



Parrocchia S. Maria Regina Mundi
PP. Carmelitani della Provincia Italiana
Via Alessandro Barbosi 6 - 00169 - Torre Spaccata Roma
Tel. (39) 06 263798 - Fax (39) 06 23269025 - parrocchia@mariareginamundi.org

**Scuola di Preghiera
venerdì 11 gennaio 2008 - Pregare è ringraziare**

La parola del Maestro: Lc 17,11-19

“E gli altri nove dove sono?”.

E' una frase di Gesù dopo la guarigione di dieci lebbrosi. Solo uno, un samaritano, cane ed eretico secondo il pensare del popolo d'Israele, ha cuore ed intelligenza per tornare indietro e dire il suo grazie al Maestro.

Forse in questo fratello lebbroso guarito ci siamo un po' tutti. Presi come siamo dal computo di quel che non è la nostra vita, di quel che manca, di quel che dovrebbe essere, dei diritti che ci sono negati, dei conti aperti con genitori, figli, coniugi, parenti, amici e forse anche con lo stesso Dio, abbiamo una mente ed un cuore troppo occupati per poterci fermare a vedere quel che abbiamo e siamo per poter dire grazie. E se poi volessimo proprio dirlo un grazie, magari lo diciamo a noi stessi, perché occupati a sentirci soli, pensiamo di non dover dire ad altri il nostro grazie se non a noi stessi.

La Bibbia in tutte le sue pagine, richiama continuamente l'uomo ad avere un atteggiamento di memoria, non del male ricevuto o del bene non corrisposto, ma dei benefici ricevuti da Dio. L'uomo biblico, l'uomo cioè che si costruisce secondo i dettami della Scrittura, è l'uomo che ricorda il bene ricevuto da Dio. L'atteggiamento che viene indicato è quello della povertà di spirito, quello dei poveri del Signore, dell'uomo cioè che sente che tutto, tutto da Dio viene ed a Dio riconduce. Ecco perché l'uomo della Bibbia è un povero che tutto attende da Dio, perciò è un uomo pieno di fiducia e di speranza e questo lo porta ad essere un uomo grato e gratuito...Beati in poveri in spirito perché di essi è il regno dei Cieli...non abbiate timore di quello che mangerete o di come vestirete, il Padre che nutre gli uccelli dell'aria e veste i gigli dei campi penserà anche a voi...gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date... E' la dinamica del cuore del credente, la dinamica di chi fonda in Dio il suo essere, di chi a Lui riconduce continuamente il suo esistere, di chi si affida, di chi sta a mani aperte per ricevere, a mani alzate per ringraziare, a mani tese per donare i doni ricevuti.

Se la Bibbia richiama continuamente al dovere di ringraziare, non è perché Dio si offende per l'ingratitudine dell'uomo (la liturgia dice infatti che i nostri canti non aumentano la gloria e la felicità che Dio ha in se stesso). Se la Bibbia ricorda il dovere di ringraziare, è perché la gratitudine è un elemento nodale della vera fede, il che è dire che se l'uomo religioso non ringrazia, allora la sua fede non è matura.

Il ringraziamento è la preghiera più facile. Per ringraziare non occorre avere chissà quali libri di preghiera o ricorrere a chissà quali formule. Per ringraziare basta guardare la propria vita, guardarla dal di dentro. Colui che ringrazia è un contemplativo perché tutto quello che è l'universo della sua vita, lo considera come dono di Dio e tutto significato da Lui. Anche della sofferenza e della morte il credente sa ringraziare, perché il dolore e la morte trovano in Dio il loro senso e la loro speranza.

Ringraziare è un atto di fede, perché la gratitudine parte dall'idea che il credente porta nel suo cuore in merito a Dio: se credi che Dio è Padre che ama, allora sai ringraziare. Se infatti credi

che Dio sia solo colui al quale rendere conto, colui dinanzi al quale essere impeccabili per non essere puniti, o se credi che Dio sia solo un parafulmine sotto il quale mettersi quando la vita conoscere le tempeste, ma nei tempi di bonaccia non ha posto e significato nella tua vita, non ringrazierai mai. Se il tuo cuore è illuminato dalla certezza che Lui è un Padre che ti ama, che ti ha chiamato e voluto, che tu pur piccolo ed anonimo sulla scia del mondo, sei unico e straordinario ai suoi occhi, allora non puoi non ringraziare. Basta poco perciò per ringraziare, una idea, una parola, un bisbiglio stupito, e la preghiera di gratitudine già è nata dentro di te verso di Lui.

