

## L'ORA DI PREGHIERA CHE CAMBIA IL TUO MONDO E TI DISCIPLINA A PREGARE

Dividi l'ora in 12 periodi di 5 minuti ciascuno.

Dopo ogni sezione di 5 minuti passa alla successiva forma di preghiera.

Quello che segue, è lo schema dell'ora:

1. Lode e adorazione
2. Attendere il Signore
3. Confessione
4. Pregare la Parola
5. Vigilare
6. Intercessione
7. Petizioni
8. Ringraziamento
9. Canto
10. Meditazione
11. Ascoltare
12. Lode

Quello che segue è un riassunto di ciascuno dei 12 diversi aspetti della preghiera

### **1. Lode e adorazione sono un'espressione di ammirazione e devozione a Dio**

Sal 114: 1 Non a noi, Signore, non a noi, ma al tuo nome da' gloria, per la tua fedeltà, per la tua grazia.

Adora Dio per quello che Egli è:

- Colui che ti ha creato
- per la sua Parola infallibile
- per la tua salvezza; Dio è Colui che ti ha salvato inviando Gesù! Non era tenuto a farlo, ma lo ha fatto!
- Per il fatto che fai parte del suo scopo ...
- È esaltare e onorare Dio.
- È riconoscere Dio per quello che è, esaltare Dio con le tue parole, tutto il tuo essere e con il tuo atteggiamento nella preghiera.

- Adoralo per il suo nome. La sua giustizia, amore, santità, onnipotenza, grandezza, fedeltà, onnipresenza, la sua parola, la sua creazione, la sua opera di redenzione, ecc.

Puoi scegliere un tema diverso per ogni periodo di lode e adorazione. Espandi questo tema il più possibile, meditalo e medita sulle implicazioni pratiche per la tua vita e per le vite delle altre persone.

Usa i Salmi

## **2. Attendere il Signore è un atto di resa a Dio, di amore e di ammirazione (spesso adorazione senza parole)**

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

Questo è un momento silenzioso davanti a Dio.

- Dove chiudo spiritualmente la porta a qualsiasi influenza dal mondo.
- Dove entro alla Sua presenza con un atto di fede.
- È il momento di adorare e lodare Dio per quello che Egli è.
- Durante questo periodo di silenzio, ci sintonizziamo con Dio Stesso e indirizziamo tutto il nostro essere a Lui e ci consegnamo di nuovo a Lui.
- Ci rallegriamo per la sua presenza.

Questo è un momento di profonda comunicazione personale e intima tra Dio e noi stessi; sono io come essere limitato e finito che vengo alla presenza di Dio come Essere illimitato e infinito.

Usa il dono delle lingue.

A questo punto ci assicuriamo di essere in contatto con Dio. Questo tempo di attesa del Signore non può essere affrettato; non c'è posto per l'impazienza e la fretta durante questo periodo.

Durante questo tempo non pensi ad altro che a Dio Padre, a Suo Figlio Gesù, il tuo Redentore, e allo Spirito Santo.

Non hai bisogno di esprimere i tuoi pensieri a parole.

Concentrati sulla tua relazione con il Signore e sul tuo amore per Lui.

## **3. La confessione del peccato e l'umiliazione è l'atto in cui riconosco davanti a Dio di peccare e chiedo di purificarmi come Tempio di Dio, permettendomi di entrare alla Sua presenza.**

Is 59, 1-2: Ecco non è troppo corta la mano del Signore da non poter salvare; né tanto duro è il suo orecchio, da non poter udire. Ma le vostre iniquità hanno scavato un abisso fra voi e il vostro Dio; i vostri peccati gli hanno fatto nascondere il suo volto così che non vi ascolta.

1 Gv 1, 9: Se riconosciamo i nostri peccati, egli che è fedele e giusto ci perdonerà i peccati e ci purificherà da ogni colpa.

