per illustrare le prodezze dei loro piccoli tesori; l'uomo d'affari conosce solo quel tanto che gli è indispensabile per concludere un affare. Qualunque cosa sia per noi la più importante, sia essa nel campo sociale, economico, familiare o religioso, è quella di cui più volentieri parliamo. Le azioni e le parole rivelano l'interesse del nostro cuore. Fate attenzione alle conversazioni degli amici e anche alle vostre. Dall'abbondanza del cuore parla la bocca.

Non possiamo assistere chi è nel bisogno se non

*C.S. Self e W.L. Self*

abbiamo niente da offrire e possiamo condividere con il nostro prossimo solo quello che sappiamo e abbiamo personalmente provato.

«Padre mio, fa' che possa sempre tenere presente che quando prego "santificato sia il tuo nome", il mio cuore sia il tempio nel quale tu abiti. Fa' sì che non dimentichi l'adorazione che ti devo. Aiutami ad adempiere fino in fondo il compito di essere un cristiano vero e completo. Nel nome di Gesù. Amen».

## Capitolo 9

# VENGA IL TUO REGNO

**«Venga il tuo regno; sia fatta la tua volontà  
anche in terra come è fatta in cielo» (Mt 6:10)**

Se desideri continuare a vivere come vivi oggi, non sussurrare nemmeno questa preghiera. Siamo abituarini e, sino a quando non sopraggiunge una grossa tempesta a sconvolgerci, riusciamo bene o male a godere degli alti e bassi della vita. Queste parole «il tuo regno venga, sia fatta la tua volontà» vengono pronunciate con facilità e senza un particolare significato se i giorni sono buoni. È difficile perciò capire che questa preghiera è un vero mistero che tocca le parti più profonde del nostro essere.

«Venga il tuo regno». Come può il regno di Dio venire in mezzo alle dispute, alle ansietà, alla disperazione e alla prostrazione che regnano nella mia vita, in casa mia, nella mia città e nel mio paese? Come può il regno di Dio venire in mezzo alle guerre del Medio Oriente, alle moltitudini affamate dell'India, alla disonestà dei governi, alle malattie inguaribili che si propagano a macchia d'olio e ai disastri che mutilano e uccidono bambini innocenti? Dio viene per noi nel tempo buono e nel tempo

*C.S. Self e W.L. Self*

cattivo. A volte, i momenti più terribili sono quelli migliori per la venuta del Signore. «Il tuo regno venga».

Il regno di Dio è ricordato quarantanove volte in Matteo, sedici in Marco e trentotto in Luca.

Gesù venne a predicare il regno di Dio. Era questo il suo messaggio centrale (cfr. Mc 1:14; Mt 4:17; Lc 4:43).

Il regno di Dio è personale e merita ogni sforzo. Lo possiamo accettare o rifiutare (cfr. Mt 22:1-14; Lc 14:16-24; Mc 12:28-34; Lc 9:61,62; Mt 13:24-30,47) e lo dobbiamo fare individualmente (cfr. Lc 17:21; Mt 13:31,32).

Il regno di Dio merita qualsiasi sforzo (cfr. Mt 6:33; 11:12; Lc 16:16), qualsiasi prezzo (cfr. Mt 10:37; 13:44-46; Lc 14:26), qualsiasi sacrificio (cfr. Mt 5:30; 19:27-30; Lc 18:29; Mc 10:28-30).

Per entrare nel regno dei cieli dobbiamo riconoscere la nostra totale miseria e affidarci completamente nelle mani di Dio; essere pronti a subire persecuzioni per amore di giustizia (Mt 5:10); amare Dio sopra ogni cosa (comodità, sicurezza, ecc.); avere lo spirito di un bambino ma non essere infantile (Mt 18:2,3; 19:14; Mc 10:14,15; Lc 18:16,17). Ecco alcune barriere che precludono il regno: l'ipocrisia (Mt 7:21), un animo pieno di rancore e lento al perdono (Mt 18:23-35), le ricchezze che accentrano l'attenzione sul mondo presente e fanno nascere la convinzione che i soldi possono comprare qualsiasi cosa incluso il regno (Mt 19:23,24; Mc 10:23-27; Lc 18:24,25).

### *La ginnastica della preghiera*

Il regno di Dio è personale: è l'ubbidienza personale alla volontà di Dio nella mia e nella tua vita. Il regno di Dio inizia con me e con te. Non può essere fermato. Verrà. L'uomo può ritardare la sua venuta ma non può fermarla (cfr. Mt 4:23; 10:1,7,8; 11:1-6; 12:28; Mc 6:7; 4:26-29; Lc 7:19-23; 9:11). Il regno è universale, è al di là dei favoritismi nazionali o delle distinzioni razziali (cfr. Mt 8:11; 24:14; Lc 13:29).

Il regno di Dio dilata l'immaginazione. Nella nostra vita privata il regno di Dio è già dentro di noi. Come regni individuali ci raggruppiamo in una corporazione di regni: la chiesa. Poiché la chiesa è formata da esseri umani legati da lacci terreni, la nostra preghiera quotidiana deve essere: «Venga il tuo regno». Non possiamo riposarci e dire: «Il tuo regno è venuto, punto e basta». Diciamo il regno è venuto (con Gesù e nel mio cuore) è qui ora e continuerà a venire nel mio cuore e nella vita degli uomini. È passato, presente e futuro.

Non possiamo essere semplici sognatori o teorici. Il nostro desiderio è sempre quello di veder crescere e fiorire il seme che abbiamo piantato e per cui abbiamo pregato.

«Interrogato poi dai farisei sul quando verrebbe il regno di Dio, rispose loro: "Il regno di Dio non viene in modo da attirare gli sguardi; né si dirà: 'Eccolo qui', o 'eccolo là'; perché, ecco, il regno di Dio è in mezzo a voi» (Lc 17:20,21).

Il regno di Dio viene nel cuore e nell'animo di una persona. Inizia dal profondo, poi cresce, fiori-

*C.S. Self e W.L. Self*

sce e si diffonde all'esterno. Il suo cammino è nascosto; non viene annunciato dal suono di trombe né si può leggere sul giornale. Quando è dentro di te occupa l'intera area della tua vita. Non puoi separare la tua vita sociale, politica, professionale o religiosa dal regno di Dio che è dentro di te. Non vedi l'erba crescere ma sai che questo avviene perché la devi tagliare. Non puoi vedere, a occhio nudo, un bocciolo sbocciare e diventare un fiore, ma un giorno è un bocciolo e il giorno dopo è un fiore al suo massimo splendore.

Hai mai conosciuto persone che vivono in una perenne ricerca, che passano da una chiesa all'altra e da un gruppo all'altro? Sono sempre pronti ad approfondire nuove teorie perché hanno sentito dire: «Lì c'è la vera chiesa». È arrivato il momento di fermarsi, di ricevere il regno e di farlo crescere dentro di noi.

Che cos'è il regno di Dio? È il regno di Dio nel cuore di ognuno. Ne conosciamo il risultato quando sentiamo dire una parola gentile, vediamo fare un'azione gentile, è amore, affetto e comprensione nel nome di Gesù. Se non ti auguri il regno di Dio, non pregare per riceverlo. Il regno guiderà la tua vita e la cambierà completamente. Può arrivare silenziosamente (verrà, non puoi scacciarlo) ma chiederà un amore sincero, adorazione, preghiera e lavoro. «Custodisci il tuo cuore più di ogni altra cosa, poiché da esso provengono le sorgenti della vita» (Prv 4:23).

Il tuo regno venga, non il mio. Il mio cuore deve aprire le porte, accogliere il Signore con un benvenuto, con allegrezza e senza brontolii. Tranquilliz-

*La ginnastica della preghiera*

zati perché è qui per rimanere. Non devo andare da un gruppo all'altro correndo dietro a lui. È arrivato alla porta del mio cuore e sono pronto a dirgli: «Entra, o mio Signore. Fa' che il tuo regna riempi il mio cuore, il mio animo e la mia vita intera e fa' che non possa mai addolorarti. Proteggi il mio cuore, le mie parole e le mie azioni. Fa' che possa essere pronto ad accettare qualsiasi cambiamento che tu intenda apportare nella mia vita e che in preghiera io possa dire «venga il tuo regno».

**La volontà di Dio**

William Barkeley afferma che niente ha danneggiato di più la chiesa dell'uso blasfemo dell'espressione «è la volontà di Dio». Ci sono alcuni che entrano in una casa dove un bambino è rimasto ucciso in seguito a un incidente o dove qualcuno è all'ultimo stadio della malattia o soffre per una qualsiasi altra situazione e dicono: «Questa è la volontà di Dio». Non è mai la volontà di Dio quando un bambino viene ucciso o qualcuno soffre atrocemente per una malattia. Simili situazioni sono proprio l'opposto della volontà di Dio; la sofferenza umana è il risultato del peccato. I miracoli fatti da Gesù Cristo ci dicono che egli venne a sconfiggere il dolore e la sofferenza.

In tempi duri come questi dobbiamo dire: «Questa non è la volontà di Dio». La situazione attuale è in un certo senso il risultato del peccato e della follia umana. Non è stato Dio a mandarla. Ma Dio ci può prendere per mano e guidarci per farci rima-

*C.S. Self e W.L. Self*

nera in piedi. Superata questa angoscia si può diventare più forti, ci si può avvicinare di più a Dio, ed essere più utili che mai agli altri. Per coloro che lo amano e hanno fiducia in lui, Dio può trarre il bene dal male. Se permetterete a Dio di usare questa circostanza e voi stessi, anche questo potrà diventare parte della sua volontà.

Quando preghiamo: «Sia fatta la tua volontà», non intendiamo dire che siamo esenti da problemi. La lezione di Gesù in Matteo 26:34-46 è chiara: egli non venne liberato ma ricevette la forza per superare la prova. Non preghiamo per essere tirati fuori da una situazione ma per avere la forza di superarla, vincerla e sconfiggerla. Preghiamo per poter trionfare. In Daniele 3:16-18 gli uomini non cercarono di fuggire, ma chiesero di poter controllare la situazione, qualunque fosse il risultato finale.

Per capire che cosa Dio voglia da me devo conoscerlo e conoscere almeno in parte il suo carattere, a che cosa assomiglia. Dio, nostro Padre, racchiude in sé tutte le migliori qualità di un padre, di una madre e di un amico. Egli progetta, assicura e desidera cose belle e buone per i suoi figli. A mano a mano che i bisogni quotidiani aumentano, questa sarà la nostra preghiera: «Oggi sia fatta la tua volontà». Non dobbiamo rimproverare il Padre per le catastrofi e le sofferenze che incontriamo. Egli fa meglio che può, date le circostanze. In ogni cosa della vita possiamo migliorare aprendoci a Dio ma non possiamo chiudere la porta di qua o di là come e dove vogliamo. Cerchiamo invece di usare l'intelligenza e

### *La ginnastica della preghiera*

imparare dall'esperienza. Dobbiamo pregare riflettendo razionalmente sulla situazione e presentarla poi a Dio per capire quale sia la sua volontà per noi come individui. Ogni vita è diversa e quello che va bene per uno può non andar bene per un altro.

#### **Egli ci ama**

Quando capiamo che Dio attraverso Gesù ci ha dimostrato il suo amore, non abbiamo più paura del domani, non temiamo più malattie, delusioni, umiliazioni e insicurezze, guerre o morte. Sappiamo che avremo dolori e sofferenze, e sicuramente il Signore non si aspetta che ci siano graditi, ma impareremo ad affrontarli senza terrore, sapendo che Dio è con noi e ci guida lungo il percorso. La mano di Dio può trasformarci la vita se ci rimettiamo completamente alla sua volontà. Forse passeranno molti anni prima di imparare a capire come funziona la sua volontà in una determinata situazione.

#### **Come posso riconoscere la volontà di Dio?**

1. Per prima cosa bisogna sviluppare un animo sensibile allo Spirito Santo e questo si ottiene con la preghiera, lo studio della Bibbia e la disponibilità del cuore e della mente.
2. Dio ci guida in base ai nostri talenti e alle nostre capacità (non chiederà certo a uno stonato di dirigere un coro).
3. Cercare con giudizio la volontà di Dio. Dio non sconvolgerà l'universo morale per rispondere a una richiesta egoistica o immorale.

*C.S. Self e W.L. Self*

4. Desiderare la sua volontà, non accettarla passivamente.
5. La vera preghiera è mettersi intenzionalmente a disposizione di Dio e sotto la sua influenza.

**Giorno 1**

«Gesù ricominciò a parlare loro in parabole, dicendo: Il regno dei cieli è simile a un re, il quale fece le nozze di suo figlio. Mandò i suoi servi a chiamare gli invitati alle nozze; ma questi non vollero venire. Mandò una seconda volta altri servi, dicendo: “Dite agli invitati: Io ho preparato il mio pranzo; i miei buoi e i miei animali ingrassati sono ammazzati; tutto è pronto; venite alle nozze”.

Ma quelli, non curandosene, se ne andarono, chi al suo campo, chi al suo commercio; altri poi, presero i suoi servi, li maltrattarono e li uccisero.

Allora il re si adirò, mandò le sue truppe a sterminare quegli omicidi e a bruciare la loro città. Quindi disse ai suoi servi: “Le nozze sono pronte, ma gli invitati non ne erano degni. Andate dunque ai crocicchi delle strade e chiamate alle nozze quanti troverete”. E quei servi, usciti per le strade, radunarono tutti quelli che trovarono, cattivi e buoni; e la sala delle nozze fu piena di commensali» (Mt 22:1-10).

Alla luce delle esperienze fatte durante i miei ultimi viaggi ho dato un nuovo significato a questo racconto della Scrittura e se dovessi dargli un titolo lo chiamerei: «Il protocollo di Dio». Ci sono un'infinità di protocolli diplomatici che la maggior parte

*La ginnastica della preghiera*

di noi non conosce. Forse queste formalità possono apparire sciocche e antiquate ma nessuno può negare che esistano.

Quando mio marito e io fummo scelti come ambasciatori onorari per rappresentare il presidente degli Stati Uniti alla inaugurazione delle cerimonie per l'insediamento del presidente della Liberia, William Tolbert, ci sentimmo onorati e accettammo volentieri il privilegio e le responsabilità che ne derivavano. A mano a mano che partecipavamo alle varie attività, ci rendevamo sempre più conto dell'enorme importanza del protocollo nelle relazioni internazionali. Ogni nazione che manteneva in Liberia un'ambasciata aveva mandato un ambasciatore e sua moglie. C'erano poi le delegazioni che rappresentavano le più grosse compagnie commerciali. A ogni ambasciatore o delegazione era stato assegnato un posto in rapporto al rango d'importanza. Alcuni errori o malintesi (e ce ne furono) si tradussero in accese discussioni e aggiunta di sedie. Inoltre sarebbe stato un insulto difficile da superare se una nazione non avesse mandato un rappresentante.

Il re della nostra parabola ricevette un insulto troppo grande da sopportare. Gli inviti erano stati spediti (nel primo invito non si parla di date); i preparativi erano stati fatti con tutta la dovuta attenzione, poi era stata mandata l'ultima informazione. Quello che si capisce dal testo è questo. Il re disse: «Mio figlio sta per sposarsi, siete invitati alla festa per cui tenetevi pronti per quando vi manderò a chiamare». Questo era il protocollo. Il re aveva fat-

*C.S. Self e W.L. Self*

to la sua parte, ma per risposta ebbe un insulto.

«O Padre, quante volte le cose più importanti della vita ci scivolano tra le mani senza che ce ne accorgiamo! Spesso le perdiamo perché non sappiamo accettare le opportunità che ci offri. Ogni volta che rifiutiamo una responsabilità diventiamo meno sensibili ai tuoi inviti. Padre, perdonami per averti insultato e sappi che io ti amo. Venga nella mia vita il tuo regno. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 2**

Leggere Matteo 22:1-10. «Ma quelli, non curandosi, se ne andarono, chi al suo campo, chi al suo commercio» (v. 5).

Quando si chiede a una persona di accettare una responsabilità di lavoro, inevitabilmente l'interessato si trova a dover affrontare un impegno. La vita è piena di impegni: lavoro, matrimonio, figli, mutui, rate per la macchina, ecc. Siamo titubanti se ci viene rivolto l'invito di occuparci in chiesa di una classe di bambini. Dimentichiamo il protocollo di Dio e diciamo: «Domenica è il solo giorno che ho per andare in montagna (o al lago), lo devo alla mia famiglia», oppure «ogni domenica andiamo a visitare i nonni». Nessuna di queste scuse è cattiva, anzi sono giustissime se sono sincere. Nella vita di tutti i giorni spesso siamo occupati in mille faccende: incontrare persone, cucinare, guidare, provvedere alle necessità dei figli... e tutto questo ci fa trascurare l'invito del regno. Ci preoccupiamo delle cose

*La ginnastica della preghiera*

buone invece che di quelle ottime. Dimentichiamo di prepararci per la vita eterna.

«Padre, sto male quando mi fermo e mi chiedo: “Che cosa ho fatto per rappresentare oggi il regno dei cieli?”. Come posso fermare questa ruota inesorabile? Non sto facendo niente di male ma che cosa faccio di bene per te? Padre, ti prego, dammi il coraggio di fermarmi e di capire quali siano le mie priorità, di scegliere cioè il meglio per la vita eterna invece che il bene per la vita temporanea. Fa’ che possa pregare così: “Venga il tuo regno” e che possa essere il tuo ambasciatore. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 3**

Leggere Matteo 22:1-10. «Allora il re si adirò, mandò le sue truppe a sterminare quegli omicidi e a bruciare la loro città» (v. 7).

