

Dear friends in Christ, last weekend I wrote that one of the ways a person can grow closer to God during Lent is through the practice of abstinence and fasting. Another means by which we can develop a greater union and intimacy with God is through prayer. What exactly is prayer? The short answer: prayer is simply a conversation, or a dialogue, which a soul has with God. On the surface, this definition appears rather straightforward; however, in practice, many have great difficulties in their prayer life with God. Often times, they cannot pray because they are filled with such questions and concerns like: How should I pray? When should I pray? How often do I need to pray?etc. While all these questions are legitimate ones, nevertheless, the truth is that we don't need to know the answers to these questions in order to pray. The most important rule in prayer, the most important step in prayer, is that we just need to do it! St. Ignatius once described prayer in this way: **"We must speak to God as a friend speaks to his friend, servant to his master, now asking some favor, now acknowledging our faults, and communicating to Him all that concerns us, our thoughts, our fears, our projects, our desires, and in all things seeking His counsel."** Tell me, what can be easier than this? Our prayers don't have to be perfect or polish. We don't need to be anxious about anything, but in everything by prayer and supplication with thanksgiving let our requests, desires, and concerns be made known to God (cf. Phil 4:6). Sometimes people say to me, "Father, please pray for me!" It should be taken for granted that I do pray for all of you! However, every one of you should also pray. St. Faustina puts it this way: **"A soul arms itself by prayer for all kinds of combat. In whatever state the soul may be, it ought to pray. A soul which is pure and beautiful must pray, or else it will lose its beauty; a soul which is striving after this purity must pray, or else it will never attain it; a soul which is newly converted must pray, or else it will fall again; a sinful soul, plunged in sins, must pray so that it might rise again. There is no soul which is not bound by prayer, for every single grace comes to the soul through prayer."** As we continue our Lenten journey, let us resolve to increase our prayers to God – to increase our dialogue and conversation with Him – in the hopes that we might grow more deeply united with Him. Pax Christi, *Fr. Thomas.*

Cari amici in Cristo, la fine settimana scorsa ho scritto che uno dei modi una persona può avvicinarsi a Dio durante la Quaresima è attraverso la pratica di astinenza e digiuno. Un'altro mezzo in cui possiamo sviluppare una relazione intima con Dio è attraverso la preghiera. Ma cosa è esattamente la preghiera? La risposta breve: la preghiera è semplicemente una conversazione o un dialogo, che un'anima ha con Dio. Sulla superficie, questa definizione appare piuttosto semplice; Tuttavia, in pratica, molti hanno grandi difficoltà nella loro vita di preghiera con Dio. Spesso, essi non possono pregare perché sono pieni di domande e preoccupazioni come queste: Come devo pregare? Quando devo pregare? Quando spesso ho bisogno di pregare? ...ecc. Queste domande sono legittime tuttavia, la verità è che non abbiamo bisogno di sapere le risposte a queste domande per pregare. La regola più importante nella preghiera, il passo più importante nella preghiera, è solamente che dobbiamo farla! Una volta, St Ignazio ha descritto la preghiera in questo modo: **"Dobbiamo parlare a Dio come un amico parla al suo amico, il servo al suo padrone, ora chiedendo qualche favore, ora riconoscendo le nostre colpe e comunicare a lui tutto ciò che ci riguarda, i nostri pensieri, i nostri timori, i nostri progetti, i nostri desideri e in tutte le cose cercando il suo consiglio."** Ora ditemi, cosa può essere più facile di questo? Le nostre preghiere non devono essere perfette o abbellite. Non abbiamo bisogno di essere ansiosi o agitati per nessuna cosa, ma in tutto per via di preghiera, suppliche e ringraziamento facciamo che Dio sia a conoscenza delle nostre richieste, i nostri desideri le nostre preoccupazioni (cf. Phil 4:6). A volte la gente mi domanda, "Padre, per favore prega per me!" Dovrebbe essere dato per scontato che io prego per tutti voi! Tuttavia, anche ognuno di voi deve pregare. Suor Faustina la mette in questo modo: **"Un'anima si armi di preghiera per tutti i tipi di combattimento. In qualunque stato può essere l'anima, deve pregare. Un'anima che è pura e bella deve pregare, altrimenti perderà la sua bellezza; un'anima che si sforza per ottenere questa purezza deve pregare, altrimenti non potrà mai ottenerla. Un'anima che è appena convertita deve pregare, altrimenti cadrà nuovamente; un'anima peccatrice, immersa nei peccati, deve pregare affinché essa possa risorgere. Non c'è nessun' anima che non è vincolata dalla preghiera, perché ogni singola grazia arriva all'anima attraverso la preghiera."** Mentre continuiamo il nostro cammino Quaresimale, impegniamoci ad aumentare le nostre preghiere a Dio-per aumentare il dialogo e la conversazione con lui-nella speranza di poter crescere più profondamente uniti con Lui. Pace e bene, *Padre Tommaso.*