

Ottobre 2008 General Conference

Pregate sempre

David A. Bednar

Of the Quorum of the Twelve Apostles



Le preghiere diventano più significative se prendiamo consiglio dal Signore in tutte le nostre azioni, se esprimiamo una sincera gratitudine e se preghiamo per il prossimo.

La scorsa conferenza generale parlai del principio evangelico del chiedere in preghiera con fede. Oggi vorrei trattare tre principi aggiuntivi che possono aiutarci a rendere le preghiere più significative. Prego affinché lo Spirito Santo assista me, come pure voi.

Principio n.1. Le preghiere divengono più significative se prendiamo consiglio dal Signore in tutte le nostre azioni (vedere Alma 37:37).

In parole povere, la preghiera è una comunicazione dei Suoi figli sulla terra con il Padre celeste. «Quando comprendiamo il vero rapporto che abbiamo con Dio (ossia che Dio è nostro Padre e noi siamo Suoi figli), allora improvvisamente da parte nostra la preghiera diventa naturale e istintiva» (Bible Dictionary, «Prayer», 752). Ci è comandato di pregare sempre il Padre nel nome del Figlio (vedere 3 Nefi 18:19–20). Ci è promesso che, se preghiamo con sincerità per ciò che è giusto e buono, secondo la volontà di Dio, possiamo ricevere delle benedizioni, essere protetti e guidati (vedere 3 Nefi 18:20; DeA 19:38).

La rivelazione è una comunicazione dal Padre celeste ai Suoi figli sulla terra. Se chiediamo con fede, possiamo ricevere rivelazione su rivelazione, conoscenza su conoscenza, e giungere a conoscere i misteri e le cose che danno pace: ciò che porta gioia e vita eterna (vedere DeA 42:61). «I misteri sono ciò che può essere conosciuto e compreso soltanto mediante il potere dello Spirito Santo» (vedere Harold B. Lee, *Ye Are the Light of the World*, [1974], 211).

Le rivelazioni del Padre e del Figlio sono portate dal terzo membro della Divinità, lo Spirito Santo, che è il testimone e il messaggero del Padre e del Figlio.

I modelli impiegati da Dio nella creazione della terra sono istruttivi nell'aiutarci a capire come rendere significative le preghiere. Nel terzo capitolo del Libro di Mosè apprendiamo che tutte le cose furono create spiritualmente, prima che naturalmente, sulla terra.

«Ed ora, ecco, Io ti dico che questo è l'evolversi del cielo e della terra, quando furono creati, nel giorno in cui io, il Signore Iddio, feci il cielo e la terra,

E ogni pianta dei campi prima che fosse sulla terra, e ogni erba dei campi prima che crescesse. Poiché Io, il Signore Iddio, creai tutte le cose, di cui ho parlato, spiritualmente, prima che fossero naturalmente sulla faccia della terra» (Mosè 3:4–5).

Da questi versetti impariamo che la creazione spirituale precedette quella temporale. Similmente, una significativa preghiera del mattino è un elemento importante nella creazione spirituale di ogni giorno: precede la creazione temporale o

l'attuazione della giornata. Proprio come la creazione temporale era collegata a quella spirituale e ne era una continuazione, così le preghiere significative del mattino e della sera sono collegate e sono la continuazione l'una dell'altra.

Ecco un esempio. Ci potrebbero essere cose che riguardano il carattere, il comportamento o la crescita spirituale sulle quali abbiamo bisogno di consigliarci con il Padre celeste nella preghiera mattutina. Dopo aver espresso i debiti ringraziamenti per le benedizioni ricevute, preghiamo per comprendere, ottenere una guida e l'aiuto necessario per svolgere ciò che non riusciamo a compiere con le nostre sole forze. Pregando potremmo ad esempio:

- Riflettere sulle occasioni in cui abbiamo parlato duramente o in maniera inappropriata ai nostri cari.
- Riconoscere che sappiamo ciò che è bene, ma che non agiamo sempre secondo tale conoscenza.
- Esprimere rimorso per le nostre debolezze e per esserci spogliati con più zelo dell'uomo naturale.
- Impegnarci maggiormente a modellare la nostra vita secondo l'esempio del Salvatore.
- Implorare di ricevere più forza per agire bene e diventare migliori.

Questo tipo di preghiera è un punto chiave della preparazione spirituale della giornata.

Durante il giorno, serbiamo una preghiera nel cuore per ricevere un aiuto e una guida continua, come Alma suggerì: «Che tutti i tuoi pensieri siano diretti al Signore» (Alma 37:36).

Notiamo allora in quel giorno che ci sono occasioni in cui normalmente tenderemmo a parlare con asprezza, ma non lo facciamo; o in cui tenderemmo ad arrabbiarci, ma non lo facciamo. Percepriamo l'aiuto e la forza divini e con umiltà riconosciamo le risposte alla nostra preghiera. Anche in quel momento di riconoscimento offriamo in silenzio una preghiera di gratitudine.

