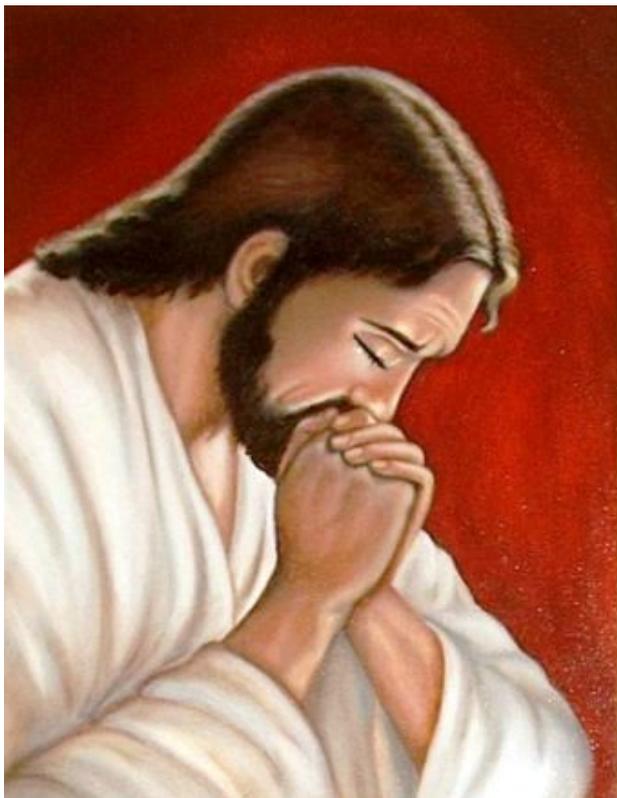


Parrocchia Santa Maria Annunziata alla Colonnella



*Gesù Maestro insegnaci a Pregare
Scuola di preghiera*

IV. IMPARIAMO A PREGARE

5 novembre 2015

RINGRAZIARE: IL VOLTO GIOIOSO DELLA PREGHIERA

- ! Non si ringrazia: è tragico, ma è una realtà... non scoraggiamoci.
- ! Tutto è grazia: reagire alla superficialità, all'incoscienza, alla poca fede con la capacità di meravigliarci, di stupirci (essere semplici, docili) per *fare giustizia a Dio!*
- ! Gesù l' ha denunciato: non si ringrazia! *"Non sono stati guariti tutti e dieci? E gli altri nove dove sono?"* Lc17,17
- ! I primi cristiani : la tradizione cristiana genuina si radicava sulla tradizione del pio israelita. Sappiamo cose meravigliose del pio israelita. L'ebreo timorato di Dio pronunciava nel giorno fino a 600 "*berakoth*" o benedizioni: erano preghiere di lode o di ringraziamento.
- ! Erano brevi formule di preghiera che lo accompagnavano per tutta la giornata, dal canto del gallo al tramonto del sole. Le due preghiere che la riforma liturgica ha introdotto nell'offertorio della Messa sono due "*berakoth*" ebraiche , il ringraziamento per il pane e quello per il vino, modellato sull'uso ebraico.
- ! C'era la preghiera di ringraziamento aprendo l'uscio, c'era la preghiera di ringraziamento quando il pio israelita si vestiva, quando allacciava la cintura, quando metteva il piede fuori di casa.
- ! Tutte le azioni di qualche importanza erano accompagnate da una preghiera di "benedizione".
- ! La "*Mishnah*" comandava che il buon israelita non doveva inghiottire un boccone di cibo grande come un'oliva senza ringraziare.
- ! I primi cristiani , gli apostoli, Paolo, Gesù stesso erano persone che usavano la preghiera di ringraziamento con una profusione e un fervore ignoto ai cristiani di oggi.
- ! Dobbiamo confessare che è crollata una tradizione antichissima e ricchissima che nutriva nel profondo la fede dell'uomo: il paganesimo e la nostra vita febbrile l' hanno uccisa.
- ! Il ringraziamento è un valore che va recuperato se vogliamo modellare la nostra vita su quella di Cristo.

