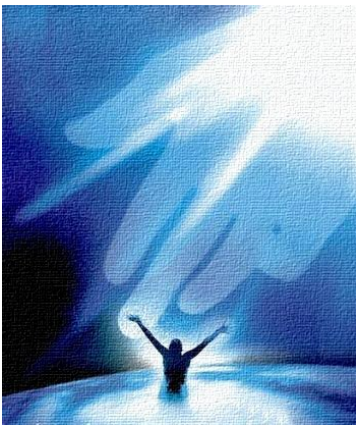


## Come trascorrere un'ora in preghiera

Come si fa a pregare per un'ora intera? Ecco come strutturare un'ora di preghiera con dodici aspetti basati sulle scritture. Secondo convenienza, ogni ora può venir suddivisa in dodici punti di cinque minuti ognuno, focalizzandosi su ognuna di queste aree vitali e dedicandovi un tempo specifico. Ovviamente, alcuni di questi aspetti potrebbero richiedere solo un minuto, dove altri—come per esempio la preghiera di intercessione per il mondo—richiederà molto più dei soli cinque minuti.



### 1. LA LODE.

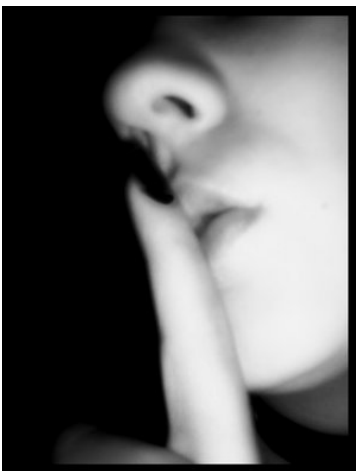
**Salmo 63:3:** *Poiché la tua bontà vale più della vita, le mie labbra ti loderanno.*

**Ebrei 12:15:** *vigilando bene che nessuno resti privo della grazia di Dio; che nessuna radice velenosa venga fuori a darvi molestia e molti di voi ne siano contagiati;*

**Matteo 6:9:** *Voi dunque pregate così:*

*"Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome;*

Ogni preghiera dovrebbe iniziare con il riconoscimento della natura di Dio. Il Padre Nostro — la preghiera che ci fa da modello per imparare a pregare — inizia con: “Padre Nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome.” La lode è l'aspetto della preghiera che esprime verbalmente la nostra stima nei confronti di Dio, per le sue virtù e per quello che ha fatto.



### 2. IL SILENZIO.

**Salmo 37:7:** *Sta' in silenzio davanti al Signore, e aspettalo;*

*non adirarti per chi ha fortuna nelle sue imprese, per l'uomo che ha successo nei suoi malvagi progetti.*

**Isaia 40:31:** *ma quelli che sperano nel Signore acquistano nuove forze,*

*si alzano a volo come aquile,*

*corrono e non si stancano,*

*camminano e non si affaticano.*

**Lamentazioni 3:25:** *Il Signore è buono con quelli che sperano in lui, con chi lo cerca.*

Non dovremmo iniziare solo con la lode, ma dovremmo devolvere del tempo per restare in “Silenzio alla presenza di Dio”. Non si tratta solo di meditazione o di tempo devoluto all'ascolto; si tratta semplicemente di prendersi del tempo in modo da lasciare che Dio ci ami.



### 3. LA CONFESSIONE.

**Salmo 139:23-24:** *Esaminami, o Dio, e conosci il mio cuore. Mettimi alla prova e conosci i miei pensieri.*

*Vedi se c'è in me qualche via iniqua e guidami per la via eterna.*

**Salmo 51:10:** *O Dio, crea in me un cuore puro e rinnova dentro di me uno spirito ben saldo.*

**Giovanni 1:9:** *La vera luce che illumina ogni uomo stava venendo nel mondo.*

Il salmista chiese a Dio di investigare il proprio cuore alla ricerca di peccati non confessati. Egli ben sapeva che il peccato era uno degli scogli più grandi alla risposta delle preghiere. All'inizio della nostra preghiera, dobbiamo ritagliarci del tempo per la confessione. Questo permette di pulire i canali per una preghiera che abbia potenza.



