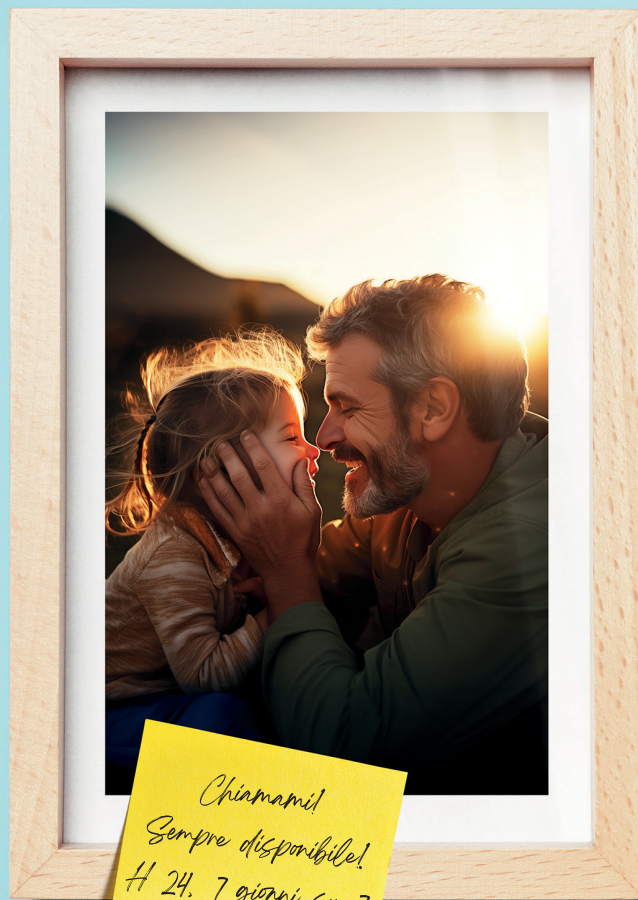


# LA PREGHIERA

*uno stile di vita*

VIVERE IN CONNESSIONE CON DIO



*Chiamami!  
Sempre disponibile!  
H 24. 7 giorni su 7.  
Tuo, papà.*

GUIDA PRATICA ALLO STUDIO



Ora perché voi siete figli,  
Dio ha mandato  
lo Spirito del Figlio suo  
nei vostri cuori che grida:  
«Abba, Padre»

GALATI 4.6

09:30



**Annika & Fabi**  
Autori online



Ciao Annika e Fabian!  
Cosa troveremo nel manuale  
di quest'anno?

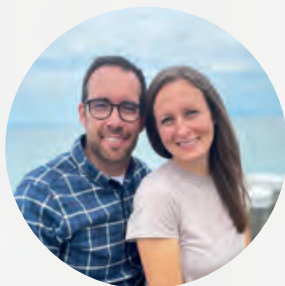
8:14 ✓✓

Ciao! Questi sono i **TEMI**:

Sugli autori	04
Introduzione	05
Come trarre il meglio da questo manuale	06
<b>01</b> Il Dio che adoro	08
<b>02</b> Perché pregare?	18
<b>03</b> Il mio atteggiamento nella preghiera	28
<b>04</b> Quando non me la sento di pregare	38
<b>05</b> Quando Dio rimane in silenzio	48
<b>06</b> Siate sempre grati – Ma veramente?	58
<b>07</b> Come pregare	68
<b>08</b> Gesù, un uomo di preghiera	78
Risorse raccomandate	88
I miei pensieri conclusivi	89
Crediti	90
Note	91

9:30

## Sugli autori



Ciao a tutti! Siamo **Annika e Fabian Looser Grönroos** e veniamo dalla Svizzera. Tuttavia, una parte del nostro cuore appartiene alla Finlandia, il paese in cui Annika ha trascorso la maggior parte della sua infanzia e adolescenza. Siamo persone che amano stare all'aria aperta e amiamo la natura di entrambi i Paesi: l'infinita distesa del cielo finlandese e le imponenti montagne svizzere. Che sia qui in Svizzera, nel lavoro che svolgiamo con i giovani, le coppie e le famiglie della Federazione della Svizzera Tedesca, o in qualsiasi altra parte del mondo, ciò che ci rende felici è sederci intorno a un fuoco con belle persone, mangiare buon cibo e adorare Dio insieme con canti di lode.

Condividiamo il nostro percorso di vita con i nostri due meravigliosi figli, Carina (12 anni) e Niklas (10 anni). Con la loro energia e la loro gioia, ci aiutano a vedere la vita e la fede dalla loro prospettiva. Il nostro ruolo di genitori fa crescere e maturare i nostri cuori ogni giorno.

E non saremmo ciò che siamo oggi se non avessimo il nostro Padre celeste al nostro fianco. Egli ci dà identità, radici e ali. Sapere che Lui è sempre presente, che alla fine tutto avrà un senso e che la nostra vita è nelle Sue buone mani - tanto nei momenti belli quanto in quelli brutti - vale per noi più di quanto le parole possano descrivere. Nelle ultime settimane, questo è diventato uno dei nostri versetti biblici preferiti: "Io ho continuamente posto l'Eterno davanti ai miei occhi; poiché egli è alla mia destra, io non sarò mai smosso" (Salmi 16:8).

# Introduzione



Ogni grande viaggio inizia con eccitazione, attesa, aspettative e anche un po' di nervosismo. In questa rivista stiamo per immergerci nel tema della preghiera e, te lo assicuriamo, sarà un viaggio esaltante! Ma prima di iniziare, ricordiamo una promessa. La Bibbia Ricciotti intitola il seguente passo "Efficacia della preghiera".

*"Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; picchiate e vi sarà aperto. Perché chiunque chiede, riceve; chi cerca, trova, e a chi picchia, sarà aperto.*

*E chi è mai tra voi, che, quando il figliuolo suo gli chiede del pane, gli dia un sasso? O richiesto di un pesce, gli dia una serpe? Ora se voi, pur essendo cattivi, sapete dare buoni doni ai vostri figli, quanto più il Padre vostro, che è nei cieli, darà cose buone a quelli che glielo domandano?"*

Matteo 7:7-11 (Ricciotti)

Dio non vuole che siamo timidi o che ci rivolgiamo a Lui da mendicanti; vuole invece che ci avviciniamo a Lui come figli e figlie che hanno sempre accesso al loro genitore *amorevole*. Se hai un rapporto sano, sereno e senza complicazioni con i tuoi genitori, *sai* cosa significa che i tuoi genitori ti *amano*; sono sempre presenti per te e si prendono cura di te. Se non hai questo tipo di rapporto con i tuoi genitori, sappi che Dio è il Padre di tutti i padri e che in Lui hai esattamente ciò che hai sempre desiderato trovare nella tua famiglia. Puoi sempre rivolgerti a Lui con fiducia e riceverai ciò che *chiedi*. Continua a cercare e *troverai*. Egli *ti aprirà* la porta!

Ti auguriamo ricche benedizioni celesti. *Dio* ti ama!

*Annika Fabian*

Annika e Fabian



## PREGHIERA

La cosa più importante che puoi fare in questo viaggio sulla preghiera è proprio questa: pregare. Prega affinché tu possa vedere Dio per quello che è veramente. Prega che Dio prepari il tuo cuore, affinché tu possa percepire la Sua presenza. Prega che Egli usi le parole di ogni capitolo per parlarti personalmente. Prega affinché Egli presenti nella tua vita opportunità per crescere ed evolverti a Sua immagine e somiglianza.

Invoca lo Spirito Santo affinché ti apra gli occhi su ciò che devi imparare e, forse, cambiare nella tua vita, in modo che la preghiera diventi (o continui a essere) per te uno stile di vita. Inizia un diario di preghiera in cui scrivere onestamente dove ti trovi nel tuo percorso di preghiera e come vorresti che Dio ti aiutasse a crescere. Pensa a specifici passi personali che puoi compiere per crescere in quanto discepolo di Gesù e condividili con Dio. Utilizza il tuo diario di preghiera per *comunicare* con Dio durante questa esperienza che - si spera - ti cambierà la vita. Col tempo, potrai rileggere il tuo diario e vedere come sei cresciuto con l'aiuto di Dio.

In ogni capitolo troverai anche una *Preghiera del giorno*, che ha lo scopo di focalizzare la tua preghiera sull'argomento del giorno. Questa breve preghiera, che segue il testo principale, ti aiuterà a iniziare e ti solleciterà ad avere una conversazione onesta con Dio. Troverete anche uno spazio per scrivere la tua preghiera personale.



## ATTIVITÀ ROMPIGHIACCIO E SFIDA PERSONALE

Se vuoi trarre il massimo da questa guida allo studio, presta molta attenzione sia alle attività rompighiaccio sia alla sfida personale di ogni capitolo.

L'*Attività rompighiaccio* è un ottimo punto di partenza, perché ti aiuta a capire dove ti collochi rispetto all'argomento. L'esperienza di gruppo è ancora più preziosa perché permette di considerare più punti di vista e di imparare dagli altri. Dopo il testo, la *Sfida personale* ha l'intento di incoraggiarti ad agire. Raccoglila! Perché il nostro mondo sarà migliore se non ci limiteremo solo a *imparare* a pregare, ma se *pregheremo* davvero e regolarmente.



## DOMANDE

Le domande alla fine di ogni capitolo possono essere utilizzate per la riflessione personale o per la discussione di gruppo. Il nostro auspicio è che ti incoraggino a porti altre domande.

Se l'attività dovesse essere svolta in gruppo, siate sempre rispettosi e amorevoli nei confronti degli altri. Ascoltate attentamente e condividete con rispetto le vostre opinioni.



## ATTIVITÀ DI GRUPPO

Condividere questo percorso di preghiera con altre persone lo renderà ancora più piacevole. Ecco perché è così bello e utile usare questa risorsa nel contesto di un Piccolo gruppo o come materiale per la settimana di preghiera dei giovani. L'attività di gruppo di ogni capitolo è pensata per aiutare a vivere un'esperienza spirituale *in gruppo*.



## CIBO PER LA MENTE

Concludiamo ogni capitolo con un'affermazione, una citazione o una domanda che abbiamo rubricato come *Cibo per la mente*. Lo scopo è quello di sfidarti ad approfondire l'argomento e a dedicare del tempo a interiorizzare tutto ciò che è stato detto e fatto. L'idea è quella di promuovere in te il desiderio e la pratica di rinnovare continuamente la tua mente e il tuo cuore con l'aiuto di Dio (Rm 12,2; 1 Tess 5,21). Perché, in ultima analisi, sono i tuoi pensieri che ispirano le tue azioni.

Questa sezione offre anche lo spazio ideale per scrivere i tuoi pensieri finali e le tue conclusioni sul capitolo, per stabilire i passi pratici successivi e per definire richieste di preghiera e obiettivi specifici.

# IL DIO CHE ADORO

“Chi non ama non ha conosciuto Dio, perché Dio è amore. In questo si è manifestato l'amore di Dio verso di noi, che Dio ha mandato il suo Figlio unigenito nel mondo, affinché noi vivessimo per mezzo di lui”.

1 GIOVANNI 4:8, 9



## CAPITOLO



**ATTIVITÀ  
ROMPIGHIACCIO**

**TORNIAMO COL PENSIERO ALLA SETTIMANA SCORSA. PENSA ALLE ATTIVITÀ  
CHE HAI SVOLTO E ALLE PERSONE CHE HAI INCONTRATO.**

**IN CHE MOMENTO DELLA SETTIMANA SCORSA TI SEI IMBATTUTO NELL'AMORE?**

**MI SONO IMBATTUTO NELL'AMORE...**

Lunedì  
Martedì  
Mercoledì  
Giovedì  
Venerdì  
Sabato  
Domenica

Grida per scrivere le risposte.

**NOTA:**

*Se svolgete questa attività in gruppo, condividete qualche esempio di come avete sperimentato l'amore la settimana scorsa.*

## Un esperimento che ti lascerà senza parole

Allegro, semplice e divertente, *Il libro della giungla* della Disney racconta la storia di Mowgli, un ragazzo abbandonato nella giungla da piccolo. Nel film, gli animali selvatici lo accolgono e lo crescono come se fosse un loro cucciolo. Tuttavia, questa storia non esiste solo nella fantasia. Nella vita reale, in almeno due occasioni, è stato condotto un cosiddetto "esperimento proibito". Nel VII secolo a.C., il faraone Psammetico I cercò di scoprire quale lingua avrebbero parlato i bambini se fossero stati isolati dalla società.<sup>1</sup> Per farlo, chiese a un pastore di prendersi cura di due neonati in un luogo remoto, vietandogli di parlare con loro. 1700 anni dopo, il re Federico II avrebbe condotto un esperimento simile.<sup>2</sup> Anche lui voleva scoprire quale fosse la lingua originale dell'umanità. A tal fine, tolse i bambini alle loro madri biologiche e li affidò alle cure di alcune infermiere, con istruzioni precise su come crescerli. Era vietata qualsiasi attenzione particolare o uso del linguaggio. Tuttavia - se il resoconto è credibile - il re non ricevette mai una risposta alle sue domande perché nessuno dei bambini sopravvisse a questo orribile e crudele esperimento.

Per la maggior parte delle persone è intuitivo capire che abbiamo bisogno di una comunità, di amore, affetto, legami e contatto per svilupparci in modo sano e condurre una vita felice. Recenti ricerche sull'attaccamento hanno dimostrato che nessun bambino cresce viziato per aver ricevuto troppe attenzioni amorevoli. Anzi, un ambiente amorevole fornisce una buona base perché il bambino riesca ad avere un'esperienza di vita libera, autonoma e di successo.

*"L'amore è fondamentale per la sopravvivenza dell'umanità".<sup>3</sup>*

Martin Luther King, Jr.

## La mia immagine di Dio

Ellen G. White inizia il primo libro della famosa serie *Il conflitto dei secoli* con le parole "Dio è amore". Anche il quinto e ultimo volume di questa serie termina con le parole "Dio è amore". Se si studiasse la Bibbia e persino la storia del mondo, si arriverebbe a questa conclusione. Ma cosa succede se ho difficoltà a *vedere* questo Dio amorevole?

**"PER LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE È INTUITIVO CAPIRE CHE ABBIAMO BISOGNO DI UNA COMUNITÀ, DI AMORE, AFFETTO, LEGAMI E CONTATTO PER SVILUPPARCI IN MODO SANO E CONDURRE UNA VITA FELICE".**



E TU, COME DESCRIVERESTI DIO IN UNA SOLA FRASE?



A large area of dotted lines for writing, with a pencil icon at the top left.

Perché a volte non riusciamo a vedere che Dio è amore? Quali errori di percezione potrebbero ostacolare la mia conoscenza di Dio per quello che è veramente?

### Errore #1: Dio esige troppo

La Bibbia racconta la storia di un giovane ricco che corre dietro a Gesù. Quando lo trova, cade in ginocchio e grida: "Maestro buono, cosa devo fare per ereditare la vita eterna?" (Marco 10:17). In risposta, Gesù fa una dichiarazione sulla propria identità. Poi si concentra sui comandamenti, aggiungendone uno "nuovo" alla lista. L'uomo risponde: "Maestro, tutte queste cose le ho osservate fin dalla mia fanciullezza" (Marco 10:20). Non è interessante e allo stesso tempo triste che sia possibile osservare tutti i comandamenti e continuare a essere tormentati dalla domanda: "Cosa devo fare per andare in



"LA SALVEZZA È GRATUITA,  
MA IL DISCEPOLATO  
CI COSTA LA VITA".

Dietrich Bonhoeffer

cielo'". A quanto pare, non importa quanti sforzi *facciamo*, non ci sentiremo mai sicuri e accettati!

Dopo questa premessa, Gesù lancia la bomba: "Una cosa ti manca; va', vendi tutto quello che hai e dallo ai poveri, e avrai un tesoro nel cielo; poi vieni, prendi la tua croce e seguimi" (Marco 10:21). "Vendi tutto e segui Gesù". In effetti, Gesù chiede molto; ci costa seguirlo.

Dietrich Bonhoeffer si esprime così: "La salvezza è gratuita, ma il discepolato ci costa la vita".<sup>4</sup>

Se pensi che Gesù chieda troppo, considera la storia di Steve Olin. Steve nacque in una famiglia ebrea di Brooklyn, a New York. Era un atleta estremamente dotato e avrebbe potuto giocare a baseball per gli Yankees, ma la sua vita prese una direzione diversa. Entrò nel mondo degli affari e salì rapidamente ai vertici. Dio gli aprì ogni porta, ebbe tutto ciò che si poteva desiderare, ma per farla breve, finì per soffrire di terribili attacchi di panico e per affrontarli si diede ai festini e alla cocaina. Il suo matrimonio fallì e fece degli investimenti sbagliati. Perse tutto.<sup>5</sup>

Ci fu un momento specifico in cui Steve toccò il fondo. Immaginatevi questa scena. L'affitto sarebbe scaduto dopo due settimane, ma lui non aveva i soldi per pagarlo. Sapeva che presto non avrebbe più avuto una casa. La sua storia di successo era stata pubblicata su

tutte le riviste, ma ora nessuno voleva assumerlo a causa della sua reputazione: era uno che non lavorava, faceva solo feste e sniffava coca. Erano le 3 del mattino. Era in ginocchio e invocava Dio. "Padre, perché mi hai abbandonato?". Biasimava Dio per la sua miseria, ben sapendo di essersela procurata da solo. Quella notte, Dio gli parlò e Steve accettò *Yeshua HaMashiah* - Gesù Cristo - come suo Signore e Salvatore. Per la prima volta in dieci anni, andò a letto in pace e dormì tutta la notte. Sapeva che sarebbe finito per strada, ma non si aspettava nulla da Dio: cercava solo di sopravvivere in qualche modo. Due giorni prima della scadenza dell'affitto, accadde l'imprevisto: un perfetto sconosciuto lo chiamò per offrirgli un lavoro in un'industria siderurgica. Firmò un contratto multimilionario per uno stipendio annuale di 500.000 dollari. Ricominciò da capo e risalì la china. Steve Olin conclude la sua testimonianza dicendo: "Ho creduto nella menzogna di Satana secondo cui il denaro, il potere, la fama ti rendono felice. È una bugia, se non hai Dio nella tua vita. Senza Cristo... non potrai mai sentirti in pace."<sup>6</sup>

Tutto ciò che Dio vuole da noi è il nostro cuore, per riempirlo di una pace confortante e duratura, indipendentemente dalle circo-

**"NON DOBBIAMO  
CONVINCERE DIO, PERCHÉ  
LUI È GIÀ DALLA NOSTRA  
PARTE FIN DALL'INIZIO".**

stanze e dal nostro status. La sua promessa per noi è che qualsiasi sacrificio dovremo fare su questa terra, alla fine ne sarà valsa la pena, ci renderà liberi. Vi siete mai chiesti cosa sarebbe successo al giovane ricco se avesse accettato l'invito di Gesù? Forse Gesù gli avrebbe restituito le sue ricchezze, forse no... ma di sicuro sarebbe stata la migliore decisione di sempre!