Forse questo versetto ci appare un po’ fuori luogo trattandosi di un matrimonio. Tuttavia quando Matteo scrisse il suo Vangelo, dopo la morte di Gesù, la distruzione di Gerusalemme da parte degli eserciti romani era già avvenuta. Matteo lo scrisse tra l’80 e il 90 d.C. Gerusalemme venne distrutta nel 70 d.C. Una catastrofe totale era piombata sul popolo che non aveva accettato Gesù come Figlio di Dio. Matteo aggiunse questo commento per sottolineare le cose terribili che erano accadute a un popolo che aveva ignorato l’invito a entrare nel regno.

Ho su questo versetto un’opinione del tutto personale. Ritengo che il commento aggiunto da Mat-

*C.S. Self e W.L. Self*

teo possa essere applicato a quegli individui che sono in eterno conflitto con se stessi. Sempre ribelli, ostili, egoisti, combattono continuamente contro l'evidenza. La punizione è sentirsi lontani da chi ci ama. La conseguenza della ribellione è la separazione e definitiva distruzione. I nostri corpi umani (fisici, emotivi e spirituali) possono sopportare un certo numero di battaglie e non di più. Quando le ferite provocate dall'odio sono troppo profonde, il processo di guarigione diventa lungo e difficile. Quanta gioia, pace e divertimento perdiamo quando scegliamo di andare in guerra!

«Padre celeste, quale sofferenza per te vederci dilaniati dalle nostre stesse scelte e incuranti del fatto che tu hai un piano per noi. Guarisci le mie ferite e fa' che io possa rispondere al tuo invito. Fa' che io possa amare e non odiare; cercare la tua guida invece di ribellarmi. Fa' che io possa essere una benedizione e non una prova per la mia famiglia e per i miei amici. Possa il tuo regno venire oggi nel mio cuore! Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 4**

«Interrogato poi dai farisei sul quando verrebbe il regno di Dio, rispose loro: «Il regno di Dio non viene in modo da attirare gli sguardi; né si dirà: "Eccolo qui", o "eccolo là"; perché, ecco, il regno di Dio è in mezzo a voi» (Lc 17:20,21).

Le persone che gravitavano intorno a Gesù avevano la speranza di veder instaurato un regno ter-

*La ginnastica della preghiera*

reno in cui tutti i loro più segreti desideri si sarebbero avverati, ma non stavano vivendo in questo tipo di regno. Intorno scorgevano solo malattie, corpi mutilati e deformati, uomini che si combattevano... tutti erano troppo presi dai propri problemi per potersi occupare dei vicini. Come poteva essere quello il regno di Dio? In realtà quello che si aspettavano era un'utopia. Gesù cercò di far capire alle persone che il regno del cielo era venuto proprio in mezzo a quella miseria. Dio era venuto per i miseri e i colpevoli e aveva il potere di cambiare tutto. Il regno di Dio è lì dove si trova il Cristo, e Gesù si trova sempre negli angoli più bui della terra.

«Padre, fa' che io possa vedere il buio che mi circonda. Fa' che io non sia cieco di fronte alla disperazione e alle ferite della mia famiglia, dei miei vicini e della mia città. Fa' che io possa rendermi disponibile per portare la luce di Gesù nei luoghi bui. Mi spaventa pensare che sarò forse l'unico rappresentante del tuo regno tra gli spazi della mia piccola sfera d'influenza. Venga il tuo regno e dimori in me, o Padre. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 5**

«Perché, ecco, il regno di Dio è in mezzo a voi» (Lc 17:21sp).

Il regno di Dio è un mistero. Non dobbiamo mai pensare che sia una graduale cristianizzazione evolutiva del mondo perché in questo modo il regno, tra tanti problemi che ci affliggono - tumulti, scio-

*C.S. Self e W.L. Self*

peri, guerre, traffici di droga, cancri terminali, incidenti, adolescenti e adulti che fuggono, pettegolezzi, brutte abitudini e via dicendo - diverrebbe troppo vago e lontano e perderemmo la speranza. No, la venuta del regno arriva nel bel mezzo dell'angoscia, della disperazione e della miseria del mondo. Helmut Thielicke dice: «I più grandi misteri di Dio avvengono sempre nel profondo; ed è il grido che erompe dal profondo che sempre genera la più grande promessa» (*Our Heavenly Father*, p. 65).

Il regno di Dio è il regno che rappresentiamo nei centri degradati delle città; è il regno che con amore e interesse portiamo ai malati di mente rinchiusi negli ospedali, o agli ammalati di casa nostra e d'oltreoceano di cui curiamo le sofferenze fisiche; è il regno per il vicino o il conoscente con il quale ci sediamo ascoltandone con attenzione le ferite del cuore. Il regno di Dio viene e si esprime attraverso fragili sforzi umani.

«Padre mio, quando prego che “il tuo regno venga” devo essere pronto a lasciarti lavorare nel mio cuore. È terribile realizzare che forse sarò la sola porta di accesso al regno per le persone che incontro sul mio cammino. Non permettere che io fallisca nel porgere una mano a chi è nella disperazione della miseria. Dammi la capacità di vedere al di là della facciata e della maschera che le persone indossano per nascondere la propria angoscia. Il regno di Dio è là dove si trova Gesù. Vieni ad abitare nel mio cuore, Signore Gesù. Amen».

*La ginnastica della preghiera***Giorno 6**

«Eccolo qui», o «eccolo là»; perché, ecco, il regno di Dio è in mezzo a voi» (Lc 17:21).

Il regno di Dio è un fatto personale. Collettivamente possiamo pregare: «Il tuo regno venga», ma se la preghiera non diventa per ogni singolo individuo viva e vitale, il corpo della chiesa come collettività sarà impotente. La sola ragione per cui la «chiesa» può essere definita morta è quando i membri individualmente sono diventati freddi e duri di cuore. La crescita e la forza di una chiesa o al contrario la sua debolezza e conseguente morte dipendono dalla nostra risposta individuale al lavoro che svolgiamo nella chiesa stessa. Se nel profondo del nostro cuore c'è odio razziale (ostilità contro extracomunitari, negri, bianchi, orientali, indiani, ecc.) quest'odio si manifesta nella salute della chiesa e nella nostra testimonianza. Se ci pesa dover sostenere economicamente la causa di Cristo, la nostra influenza di cristiani in mezzo a una società pagana apparirà piuttosto inconsistente. Se un risentimento personale contro un membro di chiesa diventa troppo grave, ci limiterà nelle responsabilità che abbiamo, facendoci diventare insopportabili e vendicativi. Sono queste le cose che possono uccidere una chiesa. Ma se «viene il regno di Dio» ci riempie il cuore di amore per Gesù e per i nostri simili, chiunque si trovi nell'ambito della nostra influenza rifletterà impegno e amore.

«Padre mio, io ti prego perché il tuo regno venga

*C.S. Self e W.L. Self*

nel mio cuore e nella mia vita. Fa' che io possa essere a tua completa disposizione. Io voglio portare amore e luce nei punti oscuri del mondo. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 7**

«A un altro disse: “Seguimi”. Ed egli rispose: “Permettami di andare prima a seppellire mio padre”. Ma Gesù gli disse: “Lascia che i morti seppelliscano i loro morti; ma tu va' ad annunziare il regno di Dio”. Un altro ancora gli disse: “Ti seguirò, Signore, ma lasciami prima salutare quelli di casa mia”. Ma Gesù gli disse: “Nessuno che abbia messo la mano all'aratro e poi volga lo sguardo indietro, è adatto per il regno di Dio”» (Lc 9:59-61).

Molti commentatori sostengono che Gesù non intendesse essere veramente duro quando disse: «Lasciate i morti seppellire i loro morti» e suggeriscono l'idea che questa fosse solo una scusa e che in realtà il padre godesse di ottima salute. L'uomo aveva dentro di sé dei sentimenti spirituali che lo agitavano ma non seppe coglierne il momento. È una realtà psicologica: se non facciamo il bene quando ci sentiamo spinti a farlo, molto probabilmente non lo faremo più.

Al giorno d'oggi non molti sanno porre mano all'aratro ma tutti possono capire che se si guarda indietro è difficile tracciare dei solchi diritti. Chi non conosce qualcuno rimasto allo stadio dei primi successi scolastici e che crescendo non è stato capace di migliorarli? Il passato, sia buono che cattivo, è

*La ginnastica della preghiera*

trascorso. Dobbiamo e possiamo lasciarci alle spalle i peccati e le delusioni e pregare sinceramente: «Il tuo regno venga per me, oggi».

«Padre caro, fa' che possa essere pronto per il tuo regno. Dammi la forza di dimenticare i peccati e i ricordi che m'impediscono di realizzare lo scopo che ti sei prefisso per me. Dammi il coraggio di guardare avanti per poter proclamare il regno di Dio. Sono troppo pronto a rinviare a domani quello che potrei fare ora: dire una parola di apprezzamento a un mio insegnante, o una di incoraggiamento a un bambino, fare una telefonata a un amico ammalato. Aiutami a non trovare scuse e a far entrare il tuo regno nel mio cuore. Nel nome di Gesù. Amen».

## Capitolo 10

### DACCI OGGI...

«Dacci oggi il nostro pane quotidiano» (Mt 6:11)

Gli studiosi della Bibbia trovano questa semplice frase molto difficile da interpretare a causa della parola greca usata per quotidiano. Questo è il solo posto in tutta la letteratura greca dove appare questa parola epiousios. L'autore probabilmente usò la parola più comprensibile alle persone di quell'epoca.

Ci sentiamo sicuri nell'utilizzare il semplice e ovvio significato di questa espressione che da sola racchiude volumi e volumi di meditazioni.

È una frase elementare, adatta alle semplici e normali necessità della vita quotidiana. Dobbiamo prendere coscienza del giusto posto di Dio nella vita e della nostra dipendenza da lui. Dobbiamo sentire la mancanza di quella forza confortevole e paterna che ci viene a mancare se, invece di chiederla per affrontare le necessità quotidiane, ce l'aspettiamo di diritto. Senza Dio il cibo non esisterebbe - Dio lo dà dietro duro lavoro dell'uomo. Dio dà il suolo, il sole, la pioggia e il segreto della vita, mentre l'uomo fornisce il lavoro quotidiano. La preghiera da sola non porterà il cibo sulla tavola. Ci

*La ginnastica della preghiera*

può essere cibo nella dispensa ma deve essere preparato e portato sul tavolo. «Dacci il nostro pane quotidiano» è un impegno che elimina l'egoismo: come riceviamo così pure dobbiamo dare.

Anche sull'ansia il pane quotidiano ha qualcosa da dirci. Dio insegnò ai figli di Israele a dipendere da lui per le urgenze giornaliere. Colui che aveva creato il giorno provvedeva anche al sostentamento per quel giorno (Es 16:1-21). Gesù insegnò che l'interesse di Dio era sufficiente a rimuovere ogni ansietà (Mt 6:25-31). Non abbiamo altro tempo che l'attimo fuggente. Il passato non esiste più, il futuro deve essere lasciato nelle mani di Dio. Non dobbiamo temere il futuro. Viviamo un giorno alla volta: il pane quotidiano.

**Giorno 1**

«Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, non mietono, non raccolgono in granai, e il Padre vostro celeste li nutre. Non vaete voi molto più di loro? Non siate dunque in ansia, dicendo: "Che mangeremo? Che berremo? Di che ci vestiremo?" Perché sono i pagani che ricercano tutte queste cose; ma il Padre vostro celeste sa che avete bisogno di tutte queste cose» (Mt 6:26,31,32).

Per quei fortunati che non hanno mai dovuto preoccuparsi di guadagnare i soldi per mangiare, vestirsi, o vivere, la frase può sembrare ridicola. I giovani nati nel periodo del boom degli anni cinquanta e sessanta faranno fatica a capire quali siano questi bisogni vitali dell'uomo. Se non si è mai

*C.S. Self e W.L. Self*

sperimentata la fame che deriva dal dolore e dalla sofferenza della povertà, sarà difficile poter capire una madre o un padre che arrivano a rubare il cibo per dar da mangiare al proprio figlio.

Gesù si preoccupa dei nostri corpi. Dedicò molto tempo alla guarigione di corpi ammalati e al nutrimento di bocche affamate. Egli si preoccupa di sapere se abbiamo il cibo per mangiare, i vestiti per coprirci e un rifugio per metterci al riparo. Gesù dice: non essere ansioso per il domani, ma per colui che non ha alcun mezzo finanziario, è duro da accettare.

La prossima volta che ti trovi a passare nei quartieri poveri e vedi lo sguardo perso nel vuoto di un uomo disoccupato che siede sugli scalini di una chiesa, il ventre gonfio di un bambino che fruga nella spazzatura, le mosche che volano sul vecchio cane tutto pelle e ossa nell'angolo nascosto di un giardino abbandonato, ricordati che Gesù era consapevole delle miserie umane e che di questo intendeva parlare quando c'insegnò a pregare: «Dacci oggi il nostro pane». Se fate parte di quella minoranza sazia e opulenta del mondo, siatene riconoscenti e fate qualcosa per gli altri. Non si può udire il messaggio del Vangelo se si ha uno stomaco vuoto che brontola.

«Padre buono, benedici tutti coloro che sono affamati e che questa notte non potranno dormire. Benedici coloro che sono travolti dall'ansietà e dal dolore. Benedici chi è lontano dalla famiglia e dagli amici. Fa' sentire la tua presenza; confortali nella miseria. Padre, se c'è un modo di evangelizzare, fa'

*La ginnastica della preghiera*

che oggi io possa incarnare il Cristo per qualcuno. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 2**

«Ed ecco un lebbroso, avvicinatosi, gli si prostrò davanti, dicendo: “Signore, se vuoi, tu puoi purificarmi”. Gesù, tesa la mano, lo toccò dicendo: “Lo voglio, sii purificato”. E in quell'istante egli fu purificato dalla lebbra» (Mt 8:2).

Gesù sa che i problemi che affliggono il corpo possono influire sul nostro rapporto con Dio e con gli altri esseri umani. Le invalidità fisiche a volte innalzano grosse barriere.

La lebbra è una malattia alla quale non pensiamo mai. Quando molti anni fa la mia famiglia visitò alcune missioni in Thailandia, mi trovai a faccia a faccia con gli orrori di questa malattia deformante. Nel villaggio di Bankla, vicino al confine cambogiano, c'è un centro di riabilitazione per lebbrosi, organizzato ai margini di una proprietà gestita da un ospedale battista. Visitando il centro fummo enormemente colpiti dalla bellezza dei lavori in legno che i pazienti di questo centro avevano eseguito. Erano persone che al posto delle gambe e delle braccia avevano dei moncherini ed erano a vari stadi di deturpazione. In un paese dove il due per cento della popolazione può aspettarsi di essere colpito dalla lebbra, queste persone non erano né sfiduciate né disperate. Generalmente questi ammalati vengono nascosti sotto le case, gli si getta di tanto in tanto un po' di cibo o sono lasciati liberi di giro-

*C.S. Self e W.L. Self*

vagare finché non muoiono vinti dalla malattia, dal digiuno o dagli elementi atmosferici. I lebbrosi invece che incontrammo erano stati curati e venivano trattati con amore e rispetto. E l'amore e il rispetto li avevano aiutati quanto le cure mediche.

Non esitiamo a portare davanti al Padre i disturbi fisici, grandi o piccoli che siano. Egli capisce e si preoccupa quando siamo ammalati. Affidiamogli ogni cosa perché egli ci ama profondamente e ci darà le cose indispensabili alla vita di ogni giorno.

«Padre caro, fa' che non possa mettere limiti alla cura e all'amore per la mia famiglia e per i miei amici. Fa' che mi renda conto del dolore e della sofferenza che c'è nel mondo. Malgrado sia a volte sofferato dal dolore dammi la forza di reagire. Rendimi forte per oggi, o Padre, e grazie. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 3**

«Quando Gedeone ebbe udito il racconto del sogno e la sua interpretazione, adorò Dio; poi tornò all'accampamento d'Israele e disse: Alzatevi, perché il SIGNORE ha messo nelle vostre mani l'accampamento di Madian!» (Gdc 7:15).

Una delle mie abituali battaglie è combattere il vizio di trovare scuse per ogni mia azione. Invece di assumermi la responsabilità degli sbagli che faccio, ho imparato a elaborare delle scuse. «Sono in ritardo perché qualcuno mi ha trattenuto al telefono», «ho bruciato il dolce perché la temperatura del for-

*La ginnastica della preghiera*

no era troppo alta», «non ho fatto quest'ordine perché il cliente aveva fretta».

Niente più delle scuse rende inutile la vita. Se permetto a me stesso di essere manipolato da altri, perdo il controllo della mia vita. Io sono responsabile di me stesso nel bene e nel male. Dio mi ama così come sono. Io sono prezioso ai suoi occhi ed egli mi darà il coraggio di assumermi le mie responsabilità.

Chi è pronto a chiedere a Dio la forza di vivere onestamente e creativamente assumendosi le proprie responsabilità la riceverà. Vi ricordate che cosa fece Dio per Gedeone e i suoi trecento uomini contro i madianiti?