- Questo è il momento di confessare i miei peccati chiamandoli per nome, riconoscere di aver sbagliato, abbandonare i miei peccati e accettare il perdono di Dio.

- Dove chiedo a Dio di purificarmi da ogni forma di orgoglio e mancanza di amore.
- Questo è un momento di introspezione in cui permetto allo Spirito Santo di rivelare tutti i peccati non confessati. Riceviamo la nostra salvezza e il perdono dei nostri peccati esclusivamente attraverso il sangue del Signore Gesù. Sulla base della sua morte sulla croce.
- Quando confesso i miei peccati non chiedo a Dio di cambiare le mie circostanze, ma che cambi me e mi perdoni.

#### **4. Pregare la Scrittura è nutrirmi spiritualmente e pregare secondo il piano/ programma divino e la rivelazione di Dio.**

- Questa è una preghiera arricchita dalla Parola
- La Parola è il nostro manuale di preghiera.
- È pregare le promesse di Dio a Lui. Le promesse di Dio nella Parola creano fede nei nostri cuori.
- In primo luogo, la Bibbia è un libro a cui bisogna credere e obbedire.
- Durante questo periodo chiedo a Dio; "Signore, quali promesse posso reclamare per me, a quali comandi devo obbedire, a quali avvertimenti devo prestare attenzione?"
- Dobbiamo ricordare al Signore le Sue promesse nella Parola giorno e notte. Mentre leggiamo la Parola dobbiamo chiedere al Signore come applicarla nella nostra vita e nel nostro tempo di preghiera.

#### **5. Vigilare è un momento per l'osservazione spirituale (percezione), per stare in allerta, svegli, di essere spiritualmente consapevoli delle cose per cui pregare.**

*Col 4, 2: Perseverate nella preghiera e vegliate in essa, rendendo grazie.*

- Un momento per essere particolarmente sensibili e vigili dei possibili assalti del diavolo che ricevo.
- Pregate e chiedete allo Spirito Santo di mostrarti i piani, i metodi, le roccaforti e le strategie del maligno nella vostra vita.
- Essere attento a qualsiasi suggerimento del Signore.
- Essere consapevole di qualsiasi rivelazione di Dio.
- Chiedi perseveranza, discernimento, sapienza pratica, per conoscere su cosa concentrarti e quali dovrebbero essere le tue priorità.
- Per capire la volontà di Dio e dove vuole usarti oggi.
- Chiedere al Signore cosa c'è nel Suo cuore e nella Sua agenda.
- Ci sono cose riportate nei giornali, alla radio o alla televisione per le quali dovremmo pregare. Questioni come problemi economici, disordini politici, guerre, ecc. per cui Dio vuole che preghiamo.

## **6. L'intercessione è pregare per gli altri, concentrarsi sui bisogni e sulle difficoltà di altre persone, mettersi tra Dio e qualcun altro per intercedere in loro favore.**

*1 Tim 2,1-2: Ti raccomando dunque, prima di tutto, che si facciano domande, suppliche, preghiere e ringraziamenti per tutti gli uomini, per i re e per tutti quelli che stanno al potere, perché possiamo trascorrere una vita calma e tranquilla con tutta pietà e dignità.*

- Pregare per lo scopo di Dio nella vita degli altri.
- Mettersi tra Dio e le altre persone e pregare per i loro bisogni
- Chiedere misericordia e grazia.
- È una posizione spirituale davanti a Dio
- rimanere fermi nel corso del tempo finché non avrai la certezza che Dio ti abbia ascoltato e ti libererà dal peso di pregare per questo problema.
- Questo schema ti aiuterà a sapere su quali aree devi concentrarti nella tua preghiera: Tu -famiglia - gruppo - città - nazione - nazioni
- È il metodo di Dio per coinvolgere i Suoi figli nel Suo piano per il mondo.
- Quando intercedi, stai al fianco di Dio e collabori con Lui per la salvezza o il beneficio di qualcun altro. La "guerra spirituale" può essere inclusa nel tuo tempo di preghiera. Pregate e chiedete al Signore di mostrarvi attraverso l'opera dello Spirito Santo dove sono all'opera le potenze maligne.
- Fermo sull'autorità che hai in Cristo e nel Nome di Gesù, lega le forze del male, rompi le loro roccaforti e resisti loro. Resisti al diavolo; non permettergli di avere un punto d'appiglio nella tua vita.