### **Errore #2: Dio è indifferente**

Il premio Nobel Elie Wiesel, sopravvissuto all'Olocausto, un giorno disse: "L'opposto dell'amore non è l'odio, ma l'indifferenza".<sup>7</sup> A volte sembra che Dio si preoccupi e sia presente per tutti tranne che per me. Oppure le ferite che la vita su questo pianeta mi ha inflitto mi portano a concludere che Dio è inviccinabile, freddo e duro. Le mie cicatrici diventano la lente attraverso cui vedo e interpreto la vita.

Anche la gente al tempo di Gesù aveva idee sbagliate su Dio, ed è per questo che una volta Gesù raccontò la seguente parabola.

*"C'era in una città un giudice che non temeva Dio e non aveva rispetto per alcun uomo. Or in quella stessa città c'era una vedova che andava da lui, dicendo: 'Fammi giustizia del mio avversario'. Per un certo tempo egli si rifiutò di farlo, ma poi disse fra sé: 'Anche se non temo Dio e non ho rispetto per alcun uomo, tuttavia, poiché questa vedova continua a infastidirmi, le farò giustizia perché a forza di venire, alla fine non mi esaurisca'" (Luca 18:2-5).*



Gesù arriva poi al punto: se un uomo malvagio cede alla richiesta di giustizia, quanto più il Padre darà un giusto giudizio? Se un uomo ingiusto fa la cosa giusta, quanto più Dio farà la cosa giusta? Non dobbiamo convincere Dio, perché Lui è già dalla nostra parte fin dall'inizio. E quando il dolore di questa vita ci mette in ginocchio, Lui è al nostro fianco e raccoglie le nostre lacrime in un vaso (Salmo 56:8,9). Non una sola lacrima scende sulle nostre guance senza che Dio se ne accorga.

### Errore #3: Dio è ingiusto

La parabola dei talenti in Matteo 25 potrebbe far sorgere la domanda: "Dio è davvero giusto?". Il primo servo riceve cinque talenti, il secondo due talenti e il terzo uno solo. Ma se facciamo i conti, scopriamo che stiamo parlando di somme enormi. Anche il singolo talento non è una piccola moneta senza valore. Secondo Matteo 20:2, il salario giornaliero di un operaio era di un denaro, e un talento equivale a 6.000 denari! Quindi, anche al terzo servo fu affidato molto. A guardar bene, ci si rende conto che il ricco considera ogni servo *individualmente*. Alla fine, diventa chiaro che non viene fatto un paragone: ciò che gli altri hanno ricevuto e come lo hanno gestito è del tutto irrilevante. L'attenzione si concentra sulla domanda: "Che cosa *hai* fatto di ciò che *ti* è stato affidato?".

I primi due servi furono laboriosi; entrambi riuscirono a raddoppiare i loro talenti. Il terzo servo, invece, mosse dure accuse: "*Signore, io sapevo bene che tu sei un uomo aspro, che mieti dove non hai seminato e raccogli dove non hai sparso; perciò, ho avuto paura e sono andato a nascondere il tuo talento sotto terra; ecco te lo restituisco*". (Matteo 25:24-25). "Sei un uomo aspro...". Ma veramente? Tutto ciò che apprendiamo nella parabola indica il contrario. L'uomo ricco è generoso e si fida di tutti. E non ha bisogno di difendersi perché i fatti parlano per lui. Ha dato *a tutti* una possibilità e ha seminato anche dove non raccoglierà mai. Dio non è calcolatore, ma generosamente amorevole.

### Una vita d'amore

"Una vita senza amore non è vita", avrebbe detto Leonardo da Vinci. Abbiamo bisogno di amore per vivere, e per vivere *bene*. Dio si definisce in questi termini: "Io sono amore". Non dice "*Ho* amore", ma "*Sono* amore".

"Ti amo" sono parole che chiunque può dire. Per questo motivo, devono essere seguite da *azioni*. Infatti, amare è un verbo, una parola *d'azione*. La vita di Gesù su questa terra e la sua morte sulla croce del Calvario dimostrano che ciò che Dio dice di sé è vero. Dio è amore.

*"In questo si è manifestato l'amore di Dio verso di noi, che Dio ha mandato il suo Figlio unigenito nel mondo, affinché noi vivessimo per mezzo di lui".*

1 Giovanni 4:9

**"CHE COSA HAI FATTO  
DI CIÒ CHE TI È STATO  
AFFIDATO?".**



# PREGHIERA DEL GIORNO



**Caro Padre,**

con la mia mente non posso comprendere appieno la tua grandezza e la tua potenza,  
ma il fatto che Tu sia amore è un messaggio che tocca il mio cuore.

Grazie per essere ciò che sei.

Al sicuro nel tuo amore posso riposare  
e al sicuro nel Tuo amore voglio affrontare con coraggio la vita.

Il tuo amore incondizionato per me è la mia unica speranza  
e ciò che guarisce il mio cuore spezzato.

Ti prego, fa' che la mia immagine di Te diventi sempre più chiara;  
fa' che il mio rapporto con Te cresca.

Ti prego, benedicimi mentre porto il tuo amore in questo mondo.

Ti affido il mio cuore.

AMEN

**La mia  
preghiera**



# DOMANDE

1. In quali ambiti mi è difficile vedere che Dio è amore? Perché?
2. Quali concetti erronei su Dio mi vengono in mente (è un seccatore, un Grande Fratello che ti spia, è indifferente, ecc.)?
3. Dove ho sperimentato l'amore di Dio nella mia vita personale?
4. Quali persone o quali situazioni mi hanno aiutato ad avere un'immagine più chiara del fatto che Dio è amore?
5. Perché l'amore è ridestato dall'amore (cfr. 1 Giovanni 4:19)?

A large rectangular area of dot grid paper for writing answers to the questions above.



**Materiali:** lavagna a fogli mobili, post-it colorati e penne.

1. Sulla lavagna a fogli mobili, scrivete il seguente titolo: "Vedo che Dio è amore quando...".
2. Distribuite i post-it e chiedete a ciascuno di completare la frase sul proprio foglietto.
3. Incollate i post-it sul foglio della lavagna.
4. Condividete i pensieri che avete scritto e concludete questo momento con una preghiera "popcorn"\*.

**\*Preghiera popcorn:** Proprio come i chicchi di mais "scoppiettano" rapidamente quando si trasformano in popcorn, questa preghiera consiste nel condividere una singola parola o un breve pensiero. Ad esempio, si può iniziare il momento di preghiera dicendo: "Caro Dio, grazie perché sei amore! Vediamo il tuo amore quando...". Poi ognuno può partecipare alla preghiera pronunciando una parola o una breve frase. Non c'è un ordine prestabilito e, al momento giusto, la preghiera può essere conclusa con un AMEN.



## SFIDA PERSONALE

Ti sei mai chiesto *come* si fa ad amare Dio? In altre parole, cosa dobbiamo fare per farlo nel modo corretto?

Torna all'ultima domanda della pagina precedente. Li troverai la risposta: *L'amore ridesta l'amore*. Lasciando che Dio ti ami, si risveglia nel tuo cuore l'amore genuino per Dio.

Oggi, trova *tre* prove che ti mostrano che Dio ti ama!

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## CIBO PER LA MENTE

*“Ora, senza fede, è impossibile piacere a Dio. Chi vuole avvicinarsi a Dio, deve credere che Dio esiste e che ricompensa quelli che sinceramente lo cercano”.*

Ebrei 11:6, La Parola è Vita

In questa guida impareremo qualcosa sulla preghiera. Ma è impossibile avvicinarsi a Dio e adorarlo con tutto il cuore se non lo capiamo, se non ci fidiamo di Lui o se non siamo sicuri che abbia a cuore il nostro interesse.

Perciò, prima di andare avanti, di' a Dio tutto ciò che si frappone tra te e Lui (non preoccuparti troppo delle parole, tanto Lui lo sa già)!

Fagli sentire le tue domande, vedere le tue delusioni, sentire il tuo dolore... Raccontagli le tue frustrazioni. Non trattenere nulla. Dio non vuole che indossiamo maschere davanti a Lui. Il nostro rapporto con Lui può resistere alle nostre insicurezze e incertezze perché è reale e sicuro.



Perché pregare?



TESTO  
CHIAVE

**"E avvenne che egli si trovava in un certo luogo a pregare e, come ebbe finito, uno dei suoi discepoli gli disse: 'Signore, insegnaci a pregare, come Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli'".**

LUCA 11:1



Capitolo 2




Chat Now

**ATTIVITÀ  
ROMPIGHIACCIO**


https://bit.ly/WOP24downloads

**1. Se Dio sa già tutto, perché  
dovrei pregare?**

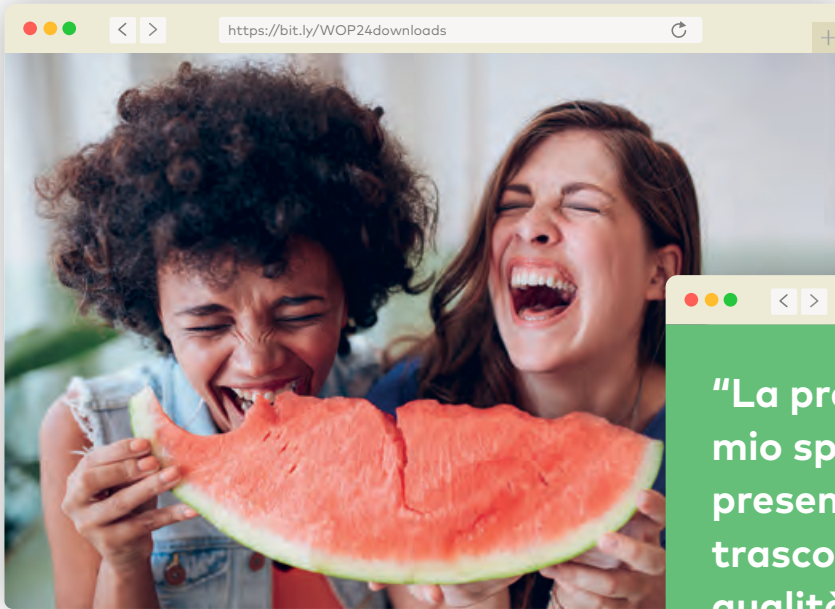


[A large rectangular area with a light green dotted grid for writing.]

**2. Se Dio è sovrano, perché  
dovrei pregare?**



[A large rectangular area with a light green dotted grid for writing.]



**“La preghiera ossigena il mio spirito. Mi porta alla presenza di Dio. Mi fa trascorrere del tempo di qualità con il mio migliore Amico. Mi fa incontrare Dio stesso”.**

### A quale scopo?

Quali storie legate all'infanzia raccontate in famiglia? I nostri figli amano ricordare il passato: raccontiamo loro cosa facevamo insieme in famiglia quando erano piccoli, guardiamo vecchie fotografie e filmati. In effetti, è così che di solito iniziamo il sabato a casa nostra; è diventata una nostra speciale tradizione familiare. Le storie, le foto e i filmati sono sempre gli stessi, ma i nostri figli non si stancano mai. Perché? Perché guardiamo indietro non per condividere informazioni, ma come espressione di amore e apprezzamento. È questo che rafforza il legame all'interno della nostra famiglia.

Ci sono cose che facciamo solo una volta. Quando paghiamo una bolletta, scannerizziamo il codice QR con l'app della nostra banca e confermiamo il pagamento. Dopodiché, il gioco è fatto e possiamo spuntarlo dalla nostra lista di cose da fare. Non dobbiamo pagare il conto una seconda volta. Tuttavia, quando si tratta di relazioni, non abbiamo mai veramente finito. Perché continuiamo a dirci "ti amo", passiamo del tempo insieme, ci confidiamo l'uno con l'altro, condividiamo esperienze di vita, apriamo reciprocamente il cuore l'uno all'altro, perdoniamo e abbiamo il coraggio di farlo ancora e ancora. Contrariamente agli eventi che si verificano una volta sola, le relazioni si basano sulla ripetizione costante di componenti che rimangono sempre le stesse.

La preghiera è come una relazione. Non si tratta di informare Dio, ma di entrare in relazione con Lui. Ellen G. White una volta ha scritto:

*“La preghiera è il respiro dell'anima. È il segreto della forza spirituale. Nessun altro mezzo di grazia lo può sostituire e preservare, al contempo, la salute dell'anima. La preghiera porta il cuore a diretto contatto con la Fonte della vita e rafforza il vigore dell'esperienza religiosa.”<sup>1</sup>*

La preghiera ossigena il mio spirito. Mi porta alla presenza di Dio. Mi fa trascorrere del tempo di qualità con il mio migliore Amico. Mi fa incontrare Dio stesso.

Pensa a un'esperienza della tua vita in cui ti sei sentito vicino e connesso a qualcuno (che sia Dio o qualcun altro). Come si colloca questo ricordo tra le altre esperienze e perché?



La preghiera è proprio questo: è coltivare il tuo rapporto con Dio, è comunicazione, è il luogo in cui si sviluppa la vera intimità con Dio.

### La preghiera può fare la differenza?

È possibile condizionare Dio? Detto brutalmente: possiamo manipolare Dio? In altri termini: possiamo persuadere Dio? Come risponderesti tu a queste domande?



A large dotted grid area for writing or reflection, with a pencil icon at the top left.

Le nostre vite sono fragili e incerte. A livello globale, siamo minacciati da guerre, pandemie, disastri ambientali e crisi economiche. Nella nostra vita personale, soffriamo di malattie, dolore, perdite e solitudine. La Bibbia parla di questa realtà e presenta Dio come sovrano. La sovranità ha a che fare con la grandezza di Dio e con il fatto che Dio è completamente indipendente e libero. In definitiva, nessuno può ostacolare i suoi piani e i suoi scopi, nemmeno il peccato. Qualsiasi cosa Dio voglia fare, la fa.

*“Ma il nostro Dio è nei cieli e fa tutto ciò che gli piace”.*

Salmi 115:3

Quattro anni fa, la NASA ha creato un breve filmato sulle dimensioni della nostra Via Lattea.



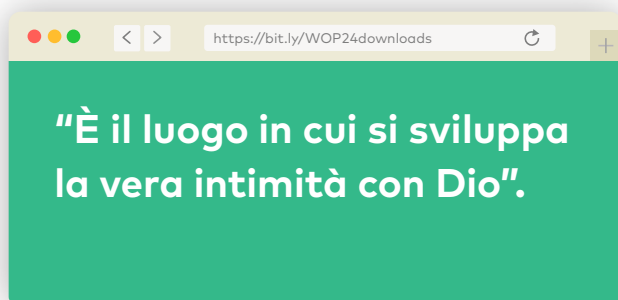
Se sei curioso, puoi guardarlo qui:  
<https://bit.ly/NASAMilkyWay>

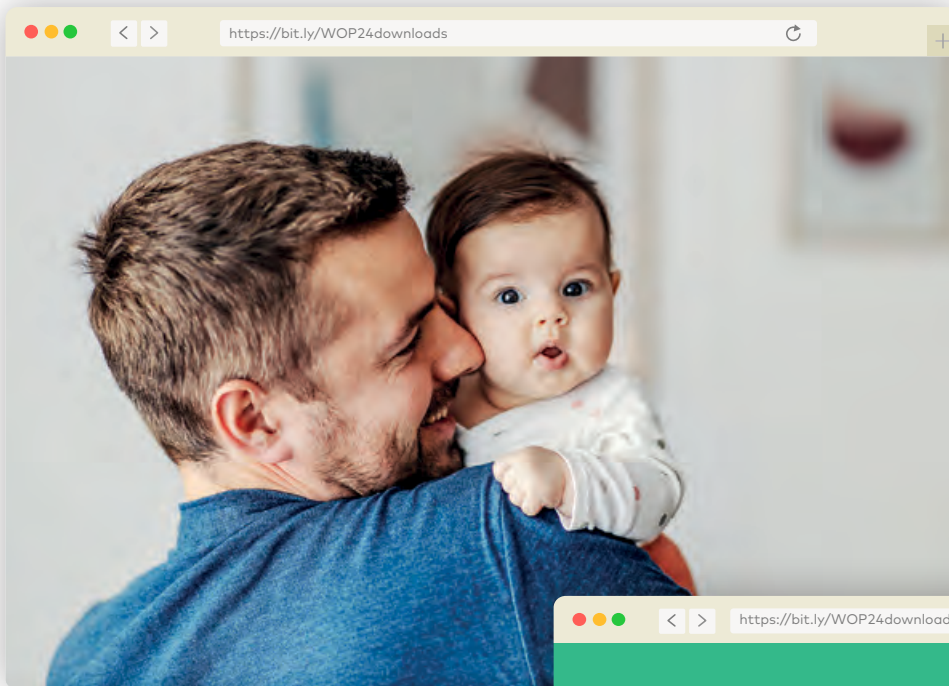
Il video dà un'idea delle distanze all'interno della nostra galassia superando, però, subito i limiti della nostra immaginazione. Le dimensioni sono semplicemente troppo grandi. La tecnologia attuale ci permette di osservare più di 50 miliardi di galassie dalla Terra. Se l'universo come lo conosciamo è tanto grande, quanto più grande deve essere Dio?

Noi esseri umani a volte ci sopravvalutiamo e pensiamo di poter prevaricare su Dio e metterci al suo stesso livello. Data la grandezza di Dio, l'adorazione è probabilmente la risposta più appropriata per noi esseri umani (per saperne di più, vd. Capitolo 3).

Ora, c'è una cosa che il nostro Dio sovrano non viola mai, ed è il nostro libero arbitrio. La libertà è uno dei beni più grandi dell'universo che Dio concede a ogni essere. Il fatto che Dio abbia creato un mondo sul principio della libertà la dice lunga su di Lui. Perché la libertà può essere concessa solo quando si è completamente sicuri di ciò che si fa. Perché la libertà comporta dei rischi. Questo percorso non ha garanzie: l'amore può essere ricambiato o rifiutato. Sì, la grandezza di Dio ci stupisce e ci lascia senza parole, ma quando sperimentiamo com'è veramente, il nostro cuore si trasforma e inevitabilmente rispondiamo con l'adorazione.

Allora, perché pregare se Dio è sovrano? Come abbiamo detto nel capitolo 1, non abbiamo affatto bisogno di convincere Dio;





**“Definendo il suo rapporto con noi come un rapporto padre-figlio, Dio trasmette il suo calore, la sua protezione, la sua cura, il suo interesse e il suo desiderio di intimità”.**

Egli è dalla nostra parte fin dall'inizio e ha a cuore solo il nostro interesse. Il suo piano per la nostra vita è buono e lo persegue con coerenza. È interessante notare che, nonostante la sua grandezza, Dio si preoccupa per noi (vedi Salmo 8:4) e vuole *comunicare e connettersi* con noi esseri umani in quanto suoi *figli*. E quando preghiamo, Dio ci *ascolta*. La preghiera non è mai inefficace! Alcune cose non possiamo afferrarle con la nostra mente razionale, come la realtà che Dio è tre in uno, o che Gesù è tanto umano quanto divino. E il fatto che la preghiera faccia la differenza - anche se Dio è sovrano - è un mistero che forse non riusciremo mai a comprendere appieno.

