

Autori: Leo Tanner, parroco, in collaborazione con Urban Camenzind, diacono

Traduzione e adattamento: Gabriele Diener –
Titolo originale: “Vater unser”



CH-9034 Eggersriet, Copyright © 2019

Contatto: sekretariat@weg-verlag.ch

Le citazioni bibliche, se non indicato diversamente, sono prese dalla Sacra Bibbia CEI, Ed. EDU, Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi e Caterina da Siena, Roma © 2008 – 2019 Diritti d'autore riservati su testo e commento.

Grafica: D&D Medien, D-88287 Grünkraut
Foto di copertina: globalthinking/fotolia.de

Stampa: Fuck, Druckerei und Verlag, D-56072 Koblenz
Stampato con carta riciclata al 100 % (Labels: Blauer Engel, EU-Ecolabel)

1. Edizione 2019

ISBN-978-3-906855-08-0

Indice

| | |
|--|----|
| Introduzione | 6 |
| 1. Padre – un tu che allarga i nostro orizzonti <i>Padre nostro che sei nei cieli</i> | 9 |
| 2. Pace – non è per i sognatori <i>Venga il tuo Regno</i> | 18 |
| 3. La libertà – ci rende capaci di scegliere l'amore <i>Sia fatta la tua volontà</i> | 26 |
| 4. Fame – non è questione di risorse <i>Dacci oggi il nostro pane quotidiano</i> | 36 |
| 5. Il perdono – medicina per la comunità <i>Rimetti a noi i nostri debiti</i> | 44 |
| 6. Tentazione – malgrado tutte le difficoltà <i>Liberaci dal male</i> | 52 |
| 7. La speranza – il futuro già sin d'ora <i>Tuo è il regno e tua la potenza</i> | 61 |
| 8. L'opzione fondamentale – rimango connesso <i>Amen</i> | 70 |
| Pubblicazioni della WeG e altre iniziative | 77 |

1. Padre – un tu che allarga i nostro orizzonti

“Cosa vuoi dire?”

“Conosci le tue fragilità, la tua inaffidabilità, la tua comodità, il tuo modo di gestire il denaro, la sessualità, la tua aggressività e il tuo spettegolare sugli altri. Non permettere a queste tentazioni di avere il sopravvento.”

“Comincio a crede che questo sia il Padre nostro più difficile che abbia mai pregato. Ma devo ammettere che ha toccato qualcosa nel mio cuore.

“Bene, vedo che stiamo avanzando. Adesso puoi concludere con calma.”

“Amen.”

“C’è una cosa che mi rallegra, ed è quando le persone cominciano a prendermi sul serio, pregano in modo onesto, mi danno ascolto e mettono in pratica co che dicono compiendo la mia volontà. A quel momento si rendono conto che la loro vita comincia a cambiare.

- Cosa mi ha maggiormente colpito di questa storia? Ne faccio l’oggetto di un dialogo con Dio.

4. Giorno

“In quel tempo Gesù disse: ‘Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra...’ (Mt 11,25). Il nostro Padre è il creatore dell’universo. La creazione si presenta a noi come una finestra che ci permette di gettare uno sguardo sulla grandezza di Dio, sulla sua gloria e saggezza.

Possiamo meravigliarci dei fiori, delle pietre, degli animali e molte altre cose ancora. Molti si rallegrano quando dal finestrino dell’aereo possono contemplare la terra dall’alto, le montagne, i mari, contrade immense, le nuvole. Il primo passo oltre le nubi ci conduce nell’universo e sulla luna.

1. Padre – un tu che allarga i nostro orizzonti

La luna appartiene ancora alla terra eppure dista da essa ca. 384.000 chilometri. Per noi si tratta di una distanza immensa. Tuttavia, la nostra vita non dipende dalla luna ma dal sole. È lui che ci dona luce e calore. Si tratta di un corpo celeste enorme. La terra avrebbe posto all’interno di questa sfera 1,5 milioni di volte. E pensare che il nostro sole è solo uno tra milioni di soli!