Gesù ha vinto il maligno sulla croce. Noi credenti dobbiamo proclamare questa vittoria su tutte le sfere della vita. Questo aspetto della guerra spirituale fa anche parte dei periodi di preghiera di osservazione, petizione e preghiera personale.

## **7. Petizione per le tue esigenze personali.**

*Mt 6,11 Dacci oggi il nostro pane quotidiano.*

*Filip 4, 6 Non angustiatevi per nulla, ma in ogni necessità esponete a Dio le vostre richieste, con preghiere, suppliche e ringraziamenti.*

*1 Cro 4,10 Iabez invocò il Dio di Israele dicendo: «Se tu mi benedicessi e allargassi i miei confini e la tua mano fosse con me e mi tenessi lontano dal male sì che io non soffra!». Dio gli concesse quanto aveva chiesto.*

- Pregare per il mio "pane quotidiano".
- Portare davanti a Dio la mia angoscia, le mie emozioni, le situazioni di crisi, i miei bisogni e i miei desideri.
- Vengo a Dio in totale dipendenza e umiltà e Gli chiedo di provvedere a tutte le mie necessità. Vengo a Dio come suo servo e figlio.
- Non importi, ma sulla base delle Promesse bibliche osa pregare con forza per vederle realizzate.
- Vieni con fede e fiducia come amico di Dio

- Sii specifico.
- Come credenti possiamo venire al Padre e pregare per i nostri bisogni personali e possiamo pregare rimanendo sempre in attesa per ogni genere di cose, piccole e grandi.
- Fai attenzione ai motivi egoistici.

## **8 Il ringraziamento è un momento per riconoscere il nostro apprezzamento al Signore per la Sua cura e protezione e per chi Egli è.**

1 Tess. 5,18: in ogni cosa rendete grazie; questa è infatti la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi.

- Pensa alla giornata e ringrazia Dio per la Sua cura e provvidenza per te e per gli altri.
- Ringrazia il Signore per le cose nuove che ha fatto e continua a fare, spirituali, materiali, fisiche e sociali.
- Ringrazia il Signore per chi Egli è, i suoi doni, le risposte alla preghiera e per tutte le sue benedizioni.
- Sii specifico nel tuo ringraziamento.

## **9. Il canto è lode e adorazione melodiosa.**

*Salmo 99,1-5: Acclamate al Signore, voi tutti della terra, servite il Signore nella gioia, presentatevi a lui con esultanza. Riconoscete che il Signore è Dio; egli ci ha fatti e noi siamo suoi, suo popolo e gregge del suo pascolo. Varcate le sue porte con inni di grazie, i suoi atri con canti di lode, lodatelo, benedite il suo nome; poiché buono è il Signore, eterna la sua misericordia, la sua fedeltà per ogni generazione.*

- Questo è un atto di adorazione e lode a Dio con canti spirituali.
- Questo può essere un grido di battaglia contro i poteri delle tenebre.
- Il canto e la guerra spirituale (la nostra battaglia contro il maligno) sono inestricabilmente legati l'uno all'altro.
- Puoi usare canzoni esistenti o puoi cantare i tuoi canti nuovi. Puoi iniziare prendendo parti della Scrittura e trasformandola in canzoni.
- Questo per esprimere ammirazione, adorazione e gloria a Dio attraverso il canto.

