

GIOVANNA ZOTTELE

Dire 'Padre' con Gesù

Nove tracce
per l'adorazione eucaristica



© by Mimep-Docete, 2026

ISBN 978-88-8424-910-4

Casa Editrice Mimep-Docete
via Papa Giovanni XXIII, 2
20042 Pessano con Bornago (Mi)
tel. 02/95741935; WhatsApp 379 108 7134
www.mimep.it; info@mimep.it

PRESENTAZIONE

Due brevi note.

1. Continuiamo qui l'impegno, esposto in un precedente lavoro¹, di proporre l'adorazione eucaristica come un tempo di interiorizzazione personale del mistero celebrato nella Messa, così come ci incoraggia il magistero più recente della Chiesa.

Le nove tracce di adorazione proposte in questo volumetto hanno come filo conduttore la preghiera del "Padre nostro". È la preghiera del Signore che ha la sua sapiente collocazione nella celebrazione eucaristica. La liturgia ce lo fa pregare dopo la consacrazione e prima della comunione. È importante notarlo: dopo la consacra-

¹ T. POLI G. ZOTTELE, *Adorazione eucaristica alla scuola della liturgia*, Mimep-Docete 2024.

zione, per sottolineare che possiamo pregarlo solo con Gesù, grazie a Gesù che ora è presente e vivo sull'altare, fatto pane per noi; prima della comunione, perché il nostro cuore si sintonizzi sui battiti del suo cuore nell'accostarci alla sua mensa, e così il nostro cibarci del pane eucaristico sia davvero fare comunione con Gesù e diventare con lui un'offerta viva gradita al Padre,

Ma il tempo della celebrazione è breve e le parole corrono via. Quale luogo migliore allora dell'adorazione eucaristica per riprenderle e lasciarle penetrare nel cuore, per cercare di imparare a pregare e a vivere meglio questa preghiera che Gesù stesso ci ha consegnato?

Ognuno di noi può fare il conto approssimativo di quanti Padre nostro ha detto nella sua vita. Sono proprio tanti! Ma come li recitiamo? e basta "recitarli"? che cosa vuol dire "recitarli bene"? Se cominciamo a togliere il velo di polvere che si deposita sulla nostra preghiera quando la recita diventa abitudinaria e quasi meccanica, cominceremo davvero ad accorgerci che

il Padre nostro è da imparare sempre di nuovo, e ogni volta da Gesù, perché non è una semplice formula di preghiera, ma “una sintesi di tutto il vangelo” (“breviarium totius evangelii”), secondo la luminosa definizione di Tertulliano: è scuola di preghiera e scuola di vita.

La Presenza viva di Gesù nel segno sacramentale del suo amore fedele attira e orienta a obbedire alla sua Parola che salva e a lasciarci formare dal suo divino insegnamento. “Dire ‘Padre’ – spiegava il card. Martini – non significa fare uno sforzo di immaginazione o avere una certa idea di Dio, significa più semplicemente entrare nel modo di pregare di Gesù”.

2. Anche in questo volumetto le tracce prevedono pause di silenzio. Non ne viene indicata la durata ma potrebbe essere di 2 o 3 minuti nel corso del loro svolgimento e di 10 alla conclusione. Sembra un’indicazione di secondaria importanza, ma non è così. Il silenzio è come l’ambiente necessario per l’incontro dell’anima con Dio nell’atto della preghiera. È il momento dell’in-

contro più personale col Signore, di un “a tu per tu” profondo, unico e prezioso per ciascuno, come unico e prezioso è ciascuno di noi davanti a Dio. Quante volte nel suo pontificato papa Francesco ha raccomandato di adorare “in silenzio” e di insegnare a farlo: lasciare le nostre parole e consegnare noi stessi. Lasciarci prendere dallo stupore di poter stare alla presenza di Dio, di essere amati gratuitamente da Lui da sempre, di essere abitati dal suo Spirito. Siamo in presenza del “mistero della fede”, che nessuna parola può contenere, che le sorpassa tutte.

Ci si può chiedere se non è paradossale allora, perfino contraddittorio, offrire tante pagine scritte in vista dell'adorazione silenziosa. In realtà le due cose stanno assieme. Nel nostro mondo disperso e disorientato da un'infinità di notizie, di messaggi, di interpretazioni, di devozioni e di religiosità “fai da te”, è importante, per non dire necessario, offrire a chi vuole pregare dei solidi spunti di Parola di Dio e di catechesi che aiutino ad approfondire la ricchezza e la bellezza della fede. Il mistero di Dio che ci è stato rivelato do-

manda di essere conosciuto, approfondito, meditato sempre di nuovo, sempre di più. Ma ogni parola dovrebbe in un certo senso provenire dal silenzio e disporre ad esso, perché siamo alla presenza della Parola che si è fatta silenzio nell'umiltà del segno sacramentale del pane.