In questo caso possiamo solo rimanere stupiti e dire: “O Dio quanto sei grande. Rimaniamo stupiti di fronte a te e al tuo meraviglioso creato.”

- Che cosa suscita il mio stupore nel creato?
- Sono invitato a lodare il Padre celeste per questo.

5. Giorno

“Vedete quale grande amore ci ha dato il Padre per essere chiamati figli di Dio, e lo siamo realmente!” (1Gv 3,1)

Il Padre celeste ci ama proprio così come siamo. Siamo i suoi figli amati, le figlie e i figli da lui desiderati. Giovanni, l’autore di questa affermazione, non finisce di stupirsi. Ciò lo rende particolarmente felice. Condivide con altri cristiani la fierezza di poter essere figlio di questo Padre.

Il Padre nostro ci fa capire che non siamo servi ma figli di Dio. Papa Leone I, in una delle sue omelie ha affermato: *“Cristiano, prendi coscienza della tua dignità. Sei diventato partecipe della natura divina, non fare ritorno alle tue miserie di un tempo e non vivere al di sotto della tua dignità.”*

Quali figlie e figli di Dio siamo detentori di una dignità “divina”. Non importa sapere come è la mia vita in questo momento: sono prezioso, perché figlia/figlio di Dio.

1. Padre – un tu che allarga i nostro orizzonti

“*Non vivere al di sotto della tua dignità!*” Non fare spazio alcuno a pensieri che ti portano a sottovalutare o a offendere questa dignità.

- Cosa provo quando mi viene detto che sono una persona preziosa agli occhi di Dio?
- Sono disposto ad accogliere la mia dignità di figlia /figlio di Dio?
- Cosa potrebbe cambiare nella mia vita se accettassi la piena dignità che Dio mi offre?

6. Giorno: suggerimento per la preghiera

Pregare come Gesù significava trascorrere del tempo in stretta comunione con il Padre (il suo “Abbà”) e trarne la forza per vivere la sua giornata compiendo la volontà di Dio. In questo senso la preghiera diventa un invito a cercare fiduciosamente la relazione con il Padre celeste e trascorrere del tempo in sua presenza. La preghiera va intesa come dono in quanto Dio si dona a noi.

Meditazione

Ora ti invito a sederti in modo rilassato. Immagina che tu sia preso da Dio nelle sue braccia con un amore di padre (e di madre). Forse ti è possibile percepire la sua presenza e come ti stia abbracciando da tutte le parti. Cogli quella sensazione di un Dio che ti comprende fino in fondo. Si china amorevolmente su di te. Forse ti è possibile percepire interiormente la sua voce piena d’amore che ti dice:

Sono contento che tu sia qui. Desidero che tu stia bene. Mi sei infinitamente caro e benvenuto. Voglio che nulla distrugga la tua felicità. Ti amo in tutte le situazioni della vita. Voglio colmarti di doni e rendere il tuo cuore contento e buono. Voglio che il mio amore

1. Padre – un tu che allarga i nostro orizzonti

guarisca tutte le ferite e le delusioni della tua vita. Voglio mettere nel tuo cuore l’amore, la gioia, un’energia nuova e una rinnovata speranza perché tu possa sentirti figlio e figlia. Puoi abbandonarti pienamente a me. Puoi lasciarti amare da me.

Rimani per un po’ di tempo alla presenza di Dio. Ti invito a rivolgergli la parola dal profondo del tuo cuore dicendogli per esempio: “Abbà, Padre, ... sei buono e te ne sono grato.

3. Giorno

Il Padre celeste desidera donare la pienezza del suo amore a tutti i suoi figli/e. Ciò avviene in un "luogo" preciso, cioè nella persona di Gesù Cristo. La volontà di Dio si realizza dal momento in cui accogliamo il suo amore donatoci nel Figlio.