«O Padre, fa' che smetta di scusarmi continuamente e accetti la forza che sei pronto a darmi. Fa' che non pianga sulle battaglie perdute, ma guardi al futuro e alle opportunità che mi aspettano. Grazie perché mi ami così come sono, ma aiutami a diventare operativo e utile a te e ai miei simili. E ora Padre, ti voglio pregare di liberarmi giorno dopo giorno dai miei peccati. Fa' che possa crescere davanti ai tuoi occhi. Benedici in particolar modo i miei cari e fa' che io raggiunga quei cuori che sono turbati. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 4**

«Nel principio era la Parola, la Parola era con Dio, e la Parola era Dio. Essa era nel principio con Dio» (Gv 1:1-2).

*C.S. Self e W.L. Self*

«Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto; perché chiunque chiede riceve; chi cerca trova, e sarà aperto a chi bussa» (Mt 7:7-8).

In principio era la Parola, non il dovere né il sentimento. I sentimenti e le azioni vengono meno, ma le parole rimangono vive nella mente e sulla carta per le generazioni future. Dobbiamo imparare a esprimere con le parole i sentimenti e i desideri più profondi. Le parole sono potenti. La preghiera, secondo quanto Gesù ci ha insegnato, è comunicazione. Non abbiamo solo bisogno di esprimerci davanti al Padre, abbiamo anche bisogno di fare silenzio per ascoltarlo e per leggere le parole che sono state conservate per noi e ci hanno protetto nel corso dei secoli.

Il Padre dice: «Riponi su di me le tue ansietà». «Chiedete, cercate, bussate». Vuole dire in definitiva che, quando ci troviamo ad affrontare le difficoltà della vita come la morte di un congiunto, le frustrazioni dei figli, la malattia, ecc., possiamo chiedere, cercare, bussare e depositare i nostri pesi davanti al Signore. Il dono del Padre è l'amicizia che ci riempie lo spirito. Impariamo a camminare insieme a lui, forse ancora incerti sul futuro ma sicuri delle sue cure affettuose. La nostra vita non è completa: solo in cielo la conosceremo appieno.

Facciamo nostra la preghiera di Sant'Agostino:

«Esaudiscimi, appiana le mie difficoltà, o mio Signore. Fa' che possa conoscerti, amarti e rallegrarmi in te. E se in questa vita non potrò fare tutto come vorrei, fa' che almeno possa migliorare giorno dopo giorno fino ad arrivare perfetto davanti a te. Fa' che

### *La ginnastica della preghiera*

possa conoscerti sempre di più per arrivare infine alla pienezza. Fa' che l'amore per te aumenti sempre di più fino a toccare la perfezione. Fa' che la mia gioia possa essere già qui soddisfacente in attesa di essere totale con te. Io so, o Padre, che tu sei un Dio di verità; esaudisci le tue belle promesse perché possa goderne appieno. Nel nome di Gesù. Amen».

#### **Giorno 5**

«Nel pregare non usate troppe parole come fanno i pagani, i quali pensano di essere esauditi per il gran numero delle loro parole. Non fate dunque come loro, poiché il Padre vostro sa le cose di cui avete bisogno, prima che gliele chiediate. Voi dunque pregate così: Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome» (Mt 6:7-9).

Ti conosci realmente o quanto ti conosci? Ti conosci così profondamente da sapere in ogni circostanza cosa sia meglio per te? Per una settimana cerca di tenere un diario dei tuoi soggetti di preghiera: annotali brevemente. Potrebbero essere questi:

- Fa' che superi l'esame.
- Che mi chieda di uscire con lui o con lei.
- Che oggi il mio capufficio sia gentile con me.
- Che mio figlio stia lontano dalle droghe e dall'alcol.
- Dammi la forza per vivere questo giorno, ecc.

Dopo una settimana rileggi ogni pagina e decidi se quello che hai scritto ti sembra ancora ragionevole e sensato. In caso contrario mettili nelle mani di Dio; cerca di conoscerti meglio, diventa una persona più sensibile. Volgi i tuoi pensieri agli altri, cerca di esse-

*C.S. Self e W.L. Self*

re una persona più affettuosa e servizievole. Evita di essere nervosa, aspra, severa ed esigente.

Troppo spesso preghiamo per cose insignificanti di cui non abbiamo assolutamente bisogno. Impara a conoscerti per poter pregare con maggiore efficacia. Ma anche così non dobbiamo pensare di dover dipendere esclusivamente dalle nostre capacità. Il Signore riempirà i vuoti e arrotonda gli spigoli perché è sempre presente, prima ancora che lo preghiamo. «Il tuo Padre celeste sa di che cosa hai bisogno prima ancora che tu glielo chieda». Se non sappiamo analizzare il nostro passato, se non siamo intelligenti e aperti, per noi e per gli altri, forse non potremo mai sapere quando e come Dio ha risposto alle nostre preghiere.

«Padre celeste, noi vogliamo essere liberi! Dimentichiamo però che la libertà viene dall'interno, dalla nostra sfera interiore. Forse la meschinità del mio datore di lavoro, la suscettibilità del mio vicino di casa, il brontolio di mio marito sono in realtà un riflesso di me. Liberami da questi brutti atteggiamenti. Padre, tu sai di che cosa ho bisogno. Prendi le mie parole, le azioni, le intenzioni, i pensieri e con la tua benedizione rendili graditi ai tuoi occhi. Nel nome di Gesù, tuo figlio prezioso. Amen».

**Giorno 6**

«Il SIGNORE è il mio pastore: nulla mi manca. Egli mi fa riposare in verdeggianti pascoli, mi guida lungo le acque calme» (Sal 23:1).

*La ginnastica della preghiera*

Il salmista sapeva cosa fosse la «quotidianità» della vita. Solo tenere insieme i vari pezzi è a volte quasi impossibile. I pezzi ci sfuggono dalle dita e, nonostante tutto quello che facciamo, spesso tutto si riduce in polvere. Forse sei un giovane che ha deciso di vivere da solo e devi confessare a te stesso che hai paura; forse sei nel bel mezzo di un matrimonio burrascoso o di un fallimento finanziario. Forse stai affrontando una grave malattia e non sai come andrà a finire. Forse devi portare sulle spalle non solo i tuoi pesi ma anche quelli della tua famiglia. Il pane quotidiano interessa tutti i nostri bisogni ed è qui che dobbiamo concentrare necessità e interesse per poter superare le ore e i giorni. Non temete di portare le ferite, i dolori, il genitore, il figlio o voi stessi davanti al Padre.

Il salmista si affidava alla guida di Dio come a un pastore che guarda con amore il suo gregge e provvede continuamente alle sue necessità. «Egli ristora la mia anima». «L'acqua calma» può essere per voi il momento dedicato alla preghiera. Egli ristorerà sempre la vostra anima.

«Padre che sei nel cielo, resta con me. Dammi la forza di controllare ogni situazione che oggi dovrò affrontare. Sii il mio pastore e ristora la mia anima. Nel nome prezioso di Gesù. Amen».

**Giorno 7**

«Quand'io considero i tuoi cieli, opera delle tue dita, la luna e le stelle che tu hai disposte, che cos'è

*C.S. Self e W.L. Self*

l'uomo perché tu lo ricordi? Il figlio dell'uomo perché te ne prenda cura?» (Sal 8:3,4).

Al salmista, che poteva vedere solo poche stelle in confronto a quelle che possiamo vedere oggi, sembrava quasi incredibile che Dio si accorgesse di lui. La vastità dell'universo e l'immenso numero degli esseri umani ci portano a pensare che il Signore non possa conoscerci individualmente.

Non molto tempo fa vidi migliaia di persone che cercavano disperatamente di farsi vedere personalmente da Dio. Ci trovavamo in un grande tempio buddista nel centro di Taipei, a Taiwan. In ogni angolo c'erano persone che bruciavano incenso e s'inclinavano per offrire preghiere al freddo, insensibile e invisibile Buddha. All'altare c'era una madre con in braccio una bambina di due, massimo tre anni. La madre aveva fatto inginocchiare la bambina e l'obbligava a tenere giù la testa tenendogliela ferma con le mani. Se solo questa madre e sua figlia avessero potuto conoscere l'amore incredibile, l'amore che racchiude tra le sue braccia tutti i popoli del mondo!

Una delle più grandi necessità è essere amati e conosciuti dal nostro Padre celeste. È triste essere soli e abbandonati. Dio si ricorda di ogni suo figlio.

«Caro Padre, sono così piccolo e insignificante e il mondo è così grande! Grazie perché la mia capacità di comprensione non mi pone limiti. Grazie per avermi tirato fuori dalla massa; grazie perché mi ami anche se sono solo».

## Capitolo 11

### RIMETTI I NOSTRI DEBITI

**«Rimettici i nostri debiti come anche noi  
li abbiamo rimessi ai nostri debitori» (Mt 6:12)**

«E perdonaci i nostri peccati, perché anche noi perdoniamo a ogni nostro debitore; e non ci esporre alla tentazione» (Lc 11:4).

C'è una semplice ragione per spiegare la differenza nell'uso delle parole tra il vangelo di Matteo e quello di Luca. «Debiti» e «peccati» provengono dalla stessa parola aramaica: *choba*, che letteralmente significa «debito» ma è una parola rabbinica comunemente usata per indicare il peccato. Matteo scelse il significato ebraico mentre Luca usò il termine greco usato per peccato. William Tyndale nella sua traduzione inserì «trasgressioni», probabilmente sulla base dell'uso della parola in Matteo 6:14,15 dove Gesù amplifica la discussione sul perdono. (La parola «trespasses» è utilizzata solo nelle antiche traduzioni da W. Tyndale e più tardi da John Knox). La maggior parte di noi sorvola molto velocemente su questa frase. Non siamo colpevoli di assassinio, furto, adulterio o qualsiasi altro peccato palese e orrendo. Noi temiamo Dio, siamo cittadini

*C.S. Self e W.L. Self*

modello e viviamo decentemente e rispettabilmente. Per che cosa dobbiamo chiedere perdono a Dio? Il maggior peccato potrebbe essere quello di non essere coscienti di alcun peccato.

Il Nuovo Testamento usa cinque parole diverse per peccato. Eccone i significati:

1. Non raggiungere l'obiettivo, cioè non essere quello che potremmo essere. Potresti essere un idraulico, un avvocato, un dottore, una madre, un padre, un figlio o una figlia migliori?

2. C'è una linea di demarcazione tra ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Ti trovi sempre dalla parte giusta e cioè dalla parte della linea che divide la verità dalla menzogna? Sei gentile o scortese, oppure l'espressione del tuo viso contraddice le tue parole?

3. Scivolare verso peccati impulsivi e passionali, perdere l'autocontrollo.

4. Fare ciò che si vuole, incuranti della legge o delle conseguenze; sapere ciò che è giusto, ma fare con arroganza ciò che è sbagliato.

5. Non pagare quanto dovuto. Il dovere verso Dio e i nostri simili non può mai essere totalmente soddisfatto.

«Tutti hanno peccato e sono privi della gloria di Dio» (Rm 3:23). La Bibbia non teme di mostrare i suoi grandi uomini sotto la condanna del peccato. C'è Simon Pietro (Lc 5:8), tutti i cristiani (1 Gv 1:10), il giovane ricco (Mt 19:16-22), Paolo (1 Tm 1:15), Davide (Sal 38:18), per menzionarne solo al-

*La ginnastica della preghiera*

cuni. La Bibbia mostra anche i peccati nazionali del popolo e le loro conseguenze: Sodoma e Gomorra (Gn 18 e 19; 2 Pt 2:5-8); i figli d'Israele (Es 16:8 e 32:31); Babilonia (Ger 51:6 e 13:52). Non osare pregare questa frase se non ti senti di perdonare, perché diventeresti il giudice di te stesso. «Perdonaci i nostri peccati in proporzione a quanto noi perdoniamo i nostri debitori».

Gesù ci insegna che per essere perdonati dobbiamo perdonare. Colui che perdona troverà per se stesso il perdono di Dio. Leggiamo questi passi della Scrittura: Matteo 6:14-15; Matteo 18:23-25; Matteo 7:1,2; Giacomo 2:13; Marco 4:24 e Luca 6:37-38.

È un punto cruciale per la vita del cristiano. È incredibile come possano cambiare le situazioni e gli atteggiamenti quando si prega con uno spirito genuino di perdono. Se vivete una brutta situazione in ufficio, analizzandola vi accorgete quasi sempre che la fonte del problema risale a una persona molto infelice. Forse questa persona sta mandando segnali di richiesta di aiuto. Pregate per lei e ben presto noterete un cambiamento. Forse questo cambiamento sta nel vostro modo di reagire, ma anche questa persona cambierà: è la nostra speranza. La preghiera può modificare il nostro modo di reagire e di comportarci nelle varie situazioni.

Come si può capire se abbiamo veramente perdonato qualcuno? È una delle domande più frequenti. La risposta è difficile perché, se la ferita è stata troppo profonda, il perdono non arriva istantaneamente. Da parte nostra dobbiamo continuare

*C.S. Self e W.L. Self*

a pregare. Ogni giorno prega per la persona che ti ha profondamente ferito. Un giorno, incontrando questa persona o sentendone la voce, ti accorgerai improvvisamente di non provare più quel sentimento di odio che avevi avuto fino ad allora. La incontrerai e la prima cosa che ti verrà in mente non sarà più l'antico rancore. Il processo del perdono è spesso lento e graduale.

Una mia carissima amica mi raccontò un episodio accadutole quando era una giovane madre. Qualcuno che lei considerava un buon amico aveva messo in giro dei pettegolezzi sul suo conto e questo fatto l'aveva molto ferita e fatta arrabbiare. Per molto tempo aveva pregato perché questi sentimenti l'abbandonassero. Passarono diversi mesi e un giorno d'estate mentre era intenta a occuparsi di sua figlia udì questa persona chiamarla dalla porta di ingresso. Prima ancora di rendersene conto riconobbe la voce e rispose: «Entra, sono così felice di vederti!». E con sua grande sorpresa si accorse di essere veramente felice! Grazie al perdono, la ferita si era rimarginata lasciando una traccia che con il tempo sarebbe del tutto scomparsa. Se avesse nutrito e mantenuto in vita ferita e rabbia, la ferita si sarebbe gonfiata sempre di più fino al punto di dominarle completamente la vita. Nutrire odio per qualcuno può essere fonte di vari disturbi fisici quali forti mal di testa, mal di stomaco e persino ulcere. Che peccato non adottare la cura del perdono!

Un'altra forma di perdono è quella verso se stessi. E il perdono comprende parole come: grazia, ac-

*La ginnastica della preghiera*

cettazione, peccato, disperazione e colpa. C'è forse qualcuno che non conosce quel profondo senso di vuoto e di malessere che colpisce la bocca dello stomaco e che significa «separazione»? Tre sono i tipi di separazione che generalmente si verificano nella vita di ognuno: separazione dai propri simili; separazione dal proprio io; separazione dell'uomo (individualmente e collettivamente) da Dio. Peccato e grazia sono difficili da definire, ma poiché sappiamo «che tutti abbiamo peccato», Dio dà la grazia (accettazione e perdono) a noi suoi figli.

Impara a perdonare e poi dimentica. Non rimuginare su una ferita perché può diventare rancore. Dietro ogni azione c'è un motivo. Forse non lo sapremo mai o ci sembrerà privo di significato. Impara a capire e a dimenticare o diventerai duro e amaro. Paolo dice: «Siate invece benevoli e misericordiosi gli uni verso gli altri, perdonandovi a vicenda come anche Dio vi ha perdonati in Cristo» (Ef 4:32).

**Giorno 1**

«Perché se voi perdonate agli uomini le loro colpe, il Padre vostro celeste perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonate agli uomini, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe» (Mt 6:14-15).

Questa è la sola frase che Gesù ha spiegato. Ovviamente è la porta che apre il regno di Dio. Non avrebbe potuto essere più semplice e chiara. Non dice «se peccati», è sottinteso che pecceremo e avremo bisogno del perdono. Molto spesso la sequenza degli eventi è come una corsa a ostacoli: chi

*C.S. Self e W.L. Self*

ne fa cadere uno, chi ne fa cadere un altro, chi un terzo e così via per tutta la linea. È come quando il padre arriva a casa scuro in volto e urla contro la madre, la madre urla con il figlio maggiore, il figlio maggiore con la sorella, la sorella con il cane, il cane morde il gatto e così via. Non solo quest'atmosfera avvelenata di dente per dente può far diventare la casa un inferno, ma può infettare la nazione e il mondo intero. Il grido di vendetta pervade il mondo. La riconciliazione è un prodotto difficile da acquisire mentre più facile è la vendetta.

Gesù non ci ha chiesto di pregare per vendicare i nostri debiti. Il Signore presuppone che abbiamo bisogno di chiedere il perdono: per cui perdoniamo per primi.

«Padre buono, assicurami il tuo perdono. Che la tua santità ricopra ogni cosa. Perdona ogni cattivo atto o pensiero, perdona il dolore e l'angoscia che posso aver provocato. Padre, insegnami a perdonare coloro con i quali oggi ho avuto delle divergenze e dammi la forza e il coraggio di ammetterlo. Fammi essere generoso nel perdono. Nel nome di Gesù che nell'agonia della croce così pregò per me: "Padre, perdona loro". Amen».

**Giorno 2**

«Se dunque tu stai per offrire la tua offerta sull'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualcosa contro di te, lascia lì la tua offerta davanti all'altare, e va' prima a riconciliarti con tuo fratello; poi vieni a

### *La ginnastica della preghiera*

offrire la tua offerta» (Mt 5:23).