Alla fine della giornata, ci inginocchiamo di nuovo e facciamo rapporto al Padre. Esaminiamo gli eventi del giorno ed esprimiamo un ringraziamento sentito per le benedizioni e l'aiuto ricevuti. Ci pentiamo e, con l'aiuto dello Spirito del Signore, individuiamo i modi in cui possiamo fare meglio e crescere il giorno dopo. Pertanto, la preghiera serale si fonda ed è una continuazione di quella mattutina. La preghiera serale, inoltre, è una preparazione per una preghiera mattutina significativa.

Le preghiere della mattina e della sera, come pure tutte quelle che vi stanno in mezzo, non sono separate o distinte, ma sono collegate nel corso della giornata, come pure delle settimane e persino degli anni. Questo è in parte come adempiamo l'ammonimento scritturale di «pregare sempre» (3 Nefi 18:15, 18; vedere anche Luca 21:36; DeA 31:12). Queste preghiere significative servono a ottenere le più grandi benedizioni che Dio ha in serbo per i Suoi figli fedeli.

La preghiera diviene efficace quando ricordiamo il nostro rapporto con la Divinità e prestiamo attenzione all'ammonimento:

«Invoca Dio per *ogni* tua necessità; sì, che *tutte* le tue azioni siano per il Signore, ed ovunque andrai, che sia nel Signore; sì, che *tutti* i tuoi pensieri siano diretti al Signore, sì, che gli affetti del tuo cuore siano posti nel Signore, per sempre.

Prendi consiglio dal Signore in *tutte* le tue azioni, ed egli ti dirigerà per il bene; sì, quando ti corichi la sera, coricati nel Signore, affinché egli possa vegliare su di te durante il sonno; e quando ti alzi al mattino, che il tuo cuore sia pieno di gratitudine verso Dio; e se farai queste cose, sarai elevato all'ultimo giorno» (Alma 37:36–37: corsivo dell'autore).

Principio n.2. Le preghiere diventano più significative quando esprimiamo una sincera

gratitudine.

Durante il servizio alla Brigham Young University–Idaho, io e mia moglie spesso ospitavamo a casa nostra delle Autorità generali. La nostra famiglia apprese una lezione importante sulle preghiere significative quando una sera ci inginocchiammo a pregare con un membro del Quorum dei Dodici Apostoli.

Durante il giorno io e mia moglie eravamo stati informati della morte inaspettata di un caro amico e il nostro più grande desiderio era di pregare per il coniuge e i figli. Quando invitai mia moglie a dire la preghiera, il membro dei Dodici, che non sapeva nulla della tragedia, suggerì con gentilezza che nella preghiera esprimesse solo apprezzamento per le benedizioni ricevute e che non chiedesse nulla. Il suo consiglio era simile all'istruzione di Alma data ai membri dell'antica chiesa «di pregare senza posa e di rendere grazie in ogni cosa» (Mosia 26:39). Data l'inaspettata tragedia, ci sembrava inizialmente più urgente invocare benedizioni per i nostri amici, piuttosto che ringraziare.

Mia moglie fu fedele all'istruzione ricevuta: ringraziò il Padre celeste per le bellissime e memorabili esperienze trascorse con questo caro amico; esprime sincera gratitudine per lo Spirito Santo come Consolatore e per i doni dello Spirito che ci consentono di affrontare le avversità e di servire il prossimo; cosa poi più importante, fu grata per il piano di salvezza, per il sacrificio espiatorio di Gesù Cristo, per la Sua risurrezione e per le ordinanze e le alleanze del vangelo restaurato, che fanno sì che le famiglie siano insieme per sempre.

Da quell'esperienza la nostra famiglia apprese una grande lezione sul potere della gratitudine nelle preghiere significative. Per via di quella preghiera e grazie ad essa, la nostra famiglia fu ispirata su un certo numero di questioni che gravavano sulla nostra mente e che ci agitavano. Imparammo che la gratitudine per il piano di felicità e per la missione di salvezza del Salvatore offrivano la rassicurazione di cui necessitavamo e che rafforzavano la nostra fiducia che tutto sarebbe andato bene per i cari amici. Accrescemmo anche la comprensione di ciò su cui dovremmo pregare e chiedere appropriatamente con fede.

Le preghiere più significative e spirituali della mia vita contenevano molte espressioni di gratitudine e poche o nessuna richiesta. Ora che ho la benedizione di pregare con apostoli e profeti, osservo tra questi dirigenti moderni della chiesa del Salvatore le stesse caratteristiche che nel Libro di Mormon descrivono il comandante Moroni: sono uomini il cui cuore è gonfio di gratitudine verso Dio per i molti privilegi e le molte benedizioni che Egli riversa sul Suo popolo (vedere Alma 48:12). Inoltre, non moltiplicano le parole, poiché è dato loro quello che devono dire in preghiera e sono pieni di desiderio (vedi 3 Nefi 19:24). Le preghiere dei profeti, nella loro semplicità e potere, sono simili a quelle dei bambini per via della loro sincerità.

