

Saper dire grazie

Salmo 137(138)

¹ Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore:
hai ascoltato le parole della mia bocca.
Non agli dèi, ma a te voglio cantare,
² mi prostro verso il tuo tempio santo.
Rendo grazie al tuo nome per il tuo amore e la tua fedeltà:
hai reso la tua promessa più grande del tuo nome.
³ Nel giorno in cui ti ho invocato, mi hai risposto,
hai accresciuto in me la forza.
⁴ Ti renderanno grazie, Signore, tutti i re della terra,
quando ascolteranno le parole della tua bocca.
⁵ Canteranno le vie del Signore:
grande è la gloria del Signore!
⁶ Perché eccelso è il Signore, ma guarda verso l'umile;
il superbo invece lo riconosce da lontano.
⁷ Se cammino in mezzo al pericolo,
tu mi ridoni vita;
contro la collera dei miei avversari stendi la tua mano
e la tua destra mi salva.
⁸ Il Signore farà tutto per me.
Signore, il tuo amore è per sempre:
non abbandonare l'opera delle tue mani.

Testi biblici per la preghiera personale

- Lc 1,46-55
- Es 15,1-19
- 1Sam 2,1-10
- Mt 11,25-30
- 1Ts 5,16-18.24
- Salmo 117(118)

Indice della catechesi

1. I Salmi: tutta la vita dell'uomo davanti a Dio, tutta la vita del Messia-Figlio davanti al Padre
2. Dire Grazie: quando? per cosa?
3. Ringraziare/Benedire: uno stile di vita, un atteggiamento del cuore

Testi di autori cristiani per l'approfondimento

“La Bibbia è andata a cercare lontano, prima di noi, prima di Israele stesso, parole che fossero testimoni dell'intera umanità: i Salmi. Degli uomini hanno pregato nelle situazioni più diverse: nella gioia e nella paura, nella vittoria e sull'orlo della tomba, nella valle oscura e davanti alla bellezza, nella polvere delle strade e nell'incenso del tempio, prima della guerra e dopo il peccato.

[...] La caratteristica più diffusa che si esprime nei Salmi è il desiderio di vita. Con un'intensità che fa invidia, il salmista invoca una cosa sola: domanda di vivere.

[...] Ma il Salmo mi ricorda soprattutto che nel mondo c'è la moltitudine di chi adesso è ucciso, di chi adesso è inseguito o gettato nella fossa, di chi è solo, malato, impaurito, violato. Allora invece di farmi dire “io prego per loro”, il Salmo mi fa dire, con un piccolo, grande cambiamento, “io sono loro”.

[...] I Salmi mi portano oltre me stesso, sulle frontiere dove si gioca la vita e la morte. Pregare è molto di più che fare a questi sventurati l'elemosina di una preghiera. Sono invece loro che mi trasformano con il loro grido, mi allargano il cuore, me lo invadono, come hanno invaso la Bibbia, come invadono la storia.

Pregare è dire “io” al posto di tutti i disperati della terra, incamminarsi verso una prossimità, è rendere a Dio insopportabile il grido dell'ultimo uomo.”

E. Ronchi - Come un girasole

“Il più grande dono che la mia amicizia possa farti è il dono di riconoscere il tuo stato di "essere amato". Posso farti questo dono solo per quanto l'ho preteso per me stesso. Non è questa l'amicizia: darci l'uno all'altro il dono del nostro "essere amati"?”

Sì, è quella voce, la voce che parla dall'alto e da dentro i nostri cuori, che sussurra dolcemente o dichiara con forza: «Tu sei il mio Amato, in te mi sono compiaciuto». Non è certamente facile ascoltare quella voce in un mondo pieno di altre voci che gridano: «Tu non sei buono, sei brutto; sei indegno; sei da disprezzare, non sei nessuno — e non puoi dimostrare il contrario».

Queste voci negative sono così forti e così insistenti che è facile credere loro. Questa è la grande trappola. È la trappola del rifiuto di noi stessi.”

H. Nouwen - Sentirsi Amati

“Tu ed io non dobbiamo uccidere noi stessi. Noi siamo gli Amati. Siamo intimamente amati, assai prima che i nostri genitori, insegnanti, coniugi, figli e amici ci abbiano amati, o offesi. Questa è la verità della nostra vita. Questa è la verità che voglio che tu pretenda per te stesso. Questa è la verità enunciata dalla voce che dice: «Tu sei il mio Amato».

Ascoltando con grande, interiore attenzione quella voce, sento nell'intimo parole che dicono: «Ti ho chiamato per nome fin dal principio. Tu sei mio e io sono tuo. Tu sei il mio Amato, in te mi sono compiaciuto. Ti ho modellato nelle profondità della terra e ti ho formato nel grembo di tua madre. Ti ho scolpito nei palmi delle mie mani e ti ho nascosto all'ombra del mio abbraccio. Ti guardo con infinita tenerezza e ho cura di te con una sollecitudine più profonda che quella di una madre per il suo bambino. Ho contato ogni capello del tuo capo e ti ho guidato ad ogni passo. Ovunque tu vada, io vengo con te, e ovunque tu riposi, io veglio su te. Ti darò del cibo che soddisferà ogni tua fame e bevande che estingueranno ogni tua sete. Non nasconderò il mio viso da te. Tu sai che io sono tuo come io so che tu sei mio. Tu mi appartieni. Io sono tuo padre, tua madre, tuo fratello, tua sorella, il tuo amante e il tuo sposo. Sì, persino il tuo bambino, ovunque tu sia, io ci sarò. Niente mai ci separerà. Noi siamo uno».

Ogni volta che ascolti con attenzione quella voce che ti chiama l'Amato, scoprirai in te il desiderio di riascoltarla più a lungo e più profondamente. È come scoprire una sorgente nel deserto. Quando si sente il terreno umido, si vuol scavare più a fondo.”

H. Nouwen - Sentirsi Amati