### La *lactio magistralis* di Gesù sulla preghiera

Quando pensiamo alla preghiera, pensiamo subito a tutte le cose che vogliamo chiedere. Le nostre richieste sono certamente buone, ma la preghiera è qualcosa di più che portare a Dio la nostra "santa lista dei desideri". Gesù era un uomo di preghiera e un giorno, tornando proprio da un momento di preghiera, uno dei suoi discepoli gli chiese: *"Signore, insegnaci a pregare"* (vedere Luca 11:1). Il modo di pregare di Gesù deve aver ispirato questo discepolo. Egli rispose volentieri a questa richiesta e insegnò ai suoi discepoli il Padre Nostro.

*"Padre nostro che sei nei cieli"* (Matteo 6:9).

La preghiera inizia con la parola Padre. Definendo il suo rapporto con noi come un rapporto padre-figlio, Dio trasmette il suo calore, la sua protezione, la sua cura, il suo interesse e il suo desiderio di intimità. Questo inizio della preghiera suggerisce che pregare significa coltivare una relazione; si tratta di avere una vera conversazione e non di presentare una lista di desideri.

*"Sia santificato il tuo nome"* (Matteo 6:9).

La prima petizione esprime un profondo desiderio di incontrare Dio con onore. Dio è santo. Non è uno tra i tanti, ma Uno al di sopra di tutti. Questo desiderio riflette l'essenza dei primi tre comandamenti.

*"Venga il tuo regno"* (Matteo 6:10).

La vita su questo pianeta non è più come Dio l'aveva progettata. Questa petizione esprime un desiderio per il mondo di Dio. Pregare in questo modo significa chiedere a Dio di usarci per realizzare ciò che Lui ha in mente e costruire così il suo regno.

*"Sia fatta la tua volontà in terra come in cielo"* (Matteo 6:10).

Questa richiesta era già stata fatta da Gesù nel Giardino del Getsemani: *"Non come io voglio, ma come vuoi Tu!"* (Matteo 26:39, 42). Si tratta del desiderio di vedere attuati la visione, i valori e i principi di Dio nella mia vita e in questo mondo.

*"Dacci oggi il nostro pane necessario"* (Matteo 6:11).

La prima parte del Padre Nostro si concentra esclusivamente su Dio e sul suo scopo. I credenti devono adorare Dio, adorarlo e sottomettersi alla sua volontà. Solo in seguito vengono espresse le richieste personali.

La richiesta per il pane quotidiano non riguarda solo il cibo, ma anche il riconoscimento che tutto ciò di cui ho bisogno per vivere viene da Dio. E fare questa richiesta mi ricorda di non dare per scontate le cose buone, ma di esserne grato.

*"E perdonaci i nostri debiti, come anche noi perdoniamo ai nostri debitori" (Matteo 6:12).*

Questa richiesta riguarda il nostro rapporto con Dio e con gli altri. La confessione dei peccati è necessaria ed è legata all'estensione del perdono al nostro prossimo. Nutrire rancore verso gli altri non è accettabile se vogliamo sentirci in regola di fronte a Dio. Gesù ha spiegato questo concetto in una parabola: *"Servo malvagio, io ti ho condonato tutto quel debito, perché mi hai supplicato. Non dovevi anche tu aver pietà del tuo conservo, come io ho avuto pietà di te?"*(Matteo 18:32, 33).

*"Fa' che non cediamo alla tentazione, ma liberaci dal male" (Matteo 6:13 La Parola è Vita).*

Non è Dio che ci tenta (Giacomo 1:13). In questa supplica, il credente si aggrappa a Dio, chiedendo sia la liberazione dal male che l'aiuto a non soccombere alla tentazione. Il credente guarda a Dio per ogni cosa, compreso il sostentamento quotidiano e la forza nella vita spirituale.

Se desideri approfondire ogni elemento del Padre Nostro per collegarlo alla tua vita quotidiana, utilizza il seguente codice QR per accedere ad alcune domande per la riflessione personale sul Padre Nostro.



**Riflettere sul Padre Nostro**

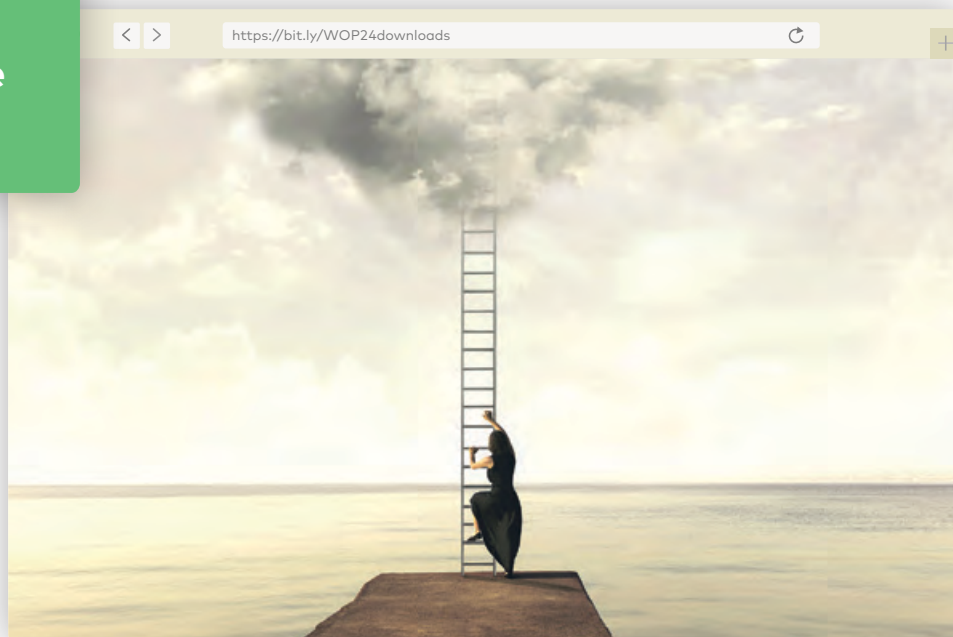
<https://bit.ly/WOP24downloads>

### La preghiera come stile di vita

La preghiera non è un compito che, in quanto seguaci di Gesù, dobbiamo eseguire; pregare è, piuttosto, cercare di entrare in contatto con il Padre celeste. Come il popolo d'Israele non poteva conservare la manna nel deserto, ma doveva raccoglierne una porzione fresca ogni giorno (eccetto il sabato), così la nostra vita con Dio dipende dall'integrazione di buone abitudini spirituali, come la preghiera, nella nostra vita quotidiana.

Le persone di successo hanno spesso abitudini diverse dagli altri. Lo stesso accade alle persone che appartengono a Gesù: sono diverse da quelle che le circondano. Non perché siano più sante o migliori di tutti gli altri, ma perché hanno uno stile di vita diverso: uno stile di vita che cerca costantemente Dio e incorpora il legame con Lui nella vita quotidiana.

**"Pregare è, piuttosto, cercare di entrare in contatto con il Padre celeste".**



# PREGHIERA DEL GIORNO



**Caro Padre,**

*“Poiché chiunque chiede riceve,  
chi cerca trova e sarà aperto a chi bussa”.*

Luca 11:10

Grazie per questa promessa.  
Voglio vedere il mio tempo di preghiera come una porta aperta  
che conduce direttamente alla Tua presenza.

Affido a Te il mio cuore.  
AMEN

La mia  
preghiera





# DOMANDE

1. **Cosa significa per me che Dio è sovrano? In che modo questa convinzione influisce sulla mia visione della preghiera?**
2. **Ci sono cose di cui non mi piace parlare con Dio? Cosa mi impedisce di far entrare Dio in queste aree della mia vita?**
3. **Come può la preghiera diventare il "respiro dell'anima" per me?**
4. **Per quanto concerne la preghiera, cosa vorrei imparare da Gesù?**
5. **Sii completamente onesto con te stesso e chiediti: perché prego davvero?**

A large rectangular area of dot grid paper for writing answers to the questions above.



## ATTIVITÀ DI GRUPPO

In quanto esseri umani, non siamo stati destinati a stare da soli. Dio ci ha dato una famiglia in cui crescere. Ci ha dato amici, vicini di casa, compagni di classe e colleghi di lavoro. Abbiamo il privilegio di far parte della sua chiesa. Abbiamo bisogno gli uni degli altri, impariamo gli uni dagli altri e abbiamo molto da guadagnare gli uni dagli altri.

Oggi, per la nostra attività di gruppo, ci concentreremo sulle "buone norme". Condividi con il gruppo ciò che ti ha aiutato di più sul tema della preghiera.

Se vuoi condividere i tuoi consigli con un pubblico più ampio, puoi scriverli qui:



**Suggerimenti sulle  
migliori pratiche ecclesiali**  
<https://bit.ly/WOP24downloads>



## SFIDA PERSONALE

Segui l'esempio del grande profeta Daniele, che pregava tre volte al giorno (vedi Daniele 6:10). Fai della preghiera una pratica regolare nella tua routine quotidiana. Rifletti su quale potrebbe essere il momento della giornata più adatto a te. Pensa anche a come poterti ricordare di pregare. Ad esempio, potresti scrivere un biglietto e appenderlo allo specchio del bagno, oppure impostare una sveglia sul telefono.

Per i prossimi sette giorni, sii costante e fa' della preghiera un'abitudine regolare della tua routine quotidiana.

Ora del giorno in cui pregherò:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Promemoria che fisserò per me stesso:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## CIBO PER LA MENTE

*“L'intimità è correre il rischio di essere volontariamente indifesi”.*

Autore sconosciuto

Perché l'intimità è una parte così importante dell'esperienza di preghiera di una persona?

Cosa ti spinge personalmente a cercare un rapporto intimo con Dio?

A large rectangular area filled with a light gray dot grid pattern, intended for handwritten notes or reflections.

# Il mio atteggiamento nella preghiera

Capitolo 3



TESTO  
CHIAVE

“Venite,  
adoriamo e  
inchiniamoci;  
inginocchiamoci  
davanti  
all’Eterno che  
ci ha fatti”.

SALMI 95:6

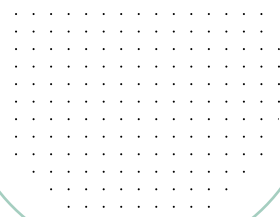
ATTIVITÀ  
ROMPIGHIACCIO

*Lo scopo dell'attività rompighiaccio di oggi è quello di riflettere  
sull'atteggiamento di una persona che prega.*

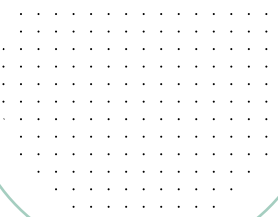
A volte facciamo promesse che non manteniamo. Oppure facciamo la cosa giusta per le ragioni sbagliate. È qui che entra in gioco l'atteggiamento. L'atteggiamento è la motivazione intrinseca che viene dall'interno e si riflette all'esterno. È possibile descrivere l'atteggiamento interiore di una persona, ma è molto più emozionante e stimolante vedere quell'atteggiamento in azione!

Pensa alle persone che ti circondano - possono essere anche personaggi pubblici o appartenenti alla storia o alla Bibbia. Chi incarna per te le seguenti caratteristiche?

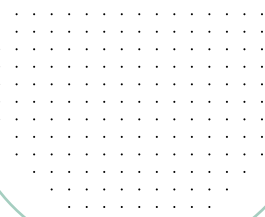
Perdono



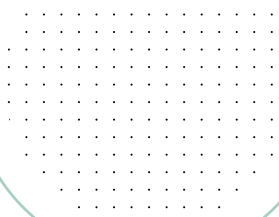
Coraggio



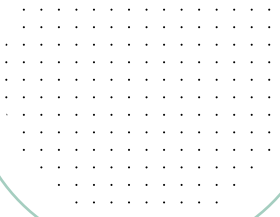
Gratitudine



Perseveranza



Compassione



*Condividi con il tuo gruppo il motivo per cui hai scelto le persone che hai scelto.  
Cosa ti ispira di queste persone?*

“Cerchiamo di incontrare Dio - nella preghiera - perché ci piace e vogliamo stargli vicino”.

### Quando è l'amore a guidarci

L'amore ridesta l'amore. Adoriamo Dio per quello che è. E Lui è amore. Per questo lo cerchiamo, per questo vogliamo essere come Lui. Ed è proprio questo il principio secondo cui vive il piccolo Murtaza Ahmadi. Nel 2016, quando aveva cinque anni, Murtaza è diventato famoso grazie a una fotografia. In essa vediamo un bambino raggiante che indossa una maglietta del suo eroe, Lionel Messi; l'unica cosa è che la maglietta è di plastica. La sua famiglia è troppo povera per permettersi una maglietta da calcio, ma il fratello maggiore sa esattamente come farlo felice. Prende un sacchetto di plastica a righe bianche e azzurre, ritaglia dei fori per le braccia e la testa e ci scrive sopra "Messi 10". Voilà: il fratellino ha fatto un figurone!

Ma non è questa la gioia più grande! Messi, il calciatore argentino di fama mondiale, viene a sapere di avere un giovane fan in Afghanistan. Così invia a Murtaza una maglietta autografata e un pallone da calcio. Circa un anno dopo, quando l'FC Barcelona gioca a Doha, Murtaza incontra il suo eroe di persona. Riesce ad accompagnare Messi in campo. Non vuole che il suo sogno finisca, non vuole lasciare Messi. Non lascia nemmeno il campo dopo aver depositato il pallone, ma corre subito da Messi.



Potete vedere il loro toccante incontro qui:  
<http://bit.ly/Murtaza-Messi>

Il piccolo Murtaza è una grande fonte di ispirazione per noi. Cerca di stare vicino al suo eroe, Messi, perché gli piace e vuole essere come lui. Lo stesso vale per il nostro rapporto con Dio. Cerchiamo



di incontrare Dio - nella preghiera - perché ci piace e vogliamo stargli vicino.

### Lasciare che sia Dio a combattere

Nei momenti di difficoltà, la preghiera è di solito in cima ai nostri pensieri. Nei momenti di grave pericolo, inviamo al cielo preghiere supplichevoli. Quando la situazione si prolunga, imploriamo Dio per mesi. "Togli", "salva", "libera", "guarisci" e "intervieni" sono spesso parole chiave delle nostre richieste quando siamo sotto pressione. E se leggiamo la Bibbia, vediamo che siamo in buona compagnia quando si tratta di gridare aiuto e chiedere a Dio di intervenire.

Giosafat era re in Giuda quando il regno era diviso. Un giorno alcuni uomini gli dissero che gli eserciti ostili dei Moabiti e degli Ammoniti si stavano avvicinando (cfr. 2 Cronache 20). Come rispose

il re? Alcuni re biblici avrebbero inviato messaggeri a un profeta, altri avrebbero contattato i loro alleati e molti si sarebbero rivolti a Dio, compreso Giosafat.

*“Allora Giosafat ebbe paura e si dispose a cercare l'Eterno, e proclamò un digiuno per tutto Giuda”.*

2 Cronache 20:3

Giosafat riconosce la gravità della situazione, ha paura e cerca Dio. Anche se vivo in un'epoca diversa, anche se devo affrontare minacce diverse, posso imparare molto da questo breve versetto sull'atteggiamento di una persona che prega: il mio approccio deve essere quello di cercare Dio. L'attenzione non è rivolta al problema, ma alla ricerca di Dio. Infine, il re pronuncia queste parole:

*“O Eterno, Dio dei nostri padri, non sei tu il Dio che è nel cielo? Sì, tu domini su tutti i regni delle nazioni; nelle tue mani sono la forza e la potenza e non c'è nessuno che ti possa resistere”.*

2 Cronache 20:6

Giosafat ricorda *chi* è Dio. Riflette sulla grandezza di Dio. Anche oggi, il problema che ho davanti non è mai più grande del Dio che mi copre le spalle, e rendersene conto porta pace. So che qualunque cosa io debba affrontare nella vita, Dio non è mai sorpreso dalla situazione. Dio ha sempre un buon piano in cui niente e nessuno può interferire. E Dio è un Dio che fa miracoli a partire da fratture e ferite. Quando guardo le sfide che la vita mi pone davanti da questa prospettiva, può darsi che le circostanze rimangano le stesse, eppure tutto è diverso perché ho una fede fondata sulla Roccia. Se vuoi sapere come finisce la storia, leggi 2 Cronache 20.

Anche se non hai letto la storia di Giosafat, probabilmente hai un'idea di come potrebbe essere finita. Dio dice al suo popolo che non sono loro a dover combattere, ma che Lui combatterà per loro. Anche oggi, Dio combatte per me a scuola o all'università, al lavoro e nella mia famiglia. Quando la vita fa male, quando mi vergogno del mio comportamento, Dio vuole combattere per me.

### **Prega e veglia**

Martin Luther King ha detto: "Non fare mai della preghiera un sostituto del lavoro e dell'intelligenza".<sup>1</sup> Questo significa che chi prega è proattivo perché la preghiera influenza sia il pensiero che l'azione. Significa che abbiamo la responsabilità di essere le mani di Dio in questo mondo; spesso è attraverso di noi che Dio ama e tocca le persone.



*“Il problema che ho davanti non è mai più grande del Dio che mi copre le spalle”.*

Neemia era un alto funzionario della corte persiana. Era anche un ebreo e il suo cuore era a Gerusalemme. La sua amata città era in uno stato miserabile fin dall'esilio babilonese, completamente indifesa, e questo preoccupava profondamente Neemia. Persino il re si accorse che qualcosa non andava in Neemia: *“Perché hai l'aspetto triste? Eppure non sei malato; non può essere altro che per una preoccupazione”* (Neemia 2:2, Nuova Riveduta). Neemia allora gli aprì il suo cuore. Il re gli diede il permesso di andare a Gerusalemme per aiutare a ricostruire la città, cosa che egli fece, anche se i suoi nemici lo ostacolarono.



“Abbiamo la  
responsabilità di essere  
le mani di Dio  
in questo mondo; spesso è  
attraverso di noi che Dio  
ama e tocca le persone”.

Nel mezzo della storia della ricostruzione delle mura della città troviamo il seguente versetto: *“Allora noi pregammo il nostro Dio e mettemmo delle sentinelle di giorno e di notte per difenderci dai loro attacchi”* (Neemia 4:9). Costruirono il muro, prepararono e allo stesso tempo misero dei soldati a guardia dei loro nemici. Alcuni direbbero che mettere delle guardie dopo aver pregato è un segno di mancanza di fede, ma nel testo non troviamo alcuna parola che condanni Neemia per questa pratica. Ci sono situazioni in cui la cosa giusta da fare è lasciare completamente le redini, come fece Giosafat, ma ci sono altri momenti in cui è perfettamente giustificato pregare e *agire*. (Ci sarà modo di riflettere ulteriormente su questo punto nella sezione delle domande).

vicino a Messi. Ora chiediti: “Con quale atteggiamento mi avvicino alla preghiera?”