Qualche esperienza di silenzio la facciamo tutti. Qualcosa di inatteso che accade e lascia senza parole. Un'emozione intensa, una gioia o un dolore profondi. Uno scorcio di paesaggio o un'opera d'arte che ci rapisce il cuore. L'incanto di uno sguardo che dalla cima di una montagna percorre lentamente tutto l'orizzonte. C'è anche il silenzio vuoto di un luogo deserto, alle volte anche dentro di noi, il silenzio vuoto del cuore. Qualche volta lo cerchiamo, il silenzio, per poterci riposare o raccogliere, qualche volta lo temiamo, perché smaschera la nostra solitudine e la nostra inconsistenza. Il più delle volte sperimentiamo che non è il frutto di un nostro impegno, semplicemente nasce in noi, o ci viene incontro, è qualcosa che accade, un dono, uno stato in cui ci troviamo ad essere.

Nella preghiera è diverso. Fare silenzio è anzitutto un esercizio che impegna la volontà. Di solito ci pesa, ci inquieta, perché sembra un tempo morto davanti a Dio: e adesso che cosa faccio? Siamo così abituati a essere noi i protagonisti, anche nella preghiera! Siamo sempre noi a parlare... Fare silenzio è in qualche modo cedere il passo a Dio, dargli la precedenza, toglierci dal piedistallo del nostro io, fare in modo che al centro ci sia Lui, il Signore. Fare silenzio è la condizione indispensabile per ascoltare. Dio ci parla, ma può anche tacere. Il silenzio ci permette in entrambi i casi di entrare in comunicazione con Lui. Il silenzio è anche un dono da chiedere, perché sperimentiamo come i nostri sforzi siano insufficienti a fare in noi un quieto vuoto accogliente. Alla fine, con l'aiuto dello Spirito, può diventare un semplice guardare Gesù, perdersi in lui, come diceva al curato d'Ars quel vecchio contadino che se ne stava ore davanti al tabernacolo: "Io lo guardo, Lui mi guarda"!

È bene perciò che l'adorazione si concluda con un tempo di silenzio prolungato. Lo svol-

gimento delle tracce consente che possa durare una decina di minuti. Le prime volte può sembrare un'eternità, ma è bene imparare a sopportare questa fatica e a non scoraggiarsi degli insuccessi. Anche quando non “sentiamo” niente o le distrazioni ci tormentano, lo Spirito Santo, silenziosamente al lavoro dentro ognuno di noi, ci sta cambiando il cuore. Quel che più conta è che alla fine, anche per un solo breve momento, avvenga la nostra personale resa amorosa al Signore presente: “Mio Signore e mio Dio”.

“Padre nostro che sei nei cieli”

CANTO: PADRE NOSTRO, PADRE BUONO

Le ore di adorazione eucaristica che faremo quest'anno nel nostro appuntamento mensile avranno come filo conduttore la preghiera del “Padre nostro”. Per riscoprire, parola dopo parola, invocazione dopo invocazione, che in quella breve formula Gesù ha davvero racchiuso tutto il suo Vangelo. Per riscoprire che questa preghiera è davvero il cuore pulsante e l'orizzonte luminoso di tutta la preghiera e di tutta la vita cristiana. Per imparare sempre di nuovo che possiamo dire a Dio “Padre nostro” solo grazie a Gesù e allo Spirito Santo che prega in noi.

Questo ci potrà aiutare a fare anche un'esperienza nuova dell'adorazione eucaristica, a penetrare di più nel suo significato. A impostarla e a viverla secondo il cuore di Gesù, cioè non solo come adorazione rivolta a lui, ma come un dono di partecipazione alla sua perfetta e incessante adorazione filiale del Padre. E sempre di nuovo a sperimentare e a testimoniare come cambia la vita quando si aggrappa e si abbandona con fede e speranza all'amore del Padre, "guidati dallo Spirito di Gesù e illuminati dalla sapienza del Vangelo".

SILENZIO

"SIGNORE, INSEGNACI A PREGARE"

Noi recitiamo il Padre nostro in ogni Messa, ma il tempo della celebrazione è breve e le parole corrono via veloci.