Più un uomo perdona, più assomiglia a Dio e Gesù, come abbiamo letto, lo mette chiaramente in luce. È evidente quanto sia importante il perdono: è la vera porta d'ingresso al regno. È un pensiero che può essere privo di significato per chi non è un discepolo di Gesù. Devo prima avere un rapporto con Dio per poter vedere il mondo, il mio paese, il mio vicino, attraverso i suoi occhi. Se li vedo come lui li vede, il loro aspetto risulterà completamente diverso e lo sarà anche il mio modo di comportarmi.

Forse penserai: «Non mi sembra di avere qualcosa contro qualcuno». C'è forse qualcuno con il quale hai avuto una divergenza? C'è forse qualcuno contro il quale pensi di aver fatto qualcosa di sbagliato? Forse non hanno capito i tuoi motivi? Anche se tu sei nel giusto e loro nell'errore, sta a te farglielo capire.

E questo ci porta a riflettere sulla rassomiglianza con Dio. Se puoi perdonare, la vita avrà un percorso completamente diverso.

«Padre caro, insegnami e aiutami a perdonare coloro che mi fanno del male e con i quali non vado d'accordo. Aiutami a liberare i canali che mi collegano al mio prossimo, così che io possa arrivare a una piena amicizia con te. Nel nome di Gesù. Amen».

#### **Giorno 3**

«Beato l'uomo a cui la trasgressione è perdonata, e il cui peccato è coperto! Beato l'uomo a cui il Si-

*C.S. Self e W.L. Self*

GNORE non imputa l'iniquità e nel cui spirito non c'è inganno! Finché ho taciuto, le mie ossa si consumavano tra i lamenti che facevo tutto il giorno. Poiché giorno e notte la tua mano si appesantiva su di me, il mio vigore inaridiva come per arsura d'estate. Davanti a te ho ammesso il mio peccato, non ho taciuto la mia iniquità. Ho detto: "Confesserò le mie trasgressioni al SIGNORE", e tu hai perdonato l'iniquità del mio peccato» (Sal 32:1-5).

Ripensa a quando bambino facevi una marachella e avevi paura che tua madre la scoprisse. Andavi a letto ma non riuscivi ad addormentarti perché ti sentivi in colpa. Poi al terzo bicchiere d'acqua che tua madre ti portava, per non esplodere, le confessavi tutto e scoppiavi in lacrime. Ti ricordi come la mamma ti prendeva tra le braccia, ti parlava dolcemente e invariabilmente ti perdonava? Dopodiché era tutto finito. Non dovevi più sopportare quel peso e in pace ti addormentavi.

È terribile doversi portare dietro il fardello del peccato. Il salmista dice: «Rallegratevi nel SIGNORE ed esultate, o giusti! Gioite, voi tutti che siete retti di cuore!» (Sal 32:11).

«Caro Padre, grazie per il dono del perdono. Fa' che non possa mai aggiungere ulteriori pesi sugli altri non perdonandoli. Il perdono genera gioia e sollievo. Il perdono può liberare dalla stretta mortale della colpa. Io depongo tutto ai tuoi piedi, o Padre. Nel nome di Gesù che pregò per il perdono dei suoi assassini. Amen».

*La ginnastica della preghiera***Giorno 4**

«Allora Pietro si avvicinò e gli disse: “Signore, quante volte perdonerò mio fratello se pecca contro di me? Fino a sette volte?”. E Gesù a lui: “Non ti dico fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette”» (Mt 18:21-22).

Pietro rassomiglia alla maggior parte di noi. Siamo tutti sicuri di non poter cadere nel peccato. Diventiamo arroganti e dichiariamo che il problema non sta in noi ma in qualcun altro. «Non è colpa mia» è forse la frase più utilizzata attualmente. Siamo velocissimi nell'individuare le colpe altrui, ma non lo siamo altrettanto per le nostre. Per noi c'è sempre un motivo: siamo stati capiti male, non siamo stati informati bene e comunque sia, cerchiamo di evitare le responsabilità per le sofferenze che ci circondano.

Ti ricordi quando aggredisti il tuo vicino con parole molto dure perché tuo figlio e il suo avevano avuto dei contrasti? O il suo cane aveva rovinato la tua azalea preferita? Ti ricordi di quella volta che non osasti chiedere alla tua amica quali problemi avesse? Continuasti a parlare e a parlare ignorando le ferite del suo cuore. Forse non avresti potuto farci niente, ma avresti potuto almeno starla ad ascoltare. E cosa ne dici di quel giovane che entrò nella tua chiesa tutto ben vestito ma con i capelli lunghi? Gli hai rivolto gentilmente la parola o lo hai ignorato? Che cosa ne sai di quell'uomo o di quella donna che ha la scrivania accanto alla tua e cerca disperatamente di attirare la tua attenzione? Qual è la tua reazione? Hai già tracciato un cerchio intorno a

*C.S. Self e W.L. Self*

te e ti sei isolato per non essere disturbato? Quante volte devo perdonare mio fratello?

«Padre, ti prego perdonami. Ho provocato stupidamente delle ferite. Fa' che possa guarirle. Perdonami così come anch'io perdono gli altri. Fa' che possa essere sempre cosciente di questa responsabilità. Fa' che il perdono sia il motivo conduttore della mia vita. Nel nome di Gesù che ci ha insegnato a perdonare. Amen».

**Giorno 5**

Leggere tutto il Salmo 103. I versetti che seguono fanno parte di questo bellissimo canto di Davide: «Benedici... il SIGNORE... che perdona tutte le tue colpe, risana tutte le tue infermità... Il SIGNORE è pietoso e clemente, lento all'ira e ricco di bontà. Egli non contesta in eterno, né serba la sua ira per sempre... Come è lontano l'oriente dall'occidente, così ha egli allontanato da noi le nostre colpe... Anima mia, benedici il SIGNORE».

Quando Dio ci perdona, lo fa completamente! Non dovremo più temere che i peccati ci vengano continuamente ricordati. Non è come quella donna di cui ho sentito parlare. Il marito l'aveva tradita ma si era pentito, aveva chiesto perdono e lei lo aveva lasciato ritornare a casa. Lo aveva ripreso ma da quel momento non c'era stato più un attimo di serenità e di allegria nel loro rapporto. La donna era diventata aspra e pungente e l'uomo non aveva più avuto pace.

### *La ginnastica della preghiera*

Quando ci pentiamo e chiediamo perdono, Dio mette via per sempre i nostri peccati. Il sangue di Gesù li ha coperti. Sì, forse rimarranno le cicatrici delle ferite, ma Dio dimentica e cancella ogni cosa e ci permette di continuare a vivere liberi dalla colpa e con la gioia nel cuore.

«Grazie Padre, perché ci capisci e non ci ricordi continuamente i nostri peccati. Non ne siamo degni ma ti siamo grati per il tuo perdono sincero e affettuoso. Ora ti prego, dacci la capacità e la grazia di fare lo stesso con i nostri simili. Benedici anima mia il Signore. Nel nome di Gesù. Amen».

#### **Giorno 6**

«E il suo signore, adirato, lo diede in mano degli aguzzini fino a quando non avesse pagato tutto quello che gli doveva. Così vi farà anche il Padre mio celeste, se ognuno di voi non perdona di cuore al proprio fratello» (Mt 18:34-35).

Questa è la fine di una parabola che Gesù pronunciò per illustrare la risposta data a Pietro, che gli chiedeva quante volte dovesse perdonare suo fratello. Inizia dal versetto 23 e leggi l'intera storia. Parla in breve di un uomo che deve una grossa cifra al suo padrone. Con il linguaggio di oggi si direbbe che ha fatto bancarotta. Egli perorò la sua causa e il padrone fu così gentile e generoso da condonargli l'intero debito. L'uomo uscì, libero e pulito, e sulla strada del ritorno incontrò un amico che gli doveva circa venti euro. Afferrò letteralmente

*C.S. Self e W.L. Self*

l'uomo per la gola pretendendo il suo denaro. Il pover'uomo non lo aveva e gli chiese di avere un po' più di tempo a disposizione, ma il contadino lo fece rinchiudere in prigione. Quando nel paese si sparse la voce di quanto era successo, il padrone s'infuriò: «Come, ti ho cancellato tutto il tuo debito e tu non hai potuto fare nemmeno la metà di quello che io ho fatto per il tuo debitore?». E lo gettò in prigione fino a quando non fosse in grado di pagare completamente il suo debito.

La lezione è chiara. Dio è tanto magnanimo da perdonarci tutti i peccati. Non potremo mai essere tanto cattivi da non venire perdonati. Mentre noi siamo spesso estremamente riluttanti a perdonare i nostri simili. Perdonate dal profondo del cuore. Come perdonate, così sarete perdonati.

«Padre celeste, insegnami giornalmente a perdonare. Aiutami a mostrare uno spirito di gentilezza in ogni cosa. Non sono esente dal bisogno di perdono: ricordami continuamente questa mia necessità. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 7**

«Nessuna delle trasgressioni che ha commesse sarà più ricordata contro di lui; per la giustizia che pratica, egli vivrà» (Ez 18:22).

Non è meraviglioso sapere che Dio non ricorderà più nessuna trasgressione? E poi prosegue aggiungendo: ricorderò solo le cose buone. Quando sarà fatto l'appello dei giusti potremo essere sicuri che so-

*La ginnastica della preghiera*

lo le cose buone saranno elencate accanto al nome.

Leggete l'undicesimo capitolo di Ebrei. Noè è lodato e nemmeno uno dei suoi peccati viene ricordato. Abraamo è lodato e non viene ricordata la sua bugia su Sara; Sara è lodata malgrado abbia riso di Dio. Questo è Dio. Ed è in questo campo che egli ci chiede di essere come lui. Perdona chi ti ha fatto del male e trova in lui qualcosa di buono da ricordare. Sostituisci il male con il bene.

Ricordati anche di circoscrivere la ferita tra te e la persona coinvolta. Non raccontarla al mondo o anche solo a un'altra persona. «Se tuo fratello ha peccato contro di te, va' e convincilo fra te e lui solo. Se ti ascolta, avrai guadagnato tuo fratello» (Mt 18:15). È più facile risolvere le situazioni senza ricorrere ad altri. Ricordati solo che quando Dio porta via il peccato, lo porta così lontano che è impossibile ritrovarlo. Il peccato viene dimenticato.

«Padre, grazie per il tuo perdono meraviglioso. Concedimi uno spirito gentile, fa' che possa non solo perdonare ma anche dimenticare. Cura le anime ferite e dacci la pace. Nel nome di Gesù. Amen».

## Capitolo 12

### NON CI ESPORRE ALLA TENTAZIONE

«E non ci esporre alla tentazione,  
ma liberaci dal maligno» (Mt 6:13)

Siamo costantemente braccati e bombardati da tranelli e pericoli. La pressione è così forte che facilmente scivoliamo lontani dal Padre e soccombiamo nelle mani di «altri dèi». Helmut Thielicke dice che forse sarebbe meglio dire: «Fa' che niente possa diventare per me una tentazione» (*Our Heavenly Father*, Harper e Row, p. 121). Un qualsiasi bene terreno può intromettersi tra noi e il Padre: casa, marito, moglie, figlio, genitore, scuola, ecc. La paura di quello che potremmo perdere ci separa da Dio: perdita di reputazione, di posizione, di famiglia. Cose che rubano tempo e attenzione possono dividerci da Dio: televisione, divertimenti, o quant'altro possa distoglierci dalla frequenza alle riunioni religiose.

Il peccato è tutto ciò che ci separa da Dio. Ideali alti e grandiosi sono a volte la nostra rovina. Legittime esigenze e ambizioni possono a tal punto coinvolgerci da rimanere storditi e travolti dal successo. Perdiamo di vista ogni prospettiva. Dio sa che siamo

*La ginnastica della preghiera*

tentati. Anche Gesù lo fu. Fu tentato da qualcosa d'importante, di piacevole, d'interessante e potente.

La parola «tentare» racchiude il significato di provare. La tentazione o la prova non è concepita per farci cadere ma per renderci forti. La prova rende la persona più forte e più capace di affrontare la vita. Dio non può utilizzare un uomo che non è mai stato provato. La prova forma il carattere. «Non ci esporre alla tentazione» dà l'idea che anche se tutti gli uomini sono esposti alla tentazione, tutti devono pregare di non essere lasciati alla sua mercé. «Quando la tentazione arriva, non mi abbandonare, o Signore».

Leggete quanto dice la Bibbia sulla tentazione: Gesù venne provato da Satana (Mt 4:1-11). Gesù ammonisce i discepoli (Mt 26:41); Gesù e Satana (Lc 4:13,14); i credenti dei momenti buoni (Lc 8:13); Dio è fedele (1 Cor 10:13); Simon Pietro fu vagliato come si vaglia il grano (Lc 22:31,32); sopporta la prova e riceverai la corona della vita (Gc 1:12-15); Dio ti riceverà (2 Pt 2:9).

In tutta la Bibbia risulta chiara ed evidente l'esistenza di un potere attivo e personale in diretta contrapposizione con Dio. Per questo antagonista dell'animo umano vengono utilizzati diversi termini: diavolo, tentatore, Satana, avversario, Belzebù e principe delle tenebre. Satana rappresenta tutto ciò che è anti-uomo e anti-Dio. Questa frase «liberaci dal male» riconosce apertamente i pericoli della condizione umana e confessa la nostra inadeguatezza ad affrontarli. Ci consegna, tra pericoli e debolezze, nelle mani protettrici di Dio. Con la mano

*C.S. Self e W.L. Self*

nella mano di Dio, premurosa, tenera e protettrice, potremo evitare di scontrarci con le potenze del male e non temeremo «le prove» della vita di ogni giorno; egli si prende cura di noi. Gesù stesso ci insegna a rivolgere al Padre questa preghiera e si assume la responsabilità della risposta. Egli aiuta chi ripone completamente la fiducia in lui in ogni campo: famiglia, lavoro e reputazione. Dio non abbandona mai nessuno. Egli ci ascolta e cammina con noi. Il nostro Sommo Sacerdote può simpatizzare con noi nelle nostre debolezze, perché egli è stato tentato come noi in ogni cosa e non ha commesso peccato. «Infatti non abbiamo un Sommo Sacerdote che non possa simpatizzare con noi nelle nostre debolezze, poiché egli è stato tentato come noi in ogni cosa, senza commettere peccato» (Eb 4:15). Helmut Thielicke dice: «Egli non è solo il Signore che ascolta ma anche il fratello che porta i pesi con noi» (*Ibid.*, p. 129).

In questo versetto c'è anche un messaggio per la chiesa. La chiesa deve essere una fortezza, il faro che illumina il cammino per dare forza al debole, per far brillare la luce nei posti più oscuri e predicare il vangelo di Cristo Gesù. La chiesa deve offrire conforto e amore alle anime degli uomini, peccatrici e disperate. Come gli angeli officiavano presso Gesù, così la chiesa deve essere sempre pronta a officiare nel Getsemani dell'angoscia e della sofferenza umana.

*La ginnastica della preghiera***Giorno 1**

«Dio creò l'uomo a sua immagine; lo creò a immagine di Dio; li creò maschio e femmina. Dio li benedisse; e Dio disse loro: "Siate fecondi e moltiplicatevi; riempite la terra, rendetevela soggetta, dominate sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo e sopra ogni animale che si muove sulla terra". Dio disse: "Ecco, io vi do ogni erba che fa seme sulla superficie di tutta la terra, e ogni albero fruttifero che fa seme; questo vi servirà di nutrimento. A ogni animale della terra, a ogni uccello del cielo e a tutto ciò che si muove sulla terra e ha in sé un soffio di vita, io do ogni erba verde per nutrimento". E così fu. Dio vide tutto quello che aveva fatto, ed ecco, era molto buono. Fu sera, poi fu mattina: sesto giorno» (Gn 1:27-31).

«Poi udirono la voce di Dio il SIGNORE, il quale camminava nel giardino sul far della sera; e l'uomo e sua moglie si nascosero dalla presenza di Dio il SIGNORE fra gli alberi del giardino. Dio il SIGNORE chiamò l'uomo e gli disse: "Dove sei?" Egli rispose: "Ho udito la tua voce nel giardino e ho avuto paura, perché ero nudo, e mi sono nascosto"». (Gn 3:8-10).

Come è buono il Padre! L'umanità senza Dio, il Padre, sarebbe come un neonato fatto nascere e poi messo in un cesto e lasciato piangere solo e terrorizzato in un mondo buio.

Il Padre ci ha creato e circondato di attenzioni e amore ineguagliabili, ma che cosa accadde? Forse il genere umano si è allontanato dal Padre per mancanza di amore, di comprensione o di reciproca co-

*C.S. Self e W.L. Self*

munzione? Forse gli mancava il cibo o il rifugio? O forse il Padre era troppo severo (dopo tutto impose di non mangiare il frutto di un albero), o forse era troppo indulgente? Il Padre deve aver fatto qualcosa di sbagliato perché i figli abbiano reagito in tal modo. Ma sì, forse lo fece: creò una famiglia meravigliosa, appassionatamente curiosa e libera di scegliere. Il suo sbaglio fu di fare di noi qualcosa di più di semplici pupazzi. Le bambole per un po' divertono, ma a lungo andare diventano terribilmente noiose. Non c'è comunicazione e nessun rapporto. Dove sbagliò Dio?

Io credo che la spaccatura che attraversa il mondo - la malvagità, le persecuzioni, la solitudine e l'impotenza che lo torturano - nacque quando Dio vide la ribellione di quei preziosi figli ai quali aveva trasmesso la sua vita. Il suo cuore si spezzò. Il Padre incominciò a soffrire e rabbrividì intuendo la pena che sarebbe stata inflitta ai suoi figli. E in quel momento il Padre caritatevole, creatore e paterno, dette avvio al piano di redenzione per i figli ribelli.