## **10. Meditazione significa riflettere o esaminare un argomento più da vicino e valutarlo spiritualmente.**

*Salmo 1,1-2 Beato l'uomo che non segue il consiglio degli empi, non indugia nella via dei peccatori e non siede in compagnia degli stolti; ma si compiace della legge del Signore, la sua legge medita giorno e notte.*

*Giosuè 1,8 Non si allontani dalla tua bocca il libro di questa legge, ma mèditalo giorno e notte, perché tu cerchi di agire secondo quanto vi è scritto; poiché allora tu porterai a buon fine le tue imprese e avrai successo.*

- Pensa all'Essere e alla natura del Dio Uno e Trino, alla Sua creazione e alle grandi azioni e al Suo carattere che scopri gradualmente nella Bibbia.

- Prendi un tema specifico dalla Scrittura e medita su di esso (giustizia, amore, verità, luce, pace, santità, ecc.).
- Prendi una parte della Scrittura e medita su di essa.
- Metti Dio al centro della tua meditazione; Le sue opere, la sua parola, il suo carattere.
- In che modo la meditazione cristiana è diversa dalla meditazione orientale?

Nella meditazione orientale il focus è su uno stato mentale passivo e l'obiettivo è quello di "svuotare" la mente.

Per la meditazione cristiana è un processo attivo di valutazione, investigazione, (indagine) e riflessione, che coinvolge tutta la tua mente e il tuo essere, mentre permetti allo Spirito Santo e alle Scritture di guidarti. La preghiera cristiana è guidata dallo Spirito Santo che è Dio e Gesù che è la Parola scritta, fatta carne.

La meditazione cristiana è meditare in modo disciplinato.

Sii attento e vigile perché Satana non pianti i suoi pensieri nella tua mente. Fai inoltre attenzione durante questo periodo di preghiera ai pensieri negativi che sono contrari a ciò che Dio dice nella Sua Parola. Quando essi discostano da ciò che Dio dice di te e delle circostanze nella Bibbia, rinunciali e dichiara invece ciò che Dio dice. Considera tutto ciò che è vero, puro, nobile, giusto, bello e degno di lode. Quando mediti su una parte della Scrittura devi chiederti, tra le altre cose, cosa significa questa parte per te.

### **11. L'ascolto è un periodo in cui ricevi istruzioni dal Signore e gli chiedi di rivelarti le cose che Egli vuole che tu noti e alle quali presti attenzione.**

*Eccl. 5,1 Non essere precipitoso con la bocca e il tuo cuore non si affretti a proferir parola davanti a Dio, perché Dio è in cielo e tu sei sulla terra; perciò le tue parole siano poche*

- È ascoltare la voce interiore dello Spirito Santo.
- Durante questo periodo chiedi; "Signore, cosa ti aspetti che faccia? Qual è la tua volontà per me oggi?"
- Ricevere e chiedere guida dalla Parola di Dio.
- Chiedere deliberatamente a Dio di rivelarti la Sua volontà e strategie o piani.
- Nell'attendere il Signore l'enfasi è sull'amare Dio.
- Durante la meditazione vogliamo imparare di più da Dio. Durante il periodo di ascolto vogliamo sentire cosa Dio vuole dirci.
- Puoi porre al Signore domande specifiche, forse alcune domande difficili a cui non hai le risposte. Sii sensibile allo Spirito Santo.
- Stai attento a non dire subito: "Il Signore mi ha detto questo e quello".

### **12. L'adorazione è esaltare e glorificare Dio. Per dirgli che sai chi Egli è, Chi stai pregando e che ti fidi di Lui con le tue suppliche.**

*Mt 6,13 "... perché tuo è il regno e la potenza e la gloria in eterno. Amen."*

Lascia che il tuo Amen sia forte alla fine e conferma così che credi che Dio ti ha ascoltato e ti risponderà.

Amén significa: è vero e sicuro, così sarà.

- Questo è l'atto spirituale finale che mette Dio sul trono della tua vita.
- Qui è dove dichiarare: Tuo è il regno, il potere e la gloria per sempre. Amen.