GESU', L'EUCARESTIA E LA PREGHIERA LITURGICA

! Partiamo dal nucleo originale dell'Eucarestia costituito da alcuni semplicissimi gesti e alcune parole di Gesù che racchiudono l'intera sua vita donata, fino alla morte in croce:

“Nella notte in cui fu tradito, Egli prese il pane, rese grazie, lo spezzò, lo diede ai suoi discepoli: ‘Prendete e mangiatene tutti, questo è il mio corpo offerto in sacrificio per voi...’ Dopo la cena prese il calice e disse: ‘Prendete e bevete tutti, questo è il calice del mio sangue, per la nuova ed eterna alleanza, versato per voi e per tutti in remissione dei peccati. Fate questo in memoria di me’”.

- ! E' qui la sorgente di tutta la liturgia. Meno di ventiquattro ore dopo questo momento nel cenacolo, Gesù ha realizzato sulla croce il suo sacrificio di comunione, alleanza nuova ed eterna.
- ! Richiamiamo alla memoria un'idea importante; la preghiera è essenzialmente dono di comunione la cui iniziativa parte sempre da Dio. Ebbene nei gesti e nelle parole di Gesù dell'ultima cena, il dono di comunione da parte di Dio , raggiunge una profondità inimmaginabile. Quel *“prendete”* e *“mangiate”*, *“bevete”*, esprimono un donarsi , un diventare a noi che non ha nessuna analogia adeguata nei rapporti umani.
- ! Non per nulla quando Gesù ha parlato dell'Eucarestia (Gv 6) , molti dei suoi discepoli si sono scandalizzati. E Gesù non ha ritirato nessuna sua parola: il dono di sé doveva rimanere intatto: *“Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue dimora in me e io in lui”* (Gv 6,56)
- ! Non è pensabile ad una comunione più profonda sulla terra . Non è pensabile una preghiera che realizzi una più profonda intimità tra Dio e l'uomo. Per questo l'Eucarestia è la sorgente e il culmine di tutta la preghiera cristiana.
- ! Un'esplosione di riconoscenza: EUCARESTIA . Come si può rispondere a questo donarsi estremo di Cristo?
- ! La prima risposta di fede non può che essere una sconfinata riconoscenza (da questa riconoscenza scaturirà una vita di dono: all'amore si risponde con l'amore).

- ! Se la fede percepisce almeno qualcosa della grandezza del dono, non può che lasciare esplodere lo stupore, la lode, il rendimento di grazie. Per questo, la Messa, molto presto cominciò ad essere chiamata 'Eucarestia': cioè rendimento di grazie, riconoscenza (i primi nomi sono 'cena del Signore, frazione del pane').
- ! Fissiamo lo sguardo sulla parte centrale della Messa: troviamo i gesti e le parole di Gesù, che vengono indicati comunemente col termine 'consacrazione'.
- ! Questo nucleo sta al centro della grande preghiera eucaristica, cioè di una lunga preghiera di lode, di ringraziamento che costituisce la risposta che scaturisce dal cuore della Chiesa per il dono di Gesù. La preghiera inizia con il dialogo tra il sacerdote e l'assemblea (*"Il Signore sia con voi- In alto i nostri cuori- Rendiamo grazie al Signore nostro Dio"*) e si conclude con la dossologia (= preghiera di lode, glorificazione) *"Per Cristo, con Cristo e in Cristo..."* e la risposta solenne dell'*amen* da parte dei fedeli.
- ! Offerta da parte di Cristo di tutta la propria vita per la comunione con l'uomo e rendimento di grazie: ecco il cuore dell'Eucarestia e il nucleo originario di tutta la liturgia.