«Padre celeste, dove ho sbagliato come genitore? Perché mio figlio si ribella? L'amore per mio figlio è superato solo dal tuo infinito amore per noi. Anche il tuo cuore è distrutto e spezzato per tutti i tuoi figli ribelli, compreso me. Grazie perché mi rimani al fianco. Ho bisogno di te in questo momento di prova. Nel nome santo di Gesù. Amen».

*La ginnastica della preghiera***Giorno 2**

«Ma le vostre iniquità vi hanno separato dal vostro Dio; i vostri peccati gli hanno fatto nascondere la faccia da voi, per non darvi più ascolto» (Is 59:2).

Può ognuno di noi dire onestamente: «Non farei mai una cosa che potesse dispiacere ai miei genitori terreni o al mio Padre in cielo»? Per ognuno di noi arriva un momento di ribellione, un'esperienza personale che chiude i cancelli del giardino e ci fa ritenere superiori a Dio. Siamo spinti dal nostro stesso peccato nel campo magnetico della decadenza e del disordine. La barriera ingloba tutte le forze ostili: la morte, la malattia, la sofferenza, la guerra. Forze innaturali che comparvero nel piano creativo di Dio al momento della ribellione dei suoi figli. Il mondo perfetto e lo splendido giardino vennero rifiutati, così come ogni persona a un dato momento rifiuta il padre e la famiglia.

Gesù stesso si trovò in questa situazione alla morte del suo amico Lazzaro. La sua reazione fu la stessa di chi si trova al letto di morte di un amico: era arrabbiato perché le forze del male avevano potuto penetrare il mondo di Dio. Gesù pianse apertamente. La malattia, la sofferenza e la morte sono segni che dimostrano come anche il corpo dell'uomo, creato all'immagine di Dio, sia stato spinto verso il crepaccio, l'abisso che spezza tutti noi in due.

«Padre caro, grazie per averci mandato Gesù, il tuo unico Figlio, per insegnarci ad affrontare la vita di ogni giorno. Per non citare che alcuni senti-

*C.S. Self e W.L. Self*

menti, egli provò fatica, rabbia e pena per la morte del suo amico Lazzaro, provò dispiacere per i suoi amici più stretti, oltre all'umiliazione. Grazie perché Gesù ha potuto insegnarci il modo di comunicare costantemente con il Padre celeste. Egli sta chiamando il mio nome e io posso rispondere: "Abba, Padre", nel nome di Gesù, Amen».

**Giorno 3**

«Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato? Te ne stai lontano, senza soccorrermi, senza dare ascolto alle parole del mio gemito! Dio mio, io grido di giorno, ma tu non rispondi, e anche di notte, senza interruzione» (Sal 22:1-2).

Perché, Padre, mi ha colpito la malattia? Perché hai permesso che un incidente rovinasse le mie gambe? Perché il mio bambino ha la leucemia? Perché la mia amica, moglie di un pastore, è nella fase terminale di un tumore? Ha tre bambini di cui occuparsi! Perché, Padre? Non è giusto che persone innocenti siano colpite e ferite in questo modo.

Non dobbiamo dire che sia stato Dio a mandarci la morte o che sia stato Dio a mandarci qualcosa di brutto. Ma anche quando lo biasimiamo per le nostre disgrazie, egli ci ascolta e capisce l'angoscia che ci sconvolge. Le cose cattive non rientrano nei piani della creazione di Dio, ma le tragedie che ci piombano addosso non passano inavvertite davanti a Dio. Egli sa che cosa succede ed ecco perché ha procurato la vita, la morte e la resurrezione del suo figlio Gesù, nostro intermediario, il fratello che in-

*La ginnastica della preghiera*

tercede per noi davanti al Padre.

Con questa preghiera Gesù ci dà la sicurezza di un Padre che opera nel mondo e prende su di sé ogni affanno, trasformando la vita. Dobbiamo chiederci: «Che cosa fa Dio per me?». Io devo ascoltare la sua voce che mi chiama in mezzo alla tempesta ed essere in grado di rispondere: «Abba, Padre».

«Padre nostro, ci agitiamo e gridiamo contro di te perché assistiamo alle potenze del male che operano nella nostra vita. Perdonaci e aiutaci ad ascoltare la tua voce e a rispondere: “Abba, Padre”! Ogni cosa andrà bene perché tu ci darai la capacità e la grazia di fronteggiare i colpi bassi. Aiutaci a capire che se sapremo aspettare e ascoltare con sincerità tu volgerai il male al bene. Fa’ che non possa deluderti. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 4**

«O SIGNORE, io grido a te da luoghi profondi! Signore, ascolta il mio grido; siano le tue orecchie attente al mio grido d'aiuto» (Sal 130:1-2).

Nel luglio del 1970 la mia famiglia e io scendemmo dall'aereo a Bangkok, Thailandia, e ci trovammo nella quasi completa oscurità. C'erano guardie armate ovunque e, a causa della guerra in Cambogia c'era un oscuramento quasi totale. Non capivamo una parola della lingua del posto, il caldo e gli odori erano opprimenti; ci stringemmo gli uni agli altri con il forte desiderio di vedere una faccia familiare. E poi improvvisamente sentimmo il più bel suono

*C.S. Self e W.L. Self*

del mondo. Qualcuno chiamava ad alta voce: «Bill, Bill, sono qui, ti aspetto all'altro lato della dogana!». Capimmo subito che era John Patto, il nostro amico missionario che era venuto a incontrarci e sarebbe stato la nostra guida in quella terra straniera. Il sollievo e la gratitudine furono immensi.

Nella notte più buia e spaventosa della nostra vita, qualcuno ci chiama per nome. Non c'è bisogno di chiedere chi sia. Sappiamo che Gesù attraversò Betlemme, il Golgota e uscì dal sepolcro per non lasciarci soli ad affrontare l'oscurità. Egli è colui che nella notte ci chiama per nome e ci guida lungo la strada per condurci al Padre.

«Padre celeste, la nostra vita è piena di notti buie e paurose, il mattino sembra così lontano. Ci uniamo al salmista e con lui preghiamo: "Quando il giusto grida per aiuto, il Signore ascolta e lo libera dai problemi. Il Signore è vicino al cuore spezzato e salva chi ha lo spirito rotto". Tu, Padre del cielo, sei colui che cammina negli oscuri sentieri della mia vita e chiama il mio nome. Io so che ogni cosa è giusta. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 5**

«Nessuna tentazione vi ha colti, che non sia stata umana; però Dio è fedele e non permetterà che siate tentati oltre le vostre forze; ma con la tentazione vi darà anche la via per uscirne, affinché la possiate sopportare» (1 Cor 10:13).

Non sei stato colpito da nessuna tentazione che

*La ginnastica della preghiera*

non sia comune all'uomo, ma è difficile da accettare quando ci sentiamo il bersaglio preferito del male. Dio è fedele e non ci lascerà combattere da soli, ma ci sono momenti in cui siamo noi a voler lottare da soli e allora ci sembra di venire risucchiati nel bel mezzo del nostro piccolo e confuso campo di battaglia.

Momenti in cui sentiamo di essere stati provati e usati al di là di ogni umana sopportazione e sono momenti così terrificanti che ci spingono a gridare a Dio: «Basta, non ne posso più!». Proprio al limite della sopportazione si apre una via di fuga che ci permette di resistere.

Un atleta non sa fino a che punto arrivi la sua bravura se non entra in competizione. Solo quando deve impegnarsi contro gli avversari può misurare la sua forza e la sua resistenza. Se non farà questo non conoscerà mai il suo valore. La stessa cosa accade nella nostra vita spirituale. Se non siamo esaminati e misurati, non conosceremo il nostro grado di sopportazione. La nostra debole dieta lattea non è fatta per la dura competizione della vita. Dobbiamo rafforzare l'armatura spirituale. Dobbiamo diventare forti come il ferro in modo che le piccole prove non divengano per noi un problema e ci preparino gradatamente a controllare le risorse per quando le grandi prove arriveranno... e arriveranno, siatene certi.

«Padre nostro, viviamo in un mondo così pauroso. A volte ci sembra di venire divorati vivi dal male che ci bombarda. È troppo difficile essere sempre

*C.S. Self e W.L. Self*

pronti a fronteggiare ogni situazione con parole e atteggiamenti adeguati. Sei sicuro che tutte le cose che accadono alla mia famiglia e a me accadano anche agli altri? Aiutami a essere forte e resistente. Grazie per essermi fedele in ogni cosa. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 6**

«Fratelli miei, considerate una grande gioia quando venite a trovarvi in prove svariate, sapendo che la prova della vostra fede produce costanza» (Gc 1:2,3).

Avete mai l'impressione di svegliarvi al mattino al suono di una battaglia già in atto? Ci sono fuochi che covano sotto le ceneri del giorno prima: come si svolgeranno le battaglie odierne, quali altri conflitti si apriranno? Solo tu sai quali siano le prove che devi sostenere. Per alcuni può essere un desiderio irrefrenabile di essere accettato dai suoi simili, di godere dell'approvazione degli amici; per altri può essere uno sfrenato desiderio di denaro o di fama; o l'invidia o la maldicenza, o un'eccessiva preoccupazione per un essere amato. Ognuno di noi potrebbe riempire un libro con i propri conflitti personali. Spesso, vedendo persone che sembrano veleggiare senza incontrare ostacoli, arriviamo alla conclusione che non hanno problemi. Io credo fermamente che più cerchiamo di fare la volontà di Dio, più ravvisiamo le prove e ci dibattiamo tra desideri giusti e sbagliati. Siamo pronti a dare battaglia mentre potremmo dire con il salmista: «Signore, depongo ai tuoi piedi tutti i miei desideri». Lo

*La ginnastica della preghiera*

scopo della prova è di purificarci da tutte le impurità e di bruciare i rifiuti del carattere umano, rendendoci pronti a essere utilizzati da Dio. Come puoi sapere se una persona è affidabile se non l'hai vista in mezzo al fuoco? Può Dio fidarsi di te?

Chiedi a Dio aiuto e forza. Egli dà liberamente e gratuitamente ma non s'impone. Dio dà la saggezza per affrontare le prove della vita a tutti quelli che la chiedono e che credono fermamente che egli sia potente e capace di dominare ogni problema. Giacomo ci dice di sfruttare ogni esperienza per poter arrivare ad avere un carattere bellissimo. Poi aggiunge che dobbiamo cercare la saggezza di Dio il quale ci darà generosamente ciò che è bene per noi.

«Padre buono, prendi i miei desideri e mettili al tuo servizio. Purifica la mia vita dall'impurità, dall'odio, dalla cattiva volontà e da uno spirito inflessibile. Fa' che possa essere tenace per te. Nel nome di Gesù. Amen».

**Giorno 7**

«Non parlate gli uni degli altri, fratelli. Chi dice male del fratello, o chi giudica il fratello, parla male della legge e giudica la legge. Ora, se tu giudichi la legge, non sei uno che la mette in pratica, ma un giudice. Uno soltanto è legislatore e giudice, colui che può salvare e perdere; ma tu chi sei, che giudichi il tuo prossimo?» (Gc 4:11).

«Mentre non sapete quel che succederà domani! Che cos'è infatti la vostra vita? Siete un vapore che

*C.S. Self e W.L. Self*

appare per un istante e poi svanisce» (Gc 4:14).

Quanto più spesso ricorriamo a Cristo e viviamo vicino a lui, tanto più facilmente resistiamo a Satana. Giacomo parlava a chiunque visse lontano da Dio: «Tutti hanno peccato e sono privi della gloria di Dio» (Rm 3:23). Dobbiamo capire meglio il volere di Dio. Parole, bisogni, emozioni e pensieri: tutto dovrebbe essere purificato. Giacomo dice che tutti coloro che sono soddisfatti di sé, superficiali e ignari dei propri peccati, hanno bisogno di svegliarsi e di prendere coscienza di questi peccati e dei bisogni e dolori del mondo.

Per i cristiani attenti alle necessità altrui è arrivato il momento di risvegliarsi e di chiedere riforme a livello locale, regionale e statale. È vergognoso per noi restare a guardare, rimanere silenziosi e impotenti davanti ai centri del peccato che invadono persino le piccole città. È arrivato il momento di gridare: «Avvicinati a Dio ed egli si avvicinerà a te. Purificati davanti a Dio».

Il nostro futuro è nelle mani di Dio. Non dobbiamo temerlo ma deporlo nelle sue mani. Non aspettiamo domani per fare il bene. L'opportunità può anche non ripresentarsi. Leggi nuovamente Matteo 25:35-46. Saremo ritenuti responsabili dei peccati di omissione. Sii attento e pronto ad afferrare le opportunità di servizio che ti vengono offerte; incomincia dalle parole gentili rivolte alla tua famiglia.

«Padre caro, ti prego affinché i miei obiettivi e desideri abbiano te come centro e non me stesso. Fa'

*La ginnastica della preghiera*

che possa essere attento nel giudicare il prossimo. Liberami dal baratro dell'indifferenza e dell'auto-compiacimento. Fa' che io sia pronto per il tuo servizio, iniziando dalla mia famiglia. Fa' che il nome di Gesù sia santificato nella mia famiglia. Amen».

## Capitolo 13

### GLORIA A TE

«Perché a te appartengono il regno,  
la potenza e la gloria in eterno, amen» (Mt 6:13)

Nelle più recenti traduzioni questa parte finale non è contemplata. Questo si spiega con il fatto che, dai primi e più accreditati manoscritti, risulta che originariamente non faceva parte della preghiera. In effetti veniva usata dalla comunità in risposta alla preghiera e fu così che entrò a far parte del culto della chiesa. Da quando s'incominciò a utilizzare la preghiera in pubblico, questa parte era la risposta dei fedeli. C'è per questo una spiegazione biblica sostanziale e risale alla preghiera di Davide durante la preparazione del tempio che il figlio Salomone voleva costruire (1 Cr 29:11; Sal 145:11-13).

In questo finale della preghiera del Signore c'è un pensiero di grande valore che mette nella giusta prospettiva il potere eterno di Dio e che ci ricorda chi è colui al quale abbiamo rivolto la preghiera.

1. Dio è il Signore e questa preghiera è la nostra sottomissione alla sua autorità. Noi ci impegniamo a obbedirgli e a essergli fedeli.

*La ginnastica della preghiera*

2. Dio ci ha ascoltato, ci ama e ha il potere di agire: noi abbiamo fiducia in questo.
3. La gloria appartiene solo a Dio perché è divino. Qualsiasi cosa accada si deve glorificare Dio.
4. Ci ricordiamo che il Padre si prende cura di noi. Non solo egli è potente ma è anche amorevole, attento e protegge i suoi figli. Rendiamogli lode.

Quest'ultima frase può essere considerata una dossologia: «Lodiamo Dio dal quale provengono tutte le benedizioni». Ti senti completamente vinto e vicino alla resa? Sei caduto nella più profonda disperazione? Forse potrai sentirti meglio se allontanerai i risentimenti o anche le richieste e loderai semplicemente Dio. «Perché a te appartengono il regno, la potenza e la gloria in eterno». Questa decisione può alleggerire l'anima dalla morsa del terrore e farci intravedere l'eternità di un Dio non costretto entro limiti di tempo. Noi sappiamo che il regno di Dio è là dove un giorno canteremo le lodi eterne.

**Giorno 1**

Noi pensiamo a Dio come a colui che ama, ascolta e agisce con potenza. Abbiamo fiducia che nel suo amore egli ci ascolti e possa darci una risposta.

Dio è una parola difficile da definire. La gloria di Dio si manifesta nella bellezza della natura che cambia (il colore delle foglie in autunno, i fiori che sbocciano in primavera), e nel modo meraviglioso in cui egli utilizza la vita umana. È una realtà che si intravede quando nel cuore dell'uomo entra il regno

*C.S. Self e W.L. Self*

di Dio. In quel momento la vita diventa potente e meravigliosa.

Lodare Dio è vedere le cose dal suo punto di vista e cioè da una prospettiva storica. Questo ci permette di evangelizzare anche nei momenti più bui, di cantare come fece Paolo a mezzanotte nella prigione. Niente può trasformarci come lodare Dio nei momenti peggiori e più disperati della vita.

È una dossologia, il culmine di un culto, un'espressione che dirompe dal cuore di chi adora. Lode a Dio dal quale provengono tutte le benedizioni. Amen.

**Giorno 2**

«In quel giorno dirai:

“Io ti lodo, SIGNORE!

Infatti, dopo esserti adirato con me,  
la tua ira si è calmata, e tu mi hai consolato.

Ecco, Dio è la mia salvezza;

io avrò fiducia, e non avrò paura di nulla;  
poiché il SIGNORE, il SIGNORE è la mia forza  
e il mio cantico;

egli è stato la mia salvezza”.

Voi attingerete con gioia l'acqua

dalle fonti della salvezza,

e in quel giorno direte:

“Lodate il SIGNORE, invocate il suo nome,  
fate conoscere le sue opere tra i popoli,  
proclamate che il suo nome è eccelso!

Salmeggiate al SIGNORE,  
perché ha fatto cose grandiose;

*La ginnastica della preghiera*

siano esse note a tutta la terra!  
Abitante di Sion, grida, esulta,  
poiché il Santo d'Israele è grande in mezzo a te"»  
(Is 12).