Nella misura in cui apriamo il nostro cuore a Gesù, lo accogliamo e ci affidiamo a lui, sperimentiamo la presenza di una nuova forza in noi. Giovanni scrive: *"A quanti lo hanno accolto ha dato il potere di diventare figli di Dio: a quelli che credono nel suo nome"* (Gv 1,12). La "potenza" nuova che si attiva dentro di noi è lo Spirito di Gesù, lo Spirito santo. Diventiamo partecipi della forza redentrice e salvifica del Signore. Ci anima e ci riempie con uno Spirito nuovo.

Gesù si è espresso sovente così: *"la tua fede ti ha salvato."* Ciò significa che aprendoci a lui e ponendo la fiducia nella sua parola, noi ci apriamo per l'amore di Dio e la sua forza risanatrice. Veniamo poi anche liberati dalla paura, dall'egoismo e da ogni tipo di chiusura. Inoltre vedremo crescere in noi la pace, la gratitudine, la gioia e la fiducia. È il regno di Dio che si fa presente in noi, cresce dentro di noi.

Purtroppo è anche possibile lasciare agli altri il potere su di noi e metterci nelle mani di forze negative. Tocca ad ognuno decidere a chi aprirsi e a chi affidarsi.

- La domanda è: intendo accogliere Gesù come mio salvatore e affidarmi in tutto a lui? Posso farlo ora con una preghiera. (se l'avessi già fatto, sono invitato a rinnovarla).

4. Giorno: pregare – vivere la giornata con Dio

Sono molte le persone che desiderano pregare ed entrare in una dimensione di silenzio e di raccoglimento. Ma poi, invece di sperimentare il silenzio interiore, si trovano confrontate con pensieri di ogni genere. Nessun timore, è normale, perché ogni volta che cerchiamo di stare in silenzio si presentano alla nostra mente tutti quei pensieri quotidiani: cosa cucinerò domani? Quella e-mail deve partire quanto prima. Non devo assolutamente dimenticarmi di dirlo a mio marito. Che ne sarà di nostro figlio? Sabato sera mi piacerebbe...

È normale che al momento della preghiera si presentino pensieri di questo tipo, preoccupazioni, paure, desideri. Alle volte al momento di pregare si presentano alla nostra mente le cose più strane. Ciò ci impedisce di indirizzare il nostro cuore completamente a quanto vogliamo fare, allo stare alla presenza di Dio. Si può tentare di scacciarli, ma in genere con poco successo, perché continuano a ripresentarsi.

È molto più saggio accogliere questi pensieri e sensazioni, prenderne atto, presentarli a Gesù (o al Padre celeste) e consegnarle nelle sue mani. Facciamo un esempio: "Cosa devo cucinare domani? Vedi, Gesù, mi porto dentro questa preoccupazione. Mi pesa il fatto di dover cucinare tutti i giorni qualcosa che sia di gradimento a tutta la famiglia. Comunque ti ringrazio per il fatto che tu condividi con me questa preoccupazione. Ora la pongo tra le tue mani e sono fiduciosa che, terminata la preghiera, tu mi dia dei buoni suggerimenti in merito."

Elaborare la vita quotidiana

Nella nostra vita non è che vada tutto per il verso giusto secondo le nostre attese. Tutti quanti sperimentiamo delle delusioni. Significa semplicemente che ciò che era un'illusione si rivela come tale. Avevamo un'altra idea e pensavamo fosse tutto più facile. Chi vive un'illusione potrà arrabbiarsi, ribellarsi, lamentarsi oppure accogliere la pena causata dalla realtà e abbandonare le proprie aspettative. Questo atteggiamento ci apre la via che porta alla pace.

Anche Gesù ha vissuto dei momenti di delusione. Il progetto iniziale era di collaborare con scribi e farisei perché il Regno di Dio

potesse irrompere nel mondo. Di fatto la maggior parte di essi rifiutò la sua persona e il suo messaggio. Non solo, vi si opposero in modo deciso diventandone i primi avversari. La reazione di Gesù fu quella di presentarsi davanti al Padre portandosi dentro questa sofferenza, vagliandola con Lui per riceverne sollievo.