ESTENSIONE DEL RENDIMENTO DI GRAZIE

- ! Il bisogno di ringraziare di fronte al dono incredibile di Cristo è così esuberante ed intenso che non può limitarsi al momento della celebrazione eucaristica. Per questo tende naturalmente ad estendersi in altri momenti di preghiera, fin dai primi tempi della chiesa. Nasce così quella che chiamiamo **Liturgia delle Ore** (Lodi del mattino, Vespri...), ossia appuntamenti di preghiera nel clima della riconoscenza che prolungano e rilanciano la lode che sgorga dall'Eucarestia.

! Già S.Paolo scriveva ai cristiani dell'Asia Minore:

*“Siate ricolmi dello Spirito, intrattenendovi a vicenda con i salmi, inni, cantici spirituali, cantando e inneggiando al Signore con tutto il cuore , **rendendo continuamente grazie** per ogni cosa a Dio Padre” (Ef 5,18ss)*

! E S.Ignazio di Antiochia, famoso vescovo martirizzato nel

107 a Roma sotto l'imperatore Traiano invita i suoi cristiani:

*“Fate in modo di riunirvi spesso per il **rendimento di grazie** e per la lode a Dio. Quando vi riunite con frequenza, le forze del maligno sono annientate ed il male da lui prodotto viene distrutto dalla concordia della vostra fede”.*

! L'esempio di Maria: il Magnificat

! La bellezza e la varietà dell'esercizio di ringraziare : è il volto gioioso della preghiera!

! Educazione alla fede: ci si accorge che Dio è vicino, ci accompagna, la bontà di Dio supera i nostri limiti

! **Tutta la Bibbia chiama**: nel ringraziare c'è la felicità, l'uomo si realizza, trova il proprio equilibrio: **pone se stesso in dipendenza da Dio e pone Dio al Suo posto**

! La preghiera aperta a tutti; Basta una sola idea : Dio è un Padre buono che mi ama.

! E' un correttivo del carattere; Puntare al difficile: ringraziare anche delle debolezze : la meta è arrivare a ringraziare delle croci (sofferenze, difficoltà etc..)

! L'opposto del ringraziare è il brontolare; **Due proposte**: Il “Ringraziamento a zampillo”, il Rosario di ringraziamento.

Alcune testimonianze:

UNA SPOSA:

La preghiera di ringraziamento è veramente bella! Quando ringrazio per le cose belle è una gioia, una luce, è come un raggio di sole, mi allietta l'animo e mi rende il passo sicuro e leggero. Quando ringrazio per cose difficili mi mette fede, è come se mi appoggiassi ad un braccio che mi sostiene e mi ispira cosa debbo fare.

Alla sera quando vado a letto ringrazio Dio per la pace che ho attorno (nel mio paese, nella casa) per il letto comodo, la salute e la stanchezza della giornata. E ringrazio al mattino quando in fretta scendo dal letto per andare a Messa. Che grazia grande è questa, che tanti non hanno e non sanno di avere.

GIOVANE IMPIEGATA:

Da quando ho cominciato a ringraziare mi accorgo di fare più attenzione al prossimo e a ciò che ricevo dagli altri.

Vorrei anche dire che ho aperto un capitolo nuovo nella preghiera. Ora prego molto di più per gli altri. Ogni volta che scopro un dono di Dio in me, mi viene spontaneo pensare a chi ne è privo. La mia preghiera è diventata più universale. Ho imparato ad aprirmi di più ai doni degli altri: questo atteggiamento interiore mi è di grande aiuto per vivere la carità.

UN'AMMALATA:

Ora ho imparato davanti ad una sofferenza a fare questa domanda: c'è una croce? E' segno che sta per venire un bel dono di Dio, che cosa sarà? Dio, che dono starà preparandomi? Così il mio animo si predispose già alla riconoscenza prima ancora che mi giunga il dono. Quando il dono arriverà troverà già pronto il grazie per Dio.