**Giorno 3**

«Volgetevi a me e siate salvati,  
voi tutte le estremità della terra!  
Poiché io sono Dio, e non ce n'è alcun altro.  
Per me stesso io l'ho giurato;  
è uscita dalla mia bocca una parola di giustizia,  
e non sarà revocata:  
Ogni ginocchio si piegherà davanti a me,  
ogni lingua mi presterà giuramento.  
"Solo nel SIGNORE", si dirà di me,  
"è la giustizia e la forza";  
a lui verranno, pieni di vergogna,  
quanti si erano adirati contro di lui.  
Nel SIGNORE sarà giustificata e si glorierà  
tutta la discendenza d'Israele» (Is 45:22-25).

**Giorno 4**

«Lodate il SIGNORE,  
perché è cosa buona salmeggiare al nostro Dio;  
perché è cosa dolce, e la lode si addice a lui.  
Il SIGNORE ricostruisce Gerusalemme,  
raccoglie i dispersi d'Israele;  
egli guarisce chi ha il cuore spezzato  
e fascia le loro piaghe.  
Egli conta il numero delle stelle,  
le chiama tutte per nome.

*C.S. Self e W.L. Self*

Grande è il nostro Signore,  
e immenso è il suo potere;  
la sua intelligenza è infinita.  
Il SIGNORE sostiene gli umili,  
ma abbassa gli empi fino a terra.  
Cantate al SIGNORE inni di lode,  
salmeggiate con la cetra al nostro Dio,  
che copre il cielo di nuvole,  
prepara la pioggia per la terra  
e fa germogliare l'erba sui monti.  
Egli dà il cibo al bestiame,  
e ai piccini dei corvi, quando gridano.  
Egli non si compiace del vigore del cavallo  
né della forza delle gambe dell'uomo.  
Il SIGNORE si compiace di quelli che lo temono,  
di quelli che sperano nella sua bontà.  
Celebra il SIGNORE, o Gerusalemme!  
Loda il tuo Dio, o Sion!» (Sal 147:1-12).

**Giorno 5**

«Benedici, anima mia, il SIGNORE;  
e tutto quello ch'è in me,  
benedica il suo santo nome.  
Benedici, anima mia, il SIGNORE  
e non dimenticare nessuno dei suoi benefici.  
Egli perdona tutte le tue colpe,  
risana tutte le tue infermità;  
salva la tua vita dalla fossa,  
ti corona di bontà e compassioni;  
egli sazia di beni la tua esistenza  
e ti fa ringiovanire come l'aquila.

*La ginnastica della preghiera*

Il **SIGNORE** agisce con giustizia  
e difende tutti gli oppressi.  
Egli fece conoscere le sue vie a Mosè  
e le sue opere ai figli d'Israele.  
Il **SIGNORE** è pietoso e clemente,  
lento all'ira e ricco di bontà.  
Egli non contesta in eterno,  
né serba la sua ira per sempre.  
Egli non ci tratta secondo i nostri peccati,  
e non ci castiga in proporzione alle nostre colpe.  
Come i cieli sono alti al di sopra della terra,  
così è grande la sua bontà verso quelli  
che lo temono.  
Come è lontano l'oriente dall'occidente,  
così ha egli allontanato da noi le nostre colpe.  
Come un padre è pietoso verso i suoi figli,  
così è pietoso il **SIGNORE** verso quelli  
che lo temono.  
Poiché egli conosce la nostra natura;  
egli si ricorda che siamo polvere.  
I giorni dell'uomo son come l'erba;  
egli fiorisce come il fiore dei campi;  
se lo raggiunge un colpo di vento  
esso non esiste più  
e non si riconosce più il luogo dov'era.  
Ma la bontà del **SIGNORE** è senza fine  
per quelli che lo temono,  
e la sua misericordia per i figli dei loro figli,  
per quelli che custodiscono il suo patto  
e si ricordano di mettere in pratica  
i suoi comandamenti.

*C.S. Self e W.L. Self*

Il **SIGNORE** ha stabilito il suo trono nei cieli,  
e il suo dominio si estende su tutto.  
Benedite il **SIGNORE**, voi suoi angeli,  
potenti e forti, che fate ciò ch'egli dice,  
ubbidienti alla voce della sua parola!  
Benedite il **SIGNORE**, voi tutti gli eserciti suoi,  
che siete suoi ministri, e fate ciò che egli gradisce!  
Benedite il **SIGNORE**, voi tutte le opere sue,  
in tutti i luoghi del suo dominio!  
Anima mia, benedici il **SIGNORE!**» (Sal 103).

**Giorno 6**

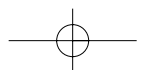
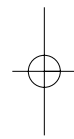
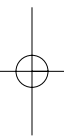
«Mandate grida di gioia al **SIGNORE**,  
abitanti di tutta la terra!  
Servite il **SIGNORE** con letizia,  
presentatevi gioiosi a lui!  
Riconoscete che il **SIGNORE** è Dio;  
è lui che ci ha fatti, e noi siamo suoi;  
siamo suo popolo e gregge di cui egli ha cura.  
Entrate nelle sue porte con ringraziamento,  
nei suoi cortili con lode;  
celebratelo, benedite il suo nome.  
Poiché il **SIGNORE** è buono;  
la sua bontà dura in eterno,  
la sua fedeltà per ogni generazione» (Sal 100).

**Giorno 7**

«Io celebrerò il **SIGNORE** con tutto il cuore  
nel convegno dei giusti e nell'assemblea.  
Grandi sono le opere del **SIGNORE**  
e contemplate da chi le ama.

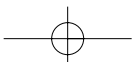
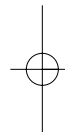
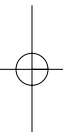
*La ginnastica della preghiera*

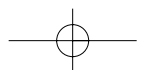
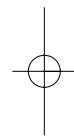
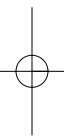
Le sue opere sono splendide e magnifiche  
e la sua giustizia dura in eterno.  
Ha lasciato il ricordo dei suoi prodigi;  
il **SIGNORE** è pietoso e misericordioso.  
Egli dà cibo a quanti lo temono  
e si ricorda in eterno del suo patto.  
Egli ha mostrato al suo popolo la potenza  
delle sue opere,  
gli ha dato l'eredità delle nazioni.  
Le opere delle sue mani sono verità e giustizia;  
tutti i suoi precetti sono fermi,  
stabili in eterno,  
fatti con verità e rettitudine.  
Egli ha mandato a liberare il suo popolo,  
ha stabilito il suo patto per sempre;  
santo e tremendo è il suo nome.  
Il timor del **SIGNORE** è il principio  
della sapienza;  
hanno buon senso quanti lo praticano.  
La sua lode dura in eterno» (Sal 111).



### **PARTE III**

## **Come dirigere un seminario sulla preghiera**





## Capitolo 14

# UN DIRIGENTE QUALIFICATO

Per essere un buon leader, si deve essere disposti a dedicare dalle quattro alle sei settimane precedenti la data fissata per il seminario, a uno studio approfondito del materiale che servirà da testo e a iniziare un personale programma di preghiera quotidiano. Tutto ciò non può essere fatto la sera o la settimana prima dell'inizio del seminario. Si deve vivere il programma, e le idee che si vogliono proporre devono entrare a far parte della propria vita. È evidente che tutto questo richiede tempo.

Questa preparazione è importante sotto molti punti di vista. Si devono conoscere a fondo l'obiettivo e i contenuti del seminario per evitare che altri possano prendere il sopravvento e dirigere il programma. Il responsabile deve gentilmente ma fermamente fissare i limiti entro i quali il gruppo ha libertà di muoversi. Non si deve permettere che due o tre persone dominino e controllino la conversazione. È della massima importanza evitarlo. L'animatore è responsabile dell'atmosfera che regna nel gruppo. Come abbiamo già detto nell'introduzione, lo scopo di questo studio è aprire il cuore, la mente e l'anima a Dio Padre. Il solo «test di appartenenza al

*C.S. Self e W.L. Self*

gruppo», la sola richiesta è che ogni partecipante creda in Gesù Cristo come Figlio di Dio e suo personale Salvatore e Signore. Nessuno deve reprimersi o vergognarsi di esprimere sentimenti onesti e sinceri.

Perché il gruppo funzioni si deve richiedere la massima sincerità e onestà e avere la certezza che la privacy dei partecipanti sia garantita. Quanto viene detto nel contesto del gruppo può essere frainteso se ripetuto all'esterno. Durante una comune conversazione non si devono mai utilizzare frasi o commenti individuali, l'animatore veglierà che ciò non accada.

A mano a mano che si conoscono i membri del gruppo la sensibilità del responsabile verso le necessità sia dell'individuo sia del gruppo si affina. Alcuni forse non pronunceranno mai una parola ma comunicheranno solo con il linguaggio del corpo. Non deve essere causa di fastidio. Forse in quel particolare momento della vita è la sola cosa che possono fare. Ci sono persone che non sanno esprimersi verbalmente e a volte una sola parola può provocare un fiume di lacrime. Probabilmente si noterà in queste persone un cambiamento graduale, ma a volte può richiedere molto tempo. Come abbiamo già detto, l'atmosfera del gruppo è molto importante. Deve essere calda, accogliente e attenta.

## Capitolo 15

### SUGGERIMENTI PER DODICI INCONTRI

Questo studio è stato concepito avendo in mente un contesto ecclesiastico. È flessibile ed è stato utilizzato con risultati positivi nei seguenti ambiti:

1. Come programma di studio per un gruppo di adulti
2. Nei gruppi di studi biblici
3. Come corso di formazione nell'ambito della chiesa
4. Per un gruppo di studio nelle famiglie
5. Per un gruppo di studio in una casa di riposo
6. Per un piccolo gruppo di preghiera tenuto dal pastore, che, laddove sia necessario può aprire una lista di attesa. Aumenta l'interesse delle persone ed è un incentivo a conoscere meglio il pastore.

I suggerimenti per le dodici sessioni sono molto schematici. Ogni animatore dovrà poi integrarli e arricchirli personalmente. Le sessioni sono state concepite sul modello dei moderni metodi d'insegnamento utilizzati nelle scuole di chiesa: cioè una breve spiegazione o presentazione, seguita da un abbondante periodo di tempo dedicato a discussioni mirate.

Queste dodici settimane di studio possono facil-

*C.S. Self e W.L. Self*

mente essere ridotte a sei/otto settimane di 60 o 90 minuti ognuna o a un seminario di due/tre giorni.

È importante la correlazione fra materiale di studio, meditazioni e diario. Per ogni presentazione ci sono sette giorni di meditazioni su quel particolare tema e si ha quindi una settimana di tempo per riflettere sullo stesso. Ogni giorno della settimana ha una sua particolare meditazione concepita appositamente per aiutare ad approfondire la comprensione del tema in parola. Questo modello viene mantenuto per tutto il seminario. Studio, meditazione e preghiera: tutti e tre si completano a vicenda.

**Prima sessione**

Dopo aver salutato il gruppo e introdotto il corso, chiedere a ognuno di scrivere sull'ultima pagina del taccuino che cosa si aspetta da questo studio. Alla fine del corso ogni partecipante rileggerà la pagina e vedrà se ha ricevuto quanto desiderava o se forse nel corso del seminario l'obiettivo è cambiato.

Spiegare la funzione e l'utilizzo del diario di preghiera e incoraggiarne l'uso. Sollecitare i presenti a esaminarne il contenuto almeno una volta prima della seduta successiva e al momento della seduta revisionarlo insieme punto per punto. Questo li aiuterà a immedesimarsi nelle situazioni. Su ogni argomento dare qualche indicazione.

Prendere come base dell'insegnamento gli argomenti contenuti nell'introduzione. Chiedere a ogni gruppo di leggere sulla Bibbia i passi delle Scritture ebraiche contenuti nell'introduzione. Analizzare

### *La ginnastica della preghiera*

il materiale della prefazione e dell'introduzione.

L'atmosfera del gruppo deve essere calda e spontanea.

#### **Seconda sessione**

Preparazione: scrivere i temi seguenti sulla lavagna o su fogli di carta singoli.

1. Discutere su come pregare avendo per guida i seguenti brani: Giovanni 14:13,14; Atti 4:12; Matteo 6:9-13; Matteo 18:19,20.
2. Che cosa insegna la Bibbia sulle promesse che derivano dalla preghiera?
3. Perché non posso comunicare direttamente con Dio? Utilizzare il materiale fornito sull'argomento nella guida allo studio.
4. La preghiera può fallire? (cfr. Is 1:15; 59:1-3; Sal 66:18; Gc 4:2,3; Mt 5:8; Mt 27:46).

Che cosa sapete della grazia e della disperazione? Leggere quanto viene detto sulla guida allo studio. Ci sono esempi nella Bibbia? Esempi personali?

Dividere gli studenti in cinque gruppi. Assegnare a ogni gruppo uno degli argomenti e dare da sette a dieci minuti di tempo per discutere e presentare poi la conclusione all'intero gruppo. Ogni gruppo sceglierà il proprio referente ma la discussione, una volta presentato il rapporto iniziale, deve mantenersi libera. È importante ricordare che il leader del gruppo deve mantenere sempre la guida e il controllo della discussione. Secondo il tempo che si ha a disposizione si può limitare la discussione di ogni argomento. In chiusura, lasciare un po' di tempo per la preghiera.

### *C.S. Self e W.L. Self*

#### **Terza sessione**

Far leggere i seguenti brani: Marco 14:36; Romani 8:15; Galati 4:6; Giovanni 17:20-23; Matteo 6:5-14; Matteo 6:25-33; Matteo 10:29-31; Matteo 7:7-11; Romani 8:14-17; Esodo 33:17; Isaia 45:3; Luca 15:11-32; Atti 4:12.

Chiedere i termini che servano a descrivere padre e madre. Scrivere sulla lavagna due liste: una con le caratteristiche positive e l'altra con quelle negative. C'è qualche termine da aggiungere per descrivere il Padre celeste? Fare domande quali: «Secondo voi per chi è orfano ci sono problemi a stabilire un rapporto con il Padre?» oppure chiedere: «E per i bambini che hanno subito abusi?». «Per chi ha un padre alcolista?», ecc. A questo punto chiedere che vengano letti i versetti sul Padre. Se è il caso aggiungere un commento. Lasciare per ultima la lettura della parabola del Figlio prodigo (Lc 15:11-32), utilizzando una traduzione moderna e chiudere la riunione.

#### **Quarta sessione**

*Preparazione:* se possibile portare alcune maschere di cartapesta (o per lo meno maschere di carta semplice). Osservare le persone che fanno parte del gruppo e cercare di vedere che cosa c'è dietro la loro maschera. Scrivere gli argomenti di discussione sulla lavagna.

*Chiedere:* «Avete una maschera per ogni giorno della settimana? Ne avete una per la chiesa? Una per l'ufficio e un'altra per quando andate a divertirvi? Vi piacerebbe disfarvene completamente e rive-

### *La ginnastica della preghiera*

lare il vostro vero io? Dividere la classe in tre gruppi di discussione e trarre conclusioni sui seguenti argomenti:

1. Onorare: il nome di Dio o il mio?
2. Ipocrisia e vita personale: c'è qualche collegamento?
3. Santificato sia il tuo nome: che cosa ha a che fare con l'incarnazione?

#### **Quinta sessione**

*Preparazione:* scegliere quattro o cinque persone per una tavola rotonda sul terzo argomento. Contattarle nei primi giorni della settimana suggerendo di studiare accuratamente il materiale.

Programmare con cura le domande e concedere tempo sufficiente per la discussione. È l'animatore che guida la discussione.

Fare l'introduzione e introdurre i punti seguenti:

1. Ogni partecipante dovrebbe descrivere in 25 parole o anche meno il regno di Dio. Nella guida allo studio troverete molti versetti.
2. Come si può entrare nel regno dei cieli?
3. Si possono vedere i risultati del regno? Che cosa sono?
4. È facile pronunciare le parole «sia fatta la tua volontà nella mia vita»?
5. Pregando in questo modo, sono forse al riparo dai problemi?
6. Come posso sapere qual è la volontà di Dio?

### *C.S. Self e W.L. Self*

Tutti i partecipanti alla tavola rotonda potranno insieme trarre giovamento dalla discussione sulle domande.

#### **Sesta sessione**

*Preparazione:* questo è il momento buono per rivedere brevemente tutti gli argomenti finora trattati. L'animatore può assegnare questo compito a un membro del gruppo o farlo lui stesso.

Chiedere un riassunto delle cinque precedenti sessioni e lasciare tempo in abbondanza per la discussione e le domande.

Iniziare la discussione sulla quarta domanda della quinta sessione usando il testo della meditazione come introduzione. Quali sono alcune delle necessità della vita? Elencatele dietro suggerimento dei presenti. Non dimenticare di mettere in rilievo l'idea che non dobbiamo essere ansiosi. Non abbiamo altro tempo che il presente.

Compito per la sessione successiva: riflettere sul perdono. Prepararsi a raccontare un momento della propria infanzia o di un tempo più recente in cui si è stati perdonati.

#### **Settima sessione**

Portare la discussione sulla richiesta di perdono raccontando un'esperienza. Un dirigente è più efficace quando si espone emotivamente. È un incoraggiamento per gli altri a fare altrettanto. Un'atmosfera calda e cordiale è utilissima per creare uno spirito di unione e di partecipazione. Se notate qualche esita-

### *La ginnastica della preghiera*

zione, proponete le illustrazioni di Gesù già esaminate (cfr. Mt 6:14-15). Non ponete limiti alla discussione che deve però essere guidata sempre dall'animatore. Per ampliare e sottolineare alcune idee sarà forse utile utilizzare i versetti e le idee trovate nel materiale di studio proposto. La richiesta di perdono è cruciale per la vita del cristiano. Verificare che il messaggio sia stato ricevuto.