### La mano della preghiera

*“Venite, adoriamo e inchiniamoci;  
inginocchiamoci davanti all'Eterno che ci ha fatti.  
Poiché egli è il nostro DIO,  
e noi siamo il popolo del suo pascolo  
e il gregge di cui egli si prende cura”.*

Salmi 95:6, 7

*“Venite, adoriamo e inchiniamoci; inginocchiamoci davanti all'Eterno che ci ha fatti”.* Si tratta di un'esortazione all'adorazione. Pensa al piccolo Murtaza e a quanto ancora avrebbe voluto stare

Pregare è aprirsi a Dio, impegnarsi con Lui, adorarlo, dargli gloria, ringraziarlo, confessare i miei peccati e chiedere perdono, chiedergli di cambiarmi, invitarlo a dare un ordine diverso alle mie priorità, dargli spazio nella mia vita. E aprirgli il mio cuore, dirgli ciò che voglio e ciò di cui ho bisogno.



Conosci la Mano della Preghiera? È un'illustrazione che aiuta a tenere a mente i diversi elementi della preghiera mentre preghiamo.

**Lode e adorazione** (pollice)

*"Io benedirò l'Eterno in ogni tempo; la sua lode sarà sempre sulla mia bocca"* (Salmo 34:1).

*"Perciò, o Eterno, ti celebrerò fra le nazioni e canterò le lodi del tuo nome"* (2 Samuele 22:50).

**Ringraziamento** (dito indice)

*"Ma ringraziato sia Dio che ci dà la vittoria per mezzo del Signor nostro Gesù Cristo"* (1 Corinzi 15:57).

*"Veniamo alla sua presenza con lodi, celebriamolo con canti"* (Salmi 95:2).

**Confessione del peccato e pentimento** (dito medio)

*"Se il mio popolo, sul quale è invocato il mio nome, si umilia, prega, cerca la mia faccia e torna indietro dalle sue vie malvagie, io ascolterò dal cielo, perdonerò il suo peccato e guarirò il suo paese"* (2 Cronache 7:14).

*"Chi copre le sue trasgressioni non prospererà, ma chi le confessa e le abbandona otterrà misericordia"* (Proverbi 28:13).

**Intercessione** (anulare)

*"Ti esorto dunque prima di ogni cosa che si facciano suppliche, preghiere, intercessioni e ringraziamenti per tutti gli uomini"* (1 Timoteo 2:1).

*"Noi ringraziamo sempre Dio per voi tutti, nominandovi nelle nostre preghiere"* (1 Tessalonicesi 1:2 Nuova Riveduta).

**Richieste personali** (mignolino)

*"E tutto ciò che chiederete in preghiera, avendo fede, lo otterrete"* (Matteo 21:22).

*"Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti"* (Filippesi 4:6 Nuova Riveduta).

Partendo dal presupposto che la preghiera rappresenta un fondamento per la vita di un cristiano, questa mano di preghiera può essere utile per dare qualità al tuo tempo in preghiera con Dio; ti guiderà attraverso la preghiera e ti aiuterà a concentrarti.



Scarica qui gli Elementi della Preghiera:  
<https://bit.ly/WOP24downloads>

# PREGHIERA DEL GIORNO



**Caro Padre,**

ti adoro perché

.....  
.....  
.....

non ti ho mai ringraziato per le seguenti cose e vorrei farlo adesso:

.....  
.....  
.....

Signore, tu sai quali sono i momenti della mia vita di cui non vado fiero/a:

.....  
.....  
.....

Tu conosci ogni mio singolo fallimento:

.....  
.....  
.....

Porto tutte queste esperienze dolorose ai piedi della tua croce e imploro il tuo perdono.

Grazie per il tuo amorevole perdono!  
Grazie perché continui a considerarmi un tuo figlio / una tua figlia, anche quando non mi comporto benissimo.

Non chiedo tutto questo solo per me, ma ti presento in preghiera anche \_\_\_\_\_.  
Ti chiedo di benedire \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.

Nella mia vita personale, Signore, la mia più grande preoccupazione al momento è:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Sai già che ti ringrazio per questo, che posso ripresentarti e affidarti ancora una volta la mia richiesta oggi. Ti prego di rendere la mia relazione con te ancora più profonda. Voglio stare vicino a te. Lasciamo aperto il nostro dialogo anche dopo che avrò detto amen.

Ti affido il mio cuore.  
AMEN



# DOMANDE

1. **Quando si prega, l'atteggiamento della persona è più importante delle parole che usa? Motiva la tua risposta.**
2. **Cosa mi piace di Dio? In che modo questo influisce sul mio atteggiamento durante la preghiera?**
3. **Come faccio a sapere se devo lasciare che Dio combatta per me o se è il momento di pregare e vegliare?**
4. **Che cosa significa per me che Dio combatte per me? (Si vedano, ad esempio, Zaccaria 4:6 e Isaia 30:15. Quali altri testi ti vengono in mente?)**
5. **Quali citazioni suggestive conosci sulla preghiera? Eccone una delle nostre preferite: "Quando la vita ti chiede più di quanto tu possa sopportare... inginocchiati" (autore sconosciuto).**

A large rectangular area with a light beige background and a fine grid of small dots, intended for writing answers to the questions above.



Comprate o realizzate dei biglietti con il messaggio "Sei prezioso e infinitamente amato".

Distribuite i biglietti in un centro commerciale o attaccateli sugli specchi dei bagni a scuola o al lavoro.

Pregate insieme per le persone che vedranno o riceveranno ogni biglietto. Pregate affinché ricevano la certezza dell'amore di Dio nei loro cuori.



## SFIDA PERSONALE

Tieni un diario della gratitudine!

Ogni sera, per almeno due settimane, annota cinque cose per cui sei grato e ringrazia Dio.

Sai che, nel tempo, è quasi impossibile sostenere sentimenti di paura, invidia o rabbia quando il nostro cuore è pieno di gratitudine?

A large rectangular area with a light gray background and a fine grid of small dots, intended for writing a personal challenge or journal entries.



## CIBO PER LA MENTE

*“Il servizio clienti non è un reparto;  
il servizio clienti è un atteggiamento”.<sup>2</sup>*

afferma l'imprenditore e autore tedesco Carsten K. Rath.

Potremmo, allo stesso modo, dire che la preghiera non è un'attività cristiana, ma un atteggiamento?  
In che senso?

A large rectangular area filled with a light gray dot grid pattern, intended for handwritten notes or reflections.

# QUANDO **NON** ME LA SENTO DI PREGARE



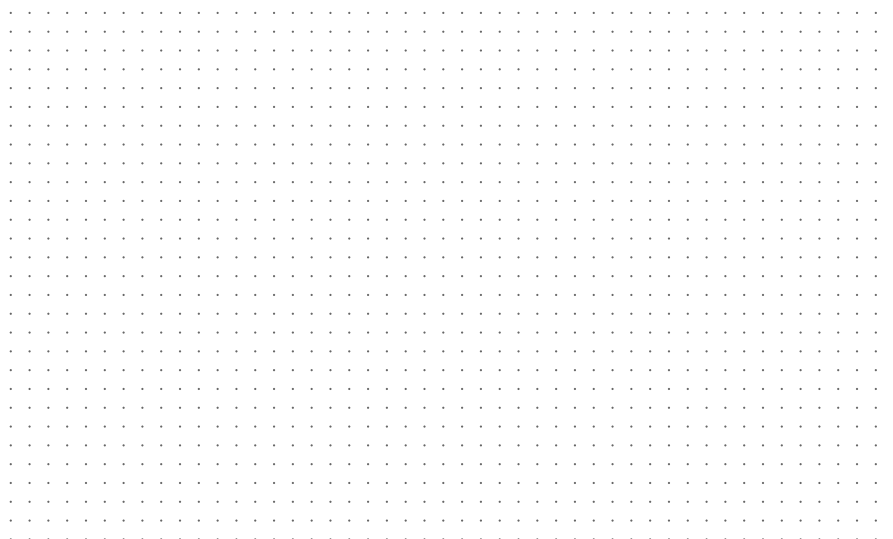
TESTO  
CHIAVE

“CUSTODISCI IL TUO CUORE  
CON OGNI CURA, PERCHÉ DA ESSO  
SGORGANO LE SORGENTI DELLA VITA”.

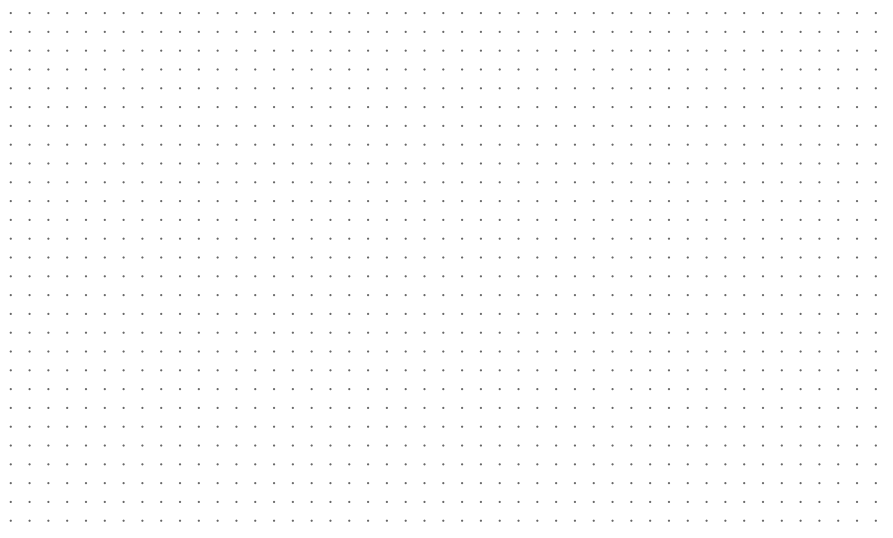
PROVERBI 4:23

**ATTIVITÀ  
ROMPIGHIACCIO**

QUAL È LA PRIMA COSA CHE FARESTI SE OGGI  
EREDITASSI UNA NOTEVOLE SOMMA DI DENARO?



CI SONO MOTIVI PER CUI QUALCUNO NON VORREBBE  
RICEVERE UN'EREDITÀ? IN ALTRE PAROLE, PERCHÉ QUALCUNO  
DOVREBBE RIFIUTARE UN'EREDITÀ?



**“L'UNICA PERSONA  
CHE OSA  
SVEGLIARE UN RE  
ALLE 3 DEL MATTINO  
PER UN BICCHIERE  
D'ACQUA  
È UN BAMBINO”.  
QUESTO È IL TIPO  
DI ACCESSO  
CHE ABBIAMO A DIO!**

### Un'occasione mancata

Sapevi che in tutto il mondo ci sono persone che non riscuotono mai i soldi vinti alla lotteria? Nel 2021, in Germania non è mai stata reclamata una vincita di 11,3 milioni di euro.<sup>1</sup> Come è possibile? Alcune persone semplicemente non controllano se hanno vinto, altre perdono il biglietto.

È possibile che ci accada qualcosa di simile quando si tratta di pregare? Forse siamo un po' confusi? Pensiamo alla preghiera come a un dovere, invece di vederla come un privilegio o un dono. Timothy Keller una volta ha scritto: "L'unica persona che osa svegliare un re alle 3 del mattino per un bicchiere d'acqua è un bambino".<sup>2</sup> Questo è il tipo di accesso che abbiamo a Dio! No, Dio non dorme, Tim ha solo usato una metafora, ma Dio è l'essere più grande e più potente dell'intero universo e noi possiamo parlare con Lui 24 ore su 24, 7 giorni su 7. È una cosa unica, non c'è nulla di simile in tutto il mondo.

Ricordi il passo in cui Gesù era appena tornato dalla preghiera? È interessante notare che il suo discepolo non chiede: "Dobbiamo pregare adesso?". No! Dice: "Gesù, ti prego, *insegnami. Voglio pregare come te!*". Non è un dovere gravoso, ma un desiderio sentito. Gesù ci libera. Quando sono alla sua presenza, le persone fioriscono, perché il suo giogo è dolce e il suo fardello è leggero (Matteo 11:30).

### Quando la preghiera diventa un dovere

Ogni credente ha probabilmente familiarità con il seguente pensiero: "Dovrei pregare ogni giorno!". Non c'è nulla di sbagliato in questa affermazione in sé, ma non è molto utile. Poiché non viviamo più in paradiso e il peccato ha rotto qualcosa dentro di noi, spesso il nostro primo pensiero è: "Devo solo impegnarmi abbastanza e ce la farò". Ma in realtà questa è una forma di presunzione, che presuppone che dobbiamo diventare giusti grazie ai nostri sforzi. Gesù ci ha dato un rimedio per affrontare questo problema:





## “IL PIANO DI DIO È SEMPRE STATO CHE IO FOSSI SUO FIGLIO E RIMANESSI CONNESSO CON LUI”.

*“...poiché senza di me non potete far nulla”.*

Giovanni 15:5

Queste parole fanno parte di una dichiarazione che Gesù ha fatto utilizzando un'immagine della natura. Ha detto che, separati dalla vite (Lui stesso), i tralci non possono portare frutto: l'uva può crescere solo se sono *attaccati* alla vite.

La buona notizia del Vangelo è che non c'è un *devo*, semplicemente perché non *posso*. Non ce la farò mai da solo. Il piano di Dio è sempre stato che io fossi suo figlio e rimanessi connesso con lui.

La preghiera è una buona abitudine? Lo è, senza dubbio! Ma quando i "devo" e i "dovrei" sono al centro dell'attenzione, è possibile che io dimentichi *perché* voglio pregare. Quindi, invece di pensare: "Devo pregare di più", prova a porti queste domande:

- ✓ Perché voglio pregare?
- ✓ Che cosa desidero veramente?
- ✓ Cosa manca terribilmente nel mio rapporto con Dio in questo momento?

### La motivazione ha bisogno di un partner forte

Spesso iniziamo con una forte motivazione e con le migliori intenzioni, come quando decidiamo di fare più esercizio fisico. Ma con il passare del tempo la motivazione si affievolisce e le buone intenzioni svaniscono. Una volta qualcuno ha detto a me, Annika, che la motivazione non c'è mai quando ne hai davvero bisogno, quindi non puoi farci affidamento. Invece di sentirci frustrati per il fatto che la motivazione non ci accompagna, diamo alla motivazione un *partner forte*.

*“La motivazione è ciò che ti fa iniziare.  
L'abitudine è ciò che ti fa andare avanti”.*<sup>3</sup>

Attribuito a Jim Ryun

La motivazione è una cosa meravigliosa e ci serve per iniziare, ma dobbiamo anche stabilire fin dall'inizio delle buone abitudini, in modo che i nostri sforzi non siano solo un fuoco di paglia. Pensa a quale *momento* della tua giornata è più adatto per pregare. E poi chiediti quale può essere il *posto* migliore per pregare. Spesso preghiamo a letto la sera e ci addormentiamo, oppure nel tempo che trascorriamo con Dio teniamo sottomano il cellulare e ci distraiamo. Che ne dici di scegliere un bel posto per pregare, ad esempio una sedia da lettura vicino alla finestra, o magari all'aperto nella natura? È importante *integrare* la preghiera nella routine quotidiana, in modo da non doversi chiedere: "Ho voglia di pregare adesso?".

A volte sembra che le nostre preghiere non superino il soffitto. Preghiamo e non cambia nulla, e questo riduce la nostra motivazione a pregare, perché la preghiera che "non funziona" non dura a lungo. (Se questa situazione ti sembra familiare, vogliamo dirti che nel capitolo 5 condivideremo un'esperienza personale su questo tema. Resta sintonizzato!).

# “È IMPORTANTE INTEGRARE LA PREGHIERA NELLA ROUTINE QUOTIDIANA, IN MODO DA NON DOVERSI CHIEDERE: “HO VOGLIA DI PREGARE ADESSO?””

## Pronto per un rinnovamento?

Assicurati di organizzare il momento della preghiera in modo da non vedere l'ora di incontrare il tuo migliore Amico. La preghiera è un tempo con Dio che mi permette di essere presente, di scaricarmi, di essere amato e di essere rafforzato. Adoriamo un Dio meraviglioso che è davvero accanto a noi!

*“L'Eterno, il tuo Dio,  
in mezzo a te è il Potente che salva.  
Egli esulterà di gioia per te,  
nel suo amore starà in silenzio,  
si rallegherà per te con grida di gioia”.*

Sofonia 3:17

Forse la tua vita di preghiera ha bisogno di una boccata d'aria fresca. Segui sui social media persone che fanno della preghiera una priorità assoluta e lasciati ispirare dalle loro esperienze. Leggi qualche libro sulla preghiera che ti ispiri. Tieni un diario e annota le tue richieste di preghiera, le tue esperienze con Dio e il modo in cui risponde alle tue richieste. Prova qualcosa di nuovo, come un "percorso di preghiera". E se proprio non riesci a pregare, leggi una preghiera scritta da qualcun altro (vedi sotto) o chiedi a qualcuno di cui ti fidi di pregare con e per te.

## Custodisci il tuo cuore

*“Custodisci il tuo cuore con ogni cura,  
perché da esso sgorgano le sorgenti della vita”.*

Proverbi 4:23

Ricordi la citazione di Ellen G. White sulla preghiera? Ecco la seconda parte della citazione.

*“La preghiera è il respiro dell'anima. È il segreto della forza spirituale. Nessun altro mezzo di grazia la può sostituire. La preghiera è la salute dell'anima. La preghiera porta il cuore a diretto contatto con la Fonte della vita e rafforza il vigore dell'esperienza religiosa. Se si trascura l'esercizio della preghiera o lo si fa in modo spasmodico, di tanto in tanto, come sembra conveniente, si perde la presa di Dio. Le facoltà spirituali perdono la loro vitalità, la salute e il vigore dell'esperienza religiosa vengono a mancare”.*<sup>4</sup>



Se la preghiera può portare tante benedizioni nella mia vita, se il mio cuore e il mio modo di connettermi con Dio possono trarne tanto beneficio, cosa mi impedisce di pregare?



### Quando non ho tempo per pregare

Spesso la vita è piena di impegni, siamo sotto pressione e lo stress sembra essere il nostro compagno più fedele. Possiamo finire col pensare: "Non ho tempo per pregare". Tuttavia, se ci fermiamo a riflettere per un minuto, ci viene subito il sospetto che non dedicare del tempo al nostro rapporto con Dio non aiuta a ridurlo, lo stress.

*"Ho così tanto da fare che passerò le prime tre ore in preghiera".<sup>5</sup>*

Martin Lutero

Nel regno di Dio, le cose vanno al contrario (anche se dal punto di vista di Dio, probabilmente siamo noi a fare le cose al contrario). Anche se lavoro giorno e notte, se conto sulle mie forze, non riuscirò mai a realizzare ciò che Dio può fare in un batter d'occhio. D'altra parte, se concedo al mio corpo il riposo e l'equilibrio di cui ha bisogno, e se vivo la mia vita non con le mie forze, ma unito a Dio, allora mi troverò su un percorso di vita sostenibile.