Chi si abitua a ringraziare ha sconfitto il pessimismo.

DAL VANGELO SECONDO LUCA (17,11-18).

“DURANTE IL VIAGGIO VERSO GERUSALEMME, GESU' ATTRAVERSO' LA SAMARIA E LA GALILEA. ENTRANDO IN UN VILLAGGIO GLI VENNERO INCONTRO DIECI LEBBROSI I QUALI FERMATESI A DISTANZA, ALZARONO LA VOCE ,DICENDO : “GESU', MAESTRO, ABBI PIETA' DI NOI !”. APPENA LI VIDE, GESU'DISSE : “ANDATE A PRESENTARVI AI SACERDOTI” . E MENTRE ESSI ANDAVANO , FURONO SANATI. UNO DI LORO, VEDENDOSI GUARITO , TORNO' INDIETRO LODANDO DIO A GRAN VOCE ; E SI GETTO' AI PIEDI DI GESU' PER RINGRAZIARLO. ERA UN SAMARITANO. MA GESU' OSSERVO' : “ NON SONO STATI GUARITI TUTTI E DIECI ? E GLI ALTRI NOVE DOVE SONO ? NON SI E' TROVATO CHI TORNASSE A RENDER GLORIA A DIO, ALL'INFUORI DI QUESTO STRANIERO ?”. E GLI DISSE : “ALZATI E VA' ; LA TUA FEDE TI HA SALVATO !”.

TI VOGLIO BENEDIRE OGNI GIORNO

Un nuovo passo del nostro cammino nel mondo della preghiera:
ringraziare.

Vi siete già accorti che la preghiera è un mondo ricco ed estremamente vario? È ricco e vario come la vita stessa, come l'amore! È la ricchezza inesauribile del rapporto tra Dio e l'uomo che si cercano, si desiderano, si incontrano...

Che tristezza per chi ha un'idea piccina e rigida della preghiera, e la riduce a quattro formule da recitare! La preghiera è una miniera di atteggiamenti, di attese, di silenzi e di canti... La preghiera è la stessa vita. È sempre attuale un sapiente richiamo di Giovanni Paolo II nella lettera apostolica scritta a conclusione del grande giubileo dell'anno 2000.

Ha scritto:

“Sì, carissimi, le nostre comunità cristiane devono diventare autentiche scuole di preghiera, dove l'incontro con Cristo non si esprima soltanto in implorazione di aiuto, ma anche in rendimento di grazie, lode, adorazione, contemplazione, ascolto, amore, fino a un vero invaghimento del cuore, una preghiera intensa che non distoglie mai dalla responsabilità, ma aprendo il cuore all'amore di Dio, lo apre anche ai fratelli...” (N. M. I. n. 33).

In queste parole dell'anziano Papa io leggo la sua passione per la preghiera e anche una punta di tristezza: troppi cristiani non pregano o riducono la preghiera al solo chiedere aiuto a Dio nei momenti di emergenza. No, richiama il Papa, la preghiera è costituita da mille sfaccettature!

Per questo ogni comunità cristiana, ogni parrocchia dovrebbe diventare luogo di educazione alla preghiera per aiutare tutti a scoprirne la ricchezza in tutte le sue potenzialità.

Cominciamo dunque a riflettere sulla preghiera di lode e di ringraziamento.

Più che un sentiero di preghiera

La preghiera di ringraziamento è certo uno degli aspetti fondamentali della preghiera. Lo è a tal punto che anche chi non ha una solida formazione spirituale, in qualche occasione, sente il bisogno spontaneo di ringraziare. Sarà per essere uscito illeso da un incidente che avrebbe potuto essere mortale, sarà per avere

conseguito una laurea o un buon posto di lavoro, sarà ancora per lo stupore di un meraviglioso tramonto o di un'opera d'arte.