Per incominciare a vivere la preghiera di gratitudine possiamo partire dalle cose più facili. Cosa significa? Significa che il lavoro della mente e del cuore da fare è quello di cominciare a ringraziare per le cose belle e buone, per le gioie e le conquiste che viviamo ogni giorno. Non dobbiamo arrivare a sera senza aver detto grazie per qualche cosa.

C'è stato bel tempo? Diciamo grazie!

Le cose in famiglia sono andate bene? Diciamo grazie!

Il lavoro ci ha soddisfatti? Diciamo grazie!

Qualcuno ci ha mostrato il suo affetto o la sua stima? Diciamo grazie!

Il traffico non ci ha avviliti più del solito? Diciamo grazie!

La vita non è ingrata ed amara, le cose belle non sono finite.

E' che noi stiamo in attesa solo delle cose importanti, che fanno notizia e rumore, per credere che la vita ha le sue gioie, e così quelle realtà belle, costanti e molteplici che trapuntano la nostra esistenza, le passiamo così sbrigativamente nell'archivio delle banalità, che alla fine abbiamo svuotato la nostra esistenza e l'abbiamo talmente impoverita da sembrarci inutile, insignificante e monotona, consumata dal geloso ed invidioso confronto con l'esistenza di quelli che a giudizio nostro hanno molto di più rispetto al nostro poco.

L'allenamento della gratitudine quotidiana aiuterà ad arrivare alla vetta più difficile: ringraziare per quanto di sofferto, di amaro, di difficile fa parte della nostra vita, del nostro presente e del nostro passato.

Sì, la vita ha le sue pagine più tristi scritte con l'inchiostro dello scoraggiamento, della frustrazione, del lutto, del fallimento. Non siamo degli incoscienti ma persone che lucidamente si mettono davanti a Dio. Ringraziare non è un ritornello di bambini, ma l'atteggiamento forte di chi tutto spera e tutto riceve da Dio. Ecco allora che l'uomo credente e perciò grato, ripone le sue difficoltà in Dio. Mettendo tutto nelle mani di Dio, si trova la forza e la capacità di ringraziare. Imparare a ringraziare significa imparare a vivere, perché significa che anche le situazioni più drammatiche della vita riusciamo a proiettarle nell'amore di Dio.

La gratitudine che nasce dalla certezza che Dio ci ama, ci porterà a vivere con questa luce nel cuore: Dio ama, e se permette che la prova, la sofferenza, lo smacco, entrino nella mia vita e la devastino, poiché Lui mi ama, anche l'assurdità del dolore ha un suo significato. Nulla accade nella nostra vita, nulla è permesso da Dio che accada nella nostra vita che non abbia un suo significato ed una finalità di bene per la nostra esistenza. E' un bene che forse non capiamo e non sentiamo subito ma prima o poi scopriremo il suo senso.

Un grosso guaio, il vero grande problema nostro, è che crediamo di valere meno di un passero.

Sì, siamo grandi, facciamo tante cose, magari siamo anche impegnati in cammini di fede e di apostolato, ma in fin dei conti, sotto sotto, crediamo che per Dio la nostra vita vale meno di un passero.

Ma se Gesù ha detto che neppure un passero cade a terra nel rigore dell'inverno se non è il Padre a volerlo e che noi valiamo più di un passero, vogliamo dare credito sì o no alle sue parole? Ed allora nei momenti più tormentati e bui, quanto la pace lascia il nostro cuore, certi di valere più di un passero, sicuri di valere quanto un Dio messo in croce, di essere stati amati fino alla morte ed alla morte di croce, rimettiamo in Dio la nostra causa, gettiamo in Lui il nostro affanno e riprendiamoci quella pace che Lui sa dare, quella pace che sa farci dire grazie nel tempo della danza o con la voce rotta dal pianto.