### Preghiere pronte all'uso

A volte, nonostante la conoscenza, nonostante l'atteggiamento giusto e il cuore predisposto, non abbiamo la forza di pregare. Stai certo che in questi momenti improduttivi, Dio è lì! *"Quand'anche camminassi nella valle dell'ombra della morte, non temerei alcun male, perché tu sei con me; il tuo bastone e la tua verga sono quelli che mi consolano"* (Salmo 23:4).

In quei giorni in cui le preghiere semplicemente non ci vengono, possiamo recitare una preghiera già scritta. Ecco alcune preghiere tratte dai Salmi che puoi recitare:



#### Preghiere in movimento

<https://bit.ly/WOP24downloads>



**“ANCHE SE LAVORO GIORNO E NOTTE, SE CONTO SULLE MIE FORZE, NON RIUSCIRÒ MAI A REALIZZARE CIÒ CHE DIO PUÒ FARE IN UN BATTER D’OCCHIO”.**

# PREGHIERA DEL GIORNO



**Caro Padre,**

il mio cuore vuole aggrapparsi a Te  
ma Tu sai che la forza  
e la motivazione per farlo a volte mancano.

Grazie perché sei con me  
e mi sostieni in ogni momento.

Ti affido il mio cuore.  
AMEN

La mia  
preghiera



# DOMANDE

1. Perché è così facile passare trenta minuti su Tiktok, Instagram e simili, e invece tanto difficile mettere da parte cinque minuti per pregare?
2. Cosa ci perdiamo quando non preghiamo?
3. Pregare è facile o difficile? Motiva la tua risposta.
4. Come sei uscito dai periodi aridi del passato (periodi in cui non pregavi quasi mai)?
5. Qual è la tua migliore abitudine di preghiera?

A large area of dotted lines for writing answers to the questions.

# ATTIVITÀ DI GRUPPO

Scattate un selfie di gruppo e inviatelo a coloro che non sono venuti oggi.

Scrivete un messaggio personale per far sapere loro che vi mancano e che sono nelle vostre preghiere.

Dopo aver inviato il messaggio, pregate per ogni assente.



## SFIDA PERSONALE

### Sfida 1: Connettiti con Dio

Crea la tua zona relax personale. Fai un po' di pulizia. Cucina o ordina un pasto che ti piace molto. Accendi una candela, poi vai alla tua playlist di musica cristiana e ascolta il tuo brano preferito. Goditi il momento e lascia che il messaggio della canzone raggiunga il tuo cuore.

.....

### Sfida 2: Crea le tue preghiere pronte all'uso

Cerca dei testi biblici che possano essere la tua preghiera pronta all'uso nei momenti "aridi" della tua vita spirituale. Puoi anche cercare testi tematici, come la fiducia, la speranza, la forza, la tristezza e la gioia.

.....



## CIBO PER LA MENTE

*“La preghiera è il tuo volante o la tua ruota di scorta?”<sup>6</sup>*

(Corrie Ten Boom).



CAPITOLO 5

# QUANDO DIO RIMANE IN SILENZIO



TESTO  
CHIAVE

“LA MIA GRAZIA TI BASTA,  
PERCHÉ LA MIA POTENZA SI DIMOSTRA  
PERFETTA NELLA DEBOLEZZA”.

2 CORINZI 12:9 (NUOVA RIVEDUTA)



**ATTIVITÀ  
ROMPIGHIACCIO**

IMMAGINA DI AVERE 90 ANNI  
E DI AVERE L'OPPORTUNITÀ DI COMPILARE  
UNA TUA LISTA DEI DESIDERI.  
COSA METTERESTI AI PRIMI CINQUE POSTI?

Grid area for writing the list of desires.

SE DOVESSI SCRIVERE LA TUA LISTA OGGI, IN QUESTO MOMENTO,  
IN COSA SI DIFFERENZIEREBBE DA QUELLA CHE SCRIVERESTI IN FUTURO?

Grid area for writing the answer to the question.

“PERCHÉ FA COSÌ MALE  
QUANDO DIO DICE DI NO  
O RIMANE IN SILENZIO?  
QUESTA REALTÀ DELLA VITA  
CRISTIANA NON È QUALCOSA  
SU CUI POSSIAMO  
SORVOLARE O REPRIMERE”.



### Quando fa male

Molti cristiani scrivono delle loro esperienze di preghiera e, se li mettessimo tutti insieme, riempiremmo scaffali su scaffali con le loro storie. Ma quanti diari potremmo riempire con tutte le preghiere non esaudite? E perché fa così male quando Dio dice di no o rimane in silenzio? Questa realtà della vita cristiana non è qualcosa su cui possiamo sorvolare o reprimere; dobbiamo affrontarla in qualche modo.

Probabilmente è per questo che le preghiere non esaudite sono così dolorose, perché fanno vacillare la mia fiducia in Dio. Dio esiste? È davvero buono? Perché non interviene? Tutto ciò ci conduce direttamente alla domanda sulla sofferenza: come può un Dio buono permettere tutto questo male? Dio *esiste* ed è amore, ma viviamo in territorio nemico, fuori dal paradiso. La vita su questo pianeta è ingiusta, e lo è stata fin dall'inizio, le risorse e le opportunità sono distribuite disegualmente. E la sofferenza delle persone spesso non ha senso. Questo è lo stato attuale del mondo in cui vivo.

Ricordi Murtaza, il piccolo fan di Messi? Il suo grande sogno si è avverato, ma solo per un momento. Il bambino e la sua famiglia ne hanno passate tante negli ultimi anni. La loro vita è stata segnata dalla guerra, dallo sffollamento e dalla paura. Molti in Afghanistan pensavano che il calciatore avesse donato alla famiglia una grossa somma di denaro, ma non è stato così. Tuttavia, Murtaza è in costante pericolo, nella speranza di un riscatto. La vita può essere tanto dolorosa, e nemmeno una grande star come Lionel Messi può salvare o cambiare il mondo.

Se dovessimo mettere la parola fine a tutto questo, la nostra situazione sarebbe completamente disperata. Ma la storia continua, grazie alla morte di Gesù Cristo sulla croce del Calvario, e ha un lieto fine. Dio è sempre stato all'opera, tirando i fili sullo sfondo, e il suo amore si infila costantemente nel territorio nemico per raggiungere e guarire i cuori delle persone.

### Dio sceglie la fede

Dio avrebbe potuto scegliere di lasciare prove della sua esistenza, del suo amore, della sua giustizia e della sua cura su questa Terra in modo tale che non ci fossero ambiguità, ma non lo ha fatto. Invece delle prove, Dio sceglie la fede.

*“Or la fede è certezza di cose che si sperano, dimostrazione di cose che non si vedono”.*

Ebrei 11:1

Questo significa che ho l'opportunità di scegliere la fede e la fiducia, sapendo che alla fine tutto avrà un senso. Non è facile da fare! Dio ci chiede molto, ma lo fa perché ha scelto di darci il libero arbitrio. Vuole che siamo liberi. Non ci manipola, anche se fosse per un buon fine. Dio può scegliere questo modo perché è assolutamente certo della sua causa, perché sa che, alla fine, tutta la storia umana dimostrerà che è un Dio amorevole, premuroso e giusto.

A volte pensiamo che sarebbe stato più facile se fossimo vissuti nei tempi biblici o se avessimo conosciuto Gesù personalmente, perché allora c'erano tanti miracoli. Ma la Bibbia contiene esempi di entrambe le realtà: da una parte, il salvataggio miracoloso di Daniele e dei suoi amici e la preghiera esaudita di Anna che voleva un figlio; dall'altra, la storia di Giovanni Battista e Stefano che morirono da martiri. Paolo chiese a Dio tre volte di liberarlo e la risposta di Dio fu "No" (cfr. 2 Corinzi 12:8).

*“La mia grazia ti basta, perché la mia potenza si dimostra perfetta nella debolezza”.*

2 Corinzi 12:9 (Nuova Riveduta)

Dio avrebbe potuto dire: "Le preghiere esaudite sono tutto ciò di cui avete bisogno", invece ha detto: "La mia grazia ti basta!". Il fatto che Dio esiste, che sta lavorando e che si prende amorevolmente cura di noi è tutto ciò di cui abbiamo bisogno.

*“Non devi sempre raccontare la tua versione della storia. Il tempo lo farà”.<sup>1</sup>*

Autore sconosciuto

### **Dimostrare che Dio ha ragione**

Giovanni Battista è in prigione per aver rimproverato il sovrano locale, Erode. Nonostante abbia battezzato Gesù (Matteo 3:13-17) e pronunciato parole chiare sull'identità del Messia (Giovanni 1:29-34), il dubbio lo attanaglia, così manda i suoi discepoli da Gesù con una domanda:

*“Sei tu colui che deve venire, oppure dobbiamo aspettarne un altro?”*

Matteo 11:3

**“SE DOVESSIMO  
METTERE LA PAROLA  
FINE A TUTTO  
QUESTO, LA NOSTRA  
SITUAZIONE SAREBBE  
COMPLETAMENTE  
DISPERATA. MA LA  
STORIA CONTINUA,  
GRAZIE ALLA MORTE  
DI GESÙ CRISTO  
SULLA CROCE DEL  
CALVARIO, E HA UN  
LIETO FINE”.**



# “POTREMMO PRENDERE LE STESSE DECISIONI DI DIO, SE SOLO AVESSIMO TUTTO IL QUADRO DELLA SITUAZIONE”.



Anche i grandi eroi della fede a volte sono assaliti dal dubbio! Cosa ti aspetteresti che facesse Gesù a questo punto? Come dovrebbe rispondere Gesù? Sarebbe bello se Gesù visitasse Giovanni e lo confortasse e lo sollevasse, o almeno gli mandasse un angelo. Ma sai cosa fa Gesù? Rimanda i discepoli di Giovanni con un versetto biblico del profeta Isaia, con una promessa sul Messia. Gesù ricorda a Giovanni ciò che già sapeva. Anche noi a volte vorremmo che Gesù si sedesse con noi e ci prendesse in braccio, o che almeno mandasse un angelo, ma Dio non sceglie sempre questa strada. A volte ci ricorda semplicemente ciò che già sappiamo e rafforza così la nostra fede.

La vita di Giovanni Battista si conclude tragicamente: viene decapitato. Dio non interviene, ma permette la sua morte crudele. Conosci le parole con cui Ellen G. White chiude il capitolo su Giovanni Battista nel suo libro *La speranza dell'uomo*?

*“Dio non conduce mai i suoi figli per una strada diversa da quella che essi stessi sceglierebbero se conoscessero la fine fin dal principio [...] Enoc che fu trasportato in cielo ed Elia che ascese in un carro di fuoco non furono più onorati di Giovanni Battista che morì solo in una cella”.*<sup>2</sup>

Che amore e che apprezzamento per Giovanni! E che prospettiva promettente sapere che noi potremmo prendere le stesse decisioni di Dio, se solo avessimo tutto il quadro della situazione. In questo momento, la *fede* è ciò che serve, ma verrà il giorno in cui *saprò* tutto ciò che Dio vede oggi, e capirò e confermerò tutte le sue decisioni.

## Scegliere la fiducia

A volte è necessario guardare le cose da una certa distanza per vederle più chiaramente. Quando ci siamo in mezzo, alcune situazioni ci sembrano terribili, ma col tempo vediamo come Dio guarisce e trasforma le esperienze dolorose in qualcosa di bello. Ascolta la canzone "Blessings" di Laura Story e rifletti sul testo:



<https://bit.ly/SongBlessingsLauraStory>

Ora, rifletti sui testi delle seguenti canzoni. Non concentrarti sulla musica ma sulle parole stesse.



**“Trust in You”, de Lauren Daigle**

<https://bit.ly/WOP24downloads>

Assiste no *YouTube*:

<https://bit.ly/YouTube-Trust-in-you>

Cosa ti ha colpito di questi brani?



Dotted grid area for writing reflections.



**“Even If”, de MercyMe**

<https://bit.ly/WOP24downloads>

Assiste no *YouTube*:

<https://bit.ly/YouTube-Even-If>

Cosa ti ha colpito di questi brani?



Area for writing a response to the song "Even If".



**“Praise You in This Storm”,  
de Casting Crowns**

<https://bit.ly/WOP24downloads>

Assiste no *YouTube*:

<https://bit.ly/YouTube-Praise-you-in-this-storm>

Cosa ti ha colpito di questi brani?



Area for writing a response to the song "Praise You in This Storm".

### **Quando tutto ha senso solo a posteriori**

*Anche se non riesco a capirti,  
anche allora scelgo la fede.*

Mentre scrivevo questo testo, io (Fabian) ho avuto un ictus. La giornata è iniziata come tutte le altre... e prima di rendermene conto sono finito nella Pronto Soccorso. Preghiamo ogni giorno per la protezione, ma ora sono gravemente malato e non si sa se mi riprenderò mai del tutto. Potrei incolpare Dio e accusarlo di avermi abbandonato. Ma scelgo di avere fiducia. Non vedo ancora la fine del tunnel, non so cosa sappia Dio, ma nel profondo del mio cuore ho la solida certezza che Dio può trarre benedizioni indescrivibili dalla mia malattia. So che Lui c'è, qualunque cosa accada alla mia salute. E so che, con me, sta perseguendo costantemente il suo buon piano.

**“DIO  
RISPONDE  
SEMPRE ALLE  
PREGHIERE”.**



Quando io (Anika) mi sono diplomata, volevo prendermi un anno sabbatico e partire per un viaggio missionario. Alla fine, nessuno dei miei piani è andato in porto, il che è stato molto frustrante per una persona organizzata come me, così ho trascorso il mio anno sabbatico in Svizzera, il Paese d'origine di mia madre. Quando sono salita sull'aereo che mi avrebbe portato in Svizzera, ero eccitata per quello che sarebbe successo, ma allo stesso tempo molto delusa dal fatto che Dio non mi avesse aiutata. Volevo lavorare per Lui, per un anno intero, e Lui non stava facendo assolutamente nulla per sostenermi in questa impresa. Ma sapete cosa Dio sapeva e aveva preparato per me in quel preciso momento? Dio sapeva che in Svizzera avrei incontrato mio marito, che saremmo diventati una famiglia e che avremmo avuto un ministero insieme che non sarebbe durato solo un anno, ma tutta la vita. Dio risponde sempre alle preghiere.

*“Non esiste preghiera non esaudita  
per un figlio di Dio”.[...]*

*“Dobbiamo far conoscere i nostri desideri e anche  
riposare nella sua saggezza”.<sup>3</sup>*

Timothy Keller

Dio ascolta i desideri del tuo cuore e risponde ai tuoi bisogni in modi che vanno oltre la tua saggezza.

# PREGHIERA DEL GIORNO



**Caro Padre,**

Oggi voglio concentrare la mia preghiera su un passo scritto più di mille anni fa e di cui molti fratelli e sorelle nella fede hanno già fatto oggetto di preghiera prima di me.

*“Non siate in ansietà per cosa alcuna, ma in ogni cosa  
le vostre richieste siano rese note a Dio mediante  
preghiera e supplica, con ringraziamento.*

*E la pace di Dio, che sopravanza ogni intelligenza,  
custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù”.*

Filippesi 4:6-7

Affido a te il mio cuore.

AMEN

La mia  
preghiera



# DOMANDE

1. Perché le preghiere non esaudite fanno così male?
2. In quali esperienze ho visto, col senno di poi, che Dio ha guidato tutto per il bene?
3. Quali domande ho ancora oggi?
4. Perché Dio sceglie la fiducia e la fede e non (sempre) la prova e la risposta alle preghiere?
5. I piani di Dio non possono essere ostacolati da nessuno, basta guardare la storia di Giuseppe (vedi Genesi 37-50). In che modo la sua esperienza può aiutarmi quando si tratta di preghiere non esaudite?

A large area of dotted paper for writing answers to the questions.

# ATTIVITÀ DI GRUPPO

In gruppo, recatevi a piedi o in auto in un posto dove non siete mai stati prima. In questa nuova strada, in questo nuovo quartiere e in questo nuovo luogo, riflettete sul fatto che Dio conosce ogni angolo della terra. Solo perché qualcosa ci sembra nuovo, sconosciuto o anche solo diverso, non significa che Dio non ne sia a conoscenza.

In questo nuovo luogo, ringraziate Dio perché tutto è nelle sue mani: tanto la cosa familiare quanto l'ignoto, la cosa facile come quella più impegnativa.



## SFIDA PERSONALE

A volte Dio dice "SÌ", a volte dice "DOPO" e a volte dice "HO QUALCOSA DI MEGLIO PER TE".

Trova degli esempi nella tua vita per ognuna di queste tre evenienze:

Dio ha detto SÌ

Grida per scrivere la risposta a "Dio ha detto SÌ".

Dio ha detto PIÙ TARDI

Grida per scrivere la risposta a "Dio ha detto PIÙ TARDI".

Dio ha detto HO QUALCOSA DI MEGLIO PER TE

Grida per scrivere la risposta a "Dio ha detto HO QUALCOSA DI MEGLIO PER TE".





## CIBO PER LA MENTE

*“Si può guarire da una storia dolorosa solo inserendola  
in un racconto più ampio. Questa è l'unica guarigione possibile”.*

(Daniel Duda).

Quale guarigione deve avvenire nella tua vita?

A large rectangular area filled with a fine grid of small dots, intended for writing a response to the question above.

# SIATE SEMPRE GRATI

*Ma veramente?*

CAPITOLO

6

TESTO  
CHIAVE

*“Siate sempre contenti e continuate a pregare. Qualunque cosa accada, ringraziate sempre il Signore, perché è questo che Dio vuole da voi che appartenete a Gesù Cristo”.*

1 TESSALONICESI 5:16-18 (LA PAROLA È VITA)



**ATTIVITÀ  
ROMPIGHIACCIO**

*Qual è una cosa piacevole  
che sperimenti ogni giorno  
e che dai per scontata?*

Grid area for writing the answer to the first question.

*Qual è una difficile lezione che sei stato grato  
di aver imparato?*

Grid area for writing the answer to the second question.

### Gratitudine in azione

*“Quanto al rimanente, fratelli, tutte le cose che sono veraci, tutte le cose che sono oneste, tutte le cose che sono giuste, tutte le cose che sono pure, tutte le cose che sono amabili, tutte le cose che sono di buona fama, se vi è qualche virtù e se vi è qualche lode, pensate a queste cose”.*

Filippesi 4:8

La nostra prima reazione potrebbe essere quella di pensare: “Oh, che fatica!”. Ma quando vediamo cosa succede quando queste nobili qualità vengono messe in pratica, il nostro cuore si arrende e grida: “Voglio vivere così!”.