Qui, davanti a Gesù rimasto con noi e per noi, vogliamo rivivere oggi il momento in cui per la prima volta i discepoli hanno sentito dalla viva voce di Gesù quelle parole, hanno visto la luce del suo sguardo mentre le consegnava

loro, hanno intuito l'abissale profondità della comunione da cui provenivano e la novità stupefacente in cui venivano coinvolti.

Dal vangelo secondo Luca (11,1-4):

Un giorno Gesù si trovava in un luogo a pregare e quando ebbe finito uno dei discepoli gli disse: "Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli." Ed egli disse loro: "Quando pregate, dite: Padre, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, dacci oggi il nostro pane quotidiano, e perdonaci i nostri peccati, perché anche noi perdoniamo ad ogni nostro debitore, e non ci indurre in tentazione."

SILENZIO

“Signore, insegnaci a pregare”. Quel discepolo fa la domanda dopo che Gesù ha finito di pregare. E voleva dire: insegnaci a pregare co-

me preghi tu. Il modo di pregare di Gesù certamente colpiva quelli che aveva vicino, li affascinava, li intimoriva anche forse. Si rendevano conto che il suo rapporto con Dio era unico, speciale, inaudito. Gesù si rivolgeva a Dio come al “Padre suo”, lo chiamava con l’appellativo tenero e familiare di “Abbà”, papà. Nessun ebreo – ormai lo sappiamo – avrebbe mai osato farlo. Anzi, proprio quel modo suscitava scandalo nei farisei e nei dottori della Legge, perché rivelava che Gesù si considerava Figlio in modo unico, blasfemo ai loro occhi.

È bella la domanda di quel discepolo, vi si può cogliere il desiderio di un’unione spirituale più profonda con Gesù. È una domanda umile, che riconosce le differenze. Ed è una domanda audace. Ci si poteva aspettare che Gesù rispondendo ponesse qualche condizione, spiegasse qualche differenza, Lui che quando parlava di Dio usava l’espressione “Padre “mio” e “Padre vostro” o “Padre mio e vostro”, sempre evidenziando così l’unicità del suo rapporto col Padre. E invece no. Stavolta, anzi, è come se in cuor suo Gesù sussurrasse un “finalmente! for-

se cominciano a capire perché sono venuto nel mondo”. “Nei piani divini sul mondo – scriverà un Padre della Chiesa, s. Ilario – la missione essenziale del Figlio è che tu conosca il Padre”.

Le parole che Gesù ci consegna nella sobria formula del “Padre nostro” sono anzitutto un dono di rivelazione. Ci fanno entrare nel tempio santo che è Gesù e ci fanno partecipare dei suoi sentimenti, dei suoi desideri, delle sue domande di Figlio che conosce e ama indicibilmente il Padre dall’eternità.

SILENZIO

Quando prego il Padre nostro, mi ricordo di Gesù che ce lo ha insegnato? penso a come lui desidera che preghiamo il Padre? Quale fiducia voglio ravvivare? quale gratitudine?

“PADRE”: IL NOME NUOVO DI DIO

CANTO: TI ESALTO DIO MIO RE

Oggi la figura paterna è in crisi e dire “padre” per molti può presentare delle difficoltà e

condizionare negativamente il rapporto con Dio. Ma anche l'esperienza dei sentimenti umani migliori non giungerà mai a farci penetrare la paternità di Dio. Per questo – leggiamo nel Catechismo della Chiesa Cattolica – prima di dire “Padre nostro”, “non è superfluo purificare umilmente il nostro cuore dalle immagini paterne e materne, quali si sono configurate nella nostra storia personale e culturale, e che influiscono sulla nostra relazione con Dio. Dio, nostro Padre, trascende le categorie del mondo creato. Trasferire su di lui, o contro di lui, le nostre idee in questo campo, equivarrebbe a fabbricare idoli da adorare o da abbattere. Pregare il Padre è entrare nel suo mistero, quale egli è, e quale il Figlio ce lo ha rivelato” (CCC 2779).

La liturgia ci invita a pregare il Padre con “filiale audacia” e il Catechismo (che nel capitolo IV, intitolato “la preghiera nella vita cristiana”, dedica un’intera sezione al commento del Padre nostro) la spiega così: “Davanti al rovelto ardente fu detto a Mosè: «Non avvicinarti! Togliti i sandali dai piedi» (Es 3,5). Solo Gesù poteva superare la soglia della santità

divina: è lui che, avendo «compiuto la purificazione dei peccati» (*Eb* 1,3), ci introduce davanti al volto del Padre: «Eccoci, io e i figli che Dio mi ha dato» (*Eb* 2,13) (*CCC* 2777).