Il risultato fu quello di abbandonare le proprie idee e dire apertamente: *“Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza”* (Mt 11,25-26). Gesù aveva piena fiducia che il Padre avrebbe realizzato nel Figlio quanto aveva previsto.

Saper dire di sì anche quando le cose si fanno difficili

Il cammino di ogni persona è segnato anche da sofferenze e da situazioni pesanti.

Prima o poi ci scontreremo con la nostra morte e ancor prima con quella di alcuni nostri cari. La ribellione ci attende proprio lì perché vorremmo vivere sempre in modo piacevole e sereno senza sorta di problemi, anche se sappiamo bene che ciò non è possibile.

Vi sono situazioni della vita che necessitano del tempo prima che si possa accettare liberamente la volontà di Dio. Anche per Gesù non è sempre stato facile accogliere la volontà del Padre. Sappiamo che nell'orto degli ulivi ha pregato così: *“Abba, Padre! Tutto è possibile a te: allontana da me questo calice! Però non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu”* (Mc 14,36).

La preghiera di Gesù di fronte alla passione ci fa comprendere la tensione interiore che si può presentare al momento di compiere la volontà di Dio. È presente in noi una forza che si rifiuta di accogliere tutto quanto è difficile, sgradito, pesante e dice: *“Allontana da me questo calice.”*

Non me la sento.” Tutto si ribella dentro di noi. Eppure è presente anche l'atteggiamento, il desiderio profondo e sincero che afferma: *“Non ciò che voglio io (ciò che al momento non mi va a genio) ma ciò che vuoi tu perché si compia la tua volontà.”*

Francesco di Sales afferma: *“Non è possibile impedire agli strati più bassi dell'anima di lamentarsi e di essere corrucciati. Bisogna*

concentrarsi nell'attivare gli strati alti della nostra anima e accogliere di buon cuore ciò che Dio vuole da noi oppure lasciare che le cose accadano, così come Gesù ha vissuto il momento della sua morte.” Francesco di Sales ci invita a portare lo sguardo sullo “strato alto”, l'ambito eroico della nostra anima, quello disposto al sacrificio.

Gesù ha agito in questo modo. Nell'orto degli ulivi ha pregato tre volte. Quel “tre volte” sta a significare che si è trattato di un lungo cammino prima di giungere ad accettare in maniera incondizionata la passione imminente. Così alla fine della sua preghiera Gesù era pronto per affrontare quanto stava per avvenire confortato dalla forza che gli veniva dal Padre: *“Alzatevi, andiamo!”* (Mc 14,42a). Questa forza gli ha permesso di affrontare i successivi conflitti, le umiliazioni e le sofferenze. Nel contempo ha tenuto ben presente la sua missione, la salvezza che il Padre intendeva realizzare attraverso la sua passione e morte. Ciò vale anche per noi: qualora aderiamo apertamente alla nostra missione e diciamo di sì alla volontà di Dio, veniamo inondati dalla sua forza.

- Quali sono i passaggi di questa riflessione che mi colpiscono particolarmente?

5. Giorno

“Insegnami a fare la tua volontà, perché sei tu il mio Dio. Il tuo spirito buono mi guidi in una terra piana” (Sal 143,10). Ciascuno di noi può pregare in questo modo proprio perché nel ricercare la volontà Dio possiamo essere mossi da pensieri e intuizioni di vario tipo. Che cosa è giusto? Cosa conviene in una determinata situazione? Quali pensieri o intuizioni meritano di essere approfonditi? La volontà di Dio può essere colta tenendo conto del fatto che serenità interiore, gioia e amore non vengono meno.

Ignazio di Loyola fu ferito da giovane soldato. Mentre stava a letto trascorreva il tempo leggendo romanzi d'amore e storie di santi. Si rese conto che la lettura dei romanzi d'amore lo stimolavano interiormente ma poi gli lasciavano un grande vuoto. Mentre doveva fare uno sforzo per leggere le storie dei santi, che però lo ricolmavano di una gioia profonda. Solo le seconde erano in grado di nutrire il desiderio profondo del suo cuore.