### La strada regale della felicità

Il capitolo di oggi è incentrato sull'instimabile qualità della *gratitudine*. “La gratitudine è qualcosa di simile alla strada regale verso la felicità. Può essere molte cose: meraviglia, apprezzamento, consapevolezza che un'esperienza negativa può avere i suoi lati positivi”,<sup>1</sup> afferma Sonja Lyubomirsky, docente statunitense di psicologia che ha dedicato gran parte della sua carriera alla ricerca sulla felicità.

*“La gratitudine... non vede altre cose, ma vede le cose in modo diverso”.*

Autore sconosciuto

La gratitudine è un atteggiamento nei confronti della vita, una felicità che porto dentro di me. Essere grati non significa pensare che tutto sia perfetto o che io debba rinunciare a tutti i miei sogni e desideri e rassegnarmi allo *status quo*, ma provare un profondo apprezzamento per tutto il bene presente nella mia vita:

*Vivo perché Dio ha voluto così.  
Sono il suo progetto.  
Sono perdonato. Sono redento.  
Sono riccamente benedetto.  
Tutto ciò che sono, tutto ciò che ho,  
tutto il bene che provo  
viene dal mio Padre celeste.*

*“La gratitudine è qualcosa di simile alla strada regale verso la felicità”.*



Lo psicologo Dirk Lehr presenta un'altra ragione per cui la gratitudine ci fa bene. Spiega che c'è una differenza tra emozioni positive come l'apprezzamento o la gioia e la gratitudine, perché la gratitudine *ricosce* il ruolo o il contributo di un'altra *persona* nella nostra vita.

*“Il nostro cuore  
si arrende e grida:  
‘Voglio vivere così!’”.*

### Comandamenti sovrumani

*“Siate sempre contenti e continuate a pregare. Qualunque cosa accada, ringraziate sempre il Signore, perché è questo che Dio vuole da voi che appartenete a Gesù Cristo”.*

1 Tessalonicesi 5:16-18 (La Parola è Vita)

Alcuni comandamenti sono non solo difficili, ma quasi impossibili da rispettare. E forse è così che deve essere. Forse i comandamenti sono destinati a farci capire che non possiamo farcela da soli. Forse i comandamenti sono destinati a farci capire che abbiamo bisogno di un Salvatore che dimori in noi attraverso il Suo Spirito.

Dopo queste tre forti raccomandazioni, Paolo rivela immediatamente la soluzione dicendo: "Voi che appartenete a Gesù Cristo". Il legame con Gesù è ciò che fa la differenza. Vivendo con Gesù, diventeremo persone che scelgono intenzionalmente la gioia, la preghiera e la gratitudine.

Essere "*sempre contenti*" non significa che bisogna reprimere i propri sentimenti, imparare a fare buon viso a cattivo gioco ed evitare di sentirsi tristi. Paolo scrive a credenti in lutto per i loro cari (1 Tessalonicesi 4:13-18) e a una chiesa che ha attraversato momenti difficili (1 Tessalonicesi 3:3-4). Tuttavia, li esorta a *gioire* perché la loro fede, l'appartenenza a Dio, è il fondamento della loro gioia. Hanno una scelta: possono concentrarsi sulle sfide e darsi al vittimismo, oppure concentrarsi su Dio. La gioia e la gratitudine sono un atteggiamento.

"*Continuate a pregare*" significa che la preghiera deve essere la nostra massima priorità. Le persone che si mettono in contatto con il cielo attraverso la preghiera dicono fondamentalmente che non vogliono vivere con le sole proprie forze e secondo la propria saggezza. Riconoscono la loro dipendenza da Dio e si fidano di Lui. Non è facile vivere in questo modo, eppure si tratta sempre di una decisione.

### La gratitudine vince

Due sorelle entrano nella loro nuova "casa" sapendo bene che probabilmente non usciranno vive da quel luogo di orrore. È stato tolto loro tutto. D'ora in poi vivranno in uno dei luoghi più terribili e malvagi della storia dell'umanità: il campo di concentramento di Ravensbrück. Queste due sorelle cristiane dei Paesi Bassi sono state arrestate perché sospettate di ospitare rifugiati ebrei (come in effetti era, sebbene le sei persone che si erano nascoste nella casa di Betsie e Corrie non siano mai state trovate).

Corrie giace in silenzio sul letto, contemplando il suo destino, quando improvvisamente qualcosa la punge. Salta in piedi, cercando di scappare, ma tutto il suo corpo è ricoperto di pulci. "Come possiamo vivere qui?", grida alla sorella. Betsie sa esattamente come rispondere. Ricorda una cosa che hanno letto nella Bibbia al mattino. "Siate grati in ogni circostanza".


Ovviamente Corrie chiede: "Per cosa mai c'è da essere grati in questo luogo orribile?". "Che siamo insieme e non separate", risponde Betsie. "Oh sì, grazie, Gesù", dice Corrie. "Che siamo riuscite a portarci dietro di nascosto la Bibbia. E, dato che viviamo tutte così vicine, molte donne ci sentiranno leggere". Betsie guarda Corrie in attesa e la incoraggia a seguirla nel ragionamento. "Va bene, va bene... grazie per questo posto affollato, angusto e soffocante", dice Corrie. "E grazie a Dio per le pulci", aggiunge Betsie. "Le pulci?!

Betsie, questo è troppo. Non ha senso che Dio voglia che io sia grata per le pulci", ribatte Corrie. "Siate grati in ogni circostanza", cita Betsie. "Non dobbiamo essere grati solo quando le circostanze sono buone. Le pulci fanno parte del luogo in cui Dio ci ha messo". La sera, dopo aver consumato la zuppa, Corrie e Betsie iniziano timidamente a leggere la Bibbia in fondo all'enorme dormitorio. Leggono il testo in olandese, lo traducono in tedesco e poi sentono le donne ripetere le parole in francese, russo, polacco e ceco. Ci sono ondate di speranza e di luce in questo luogo buio e disperato. Le guardie sono ovunque e ogni notte le due sorelle temono di essere scoperte. Ma è come se Dio avesse steso una rete protettiva intorno a loro. Un giorno Betsie capisce di cosa è fatta la rete! Finalmente capisce cos'è che permette loro di continuare le loro attività clandestine notte dopo notte. Sono le pulci! Per paura di prendersi le pulci, nessuna guardia mette piede nei dormitori. Con questa nuova consapevolezza, Betsie va dalla sorella e le rivolge un sorriso del tipo "lo sapevo fin dall'inizio". C'è un motivo per essere grati anche per le pulci.

È facile essere grati nei giorni belli. Ma essere grati anche nel caos, circondati da ostacoli e nella sofferenza... è tutta un'altra cosa! Non abbiamo tutte le informazioni. Non vediamo il quadro generale. A questo punto, tutto ciò che ci resta è la fiducia. La fiducia nel fatto che Dio ha il controllo, che non commette errori e che ci guida per il meglio.

Betsie Ten Boom non sopravvisse al campo di concentramento. Ma la sua speranza ha ispirato Corrie che, con la sua esistenza, ha lasciato un segno di benedizione.

*"È facile essere grati nei giorni belli. Ma essere grati anche nel caos, circondati da ostacoli e nella sofferenza... è tutta un'altra cosa!"*



*“Ogni esperienza che Dio ci dà....  
è la perfetta preparazione  
per un futuro che solo Lui può vedere”.<sup>2</sup>*

Corrie Ten Boom



# PREGHIERA DEL GIORNO



**Caro Padre,**

ti chiedo di aiutarmi a indossare gli occhiali della gratitudine;  
Ti chiedo di piantare il seme della gratitudine nel mio cuore.

Voglio apprezzare le cose belle della mia vita  
e vedere che tutto il bene che provo viene dalla tua mano.

E nei giorni in cui la vita è dolorosa,  
voglio scegliere la gratitudine,  
perché so che Tu sei buono e hai buone intenzioni.

Affido a Te il mio cuore.  
AMEN

**La mia  
preghiera**





# DOMANDE

1. **Quando è difficile essere grati?**
2. **Perché la gratitudine è definita "la memoria del cuore" (frase attribuita a Jean-Baptiste Massieu)?**
3. **Perché la gratitudine è anche un atteggiamento del cuore e non solo una reazione spontanea?**
4. **In che modo la gratitudine influisce sulla mia fede? E sul mio amore per Dio?**
5. **È possibile scegliere la gioia, la preghiera e la gratitudine in ogni situazione? In che modo?**

A large rectangular area with a light gray background and a fine grid of small dots, intended for handwritten answers to the questions above.

# ATTIVITÀ DI GRUPPO

1. Scaricare e ritagliare le caselle, piegarle e metterle in una ciotola.
2. A turno, ogni persona estrae due foglietti di carta dalla ciotola, legge le domande e risponde. Potete fare tutti i turni che volete.

Scaricate le domande utilizzando il QR code:



<https://bit.ly/WOP24downloads>



## SFIDA PERSONALE

Hai mai sentito l'espressione "Godfidence: Sapere che io non posso, ma Lui può"? Nel mondo anglofono, la parola inventata "Godfidence" è composta da God (Dio) + confidence (fiducia).

Crea la tua parola o le tue parole per descrivere la tua vita con Dio!

Area di scrittura a punti per la sfida personale.



## CIBO PER LA MENTE

*“Celebrate il SIGNORE, perché egli è buono,  
perché la sua bontà dura in eterno”.*

Salmi 136.1 (Nuova Riveduta)

Tredici anni prima che John Wesley desse la sua vita a Gesù, ebbe una conversazione che gli cambiò la vita con il portinaio del suo college. Quel breve scambio gli fece intuire che il cristianesimo era più di quanto pensasse. Il portinaio aveva solo un cappotto e non aveva mangiato nulla per tutto il giorno, eppure era profondamente grato a Dio. Incuriosito, Wesley gli chiese: "Ringrazi Dio quando non hai nulla da indossare, nulla da mangiare e nessun letto su cui sdraiarti? Per cos'altro lo ringrazi?". "Lo ringrazio", rispose il facchino, "perché mi ha dato la mia vita e il mio essere, un cuore per amarlo e il desiderio di servirlo".<sup>3</sup>

Per cosa ringrazi Dio?

A large rectangular area filled with a fine grid of small dots, intended for writing or reflection.

# COME PREGARE



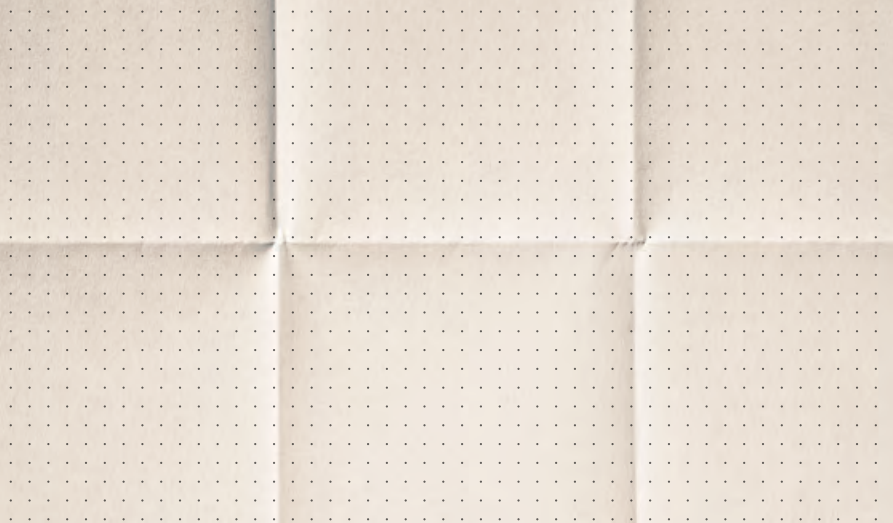
TESTO  
CHIAVE

**“DI GIORNO L'ETERNO MI LARGISCE  
LA SUA BENIGNITÀ, E DI NOTTE  
INNALZO A LUI UN CANTICO, UNA  
PREGHIERA AL DIO DELLA MIA VITA”.**

SALMI 42:8

**ATTIVITÀ  
ROMPIGHIACCIO**

**SE POTESSI RITROVARE QUALCOSA CHE HAI PERSO,  
COSA VORRESTI CHE FOSSE?**



**SE POTESSI AVERE QUALCOSA CHE NON HAI MAI  
POSSEDUTO PRIMA, COSA SAREBBE?**





**“PER QUESTO CI PIACE STARE VICINO A LUI E CERCARE DI COMUNICARE CON LUI. PERCHÉ LE PERSONE CHE PREGANO VIVONO UNA VITA SIGNIFICATIVA”.**

### Cosa desidero veramente?

Qual è il tuo desiderio più grande per la tua vita di preghiera? Come vorresti che crescesse il tuo rapporto con Dio? Qualunque cosa desideri, qualunque cosa per cui il tuo cuore batte, sappi che i piani di Dio sono ancora più alti.

*“Come i cieli sono più alti della terra, così le mie vie sono più alte delle vostre vie e i miei pensieri più alti dei vostri pensieri”.*

Isaia 55:9

Dio non può essere colto alla sprovvista; è sempre almeno un passo avanti e le sue vie e i suoi pensieri sono sempre superiori ai nostri. Questo Dio è dalla nostra parte e ha desideri e piani molto alti per la nostra vita e per il nostro rapporto con Lui.

### Vivere con uno scopo

È il Natale del 1938 e, nonostante avesse programmato di andare a sciare in Svizzera, l'inglese Nicholas Winton accetta l'invito di alcuni amici e si reca a Praga. Sebbene la Seconda guerra mondiale non fosse ancora ufficialmente iniziata, la situazione in Europa si era aggravata e Praga era sovraffollata di rifugiati. Essendo lui stesso di origine ebraica, Nicholas percepisce la gravità della situazione. Tornato a Londra, fa in modo che 669 bambini di origine ebraica possano sfuggire all'Olocausto, senza mai parlare, negli anni a seguire, di ciò che ha fatto.

Solo nel 1988, quando la moglie trovò in soffitta una vecchia valigia piena di documenti, la storia di Nicholas e il modo in cui aiutò tutti quei bambini divenne di dominio pubblico. E nel di-

cembre 2003, superata la soglia dei 90 anni, Nicholas fu nominato cavaliere dalla Regina Elisabetta II per il servizio reso.

Qui potete vedere il momento in cui Sir Nicholas Winton, in età avanzata, incontra per la prima volta alcuni dei bambini salvati, ormai cresciuti:



<https://bit.ly/NicholasWintonReunion>

Perché non ha mai parlato del fatto che è stato lui a rendere possibile la fuga di tutti quei bambini? Beh, non cercava né fama né gloria; voleva solo fare la cosa giusta. "Era una delle persone più umili che abbia mai conosciuto", dice Lady Milena Grenfell-Baines, una dei 669 bambini salvati.

Gesù disse che quando ci avviciniamo a Dio in preghiera, dobbiamo avere un atteggiamento simile: dobbiamo avvicinarci a Dio in umiltà e in privato.

*“Ma tu, quando preghi, entra nella tua cameretta, chiudi la tua porta e prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà pubblicamente”*

Matteo 6:6

Sir Nicholas ha vissuto una vita significativa. Nessuno ha dovuto costringerlo a fare la cosa giusta. Il suo comportamento è contagioso ed è fonte di ispirazione. Se lo applicassimo alla nostra vita di preghiera, non pregheremmo perché dobbiamo farlo, ma perché abbiamo imparato a conoscere chi è Dio, come si relaziona con noi e quanto si preoccupa per noi. Per questo ci piace stare vicino a Lui e cercare di comunicare con Lui. Perché le persone che pregano vivono una vita significativa.

### COME DESCRIVERESTI LA TUA VITA DI PREGHIERA CON DIO?

(Cerca ispirazione nel Salmo 42:8).



### Una comunicazione reale

La preghiera è una conversazione con Dio. A volte questo avviene spontaneamente, perché il nostro cuore scoppia di gioia, oppure per paura e tristezza, perché non sappiamo cosa fare. Quando preghiamo in quel momento, ci presentiamo davanti a Dio con tutte le nostre emozioni, condividendo tutto ciò che abbiamo nel cuore. E anche quando preghiamo "per abitudine", dovremmo sempre portare il nostro cuore nella preghiera, perché comunicare con Dio non è solo una questione mentale.

Permetti a Dio di guardarti. Sentiti a tuo agio nella tua pelle. Togliti la maschera, non devi ingannarlo (tanto non puoi farlo). Dio ti ha creato e se c'è qualcuno che ti capisce è Lui, perché conosce tutto il tuo percorso. Sa tutto quello che hai passato e capisce perché sei quello che sei oggi. E Dio ama quella persona con tutto il cuore! Quindi sii sincero quando parli con Dio.

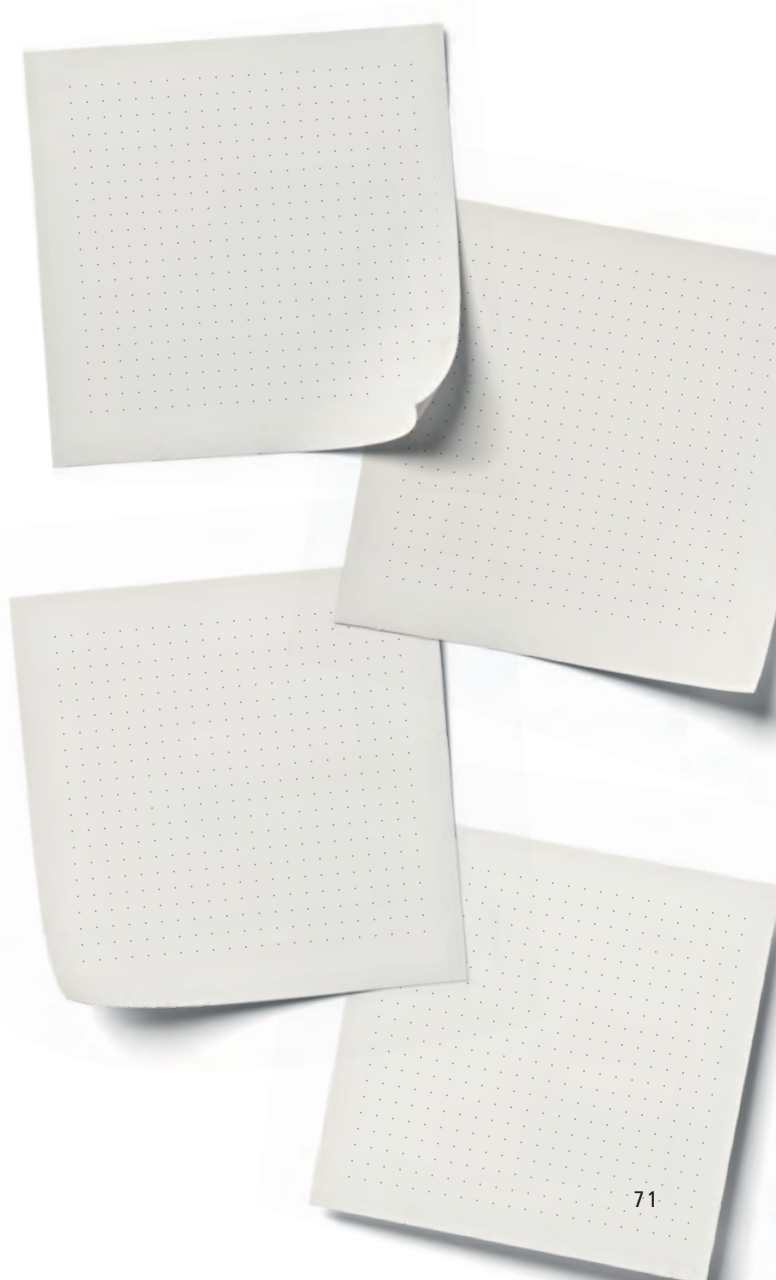
### Tempo di preghiera creativo

Abbiamo già parlato del Padre Nostro (vedi capitolo 2), dei diversi elementi della preghiera (vedi la Mano della preghiera nel capitolo 3) e dell'atteggiamento della persona che prega (vedi capitolo 3), quindi ora è il momento di pensare a come può essere la preghiera. Ecco alcune idee creative:

### Per il tuo tempo di preghiera privato:

- ✓ Sfoglia un album della tua infanzia (o scorri le foto sul tuo smartphone) e ringrazia Dio per come ti ha guidato finora.
- ✓ Fai un percorso di preghiera nella natura.
- ✓ Prega per diversi gruppi (il tuo quartiere, la tua comunità di chiesa, i tuoi colleghi di lavoro, i tuoi compagni di classe, il governo, le persone che non fanno più parte della tua cerchia di amici, ecc.)
- ✓ Lode scintillante. Accendi una stellina pirotecnica e loda Dio per ciò che è finché la stellina non si esaurisce.
- ✓ Siediti in silenzio per 10 minuti prima di iniziare a pregare.
- ✓ Prendi il tuo smartphone, apri l'applicazione dei contatti e prega per le persone che hai in elenco.
- ✓ Scegli una canzone rivolta a Dio e cantala con tutto il cuore.

