

Consigli pratici

Come posso vivere alla Presenza di Dio? Con la consapevolezza della Sua Presenza? Come posso riconoscere la sua invisibile mano sulla mia spalla e la sua voce inaudibile al mio orecchio? Una pecora impara a riconoscere la voce del proprio pastore. Quella voce diviene familiare per lei. Come possiamo diventare familiari con la voce di Dio anche noi?

Rivolgi a Dio il primo pensiero appena ti svegli. Prima di affrontare la giornata, metti la tua fronte davanti al Padre. Ancor prima di uscire dal letto, quando sei ancora appesantito ed emaciato, entra nella Presenza di Dio. Esci dalle coperte ed entra in Dio. Quanto ci vuole? Un attimo! Esci da un luogo ed entri in un altro. In quel momento è facilissimo. Metti la cosa principale al primo posto. Fatti il segno della croce e di: "Grazie per il nuovo giorno che inizio nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Non da solo. Ma con l'aiuto di Dio". Poi aggiungi qualche pensiero: "Ti dono la mia volontà! Orientalala secondo la Tua e fa che quanto oggi farò, lo faccia nel Nome tuo! In te ed insieme a Te! Potresti prendere l'abitudine di uscire dalle coperte, scendere dal letto ed invece di metterti in piedi, inginocchiati in preghiera. Personalmente non faccio quasi mai così. Ma è utile.

Normalmente e mentalmente tolgo sollevato la testa dal cuscino e in coma, mi metto seduto. Parlo mentalmente a Dio. Chi mi vede, pensa che sia semplicemente rintontito! E mentalmente dico ciò che ho scritto sopra facendo solennemente il segno della croce. Offro a Dio i primi secondi della mia giornata. Non faccio una preghiera lunga. Ma ciò mi libera dalla pesantezza e mi predispone ad affrontare in modo completamente diverso la giornata. Poi come uno zombie ma con l'attitudine completamente diversa mi faccio il caffè e faccio ciò che devo fare. Ho due figlie e la mattina bisogna lottare per farle svegliare e vestire.

Rivolgiti a Dio col pensiero e rimani in attesa. Passa del tempo in silenzio. Siamo sposati con Cristo e da quel che osservo le coppie mature hanno imparato a stimare come un tesoro il silenzio condiviso; non hanno bisogno di riempire l'atmosfera attorno a loro costantemente con le parole. Stare insieme basta di per sé. Cerca di rimanere in silenzio con Dio. "Fermatevi e

sappiate che io sono Dio, eccelso tra le genti, eccelso sulla terra" SIm 45,11.

La consapevolezza della Presenza di Dio non è scontata. Essa è il frutto dello stare in silenzio con Lui. Crescerà con il tempo qualitativo che trascorriamo con Lui ogni giorno.

Rivolgi a Dio brevi pensieri durante la giornata. Nel corso dei secoli i cristiani hanno scoperto il valore di preghiere brevi, espresse da piccole frasi. Preghiere che possono esser espresse in ogni momento e in ogni luogo ci si trovi.

Concepisci ogni momento come un tempo propizio per aver comunione con Dio.

Rivolgendo a Dio brevi pensieri, sussurri, le cose più comuni divengono fuori del comune. Frasi semplici come "Grazie Signore! O Lode a Te!" "Sii il Signore di questo momento!" o "Regna in questa circostanza!". Oppure "Tu sei il mio riparo, il luogo di riposo per me!" possono trasformare un pensiero rivolto a Dio in un pellegrinaggio fatto insieme a Lui. Non c'è bisogno che lasci ciò che stai facendo o ti inginocchi ma per un istante rivolgi il pensiero a Lui tra le faccende che stai sbrigando. Prega dove ti trovi. Lascia che la cucina divenga una cattedrale o il luogo di lavoro una cappella. Rivolgi a Dio brevi pensieri simili a sospiri.

Poi, **prendi del tempo ben definito e dedicalo esclusivamente a Lui**. All'intimità con Lui e la sua Parola. Prendi la decisione e sii determinato a mantenerla di dedicare un tempo specifico solo a Dio per incontrarti con Lui. Canta a voce alta, lodalo, prega in lingue. Adoralo. Inginocchiati. Fai ciò che ti senti di fare. Quel tempo appartiene a Lui solo. A nessun altro. Ogni giorno. Si tratta della Persona più importante di tutte. Preparati cantando e ricorda che lo scopo del tempo di preghiera non è elevare preghiere ma soprattutto incontrarsi con Lui. La qualità della preghiera è data dall'Incontro con Lui. Attendi in preghiera di "sentire" la sua Presenza manifesta. Solo dopo, quando la sua Presenza si ritira; la tua preghiera può terminare. In questo tempo vieni letteralmente invaso e riempito di Lui.

E per finire, **rivolgi a Dio il tuo pensiero prima di addormentarti**. Alla fine della giornata, lascia che la tua mente sia rivolta a Lui. Termina la giornata allo stesso modo in cui l'hai iniziata: parlando con Dio. Ringrazialo per le cose buone. PresentaGli quelle tutto ciò che non va. Cerca la sua misericordia chiedendo perdono degli errori e dei peccati. Cerca la Sua potenza e la Sua forza. E, mentre chiudi gli occhi, prendi forza dalla Promessa: "Non lascerà vacillare il tuo piede,

Predicare la sua presenza

Scritto da Marco Cicoletti

non si addormenterà il tuo custode. Non si addormenterà, non prenderà sonno, il custode d'Israele. Il Signore è il tuo custode, il Signore è come ombra che ti copre" Slm 120, 3-5.

E se mentre stai pregando a letto, ti addormenti, non preoccuparti. Quale miglior luogo in cui farlo se non tra le braccia del Padre!

Se sei sposato, prima dai la buona notte al tuo sposo/a e poi rivolgiti a Dio. Se avete avuto rapporti intimi, ringrazia Dio e chiedi di unirvi sempre più e rendere più profonda anche la tua relazione con Dio. Ma Dio sia il primo pensiero la mattina e l'ultimo prima di addormentarti. Il principio e la fine. L'Alfa e l'Omega.

Marco Cicoletti
www.amicidigesu.it