Il ringraziare è un'esigenza profonda del nostro essere, un'esigenza che ha bisogno di essere risvegliata e formata, ma c'è, è scritta nelle nostre fibre.

Il ringraziare però è anche di più di un atteggiamento di preghiera: possiamo dire che è un modo di guardare e di rapportarsi alla realtà, è un atteggiamento di vita.

Esistono due atteggiamenti molto diversi di affrontare la vita:

- l'atteggiamento consumistico della mormorazione.
- L'atteggiamento gratuito della riconoscenza.

Descriviamoli in breve.

L'uomo della mormorazione

C'è chi guarda alla realtà della vita con un'avidità insaziabile trattando ogni cosa, e anche le persone, come un bene di consumo. È un atteggiamento fatto di pretesa, di arroganza e anche di paura, perché c'è sempre la minaccia di perdere ciò che si possiede o si vorrebbe possedere. Da questo tipo di approccio alla vita deriva l'inevitabile frutto della mormorazione. Cioè, tutto o quasi tutto diventa occasione per brontolare, criticare e lamentarsi. Ogni cosa è colta nei suoi aspetti problematici, a cui si aggiungono persino problemi che oggettivamente non esistono.

È la persona che si lamenta della pioggia perché deprimente, ma si lamenta pure del sole che scalda in modo scottante... non parliamo quindi della nebbia. Che pretende una vita su misura ponendosi al centro dell'universo, inevitabilmente vivrà nella mormorazione. È una triste vita, pesante per chi la vive e per chi gli è vicino. Notiamo che per la Parola di Dio, mormorare non è semplicemente una cattiva abitudine o un difetto di carattere, ma è peccato di ***incredulità***.

È quella sfiducia in Dio, quella protesta continua che il popolo (o parte del popolo d'Israele) vive durante il cammino nel deserto (vedi questi capitoli: Es 15-17, Num 14-17).

L'uomo della riconoscenza

C'è un altro possibile modo di vivere. È quello di chi guarda alla realtà e alla vita con lo sguardo del **dono**. La sa ricevere e gustare nei suoi risvolti più semplici e quotidiani. Non considera ogni cosa come ovvia o dovuta, per questo non perde la capacità di stupirsi e di entusiasinarsi di ogni dono. Sa cogliere gli aspetti buoni e positivi delle persone e delle situazioni; da tutti sa imparare e a tutti sa donare qualcosa. Chi possiede questo sguardo sa dire "grazie" con sincerità perché sente di aver bisogno degli altri.

È una persona che vive e coltiva la riconoscenza verso di Dio. Ha fatto il passaggio da un atteggiamento di consumismo a quello della gratuità.

Questo approccio alla realtà non ha nulla di ingenuo, non è chiudere gli occhi sugli aspetti pesanti, a volte drammatici della vita. È l'**atteggiamento di fede** di chi sa riconoscere negli avvenimenti piccoli e grandi l'azione di Dio, la sua presenza fedele al cuore della vita.

Questo atteggiamento di fede, mi pare corrisponda proprio al clima di lode e di ringraziamento di tanti salmi: "*Ti voglio benedire ogni giorno*" (S1 145) ossia: sento il desiderio di vivere nel clima della fiducia e della gratitudine ogni giorno perché i doni del tuo amore sono continui.

È chiaro che questi due atteggiamenti descritti in bianco e nero, si alternano in noi in tempi e proporzioni diverse. È importante però che scegliamo con coraggio un cammino di preghiera che ci faccia passare dalla mormorazione al ringraziamento.

E possiamo essere pieni di fiducia: tutti abbiamo la vocazione a ringraziare, tutti siamo chiamati alla grazia della fede. Una vita nel clima di ringraziamento è una vita che si riempie di gioia, che irradia gioia e fiducia e trova in Dio la forza della pazienza nei momenti della prova.