Scrivi le tue idee per il tuo momento di preghiera personale:



**Per i gruppi:**

- **Torre di mani:** La prima persona appoggia il pugno sul tavolo con il pollice rivolto verso l'alto e nomina una qualità che ammira di Dio. Ora è il turno della persona successiva, che afferra in pugno il pollice della prima persona puntando a sua volta il proprio pollice verso l'alto e nomina la qualità che più gli piace di Dio. Si continua così fino a quando tutti avranno messo la mano nella torre, poi si conta alla rovescia a partire da dieci. Quando si raggiunge lo zero, tutti dicono: "Amen!".
- **Il cerchio si chiude:** una persona inizia a pregare per qualcuno del gruppo. Poi, la persona per cui si è appena pregato, prega per qualcun altro del gruppo. Si continua così fino a quando tutti saranno stati oggetto della preghiera di qualcun altro.
- **Prego per te:** A ciascuno viene dato un foglio bianco su cui scrivere il proprio nome e/o una richiesta di preghiera specifica. Raccogliere i foglietti, mescolarli e distribuirli. Ognuno porta a casa uno dei foglietti e per sette giorni prega per il nome e il relativo motivo di preghiera. In questo modo, tutti pregheranno e tutti saranno oggetto della preghiera di qualcun altro.
- **Ringraziamenti colorati:** Mettete sul tavolo un pacchetto di M&M's e un bicchiere o un barattolo vuoto, poi pronunciate preghiere di ringraziamento. Ognuno prende un M&M, ringrazia Dio per una cosa specifica e poi mette il confetto nel bicchiere o nel barattolo. Osservate come si riempie e rallegratevi di tutto il bene che è presente nella nostra vita.
- **C'è posta per te:** Ogni persona scrive una preghiera e la mette in una busta indirizzata a se stesso. Una persona porta a casa tutte le buste e spedisce le lettere di preghiera dopo due mesi.

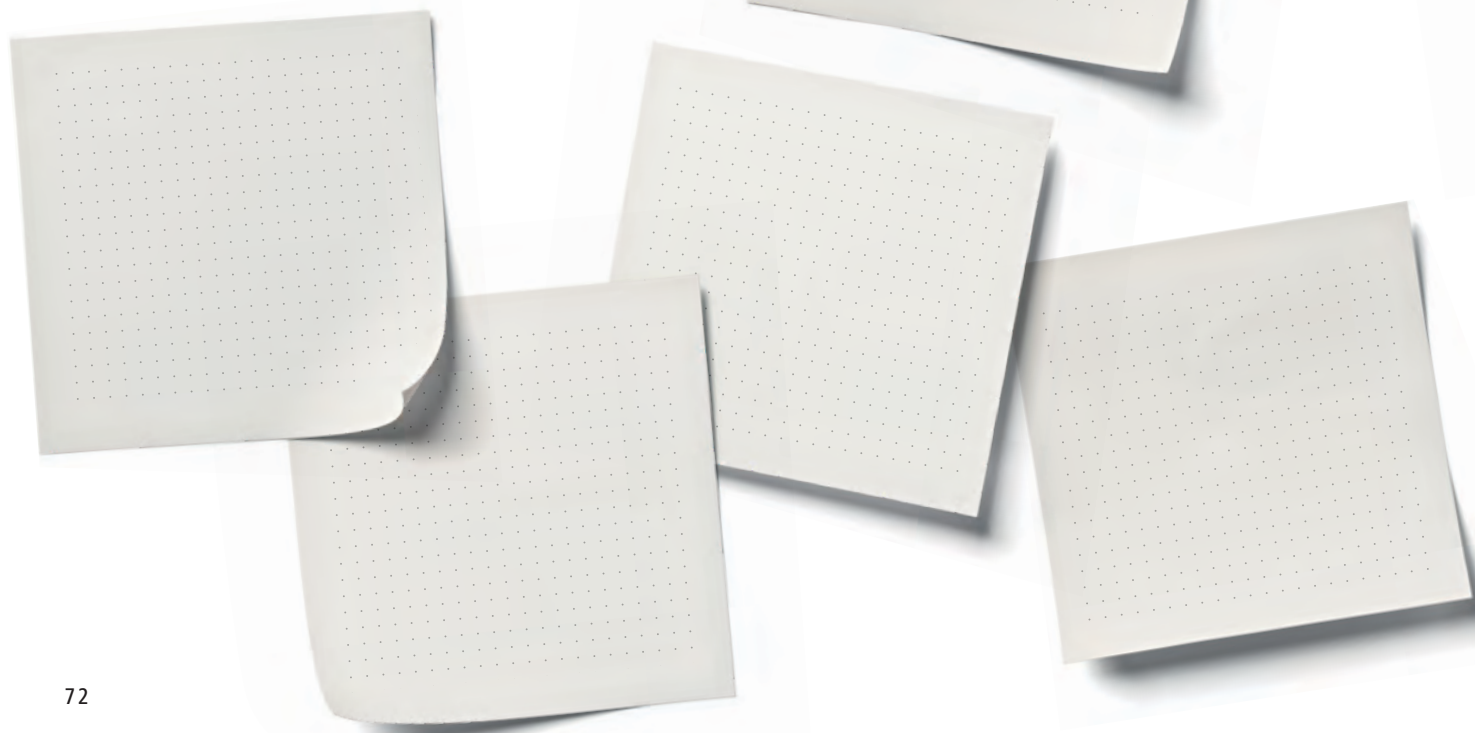
Scrivi le tue idee per la preghiera di gruppo:

**La nostra esperienza di preghiera**

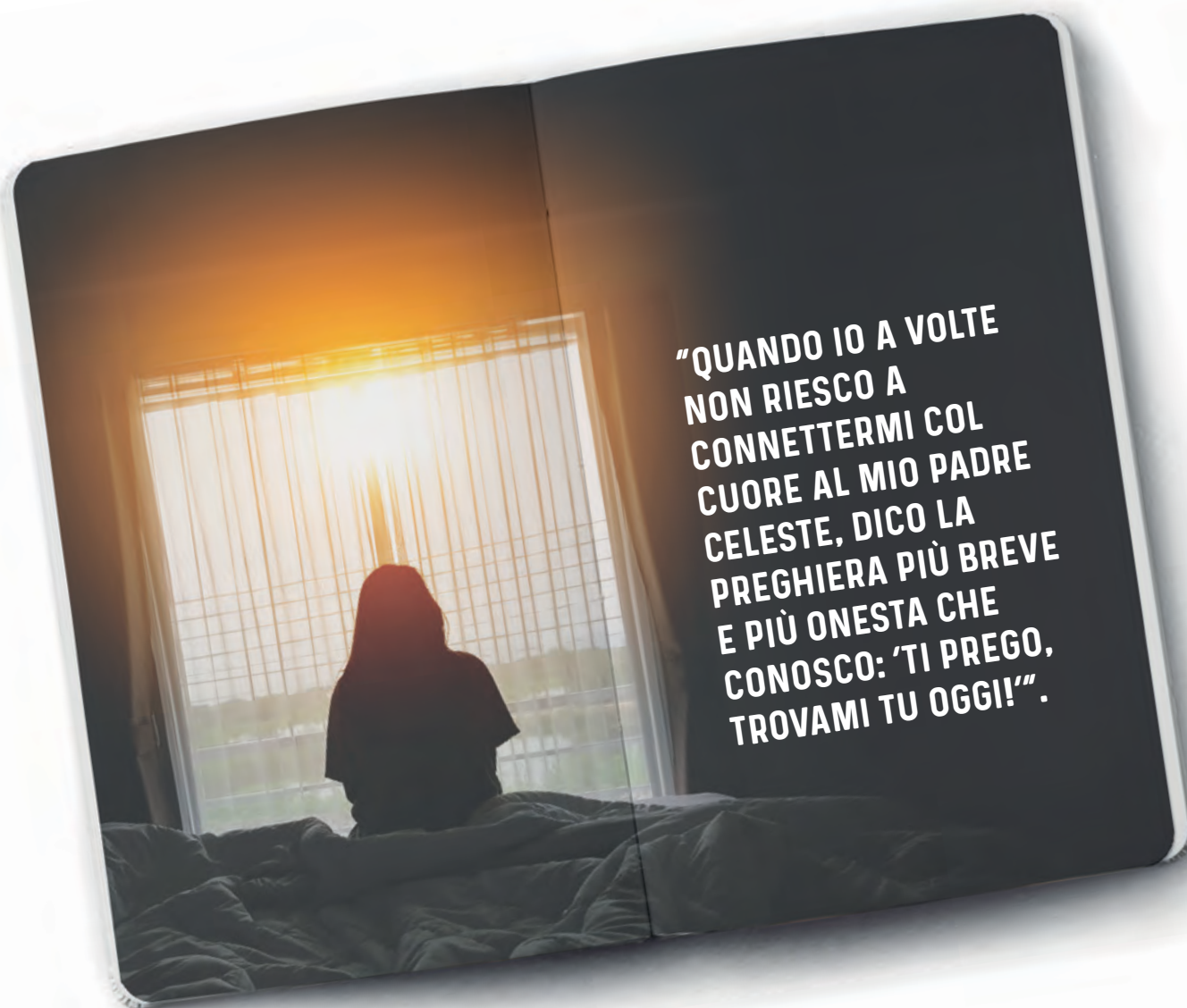
A questo punto vorremmo condividere brevemente con voi alcuni aspetti della nostra vita di preghiera personale.

Per quanto riguarda me (Annika), è stato solo in età adulta che la preghiera è diventata un'abitudine quotidiana. Con il tempo mi sono resa conto che più importanza do alla preghiera, più scorgo l'impronta di Dio nella mia vita quotidiana. Dio è sempre stato lì, ma più sono disposta a entrare in contatto con Lui, più lo percepisco.

Ogni lunedì mattina, io (Fabian) faccio un percorso di preghiera. Presento a Dio la nuova settimana, tutti i miei appuntamenti, progetti e sfide, nonché tutti i miei obiettivi e sogni. Passo anche davanti alla scuola dei nostri figli e prego per le loro classi e i loro insegnanti. Durante il mio percorso di preghiera, scelgo consapevolmente di non vivere con le mie sole forze, ma di invitare Dio in ogni ambito della mia vita.







Quando io (Annika) a volte non riesco a connettermi col cuore al mio Padre celeste, anche dopo un tempo di silenzio con Lui, dico la preghiera più breve e più onesta che conosco: "Ti prego, trovami tu oggi!". E Dio mi ascolta e mi risponde sempre.

Da molti anni io (Fabian) ho un piccolo diario di preghiere e nel momento in cui vi annoto una richiesta, consegno consapevolmente la situazione a Dio, perché non voglio più cercare di gestire tutto da solo.

Io (Annika) ho un bellissimo quaderno in cui annoto tutte le cose che vivo con Dio. Da qualche tempo ho iniziato a riempire il quaderno anche sul retro, con tutte le situazioni che mi hanno ferito. Lo faccio perché non voglio trattenere il dolore; voglio parlarne a Dio, per essere libera di perdonare.

Ora vorremmo invitarti a entrare in contatto con la comunità di preghiera che abbiamo avviato qui. Ci piacerebbe che condividessi come sta andando la tua vita di preghiera e quali esperienze di preghiera stai facendo con Dio! Utilizza questo link per condividere la tua esperienza con gli altri e con noi:



**Condividi la tua esperienza sulla preghiera.**

<https://bit.ly/WOP24downloads>

# PREGHIERA DEL GIORNO



**Caro Padre,**

Tu conosci i desideri  
che ho per la mia vita di preghiera.  
Sai esattamente cosa desidera il mio cuore.  
Ma le tue vie e i tuoi pensieri  
sono ancora più elevati.

Grazie per permettermi di avere grandi sogni con Te!

Amo stare con Te.

Ti affido il mio cuore.  
AMEN

**La mia  
preghiera**



# DOMANDE

1. Qual è la mia esperienza di preghiera più bella?
2. Se volessi cambiare la mia vita di preghiera, quale sarebbe il mio primo passo? Quando posso fare il prossimo passo?
3. Che cosa significa per me vivere in modo intenzionale?
4. Come posso portare le mie emozioni e tutto ciò che sono, in altre parole tutto il mio cuore, nel tempo che trascorro con Dio?
5. Chi è il mio modello di riferimento personale per quanto riguarda la preghiera?

A large rectangular area with a light gray background and a fine grid of small dots, intended for writing answers to the questions above.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

**Materiali:** Post-it colorati e pennarelli.

Perché a volte associamo la preghiera ad aggettivi come *noiosa, difficile o monotona*?

In gruppo, pensate a come rendere la preghiera un momento importante sia in un contesto collettivo sia nella vostra vita personale. Scrivete ogni idea su dei post-it e disponeteli in giro nella sala dei giovani. Scattate una foto delle varie idee e conservatele come promemoria.



## SFIDA PERSONALE

Spesso quando preghiamo usiamo le stesse frasi e seguiamo più o meno la stessa struttura. Questo può significare che la preghiera è diventata un'abitudine, e questa è una grande notizia!

Ma oggi provate qualcosa di diverso: Pronunciate una preghiera che non avete mai fatto prima!

Area di scrittura a griglia per la sfida personale.



## CIBO PER LA MENTE

*“Io ho cercato l'Eterno, ed egli mi ha risposto  
e mi ha liberato da tutti i miei spaventi”.*

(Salmi 34:4).

Se oggi dovessi iniziare a scrivere un diario di preghiera, che titolo gli daresti? Quale sarebbe la tua prima annotazione?

Area di scrittura a griglia per la risposta alla domanda.



# Gesù,

## UN UOMO DI PREGHIERA

TESTO  
CHIAVE

**"OR AVVENNE IN QUEI GIORNI CHE EGLI SE NE ANDÒ SUL MONTE  
A PREGARE, E PASSÒ LA NOTTE IN PREGHIERA A DIO".**

LUCA 6:12

**ATTIVITÀ  
ROMPIGHIACCIO**

**SE AVESSI L'OPPORTUNITÀ  
DI ACCOMPAGNARE GESÙ DURANTE UN GIORNO  
DELLA SUA VITA QUI SULLA TERRA,  
QUALE GIORNO DELLA SUA VITA  
SCEGLIERESTI E PERCHÉ?**

A large grid of small dots, intended for writing the answer to the question above. The grid is composed of approximately 25 columns and 35 rows of dots.



**"NEMMENO  
il Figlio di Dio  
CONFIDAVA NELLE  
PROPRIE FORZE".**

### Essere come Gesù

Incontrare Gesù ed essere personalmente testimoni di *come* viveva sarebbe certamente un'esperienza unica! Questo desiderio si trova nel profondo del cuore dei seguaci di Gesù.

Ora daremo uno sguardo ai Vangeli per conoscere meglio le abitudini di preghiera di Gesù. Se vogliamo essere come Gesù, non lo facciamo cercando disperatamente di fare tutto bene, ma mettendoci in contatto con Lui e cercando di assomigliargli.

Guarda come Gesù ha vissuto la sua vita e lasciati ispirare dal legame che aveva con il Padre celeste!

### Cercare la prospettiva di Dio

*"Dopo averle congedate, salì sul monte in disparte per pregare.*

*E, fattosi sera, era là tutto solo".*

Matteo 14:23

Gli eventi che precedono questo brano preannunciano sviluppi piuttosto interessanti. Giovanni Battista è appena stato decapitato e Gesù cerca di ritirarsi in un luogo deserto. Ma le folle lo seguono, così egli trascorre la giornata con loro, guarisce i malati e compie persino un miracolo per sfamarli.

La gente è impressionata da Gesù, capisce che deve essere stato mandato da Dio e vuole farlo re (Gv 6,14-15). A Gesù erano stati offerti tutti i regni del mondo (Matteo 4:8-9), ma egli sa che la sua missione è un'altra e quindi cerca del tempo per stare da solo a parlare con suo Padre.

*Gesù in preghiera* – La preghiera è importante ogni giorno, ma le azioni di Gesù sembrano indicare che è proprio quando lo scoraggiamento, le tentazioni o le sfide sono troppo grandi che la preghiera diventa più importante e urgente. Matteo menziona Gesù in preghiera solo in questo passo e nel Giardino del Getsemani.



### Rifornimento nella quiete

*“Poi il mattino seguente, essendo ancora molto buio, Gesù si alzò, uscì e se ne andò in un luogo solitario e là pregava”.*

Marco 1:35

Gesù si reca in un luogo tranquillo, lontano dalle folle, per trascorrere del tempo da solo. L'uso del tempo imperfetto indica che si trattava di un'esperienza di preghiera continua e costante. Charles Spurgeon una volta disse: "Non guardate nessuno in faccia finché non avete visto il volto di Dio. Non parlate con nessuno finché non avete parlato con l'Altissimo".<sup>1</sup> L'incontro con Dio ci permette di incontrare i nostri simili in modo diverso.

*Gesù in preghiera* – Nemmeno il Figlio di Dio confidava nelle proprie forze. In silenzio, in preghiera con il Padre celeste, si lasciava preparare per la giornata che lo attendeva.