### 4. LA PAROLA.

**Il Timoteo 3:16:** *Ogni Scrittura è ispirata da Dio e utile a insegnare, a riprendere, a correggere, a educare alla giustizia,*

**Salmo 19:7-8:** *La legge del Signore è perfetta, essa ristora l'anima; la testimonianza del Signore è veritiera, rende saggio il semplice.*

*I precetti del Signore sono giusti, rallegrano il cuore; il comandamento del Signore è limpido, illumina gli occhi.*

“Il comandamento del Signore (la sua Parola) è pura, illumina gli occhi,” scriveva il giovane Re Davide. Quando portiamo la parola di Dio nelle nostre preghiere, apriamo i nostri occhi verso nuove possibilità in Dio. A questo punto della preghiera, leggete la Parola di Dio.

### 5. L'INTERCESSIONE.



**I Timoteo 2:1-2:** *Esorto dunque, prima di ogni altra cosa, che si facciano suppliche, preghiere, intercessioni, ringraziamenti per tutti gli uomini, per i re e per tutti quelli che sono costituiti in autorità, affinché possiamo condurre una vita tranquilla e quieta in tutta pietà e dignità.*

**Salmo 2:8:** *Chiedimi, io ti darò in eredità le nazioni e in possesso le estremità della terra.*

**Matteo 9:37-38:** *Allora disse ai suoi discepoli: «La mèsse è grande, ma pochi sono gli operai. Pregate dunque il Signore della mèsse che mandi degli operai nella sua mèsse».*

La nostra preghiera ora si concentra sull'intercessione nei confronti di un mondo perduto e morente. Questo vuol dire pregare per altre persone che hanno dei bisogni disperati.



## 6. LA PETIZIONE.

**Matteo 7:7:** «Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto;

**Matteo 6:11:** Dacci oggi il nostro pane quotidiano;

**Giacomo 4:2:** Voi bramate e non avete; voi uccidete e invidiate e non potete ottenere; voi litigate e fate la guerra; non avete, perché non domandate;

Questo aspetto della preghiera si concentra sui nostri bisogni personali. La petizione viene inclusa nel Padre Nostro nell'espressione: "Dacci oggi il nostro pane quotidiano." Fare una richiesta a Dio significa offrire il nostro bisogno a Dio per mezzo della preghiera.



## 7. LA PAROLA.

**Geremia 23:29:** «La mia parola non è forse come un fuoco», dice il Signore,

«e come un martello che spezza il sasso?»

**Il Samuele 22:31:** La via di Dio è perfetta, la parola del Signore è purificata con il fuoco. Egli è lo scudo di quelli che si rifugiano in lui.

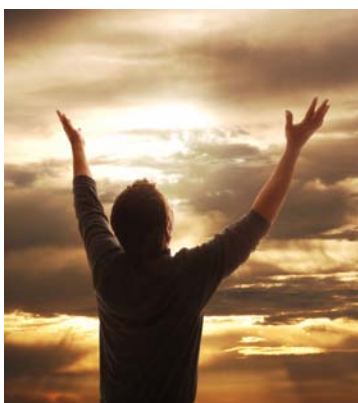
**Numeri 23:19:** Dio non è un uomo, da poter mentire,

*né un figlio d'uomo, da doversi pentire.*

*Quando ha detto una cosa non la farà?*

*O quando ha parlato non manterrà la parola?*

Prima vi abbiamo suggerito di leggere la parola di Dio. Ora, pregate per mezzo della Parola di Dio. Qui inseriamo realmente le Scritture nella nostra preghiera. Non sarà quindi possibile che noi preghiamo chiedendo qualcosa che non è la volontà di Dio quando preghiamo utilizzando la Parola di Dio.



## 8. IL RINGRAZIAMENTO.

**Filippesi 4:6:** Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiera e suppliche, accompagnate da ringraziamenti.

**Salmo 100:4:** Entrate nelle sue porte con ringraziamento, nei suoi cortili con lode; celebratelo, benedite il suo nome.

Quando Paolo scrisse ai Filippesi, li esortò ad innalzare preghiere e supplicazioni "rendendo grazie".

Il ringraziamento differisce dalla lode perché la lode riconosce Dio per colui che è, mentre il ringraziamento riconosce Dio per

le cose specifiche che ha fatto.