Esercizio pratico di preghiera

Invochiamo lo Spirito Santo: *Vieni Santo Spirito, insegnami a ringraziare!*
Puoi recitare l'invocazione allo Spirito Santo

Ringraziamolo con le parole del salmo 144

Mio Dio, esalterò la tua grandezza
Mio re, non finirò di ringraziarti!
Ogni giorno ti voglio benedire,
voglio cantare sempre le tue lodi
Tu sei grande Signore,
a te è dovuta ogni lode,
la tua grandezza non si può misurare!
Di padre in figlio si tramanda
Quello che tu hai fatto per noi,
tutti raccontano le tue imprese.
Parlano della tua gloria e della tua maestà
E io medito le tua azioni prodigiose.
Narrano con stupore la potenza delle tue opere
E io racconto le tue meraviglie.
Diffondono la fama della tua bontà immensa,
cantano con gioia la tua vittoria.
Il Signore è bontà e misericordia,
è paziente, costante nell'amore.
Il Signore è buono con tutti,
ha misericordia per ogni creatura.
Ti lodino Signore tutte le tue creature,
rendano grazie tutti i tuoi fedeli.
Annunzino il tuo regno glorioso,
parlino a tutti della tua potenza.
E gli uomini conosceranno le tue imprese,
la gloria e lo splendore del tuo regno.
Il tuo regno è regno eterno,
il tuo potere dura nei secoli.
Il Signore è fedele alle sue promesse,
misericordioso nelle sue opere,
sostiene chi sta per cadere,
rialza chiunque è abbattuto.
Gli occhi di tutti sono fissi su di te,
e tu doni il cibo al tempo opportuno,
apri la tua mano generosa,
e sazi ogni vivente.
Il Signore è giusto in tutto,
buono in ogni sua azione,
è vicino a chiunque lo invoca,
a chi lo cerca con cuore sincero.
Non delude le attese di chi gli è fedele,
ascolta il loro grido e li salva.
Il Signore veglia su quelli che lo amano
Ma distrugge i malvagi.
Canti la mia bocca le lodi del Signore.
Ogni creatura benedica il Dio santo, per sempre.

Preghiera di ringraziamento

Leggi lentamente questi motivi di gratitudine. Puoi aggiungere quelli tuoi personali.

Grazie Signore

Grazie del dono della vita...grazie perché mi hai creato...grazie perché esisto e sono vivo...grazie per ogni tuo dono....grazie per la mia famiglia...grazie per i miei genitori...per i miei fratelli e le mie sorelle...grazie per la persona che ho sposato...è dono tuo...grazie per il dono dei figli....grazie per il mio lavoro quotidiano...grazie per la casa che mi accoglie...grazie per il dono della fede....grazie della tua Chiesa santa e peccatrice...grazie per i sacramenti che mi nutrono...grazie per la preghiera che mi unisce a te...grazie perché sono tuo figlio...grazie per i doni che porto dentro di me...grazie per il creato che mi circonda...grazie per l'umanità di cui sono parte...grazie per la mia storia....grazie per gli eventi belli della mia vita...grazie per quanto ho potuto costruire ed ottenere...grazie per la salute e i progressi che ho perseguito...grazie per quando sono nel buio...grazie per quando sono nella gioia...grazie per quando sto in compagnia...grazie per quando sono solo....grazie per quando ricevo aiuto...grazie per quando nessuno mi comprende...grazie per i doni del mio carattere...grazie per i difetti che mi lacerano...grazie per quando gioisco...grazie per quando soffro...grazie per quando sono amabile...grazie per quando sono insopportabile...grazie per quando sono amato...grazie per quando sono abbandonato...grazie per quando sto con gli amici...grazie per quando sono tradito...grazie per quanto sono stato deluso...grazie per quando sono stato ferito ed umiliato...grazie per quando sono stato usato e non rispettato....grazie per quando perdono...grazie per quando fatico a dimenticare...grazie perché tu mi ami...grazie perché tu per me sei morto sulla croce...grazie perché per te valgo più della tua vita...grazie per questa mia vita...grazie per questa mia storia...grazie per il mio passato con le sue gioie e le sue sofferenze...grazi per questo presente.. grazie per le sue speranze...grazie per le sue difficoltà e fatiche...grazie per come è andata la mia vita...grazie per le sue ferite...grazie per i suoi lutti e le sue ingiustizie...grazie per le sue meraviglie.. grazie per ogni volta in cui non ho saputo dirti grazie.

Preghiera mariana

Ed ora recita la *Salve Regina* lentamente.

La Chiesa dedica a Lei questa preghiera soprattutto la sera. Le tenebre del riposo sono come il simbolo delle tenebre della morte. A Lei si affida la speranza del nuovo giorno e la speranza ultima di partecipare al Giorno senza fine.