UNO SGUARDO AI SALMI

Tutto il libro dei salmi - il cuore dell'uomo biblico in preghiera - esprime due atteggiamenti fondamentali dell'uomo davanti a Dio: la supplica e la lode. Anche se in queste stupende preghiere troviamo tutta la gamma dei sentimenti umani, dall'angoscia alla danza, dal pentimento al canto, nel sottofondo di tutto il salterio scorre una corrente di acqua viva che è il rendimento di grazie, la benedizione, la lode.

In diversi salmi questa corrente emerge in sorgente zampillante e allora abbiamo una serie di salmi che sono *inni* e che con accenti poetici cantano a Dio, sorgente della vita. Ma anche nei salmi di supplica, di pentimento, di meditazione sapienziale, troviamo sempre la tensione al lodare e al ringraziare. È come se l'uomo biblico non potesse pregare, né vivere senza lodare il suo Dio. Ed è proprio così. Chi vive nel rendimento di grazie, vive veramente, perché ha scoperto il senso della vita.

Non a caso il nome ebraico del libro dei salmi è **Tehillim = Lodi, Inni.**

È stupendo pensare con realismo a Gesù che a Nazareth, cresce in questo clima di lode e di benedizione, cioè di fede, alla scuola di Maria e Giuseppe.

Gesù ha pregato gli stessi salmi che ancora noi oggi preghiamo e il suo rendimento di grazie che troviamo raccontato nei Vangeli è stato formato nel suo cuore dal clima di lode e di benedizione dei salmi e, certo anche da altre preghiere di benedizione della spiritualità ebraica.

Perché e di che cosa ringraziano i salmi

Perché è così vivo il ringraziamento nel libro dei salmi?

In modo essenziale possiamo dire così: perché Israele sa di essere il popolo di Dio e la sua identità è la fede. È un popolo di dura cervice, come noi, che continuamente cade, si ribella, dimentica il suo Dio, ma riesce sempre a tornare a lui. Meglio: Dio non si stanca del suo popolo e rimane fedele all'alleanza che continua ad offrirgli lungo i secoli. L'esperienza della misericordia instancabile di Dio ha plasmato la fede e la lode nel suo popolo.

Il teologo P. Y. Congar, un giorno ha scritto:

“Se dovessi riassumere i salmi in una sola parola, la formulerei così: mio Dio, qualunque cosa succeda, sei il mio Dio”.

Ecco il motivo profondo del rendimento di grazie e della lode: la fiducia incrollabile in Dio. E non una fiducia cieca, ma ben illuminata da mille esperienze di salvezza in cui si è toccato con mano l'intervento di Dio, la sua fedeltà, la sua cura.

Ecco l'importanza per noi di fermarci a riflettere e ringraziare.

Anche la nostra vita è accompagnata da tanti interventi di Dio, dalla sua continua misericordia, dalla sua benedizione fedele alle nostre giornate.

Ce ne accorgiamo?

Alziamo gli occhi a Dio per ringraziare?

Chi intraprende sul serio un cammino di ringraziamento irrobustisce la sua fede. Il suo sguardo sull'agire e sulla presenza di Dio diventa più acuto e sensibile.

Di che cosa ringraziano i salmi?

È importante che ce lo domandiamo per scoprire in che senso i salmi possono diventare scuola di preghiera per noi. E la prima scoperta che facciamo è questa: gli autori dei salmi sono molto concreti e sanno sempre perché ringraziano. Non sono persone con una generica religiosità che si dedicano a un generico lodare Dio. L'uomo credente dei salmi ringrazia, benedice Dio per delle ragioni precise.

Vediamone alcune e lasciamoci istruire.

! La bontà e la bellezza della creazione ...

vedi salmo 8; 104.

E io ringrazio spesso per il dono della vita e di tutto ciò che la rende possibile?

So stupirmi e ringraziare per gli spettacoli continui della natura su cui si posano i miei occhi?

! I grandi interventi di Dio nella storia...

vedi il salmo 105, 106, 107.