Primo criterio: *che cosa mi nutre nel profondo di me stesso?*

Chi è capace di cogliere serenamente ciò che avviene nella sua vita è in grado di scoprire in fretta ciò che lo nutre interiormente da ciò che lo lascia con una sensazione di vuoto. Ad esempio colui che si lascia coinvolgere nel pettegolezzo, si rende conto di portarsi a casa solo un senso di amarezza.

La volontà di Dio è limpida e portatrice di pace. La volontà di Dio ci conduce sempre alla percezione di una profonda sensatezza e alla pace interiore. Ammettiamo pure che vi siano da affrontare tante avversità, lotte e difficoltà di ogni genere, nel profondo di noi stessi percepiamo nitidamente: "C'è un senso nelle cose che avvengono ed è giusto compierle".

Secondo criterio: *in che cosa avverto pace e sensatezza nel profondo di me stesso?*

Il comandamento più importante è quello dell'amore: amore per Dio, amore per me stesso, per la mia vita, per la mia vocazione e amore per il prossimo.

Perciò mi chiedo: "Cosa fa aumentare l'amore: l'amore per Dio, per le persone e per me stesso (la mia vocazione) e mi aiuta ad agire in consonanza con questo amore?" Posso aggiungere altre domande: in che modo posso procurare più gioia al Padre celeste? Che cosa lo onora? Cosa aiuta a far avanzare il suo regno?

Terzo criterio: *cosa fa accrescere l'amore vero e autentico?*

- Cosa significa tutto ciò per me in questo momento, di fronte alle questioni che mi toccano più da vicino?
-
-

6. Giorno: pregare - consegnarmi alla volontà di Dio

Si può pregare ovunque, ma non tutti i luoghi favoriscono la preghiera. Così come esistono luoghi dove ci sentiamo particolarmente a nostro agio, ci possono essere delle condizioni che facilitano la preghiera. Per persone in carne ed ossa, sottoposte a sensazioni ed emozioni, il quadro esteriore in cui pregare può risultare essere molto importante. Ecco alcuni suggerimenti in proposito.

La cornice esteriore

Scegli un *luogo* dove ti trovi bene e dove poter rimanere indisturbato. Per molte persone si è rivelato essere particolarmente utile avere il proprio "angolo di preghiera". Deve essere un luogo dove ti senti a tuo agio. Preoccupati inoltre come arredare il tuo "angolo di preghiera" con dei simboli che ti siano di aiuto nel creare una buona *atmosfera*. Per molte persone la scelta di avere un crocifisso, una candela, una bibbia oppure un'icona può essere di grande aiuto nel prendere coscienza della presenza di Dio.

La Sacra Scrittura ci indica diversi *atteggiamenti oranti*. Non ne esiste uno solo che sia il migliore.

La cosa più importante è che mi convenga ed esprima il mio atteggiamento interiore. Così è possibile sedersi, rimanere in piedi oppure inginocchiarsi. Qualche volta potrebbe anche essere di aiuto il fatto di porsi supini sul pavimento.

Il nostro stress giornaliero difficilmente ci permette di trovare un tempo da dedicare a Dio. Generalmente troviamo il tempo solo per quelle cose che sono diventate *abitudinarie* (i pasti, la lettura dei giornali, l'igiene personale). Solo quando il tempo trascorso alla presenza di Dio sarà diventato parte integrale delle nostre giornate, saremo anche in grado di coltivare gioiosamente i momenti di intimità con lui.

Per molte persone è di grande aiuto *l'aver deciso di riservarsi regolarmente un tempo alla presenza di Dio*.

In questo caso si tratta di decidere anticipatamente di prendersi il tempo per rimanere alla presenza di Dio. In questo modo la nostra preghiera non sarà lasciata al caso e agli umori del momento, ma farà parte di un cammino fedele.