### Pregare ancora e ancora

*“E Gesù spesso si ritirava in luoghi deserti per pregare”.*

Luca 5:16 (La Parola è Vita)

Il tempo del verbo sottolinea che si tratta di un'abitudine. Alcune trascrizioni aggiungono le parole "ancora e ancora" per questo motivo. *“La motivazione è ciò che ti fa iniziare. L'abitudine è ciò che ti fa andare avanti”*<sup>2</sup> (attribuito a Jim Ryon). Non dobbiamo trovare la motivazione per pregare ogni giorno, ma possiamo creare abitudini che rendano la preghiera parte della nostra routine quotidiana.

**“LA PREGHIERA  
NON È UNA QUESTIONE  
DI TEMPO, MA  
UNA QUESTIONE  
di priorità.”**

*Gesù in preghiera* – Gli impegni della vita possono far pensare: "Non ho tempo per pregare!". Ma Gesù ha dimostrato che la preghiera non è una questione di tempo, ma una questione di priorità. Il suo esempio ci incoraggia a vedere la connessione e la comunicazione col nostro Padre celeste una priorità della nostra vita.

### Permettere l'incontro con Dio

*“La mia casa sarà chiamata casa di orazione”.*

Matteo 21:13

Il tempio era diventato una tale babilonia che Gesù dovette ripulirlo. Quando i mercanti, i cambiavalute e i loro clienti lasciarono il tempio, i ciechi, gli zoppi e i bambini poterono entrare. Dopo l'intervento di Gesù, il tempio non divenne un luogo sacro in cui era solo permesso sussurrare, anzi, al contrario, vi entrò molta *vita* (Matteo 21:14-16). Quel giorno, il tempio divenne un luogo dove le persone potevano incontrare Gesù e Dio - e questo è il senso della preghiera. Perché la preghiera non è un compito (qualcosa che si *deve fare*), ma un tempo di qualità con il proprio Migliore Amico.

*Gesù in preghiera* – Dove c'è Gesù, la strada verso il Padre è spianata. Dove c'è Gesù, c'è restaurazione e guarigione. Se Gesù venisse oggi nella tua chiesa, come pensi che la chiamerebbe? (Egli chiamava il tempio "casa di preghiera"). C'è qualcosa nella tua chiesa che Lui rimuoverebbe o cambierebbe?



**“DOVE C'È GESÙ,  
LA STRADA  
VERSO IL PADRE È  
SPIANATA. DOVE  
C'È GESÙ, C'È**

*restaurazione e  
guarigione”.*



#### **Chiedere la sua guida**

*“Or avvenne in quei giorni che egli se ne andò sul monte a pregare, e passò la notte in preghiera a Dio”.*

Luca 6:12

Questo è un altro passo che ci mostra quanto Gesù pregasse. Se esaminiamo il contesto, scopriamo che Gesù, il giorno dopo, chiamerà i suoi dodici discepoli. Trascorre la notte in preghiera prima di questa importante decisione. Luca ci mostra che, tanto nella vita di Gesù quanto nella chiesa primitiva, le decisioni importanti o i momenti di crisi erano segnati da tempi di preghiera.

*Gesù in preghiera* – Dio promette che può essere trovato se lo cerchiamo sinceramente e di cuore (Geremia 29:12-14). E Gesù stesso l'ha detto in questo modo: *“Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto”* (Matteo 7:7). Trascorrendo la notte in preghiera prima di prendere la sua decisione, Gesù dimostrò di prendere Dio in parola e di vivere ciò che predicava. Riponeva tutta la sua fiducia nel Padre.

#### **Mettere Dio al primo posto**

*“E, andato un poco in avanti, si gettò con la faccia a terra e pregava dicendo: ‘Padre mio, se è possibile, allontana da me questo calice; tuttavia, non come io voglio, ma come vuoi tu’”.*

Matteo 26:39

La vita di Gesù è stata segnata dalla preghiera e, mentre ci avviciniamo al culmine della sua missione, troviamo il Salvatore del mondo ancora una volta in ginocchio. Mentre gli occhi dei suoi discepoli non riuscirono a rimanere aperti più e più volte quella notte, Gesù fece per tre volte la stessa richiesta al Padre celeste, aggiungendo ogni volta: *“Tuttavia non come io voglio, ma come vuoi tu”*.

Grazie all'esempio di Gesù, impariamo ad aggrapparci a Dio anche quando...

- ... abbiamo paura del compito che ci attende.
- ... il Suo piano non segue la nostra logica.
- ... i nostri sentimenti ci dicono il contrario.

E quando falliamo, abbiamo un fedele guerriero della preghiera al nostro fianco (vedere Luca 22:32).

## “GESÙ HA PREGATO

*per te!*”



*Gesù in preghiera* – “Quando Gesù si preparava per qualche evento importante, o qualche grande prova, si allontanava e nella solitudine delle montagne trascorrevva la notte a pregare il Padre. Una notte di preghiera anticipò la scelta dei discepoli, il Sermone sul Monte, la trasfigurazione, l’agonia del giudizio e della croce e la gloria della risurrezione”<sup>3</sup> (Ellen G. White).

### Combattere per altri

*“Ma io ho pregato per te, affinché la tua fede non venga meno; e tu, quando sarai ritornato, conferma i tuoi fratelli!”.*

Luca 22:32

Queste sono le parole compassionevoli che Gesù rivolge all'impulsivo Pietro, che di lì a poco avrebbe dichiarato di essere pronto ad andare in prigione e persino a morire con il suo Signore. Gesù sa quanto Pietro si sentirà amaramente deluso e imbarazzato nel

giro di poche ore. L'esperienza dolorosa della propria debolezza potrebbe mandarlo in crisi, ma Gesù prega che la fede di Pietro non venga meno. E Gesù va anche oltre. Anche dopo aver fallito, ha una nuova missione per Pietro. Una volta superata questa crisi, deve tornare e rafforzare i suoi fratelli e sorelle nella fede.

*Gesù in preghiera* – Questa preghiera mostra l'amore incondizionato di Gesù. Egli ama i peccatori, ci perdona, ci mette sulla strada giusta, ci ristora e ci dà nuova fiducia. Gesù rimane il Dio fedele al nostro fianco in ogni situazione della vita! (Vedi 1 Giovanni 2:1).

### La lista di preghiera di Gesù

Forse questo ti porta a pensare: “Ben per lui, beato Pietro! Ma che ne sarà di me?”. Anche noi desideriamo che si preghi per noi, che il Figlio di Dio preghi per noi.

E Gesù ha provveduto a questo! Prima di lasciare questa terra, ha pronunciato la sua grande preghiera di consacrazione, riportata in Gv 17. Sapeva che il suo tempo sulla terra sarebbe stato breve, che sarebbe tornato in cielo e che i suoi discepoli avrebbero dovuto fare a meno della sua presenza fisica. Ma non voleva lasciarli soli, così pronunciò questa magnifica preghiera per loro. E nel mezzo della preghiera, troviamo il seguente versetto:

*“Or io non prego solo per questi, ma anche per quelli che crederanno in me per mezzo della loro parola”.*

Giovanni 17:20

Gesù ha pensato a tutte le persone che avrebbero creduto in Lui, compreso te. Gesù ha pregato per *te!* Non solo ti invita a essere una persona che prega, ma ha già inserito il tuo nome nella *sua* lista di preghiera.

# PREGHIERA DEL GIORNO



**Caro Padre,**

voglio davvero essere in contatto con Te.  
Tu conosci il mio cuore e i miei desideri.

A volte sono audace e determinato;  
Ti metto sempre al primo posto.

Ma a volte le mie priorità sono capovolte.

Ti ringrazio perché sono tuo figlio. Sempre.

Grazie perché mi permetti di essere una benedizione per coloro che mi circondano,  
anche tramite le mie preghiere.

Ti amo e  
affido il mio cuore a Te.  
AMEN

La mia  
preghiera



# DOMANDE

1. **Le abitudini di preghiera di Gesù, che cosa mi dicono di Lui?**
2. **Come posso dire che Dio si preoccupa per me (per le cose grandi della vita, così come per quelle piccole e apparentemente insignificanti)?**
3. **Che cosa influenza o condiziona la qualità del mio tempo di preghiera?**
4. **Come posso fare in modo che le buone abitudini di preghiera non diventino vuote o monotone?**
5. **In che modo la preghiera può diventare un incontro prezioso con il mio migliore Amico?**

A large rectangular area with a light green background and a fine grid of small dots, intended for writing answers to the questions above.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

Siamo giunti alla fine di questa guida allo studio sulla preghiera e questo è un motivo per festeggiare! Non perché è finita (perché non lo è), ma perché abbiamo potuto sperimentare le benedizioni di Dio in un modo molto speciale durante il tempo che abbiamo trascorso insieme.

È bello condividere il bene che riceviamo. La benedizione di Dio passa attraverso le nostre mani e arriva agli altri. Anche se condividiamo, non restiamo a mani vuote. Ricevere ci rende felici, ma anche il dare.

Quindi, fate qualcosa di buono come gruppo! Fate un acquisto per una famiglia che ha difficoltà economiche. Dedicate del tempo a qualcuno che si sente solo e andate a trovarlo. Offritevi di aiutare a riparare una bicicletta, a pulire la cantina, a pulire la cucina, ecc. Cercate di capire in che modo potete essere una benedizione come gruppo e segnate subito la data sul calendario.

E durante tutto questo, pregate.



## RISORSE RACCOMANDATE

*“Pregare ossigena il mio cuore spirituale. Significa trovarmi alla presenza di Dio. Trascorrere del tempo di qualità con il mio migliore Amico. Incontrare Dio stesso”.*

### LIBRI

- ✓ Carrol Johnson Shewmake, *La preghiera personale nel santuario*, SEGNI DEI TEMPI 2/2012, Firenze, Edizioni ADV, 2012.
- ✓ Carolyn Shealy Self, *La ginnastica della preghiera*, SEGNI DEI TEMPI 2/2002, Falciani-Impruneta, Edizioni ADV, 2002.
- ✓ Carrol Johnson Shewmake, *Appuntamento con Dio*, SEGNI DEI TEMPI 1/2001, Falciani-Impruneta, Edizioni ADV, 2001.
- ✓ Roger J. Morneau, *Il potere della preghiera. Storie di miracoli realmente accaduti*, SEGNI DEI TEMPI 2/1997, Falciani-Impruneta, Edizioni ADV, 1997.
- ✓ Ellen G. White, *La via migliore*, Firenze, Edizioni ADV, 2017.
- ✓ Samuele Barletta, *La preghiera*, in *La Parola incarnata*, SEGNI DEI TEMPI 2/2018, Firenze, Edizioni ADV, 2018, pp. 199-205.
- ✓ Ellen G. White, “Il Padre Nostro”, in *Il manifesto di Gesù*, Firenze, Edizioni ADV, 2009, pp. 97-114.
- ✓ Ellen G. White, “Pregare per i malati”, in *La via della guarigione*, Firenze, Edizioni ADV, 2014, pp. 176-183.
- ✓ Richard W. O’Ffill. (1999). *Transforming Prayer: Praying to Become Rather Than to Receive*. Hagerstown, Maryland: Review and Herald Publishing Association.
- ✓ Timothy Keller. (2014). *Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God*. London: Hodder & Stoughton.
- ✓ John C. Maxwell. (1996). *Partners in Prayer: Support and Strengthen Your Pastor and Church Leaders*. Nashville: Thomas Nelson Publishers.
- ✓ Chrystal Evans Hurst. (2020). *The 28-Day Prayer Journey: A Daily Guide to Conversations with God*. USA: Zondervan. See <https://chrystalevanshurst.com/pray/>
- ✓ Karen Holford. (2003). *100 Creative Prayer Ideas for Kids — And Grown Ups Too*. USA: Pacific Press Publishing Association.
- ✓ Melody Mason. (2015). *Daring To Ask For More: Divine Keys for Answered Prayer*. USA: Pacific Press Publishing Association.
- ✓ Ellen G. White. (2002). *Prayer*. Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association. Available on <https://egwwritings.org>.

### SITI WEB

- ✓ <https://www.adventist.org/prayer/>
- ✓ <https://www.adventist.org/are-there-different-types-of-prayers/>

### RISORSE

- ✓ Biglietti per la sfida dei 30 giorni di preghiera.



<https://bit.ly/WOP24downloads>

- ✓ Preghiera: conversazioni quotidiane con Dio (YouVersion Bible plan)



<https://www.bible.com/reading-plans/21810-prayer-daily-conversations-with-god>

- ✓ Studi online



<https://watch.studygateway.com/28-day-prayer-journey>



# I MIEI PENSIERI CONCLUSIVI

**LA MIA CITAZIONE PREFERITA SULLA  
PREGHIERA È:**

.....

**IN CHE MODO LA PREGHIERA PUÒ  
DIVENTARE UN MOMENTO  
SIGNIFICATIVO DI INCONTRO CON  
IL MIO MIGLIORE AMICO?**

.....

**POTRESTI ANCHE SCRIVERE TU STESSO  
UN PENSIERO SULLA PREGHIERA!**

Scrivilo in questo spazio.

.....

**I MIEI PROSSIMI PASSI DI CRESCITA  
NELLA PREGHIERA SONO:**

.....



**La preghiera come stile di vita: vivere in connessione con Dio.**

**Guida pratica allo studio**

**Titolo originale: Prayer as a Lifestyle: Living in Connection with God.**

**A Practical Study Guide.**

©2024 Dipartimento della gioventù della Divisione Inter-Europea della Chiesa Cristiana  
Avventista del Settimo Giorno  
Schosshaldenstrasse, 17, 3006, Berna, Svizzera  
youth@eud.adventist.org

Nota: Il manoscritto originale è stato scritto in tedesco e tradotto in inglese.  
La versione inglese è stata poi tradotta in tutte le altre lingue.



**DIRETTORE DEI GIOVANI PRESSO LA EUD:**

Jonatán Tejel

**EDITORE E PROJECT MANAGER:**

Alexandra Mora

**AUTORI:**

Annika e Fabian Looser Grönroos

**TRADUZIONE IN INGLESE:**

Alexandra Mora

**TRADUZIONE IN ITALIANO:**

Sara Minò

**REVISORE DELLA TRADUZIONE:**

Alan Codovilli

**GRAFICA:**

Simon Eitzenberger @desim\_design

**LAYOUT:**

Alexandra Mora e Isaac Chia

**IMMAGINI:**

shutterstock.com, unsplash.com, freepik.com, Midjourney

*Si raccomanda di utilizzare la presente risorsa per la Settimana di Preghiera dei Giovani del 2024.*

1a edizione 2024

Stampato in Italia

Salvo diversa indicazione, le citazioni bibliche sono tratte dalla versione Nuova Diodati.

Si consente la stampa di questo materiale solo per uso locale nelle chiese, all'interno dei gruppi giovani e per altre attività comunitarie educative. I contenuti, tuttavia, non possono essere riprodotti in alcun'altra forma senza il consenso scritto dell'editore e non possono, in alcun modo, essere modificati. Tutti i diritti riservati.

## CAPITOLO 1 IL DIO CHE ADORO

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/PsammetichusExperiment>
- <sup>2</sup> <https://bit.ly/FrederickExperiment>
- <sup>3</sup> Martin Luther King, Jr. Sermon at Temple Israel of Hollywood, pronunciato il 26 febbraio 1965. Tratto da: <https://bit.ly/MLKsermon>
- <sup>4</sup> <https://byfaith.org/2023/02/06/the-cost-of-discipleship-by-dietrich-bonhoeffer/>
- <sup>5</sup> <https://bit.ly/SateveOlinStory>
- <sup>6</sup> *Ibid.*
- <sup>7</sup> <https://bit.ly/IndifferenceElieWiesel>

## CAPITOLO 2 PERCHÉ PREGARE?

- <sup>1</sup> Ellen G. White. (1915). *Gospel Workers*, p. 254. Tratto da: <https://egwwritings.org/read?panel-s=p35.1299&index=0>

## CAPITOLO 3 IL MIO ATTEGGIAMENTO NELLA PREGHIERA

- <sup>1</sup> <https://kinginstitute.stanford.edu/king-papers/documents/misuse-prayer>
- <sup>2</sup> <https://bit.ly/KundenserviceHaltung>

## CAPITOLO 4 QUANDO NON ME LA SENTO DI PREGARE

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/UnclaimedLotteryPrize>
- <sup>2</sup> <https://bit.ly/TimKellerKingChild>
- <sup>3</sup> <https://bit.ly/motivationandhabit>
- <sup>4</sup> Ellen G. White. (1915). *Gospel Workers*, p. 254. Tratto da: <https://egwwritings.org/read?panels=p35.1299&index=0>
- <sup>5</sup> <https://bit.ly/MLimportantceofprayer>
- <sup>6</sup> <https://medium.com/@katiebeth0/the-power-of-prayer-df2f1e34c6e0#:~:text=Corrie%20ten%20Boom%20once%20asked%2C%20%20%20prayer%20your%20steering%20wheel,your%20answer%20to%20that%20question>

## CAPITOLO 5 QUANDO DIO RIMANE IN SILENZIO

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/YourSideoftheStory>
- <sup>2</sup> Ellen G. White. (1898). *La Speranza dell'uomo*, p. 162 Tratto da: <https://egwwritings.org/read?panels=p130.1043&index=0>
- <sup>3</sup> Timothy Keller. (2014.) *Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God*. London: Hodder & Stoughton, pp. 228, 230.

## CAPITOLO 6 SIATE SEMPRE GRATI – MA VERAMENTE?

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/GratitudeRoyalRoadtoHappiness>
- <sup>2</sup> <https://bit.ly/CorrieQuote>
- <sup>3</sup> <https://bit.ly/JohnWesleyandporter>

## CAPITOLO 8 GESÙ, UN UOMO DI PREGHIERA

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/SpurgeonSeekGod>
- <sup>2</sup> <https://bit.ly/motivationandhabit>
- <sup>3</sup> Ellen G. White. (1905). *Sulle orme del gran medico*. p. 277. Tratto da: [https://legacy.egwwritings.org/?ref=it\\_OGM.277.6&para=873.1982](https://legacy.egwwritings.org/?ref=it_OGM.277.6&para=873.1982).

Questo manuale sulla preghiera è un invito a connetterti con Dio come mai prima d'ora.

Mentre ti addentrerai in questi otto capitoli, la nostra preghiera è che tu veda e che tu possa sperimentare la preghiera come il "respiro della tua anima" (Ellen G. White). Perché la preghiera è come l'ossigeno per il tuo cuore spirituale. Pregare è trascorrere del tempo di qualità con il tuo migliore amico. La preghiera è un'autentica conversazione con Dio. Ogni singolo giorno della tua vita.

Consenti a questo viaggio spirituale in preghiera di cambiare la tua vita. Apri il tuo cuore alla presenza di Dio.

*Chiedete e vi sarà dato:  
cercate e troverete:  
bussate e vi sarà aperto.*

*Tuo, papà.*