Posso cominciare, se già non lo faccio, a volgermi al mio passato per ricordare certi particolari incroci della mia vita in cui ho sperimentato un passaggio di Dio. Per tutti c'è "materiale" di ringraziamento, perché la vita di ognuno di noi è una storia sacra, è storia di salvezza.

! **Il dono dell'alleanza ...** vedi il salmo 89

È questo il filo rosso di tutta la Bibbia e dunque anche dei salmi. È grazie all'alleanza che il popolo vive di fiducia e di speranza. Dio è fedele, non deluderà!

A partire dal battesimo la mia vita respira l'alleanza nuova ed eterna in Gesù Cristo. Il dono del suo Spirito mi rende figlio, capace di pregare e di amare da figlio, capace di rapporti fraterni con gli altri. Con la Parola di Dio e l'Eucaristia la mia alleanza con il Signore non cessa di approfondirsi.

Ringrazio almeno qualche volta di questi doni immensi e permanenti?

! **Guarigione e perdono** / vedi salmi 30, 51, 103...

Diversi salmi sono suppliche e poi ringraziamento per la salute recuperata o per il perdono ricevuto.

- La salute è per me un fatto ovvio e scontato?
- Sento il dono di poter essere curato quando mi ammalo?
- Dopo avere ricevuto il sacramento del perdono sento il bisogno di prolungare nei giorni successivi un sincero ringraziamento per la novità di vita che mi è stata donata?
- Quando vivo un gesto di perdono nei rapporti in famiglia o con gli amici, so gioire e ringraziare?

Per ora ci fermiamo, senza la pretesa di avere elencato tutti i motivi di lode e di ringraziamento che troviamo nei salmi. Ci bastino quelli elencati per iniziare un cammino sul sentiero della gratitudine.

Indicazioni per il cammino del mese

* Anzitutto chiediamo allo Spirito di convincere il nostro cuore che ringraziare è la vocazione di tutti, anche la mia. Non esistono temperamenti negati al ringraziamento, né condizioni di età o di altro tipo che lo rendano impossibile. Il cuore di tutti può essere risvegliato e formato a questo atteggiamento di preghiera. **Ringraziare infatti è l'atteggiamento di chi scopre la gioia di essere figlio amato del Padre. Essere amati da Dio! È forse poco?**

* Quando ti accorgi che stai brontolando di qualcosa, prova a dialogare con il Signore proprio di quella situazione che ti crea fastidio. Il trasformare la mormorazione in preghiera, trasforma la tua incredulità in affidamento a Dio. Questo cambia a poco a poco il tuo cuore.

* La gratitudine verso le persone ci apre alla gratitudine verso Dio. Cerca lungo la giornata di esprimere alcuni "grazie" sinceri per i favori, anche piccoli, che ricevi.

* Dedica, in questo mese, 10 minuti del tuo spazio di preghiera, alla lode e al ringraziamento:

- cose belle che hai visto,
- persone incontrate,
- servizi che hai ricevuto in famiglia o fuori della famiglia,
- sorprese, belle notizie,
- il perdono che hai ricevuto da Dio o da una persona.
- E poi i grandi doni: la vita, la salute, la fede, il Battesimo, l'amore ricevuto, donato, il senso della vita, il lavoro o lo studio... i talenti specifici che costituiscono la tua persona...

* La domenica partecipi all'Eucaristia, il rendimento di grazie più perfetto che esista. E se la domenica diventasse la giornata della gratitudine per vivere in un clima di gioia, esprimendo con semplicità, riconoscenza per i mille doni della settimana?

Domande per la preghiera e la revisione di vita

- 1 Sei abituato a usare le parole: "per favore" e "grazie"?
- 2 Ti ritieni un tipo che si lamenta con frequenza oppure no?
- 3 Che cosa in modo particolare ti apre il cuore a ringraziare?
- 4 Prega con calma il salmo 145 (144).