#### **Ottava sessione**

*Preparazione:* scrivete i seguenti argomenti sulla lavagna.

1. Che cosa si vuole dire esattamente con i termini «tentati» e «messi alla prova»?
2. C'è la prova che Gesù sia passato attraverso la tentazione?
3. In che modo la Bibbia parla del diavolo e come possiamo riconoscerlo?
4. Qual è il ruolo della chiesa in rapporto alla richiesta della vittoria sulla tentazione?

Studiare per proprio conto e con attenzione questi argomenti. Dividere i presenti in quattro gruppi. Assegnare a ogni gruppo un argomento e lasciare tempo sufficiente per la discussione. Un componente del gruppo sarà poi il relatore.

#### **Nona sessione**

*Preparazione:* procurarsi alcuni inni e scegliere in precedenza gli inni che si intende cantare. Chiedere a ogni membro del gruppo di utilizzare le ultime

*C.S. Self e W.L. Self*

pagine del proprio taccuino per annotazioni molto personali. All'inizio della pagina ognuno scriverà: «Io prego il Padre per...». E a questo punto dovrà includere un elenco di persone. Nessuno dovrà vedere questo elenco (lasciare circa cinque minuti).

Dividere gli studenti in gruppi di quattro o cinque. Dare a ogni gruppo tre o quattro inni e ogni gruppo deve preparare una breve relazione sul messaggio contenuto nell'inno.

Gli inni suggeriti sono tratti dalla raccolta *Canti di Lode*:

Gran Dio, noi t'adoriam n.14  
Sia gloria al Dio d'amore n. 103  
Narratemi la storia n. 112  
Innalziamo lodi al Signor n. 2  
Ogni creatura lodi te n. 12  
Signor grande sei n. 288  
Come è dolce la preghiera n. 333  
L'immenso, l'eccelso n. 28  
Là nel ciel, qui sulla terra n. 47

Nelle relazioni si deve mettere in rilievo che gli autori degli inni hanno provato sentimenti di paura, di dolore ecc. come tutti noi ma che, nonostante questo sono riusciti a produrre queste magnifiche testimonianze di fede. Furono capaci di guardare le prove e i dolori alla luce dell'amore meraviglioso del Padre, e soprattutto furono capaci di lodarne il nome.

Se il tempo lo permette, forse si può discutere in-

### *La ginnastica della preghiera*

sieme sulle varie parti del servizio di culto. Molti, spesso, hanno chiamato il luogo di culto «un auditorium» piuttosto che «un santuario». Forse potreste discutere insieme sulla differenza che c'è tra i due concetti. (Auditorium va di pari passo con «religious pep rally» mentre santuario denota culto e luogo di rifugio. Ci sono molte referenze a questo proposito. Eccone alcune: Salmo 96:6; Salmo 150:1; Isaia 60:13; Efesini 2:19-22. Come preghiera di chiusura utilizzare il Salmo 103 o un altro a scelta.

#### **Decima sessione**

*Preparazione:* questa sessione richiede una buona preparazione ma credo che ne valga la pena perché può essere una grossa sorgente di forza per molti che «sanguinano». Preparare due o tre esempi sulle diverse reazioni delle persone di fronte a eventi tragici. Selezionare persone che abbiano una buona immaginazione e non siano timide e sottoporre un breve testo (scritto dal leader) contenente l'idea che si vuole sottolineare. Dopo averlo letto lo esporranno con parole proprie e ne discuteranno insieme agli altri. Ecco alcune idee:

1. Una stanza d'ospedale in cui il dottore, il pastore, il paziente e alcuni membri di una stessa famiglia sono riuniti per ricevere la terribile diagnosi di un cancro incurabile. Una brava zia «religiosa» entra, sente la notizia e immediatamente incomincia a pronunciare frasi come: «È la volontà di Dio, non piangete. Ricordatevi che è opera di Dio. Siate

*C.S. Self e W.L. Self*

coraggiosi e lodate il Signore».

2. Il salotto di una famiglia in cui la madre e il padre di un adolescente ribelle devono affrontare la realtà di una fuga da casa della figlia. Entra il solito bravo vicino che ha invece figli esemplari. Dice subito che se avessero agito diversamente con la figlia (più severità, più tempo passato con lei, scuole diverse, ecc.) tutto questo non sarebbe successo. È praticamente la volontà di Dio in risposta al loro passato.

3. Il cimitero dove un bambino, vittima di un guidatore ubriaco, sta per essere seppellito. I presenti offrono parole di conforto ai genitori come: «Siate grati di averlo avuto con voi fino a questo momento. È fortunato perché non dovrà più soffrire in questa vita che diventa sempre più dura. È stata la volontà di Dio; fatevi coraggio e non rattristatevi».

4. Il salotto di una famiglia tipica. La madre e il padre stanno leggendo il giornale. Suona il campanello e la notizia che ricevono è molto brutta. La figlia adolescente e il suo fidanzato sono stati colti a rubare e trovati in possesso di droga. La reazione: «Abbiamo cercato di essere dei buoni genitori. In che cosa abbiamo sbagliato? In chiesa è molto attiva, si occupa dei giovani e canta nel coro. Sicuramente i responsabili devono aver fatto qualcosa di sbagliato. È loro compito tenere i giovani lontani dai pericoli».

Se ci sono tra i presenti situazioni particolari di cui si vuole discutere, trascurare quelle proposte o utilizzarne una parte.

Spiegare che questa sessione è stata pensata con

### *La ginnastica della preghiera*

lo scopo di provocare una ricerca personale e che non verranno date soluzioni per risolvere i problemi. Si spera che le storie e la discussione diano una nuova visione della difficile situazione in cui vive l'umanità.

#### **Undicesima sessione**

Scrivere sulla lavagna i testi biblici contenuti nel capitolo «Che cosa accade quando si prega?». Assegnare questi testi ai membri precedentemente suddivisi in gruppi. Far leggere i passi scritturali, chiedere di dare una breve descrizione dei fatti e dire che cosa accade a chi prega. Questi brani rivelano che molte volte alle persone che pregano accadono cose fuori del comune: spesso finiscono in strani luoghi o situazioni (nella fossa dei leoni, sulla croce, ecc.). Siete pronti a correre questo rischio?

La discussione dovrebbe essere ricolta alla differenza che esiste tra la preghiera e le altre forme meditative (per esempio, la meditazione trascendentale).

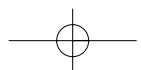
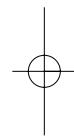
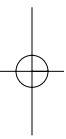
Chiusura: ricordare al gruppo che quando si prega perché sia fatta la volontà di Dio, non sempre questo accade istantaneamente o con effetti miracolosi che risolvono ogni problema. Gesù non venne liberato dalla sua condanna, ma ricevette la forza per affrontarla. Noi dobbiamo pregare per avere la forza di affrontare qualsiasi situazione: vittoria o sconfitta. È questa la vera gioia. La gioia è il risultato dell'ubbidienza a Dio, è essere in sua presenza. Pregare per questa gioia.

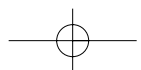
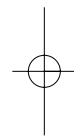
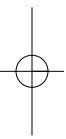
*C.S. Self e W.L. Self*

**Dodicesima sessione**

Questa sessione è praticamente una revisione delle parti precedenti. Incoraggiare ogni membro del gruppo a condividere la propria esperienza. Incoraggiare il gruppo a continuare ad usare il diario della preghiera e a crescere spiritualmente e responsabilmente. Parlare della differenza tra avere fede e vivere nella fede per fede. Lo Spirito Santo vive in noi. Che il suo regno venga! Chiedere a qualche volontario di dare un breve riassunto di ogni argomento studiato durante le settimane passate. Chiedere se ci sono ulteriori domande da fare.

**PARTE IV**  
**Diario personale**





## Capitolo 16

# COME ORGANIZZARE UN DIARIO PERSONALE

Queste ultime pagine devono essere ritagliate e inserite nel taccuino dai fogli mobili. Dopo ogni presentazione aggiungere dei fogli sui quali si scriveranno le proprie idee personali riguardo la preghiera. Queste pagine verranno continuamente sostituite per cui non si deve esitare a cancellare, sottolineare, ecc.

Fornirsi di una Bibbia, una penna, un taccuino dai fogli staccabili e il presente libro che servirà da testo di studio e di meditazione. Prendere appunti durante la presentazione dei vari argomenti: servirà per seguire con attenzione senza che la mente divaghi. A mano a mano che il tempo passerà ci si accorgerà di essere più ricettivi. Dio vi parlerà e si occuperà di voi in modi del tutto nuovi e inusuali. Sarà un'avventura particolare. Affrontare questo studio con mente e cuore aperti e prepararsi a ricevere le benedizioni di Dio.

Gli argomenti devono essere riesaminati ogni giorno. Se non se ne ha il tempo, la volta successiva ricominciare da dove si è lasciato. Se per caso ci si trova fuori di casa portarsi dietro il taccuino e

*C.S. Self e W.L. Self*

leggerlo ovunque sia possibile: per esempio nella sala d'attesa del dottore o sull'aereo, ecc. La preghiera è un modo di vivere, non vuol dire necessariamente occhi chiusi e ginocchia piegate. Anzi, l'intero programma si svolgerà a occhi aperti. A volte sembrerà duro e faticoso ma allo stesso tempo sarà stimolante. A volte verrà la voglia di annotare pensieri e sensazioni e questo renderà il taccuino un vero diario di preghiera. Consideratelo come tale e utilizzatelo per trascrivervi i pensieri più intimi e segreti. È meglio che una coppia ne abbia due perché il diario di preghiera deve essere qualcosa di personale tra voi e Dio.

Non dimenticare di datare le richieste. Dopo qualche tempo sarà interessante rileggerle e vedere se la situazione è cambiata o ha perso importanza. Annotare anche questa verifica.

Lasciare il luogo di riunione dopo aver trascritto le idee e i nomi delle persone e delle cose per cui si vuole pregare. Leggere e riflettere sui testi biblici proposti e anche in questo caso annotare gli appunti. Sotto ogni testo aggiungere dei commenti che ne aiuteranno la comprensione. C'è anche una sessione che si occupa di speciali preghiere di richiesta, ringraziamento, lode e vittorie.

### *La ginnastica della preghiera*

#### **L'impegno personale**

Deve essere chiaro che quello che proponiamo è un programma pratico di disciplina personale che ha lo scopo di aiutare l'individuo a sviluppare una vita di preghiera più consistente, sana e responsabile basata su solidi principi teologici, ma priva di note fari-saiche e che comunque sia anche di sostegno alla chiesa locale. Questo ultimo punto ha un'importanza capitale. Non è necessario inseguire superficiali obiettivi spirituali, estasi religiosa o incontri mistici. Accettando il privilegio della preghiera offertoci da Gesù, permetteremo a Dio di operare nella nostra vita a modo suo. I passi per maturare il rapporto con il Padre sono contenuti in Matteo 6:5-14.

Decidendo di fare un patto con Dio gli prometterai di riservargli ogni giorno un momento per la preghiera e lo studio. Se non sei sicuro del programma che ti proponi, potrai modificarlo successivamente. Iniziare però con l'averne uno ti aiuta a cercare un momento da dedicargli. Ecco la promessa che firmerete:

Prometto a Dio e al mio gruppo (se state facendo questo studio con un gruppo di preghiera) di sviluppare una vita di preghiera regolare e sistematica secondo quanto è stato discusso in questo studio. Parteciperò a ogni sessione salvo nei casi di estrema urgenza.

*Firma*

*Data*

---

*C.S. Self e W.L. Self*

Il mio programma:

Domenica \_\_\_\_\_  
Lunedì \_\_\_\_\_  
Martedì \_\_\_\_\_  
Mercoledì \_\_\_\_\_  
Giovedì \_\_\_\_\_  
Venerdì \_\_\_\_\_  
Sabato \_\_\_\_\_

**«Padre nostro che sei nei cieli» (Mt 6:9)**

Quando diciamo «Padre nostro» due cose sono chiare:

a. Il concetto di Padre rende meglio di tutto l'idea sulla natura di Dio. Immaginatevi il miglior padre possibile: è forte, provvede ai suoi figli e li protegge. Immaginatevi la migliore madre: possiede le doti dell'amore, della pazienza, della comprensione e si sacrifica per i suoi figli. A questo punto riunite insieme queste altissime qualità di madre e padre nella natura di Dio, nostro Padre. Pensate a Dio come al vostro Padre. Dio Padre ci ama di un amore eterno. Dio ci conosce per nome.

b. Il fatto che ogni uomo è nostro fratello. Guardatevi intorno: tutti sono la vostra famiglia!

Pensando a questo, gli obiettivi di preghiera che mi pongo sono:

1. Sviluppate intimità e sincerità con Dio Padre.
2. Capire che come suo figlio ho delle responsabilità in seno alla famiglia. Se voglio godere dei be-

*La ginnastica della preghiera*

nefici che la famiglia mi può dare devo essere un membro responsabile.

3. Agire in modo da non rattristare il Padre.

4. Avere il coraggio di reclamare l'eredità che mi è stata promessa in Romani 8:14-17.

5. Ricordarmi che la mia famiglia include tutte le razze umane per cui devo pregare per ..... (nominare responsabili, missionari, individui di altre razze che conosco a livello mondiale).

6. A questo punto della meditazione potete presentare le richieste.

**«Sia santificato il tuo nome»** (Mt 6:9)

«Sia santificato il tuo nome» è l'inevitabile obbligo di venerazione in ogni settore della nostra vita. È una richiesta o preghiera di pentimento, di confessione di peccato. «Sia santificato il tuo nome» significa che noi stiamo pregando alla gloria di Dio e non alla nostra. Il nome di Dio deve essere trattato diversamente da tutti gli altri. Date al nome di Dio una posizione assolutamente unica. Il nostro compito è quello di far conoscere al mondo intero, con le parole e le azioni, il nome di Dio.

Pensando a questo mi pongo i seguenti obiettivi:

1. Accrescere la venerazione per il Signore.

2. Essere un migliore testimone del suo nome: desidero che le persone, osservando il mio stile di vita, capiscano che conosco Dio.

3. C'è sempre qualcuno che guarda quanto faccio e dico. Posso influenzarlo sia nel bene sia nel

*C.S. Self e W.L. Self*

male. Fa' che possa essere per il bene!

4. Fa' che io non possa bestemmiare il nome di Dio con idee, pregiudizi e azioni che non sono in linea con la santità, la giustizia e l'amore.

5. Fa' che sia il nome di Dio a essere santo e non il mio

6. Ora vai avanti con le tue richieste

**«Venga il tuo regno; sia fatta la tua volontà anche in terra come è fatta in cielo» (Mt 6:10)**

Il regno indica la signoria di Dio nella vita di ognuno. È la mia ubbidienza personale al volere di Dio. È una richiesta di crescita personale. La sua volontà deve crescere dentro di me finché pregare «che sia fatta la tua volontà» diventi naturale come respirare. Il regno e la volontà di Dio sono un processo di crescita giornaliera. Non è mai totalmente compiuto. È una richiesta per la chiesa. Dobbiamo pregare per la famiglia del Padre (la chiesa). Non possiamo separare la vita sociale, politica, professionale o religiosa dal regno di Dio e dalla volontà di Dio. È una richiesta di giustizia sociale, politica, ecc.

Pensando a questo mi pongo i seguenti obiettivi

1. Pregare per i responsabili politici e religiosi a livello mondiale e nazionale e per la mia città.

2. Pregare per tutti i missionari in genere e per qualcuno in particolare. Fare un elenco.

3. Pregare per la mia chiesa e per i suoi responsabili.

4. Pregare per tutte quelle chiese che hanno in comune lo stesso Padre.

*La ginnastica della preghiera*

5. Pregare di avere la forza, la guida e il coraggio di camminare in tempi difficili e uscirne più forti nella fede e migliori per poter testimoniare della propria fede agli altri.

6. Ora prosegui con le tue richieste.

**«Dacci oggi il nostro pane quotidiano» (Mt 6:11)**

Questa è una semplice richiesta per le esigenze di ogni giorno. Dio si prende cura del corpo, dello spirito e dell'anima. Dobbiamo vivere un giorno alla volta senza essere ansiosi o temere il futuro. Da questa preghiera è bandito l'egoismo. Pregate, operate e siate generosi.

Pensando a questo ecco i miei obiettivi:

1. Far fronte alle esigenze di ogni giorno (elenca-  
te qualcuna che vi preoccupa; possono cambiare di  
giorno in giorno, di settimana in settimana).

2. «Signore, insegnami a non essere egoista. Fa'  
che possa essere generoso non solo con gli amici o  
con chi conosco personalmente».

3. Aiutami a controllare le mie paure e le mie an-  
sietà.

4. Ora prosegui con le tue richieste.

**«E perdonaci i nostri debiti come noi li perdo-  
niamo ai nostri debitori» (Mt 6:12)**

Anche se sono buono e dignitoso spesso non so  
che cosa posso fare o come dovrei essere. I bronto-  
liti di cui mi nutro, le ferite di cui mi lamento, i mo-  
di diversi con cui mi faccio del male, il fallimento  
quando mi sforzo di fare il bene, o il fallimento nel

*C.S. Self e W.L. Self*

condannare il male (per esempio la critica di vicende pubbliche): questi solo alcuni dei miei peccati. Dio Padre vuole che il peso della colpa sia rimosso. Questo perdono è direttamente proporzionato alla mia capacità di perdonare chi è in debito con me.