Nel cercare di rendere le nostre preghiere più significative, dovremmo ricordare che «in nulla l'uomo offende Dio, ovvero contro nessuno s'infiama la sua ira, se non contro coloro che non riconoscono la sua mano in ogni cosa e non obbediscono ai suoi comandamenti» (DeA 59:21). Lasciate che vi raccomandi che, di tanto in tanto, sarebbe bene offrire una preghiera in cui ci limitiamo a ringraziare e a esprimere gratitudine, senza chiedere nulla, lasciando semplicemente che la nostra anima gioisca e si sforzi di esternare apprezzamento con tutta l'energia del nostro cuore.

Principio n.3. Le preghiere diventano più significative quando preghiamo per il prossimo con intento reale e cuore sincero.

È giusto e appropriato chiedere al Padre celeste le benedizioni che desideriamo, tuttavia, pregare con fervore per il prossimo, sia coloro che amiamo sia coloro che ci perseguitano, è un altro elemento importante della preghiera significativa. Proprio come esprimere più frequentemente la gratitudine nelle nostre preghiere allarga il condotto della rivelazione, pregare per gli altri con tutta l'energia dell'anima accresce la nostra capacità di sentire e di prestare ascolto

alla voce del Signore.

Nel Libro di Mormon impariamo una lezione fondamentale dall'esempio di Lehi. Questi rispose con fede alle istruzioni e agli ammonimenti profetici sulla distruzione di Gerusalemme. Si rivolse poi al Signore «con tutto il cuore, *a favore del suo popolo*» (1 Nefi 1:5; corsivo dell'autore). In risposta a questa preghiera fervente, Lehi ricevette una visione gloriosa di Dio e di Suo Figlio, come pure della distruzione imminente di Gerusalemme (vedere 1 Nefi 1:6–9, 13, 18). Di conseguenza, Lehi gioì e tutto il suo cuore fu ricolmo a motivo delle cose che il Signore gli aveva mostrato (vedere 1 Nefi 1:15). Notate che ebbe la visione in risposta a una preghiera a favore di altre persone e non a seguito di una richiesta di edificazione o guida personale.

Il Salvatore è l'esempio perfetto di come pregare per il prossimo con intento reale. Nella Sua magnifica preghiera di intercessione pronunciata la notte prima della Sua crocifissione, Gesù pregò per i Suoi Apostoli e per tutti i santi.

«Io prego per loro; non prego per il mondo, ma per quelli che tu m'hai dato, perché son tuoi...

Io non prego soltanto per questi, ma anche per quelli che credono in me per mezzo della loro parola:...

affinché l'amore del quale tu m'hai amato sia in loro, e io in loro» (Giovanni 17:9, 20, 26).

Durante il Suo ministero nel continente americano, il Salvatore istruì il popolo di meditare i Suoi insegnamenti e di pregare per comprenderli. Guarì i malati e pregò per le persone usando un linguaggio che non può essere scritto (vedere 3 Nefi 17:1–16). L'effetto della Sua preghiera fu profondo: «Nessuno può concepire la gioia che riempì la nostra anima quando lo sentimmo pregare il Padre per noi» (3 Nefi 17:17). Immaginate che esperienza sarebbe stata udire il Salvatore del mondo pregare per noi.

Il nostro coniuge, i figli e gli altri parenti sentono alla stessa maniera il potere delle nostre preghiere offerte al Padre per le loro esigenze e desideri specifici? Coloro che serviamo ci sentono pregare per loro con fede e sincerità? Ora è il momento di pentirsi se coloro che amiamo e serviamo non hanno udito e sentito l'influenza delle nostre preghiere ferventi a loro favore. Se emuleremo l'esempio del Salvatore, le nostre preghiere diventeranno veramente più significative.

Ci è comandato di «pregare sempre» (2 Nefi 32:9; DeA 10:5; 90:24), «con la voce come pure nel [nostro] cuore... dinanzi al mondo come pure in segreto, in pubblico come pure in privato» (DeA 19:28). Attesto che le preghiere diventano più significative se prendiamo consiglio dal Signore in tutte le nostre azioni, se esprimiamo una sincera gratitudine e se preghiamo per il prossimo con intento reale e con cuore sincero.

Rendo testimonianza che il Padre celeste vive e che ascolta e risponde a tutte le preghiere ferventi. Gesù è il Cristo, il nostro Salvatore e Mediatore. La rivelazione è reale. La pienezza del Vangelo è stata restaurata sulla terra in questa dispensazione. Questo io attesto nel sacro nome del Signore Gesù Cristo. Amen.