## 9. IL CANTO.

**Salmo 100:2:** *Servite il Signore con letizia, presentatevi gioiosi a lui!*

**Efesini 5:19:** *parlandovi con salmi, inni e cantici spirituali, cantando e salmeggiando con il vostro cuore al Signore;*

**Salmo 113:9:** *Fa abitare la sterile in famiglia, quale madre felice tra i suoi figli.*

*Alleluia.*

La melodia nel suo senso più vero è un dono di Dio data con il proposito di cantare le Sue lodi. Molti cristiani, sfortunatamente, non hanno mai sperimentato la bellezza del poter cantare “un cantico nuovo al Signore” durante la preghiera. Questi canti possono sgorgare direttamente dal cuore mentre lo Spirito Santo ne crea la melodia. Paolo dice di cantare “canti spirituali”. Cantare al Signore significa adorare Dio nella melodia.



## 10. LA MEDITAZIONE.

**Giosuè 1:8:** *Questo libro della legge non si allontani mai dalla tua bocca, ma meditalo, giorno e notte; abbi cura di mettere in pratica tutto ciò che vi è scritto; poiché allora riuscirai in tutte le tue imprese, allora prospererai.*

**Salmo 1:1:** *Beato l'uomo che non cammina secondo il consiglio degli empi,*

*che non si ferma nella via dei peccatori;*

*né si siede in compagnia degli schernitori;*

**Salmo 77:12:** *mediterò su tutte le opere tue e ripenserò alle tue gesta.*

Restare in silenzio alla presenza di Dio vuol dire semplicemente stare lì ed amarlo. La meditazione è differente in quanto la nostra mente è molto attiva. Meditare vuol dire ponderare tematiche spirituali riguardanti Dio.



## 11. L'ASCOLTO.

**Ecclesiaste 5:2:** *Non essere precipitoso nel parlare e il tuo cuore non si affretti a proferir parola davanti a Dio; perché Dio è in cielo e tu sei sulla terra; le tue parole siano dunque poche;*

**I Re 19:11-12:** *Dio gli disse: «Va' fuori e fermati sul monte, davanti al Signore». E il Signore passò. Un vento forte, impetuoso, schiantava i monti e spezzava le rocce davanti al*

*Signore, ma il Signore non era nel vento. E, dopo il vento, un terremoto; ma il Signore non era nel terremoto. E, dopo il terremoto, un fuoco; ma il Signore non era nel fuoco. E, dopo il fuoco, un suono dolce e sommesso.*

Che sia per mezzo della Sua parola scritta o per mezzo di una “voce interiore” sussurrata dallo Spirito Santo, Dio che parla ai cristiani che pregano. Ma noi dobbiamo prenderci il tempo per ascoltare.



## 12. LA LODE.

**Matteo 6:13:** *e non ci esporre alla tentazione, ma liberaci dal maligno. Perché a te appartengono il regno, la potenza e la gloria in eterno, amen.*

**Salmo 100:4:** *Entrate nelle sue porte con ringraziamento, nei suoi cortili con lode; celebratelo, benedite il suo nome.*

### **Salmo 150:**

*Alleluia.*

*Lodate Dio nel suo santuario,*

*lodatelo nella distesa dove risplende la sua potenza.*

*Lodatelo per le sue gesta,*

*lodatelo secondo la sua somma grandezza.*

*Lodatelo con il suono della tromba,*

*lodatelo con il saltèrio e la cetra.*

*Lodatelo con il timpano e le danze,*

*lodatelo con gli strumenti a corda e con il flauto.*

*Lodatelo con cembali risonanti,*

*lodatelo con cembali squillanti.*

*Ogni creatura che respira,*

*lodi il Signore.*

*Alleluia.*

Abbiamo iniziato la nostra preghiera riconoscendo la natura di Dio, e terminiamo allo stesso modo. Gesù ci insegnò proprio questo, chiudendo la sua preghiera con la frase “poiché Tuo sono il regno e la potenza e la gloria per sempre. Amen.”



Questi sono solo dei suggerimenti—ognuno ha una vita di preghiera diversa. **Sviluppare tali abitudini nella preghiera vi condurrà in un ministero che cambierà voi stessi e anche il mondo che vi circonda.**

A chi desiderasse approfondire l'argomento, suggeriamo di ascoltare il seguente studio presentato dal fratello **Willy Amaro** dal titolo [Imparare a pregare](#).

[Clicca qui](#) per eseguire direttamente il download.