Pensando a queste cose e ricordando le parole di Gesù in Luca 23:34, «Padre perdona loro perché non sanno quello che fanno» gli obiettivi della mia preghiera sono:

1. Confesso questi peccati (scriveteli e correggeteli se necessario).
2. Chiedo perdono per tutti i peccati, conosciuti e sconosciuti, così da essere all'altezza di pregare per gli altri.
3. Sono arrabbiato e offeso con queste persone (elencatele); o queste persone mi hanno offeso (elencatele).
4. Pregate ore per queste persone e perdonatele voi stessi.
5. Solleva il peso della mia colpa e aiutami a pregare.
6. Continuate con le vostre richieste.

**«E non ci esporre alla tentazione, ma liberaci dal maligno» (Mt 6:13)**

Leggere anche Matteo 4:1-11. Sino a quando vivremo e respireremo su questa terra, saremo circondati dalla tentazione e dal male. «Non prego che tu li tolga dal mondo, ma che tu li preservi dal maligno». Non saremo mai liberi dai pericoli della vita. La vita non è che un lungo rischio e tentazione.

*La ginnastica della preghiera*

Gesù ci guida nel pregare il Padre per avere la forza di respingere gli attacchi del diavolo. Finché saremo sotto il campo d'azione del Padre, niente e nessuno potrà spezzare il suo potere. Sarà con noi nella tentazione, camminerà al nostro fianco e non ci abbandonerà mai. Dobbiamo sopportare i pesi della vita ma egli li sopporta con noi. «Infatti non abbiamo un Sommo Sacerdote che non possa simpatizzare con noi nelle nostre debolezze, poiché egli è stato tentato come noi in ogni cosa, senza commettere peccato. Accostiamoci dunque con piena fiducia al trono della grazia, per ottenere misericordia e trovar grazia ed essere soccorsi al momento opportuno».

Dobbiamo essere realistici di fronte a Satana. La frase tradotta letteralmente significa: «liberaci dal male». Il potere demoniaco è pericoloso perché può non essere riconosciuto; Satana è il maestro della finzione. Satana rende il male interessante, piacevole, qualche volta idealista e buono. Non lasciatevi sedurre e persuadere. Leggete e rileggete la tentazione di Gesù per capire che egli lasciò le contemplazioni di regni scintillanti e splendenti per calpestare, lui, pane del mondo, la strada della povertà e della valle dell'ombra dell'ultima vergogna. La vittoria su Satana arriva dopo aver superato le valli e le angosce, i dolori e le sofferenze, perché Gesù camminò attraverso la separazione finale fino alla risurrezione. Queste prove e tentazioni sono temporanee. Diventeremo più forti e sapremo amare ed evangelizzare di più se saremo vagliati e resi adatti a servire Dio (Lc 22:31,32).

*C.S. Self e W.L. Self*

Pensando a questo mi propongo di:

1. Presentare le cattive abitudini per le quali voglio pregare (elencarle).
2. Presentare i cattivi atteggiamenti che desidero portare davanti al Padre.
3. Presentare le forze del male che desidero respingere.
4. Presentare le forze spirituali che desidero sviluppare.

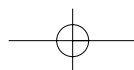
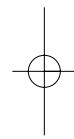
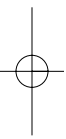
**«Perché a te appartengono il regno, la potenza e la gloria in eterno, amen» (Mt 6:13)**

Noi abbiamo fiducia in un Dio che può rispondere alle nostre preghiere e prendersi cura dei bisogni del nostro cuore. Noi cerchiamo di vivere devotamente sapendo che la terra è permeata di gloria divina. Vuoi veramente sottometterti al Padre? Pregha per questo. Ogni forza e potenza è per Dio. Sia questa la tua lode e il tuo ringraziamento.

Amen, così sia!

## INDICE

Prefazione .....	p. 5
Introduzione .....	p. 10
<b>I. Domande sulla preghiera .....</b>	<b>p. 19</b>
Come pregare .....	p. 21
La preghiera e le sue promesse .....	p. 22
«Non posso raggiungere Dio» .....	p. 24
Perché la preghiera non ottiene successo? ..	p. 29
Provare e riprovare .....	p. 33
Che cosa accade quando si prega? .....	p. 36
<b>II. La preghiera del Signore .....</b>	<b>p. 43</b>
Padre nostro .....	p. 45
«Sia santificato il tuo nome» .....	p. 57
Venga il tuo regno .....	p. 71
«Dacci oggi...» .....	p. 88
«Rimetti i nostri debiti» .....	p. 99
Non ci esporre alla tentazione .....	p. 112
Gloria a te ... ..	p. 126
<b>III. Come dirigere un seminario</b>	
<b>sulla preghiera .....</b>	<b>p. 135</b>
Un dirigente qualificato .....	p. 137
Suggerimenti per dodici incontri .....	p. 139
<b>IV. Diario personale .....</b>	<b>p. 151</b>
Come organizzare un diario personale ...	p. 153
L'impegno personale .....	p. 155



**HO LETTO CON ATTENZIONE QUESTO LIBRO E VORREI CONOSCERE  
ALTRE PUBBLICAZIONI DELLA STESSA COLLANA**

**Libri in offerta speciale: € 1,65**

**Un mondo che cambia**

Studio di alcune profezie della Bibbia.

**Percorsi di donne**

Riscoprire il valore e la responsabilità di essere donna.

**Il ritorno annunciato**

Studio sul messaggio dell'avvento nella Bibbia.

**La perfezione cristiana**

Che cosa significa essere santi oggi?

**Incontri con Cristo**

Nella semplicità della vita quotidiana, nell'apparente banalità delle «piccole cose», Gesù riesce a portare ogni persona che incontra al contatto diretto con Dio e con la dimensione dell'eternità.

**Yobel, l'altro Giubileo**

Un altro Giubileo non per partire alla ricerca di Dio, tramite sacramenti e pellegrinaggi, ma per accogliere Dio incarnato in Gesù Cristo, eterno pellegrino alla ricerca dell'uomo.

**Libri al prezzo di copertina: € 3,30**

**Afferra la vita**

Dieci principi che portano al vero successo nella vita.

**La terra**

Storia delle origini. Caso o progetto?

**Nel labirinto di Giobbe**

Come affrontare il sole oscuro della sofferenza.

**La Chiesa cristiana Avventista del 7° Giorno**

Chi, come, dove, quando, perché?

**Spiritualità fra oriente e occidente**

Alla riscoperta della fede cristiana.

**La Bibbia: istruzioni per l'uso**

Quali sono le origini della Bibbia? Chi c'è

dietro il testo biblico? Come leggerlo?

#### **Vivere per sempre**

È possibile superare la fine dell'esistenza umana?

#### **Il potere della preghiera**

Storie di miracoli realmente accaduti.

#### **Viaggio nel soprannaturale**

Una personale vittoria contro lo spiritismo.

#### **Con Gesù sul monte delle beatitudini**

Le beatitudini rappresentano il saluto del Cristo, non soltanto a coloro che credono ma a tutta l'umanità.

#### **Che t'importa, seguimi!**

Sulle tracce di Gesù con l'apostolo Pietro, l'apostolo entusiasta e intraprendente.

#### **Il sogno del New Age**

L'utopia di un'era nuova che porti pace e felicità sarà mai possibile?

#### **Appuntamento con Dio**

Come sentire ogni giorno la sua presenza? Come avere familiarità con la Parola del Signore? Come riconoscere la sua voce tra mille altre?

#### **Dieci parole per amare la vita**

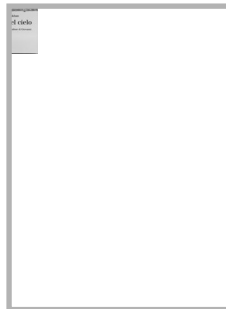
La legge dei comandamenti è un dono di Dio e come tale va accolta. Tramite essa l'uomo comprende se stesso, le proprie responsabilità, i doveri etici, i limiti e le colpe. Le dieci parole contengono saggezza, amore per la verità, giustizia e libertà.

#### **Rinascere mille volte**

Il tema della reincarnazione mostra quanto sia urgente anche per l'uomo moderno trovare una risposta riguardo all'aldilà.

**Per informazioni telefonare al numero verde 800/865167 dal lunedì al giovedì dalle 14 alle 16,45.**

Ellen G. White  
**PRINCIPI DI EDUCAZIONE  
 CRISTIANA**  
 Edizioni ADV  
 Codice CR10  
 Prezzo □ 13,00



Publicato per la prima volta nel 1903, *Education (Principi di educazione cristiana)* è stato il «manuale» che ha contribuito alla formazione di diverse generazioni di giovani. Ellen G. White più che sull'esperienza pratica e sulle leggi della pedagogia, trova nelle Scritture il fondamento della vera educazione cristiana.

Per richiedere **PRINCIPI DI EDUCAZIONE CRISTIANA** basta compilare il coupon e spedirlo a: Edizioni ADV, c.p. 111, 50029 Tavarnuzze FI. Pagamento in contrassegno € 13,00 + € 5,16 per spese di spedizione.

(scrivere in stampatello)

COGNOME	_____
NOME	_____
VIA	_____
N.	_____
CAP	_____
CITTÀ	PROV _____

art. 13, Legge 675/96, i dati personali saranno trattati secondo la legge. In qualsiasi momento se ne può chiedere l'accesso, la correzione, la cancellazione alle Edizioni ADV, c.p. 111, 50029 Tavarnuzze FI.

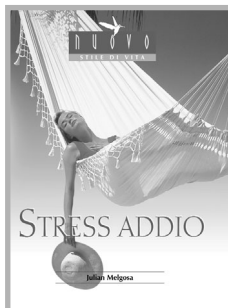
Julian Melgosa

**STRESS ADDIO**

Edizioni ADV / Editorial Safeliz

Codice NSV01

Prezzo □ 18,20



Lo stress è solo un ricordo. Trasformate lo stress in alleato. Potete imparare a controllarlo, allontanando ansia e depressione. Troverete le migliori soluzioni per uno dei più gravi problemi del nostro tempo. Scoprirete regole di vita, originali e pratiche, già sperimentate con successo da migliaia di persone.

Per richiedere **STRESS ADDIO** basta compilare il coupon e spedito a: Edizioni ADV, c.p. 111, 50029 Tavarnuzze FI. Pagamento in contrassegno € 18,20 + € 5,16 per spese di spedizione.

*(scrivere in stampatello)*

COGNOME	
NOME	
VIA	
N.	
CAP	
CITTÀ	PROV

art. 13, Legge 675/96, i dati personali saranno trattati secondo la legge. In qualsiasi momento se ne può chiedere l'accesso, la correzione, la cancellazione alle Edizioni ADV, c.p. 111, 50029 Tavarnuzze FI.

Jorge Roger Pamplona  
**IL GUSTO DEL BENESSERE**  
Edizioni ADV / Editorial Safeliz  
Codice NSV02  
Prezzo □ 18,20



La vita ha più sapore. Create un menù naturale ed equilibrato per soddisfare le necessità dell'organismo. Le ultime linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità sui principi del mangiare sano. Come cambiare gradualmente le abitudini alimentari per conservare la forma fisica. Quali sono i segreti dell'alimentazione dei popoli più longevi della terra.

Per richiedere **IL GUSTO DEL BENESSERE** basta compilare il coupon e spedirlo a: Edizioni ADV, c.p. 111, 50029 Tavarnuzze FI. Pagamento in contrassegno € 18,20 + € 5,16 per spese di spedizione.

*(scrivere in stampatello)*

COGNOME	
NOME	
VIA	
N.	
CAP	
CITTÀ	PROV

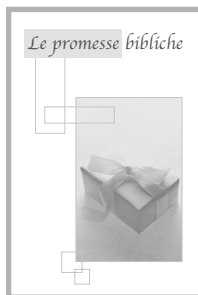
art. 13, Legge 675/96, i dati personali saranno trattati secondo la legge. In qualsiasi momento se ne può chiedere l'accesso, la correzione, la cancellazione alle Edizioni ADV, c.p. 111, 50029 Tavarnuzze FI.

**LE PROMESSE BIBLICHE**

Edizioni ADV

Codice TA15

Prezzo □ 5,00



Questa raccolta di *Promesse bibliche* non è «l'erbolario dello spirito», non è la facile ricetta per i momenti di sofferenza e di gioia; è piuttosto un invito a gustare una lettura più profonda della Parola di Dio. L'esperienza della fede è radicata nella Parola del Signore. Tramite questa l'uomo scopre il progetto di Dio, trova la consolazione alle sue sofferenze, spera in un avvenire migliore.

Per richiedere **LE PROMESSE BIBLICHE** basta compilare il coupon e spedirlo a: Edizioni ADV, c.p. 111, 50029 Tavarnuzze FI. Pagamento in contrassegno € 5,00 + € 5,16 per spese di spedizione.

(scrivere in stampatello)

COGNOME	
NOME	
VIA	
N.	
CAP	
CITTÀ	PROV

art. 13, Legge 675/96, i dati personali saranno trattati secondo la legge. In qualsiasi momento se ne può chiedere l'accesso, la correzione, la cancellazione alle Edizioni ADV, c.p. 111, 50029 Tavarnuzze FI.

Osella Tanzini  
**TESSERE DI VITA**  
Edizioni ADV  
Codice MEM01  
Prezzo € 10,00



Il libro contiene piccole storie di vita quotidiana, brevi e fugaci incontri con la Parola di Dio che spalancano nuovi orizzonti, prospettive e speranze.

Osella Tanzini racconta la sua sofferenza resa più dolce dalla fede e dalle promesse del Salvatore.

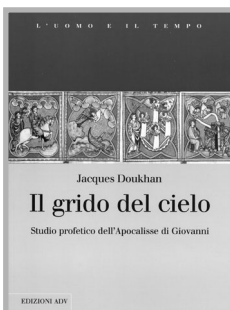
Per richiedere **TESSERE DI VITA** basta compilare il coupon e spedirlo a:  
Edizioni ADV, c.p. 111, 50029 Tavarnuzze FI. Pagamento in contrassegno € 10,00 + € 5,16 per spese di spedizione.

(scrivere in stampatello)

COGNOME	_____
NOME	_____
VIA	_____
N.	_____
CAP	_____
CITTÀ	PROV _____

art. 13, Legge 675/96, i dati personali saranno trattati secondo la legge. In qualsiasi momento se ne può chiedere l'accesso, la correzione, la cancellazione alle Edizioni ADV, c.p. 111, 50029 Tavarnuzze FI.

Jacques Doukhan  
**IL GRIDO DEL CIELO**  
 Edizioni ADV  
 Codice UT13  
 Prezzo □ 16,00



Che cos'è l'Apocalisse? È il sogno di matti ammalati di mistica e irrazionalità oppure al contrario è lo sguardo della saggezza profonda e della lucidità acuta che rischiarà il cammino dell'uomo? La risposta si trova nell'Apocalisse stessa. Un libro avvincente e appassionante per udire una parola chiara e attuale, mai così attuale, all'inizio del terzo millennio.

Per richiedere **IL GRIDO DEL CIELO** basta compilare il coupon e spedirlo a: Edizioni ADV, c.p. 111, 50029 Tavarnuzze FI. Pagamento in contrassegno € 16,00 + € 5,16 per spese di spedizione.

*(scrivere in stampatello)*

COGNOME	
NOME	
VIA	
N.	
CAP	
CITTÀ	PROV

art. 13, Legge 675/96, i dati personali saranno trattati secondo la legge. In qualsiasi momento se ne può chiedere l'accesso, la correzione, la cancellazione alle Edizioni ADV, c.p. 111, 50029 Tavarnuzze FI.

## **CORSI GRATUITI DELLA «VOCE DELLA SPERANZA»**

### **La vita è...**

Una vita vissuta nella sua pienezza è quella che trova un buon equilibrio fra salute fisica e spirituale. La «Voce della Speranza» ti aiuta a trovare questo equilibrio con i corsi che propone.

#### **Vivere la salute**

Combatti la frenesia della vita con una migliore informazione sulla tua salute (15 lezioni per corrispondenza su alimentazione, stress, alcol, fumo, ecc.).

#### **La Bibbia parla**

Riscopri un tesoro di verità dimenticate mediante lo studio del libro più diffuso nel mondo: la Bibbia (26 lezioni per corrispondenza per conoscere meglio il messaggio biblico).

Per iscriversi ritagliare il talloncino qui sotto e spedirlo a:

**Centro di Cultura «La Voce della Speranza»  
Casella Postale, 96 - 50029 Tavarnuzze (FI).**

Per iscrizioni ai *Corsi online* visitare il sito: [www.corsivds.net](http://www.corsivds.net)

Desidero ricevere gratuitamente e senza alcun impegno da parte mia, le lezioni del corso per corrispondenza:

**VIVERE LA SALUTE**

**LA BIBBIA PARLA**

COGNOME \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

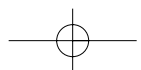
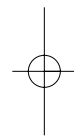
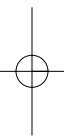
VIA \_\_\_\_\_

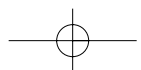
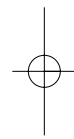
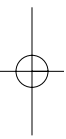
N. \_\_\_\_\_

CAP \_\_\_\_\_

CITTÀ \_\_\_\_\_

PROV \_\_\_\_\_





Timbro locale

Finito di stampare nel mese di novembre 2002  
da Legoprint - Trento