“Quando pregate, dite: Padre”. È stupenda la novità cristiana. Non vuol dire semplicemente: riconosco che ho ricevuto la vita da un creatore, che quindi chiamo “Padre”. “Padre” vuol dire: riconosco che la mia esperienza di fede è inserita in quella di Gesù, che si rivolge a Dio chiamandolo sempre “Abbà, Padre”. “È nell’esperienza filiale di Gesù che l’uomo intravede anche la propria. Come dice una felice espressione spesso ripetuta nella teologia e nella spiritualità, noi siamo “figli nel Figlio” (B. Maggioni, *Padre Nostro*, Vita e Pensiero 1995, p. 29).

Si tratta allora di entrare nella esperienza di relazione col Padre di Gesù e di farla nostra: l’obbedienza, la fiducia, l’intimità, la sottomissione, l’abbandono, il dono di sé.

“E come si fa? È uno sforzo psicologico? Debo sforzarmi di immaginare quello che immaginava Gesù e quindi di entrare nei suoi senti-

menti? Non basta! Possiamo fare tutti gli sforzi psicologici ma questi non ci avvicinano a Gesù. Gesù è altro da noi, e per entrare dentro alla sua esperienza ci vuole qualche cosa che venga da lui, che venga da lui come un dono. Lo Spirito Santo” (L. Monari).

“Per introdurci in questa relazione filiale – spiega il card. Vanhoye, noto biblista – Gesù non ha soltanto messo sulle nostre labbra parole corrispondenti ai suoi sentimenti, ma ci ha dato il suo Spirito, ha messo in noi la sua anima. È lo Spirito del Figlio il solo che può suscitare in noi l’aspirazione verso il Padre che colmava l’anima di Gesù... È una grazia che deve continuamente riempirci di gioia, e anche stupirci continuamente: il Figlio unico ha voluto che noi fossimo con lui figli del Padre, e noi possiamo in verità dire a Dio: ‘Padre!’” (A. Vanhoye, *Il pane quotidiano della Parola*, Piemme 2000, p 716).

Lasciamoci invadere dallo stupore e dalla gratitudine, per questo dono immenso che ci

viene fatto. Preghiamo con santo Charles de Foucauld:

*Mio Dio quanto sei buono,
tu che ci permetti di chiamarti “Padre nostro”!
Quale riconoscenza, quale gioia, quale amore,
ma soprattutto quale fiducia deve ispirarmi.
Poiché tu sei mio Padre, o mio Dio,
quanto devo sperare sempre in te!
E poiché tu sei così buono verso di me,
quanto devo essere buono verso gli altri! ...
Padre nostro, Padre nostro, insegnami ad avere
incessantemente questo nome sulle labbra
insieme a Gesù, in lui e grazie a lui,
poiché poterlo dire è la mia più grande felicità...
e con la mia riconoscenza, il mio amore,
la mia obbedienza
essere davvero il tuo figlio fedele,
un figlio che piaccia al tuo cuore.*

Facciamo ora qualche minuto di silenzio.
Impariamo a considerare queste soste silenziose come i momenti più preziosi del nostro essere qui, quelli nei quali si gioca il nostro per-

sonale e unico “a tu per tu” con Gesù presente. Non ci spaventi l'impressione di sentirci poveri e vuoti. Affidiamo la nostra adorazione allo Spirito Santo, che in noi grida “Abbà, Padre”.

SILENZIO

Possiamo riprendere con calma, ripetendole, le parole di Charles de Foucauld e farle diventare nostre, nel profondo del cuore.

PADRE “NOSTRO”

CANTO: TUTTA LA TERRA CANTI A DIO

Ottobre è il mese che ci ricorda più espressamente la vocazione missionaria della Chiesa. Siamo figli che piacciono al cuore di Dio se viviamo nella fede che ogni uomo è nostro fratello, perché Dio ci ama tutti con cuore di Padre. Nella versione di Matteo la preghiera di Gesù ce lo ricorda ogni volta con quell'aggettivo “nostro” che ricorre fin dall'inizio: Padre “nostro”, e che poi ritorna con il “nostro” pane quotidiano, e con i “nostri” debiti.

Quel “nostro” legato al nome del “Padre” dice anzitutto che non possiamo pregare da soli, non possiamo impossessarci di Dio, come cercano alle volte di fare i bambini gelosi del papà nei confronti dei fratelli. “Se rifiutiamo di avere dei fratelli, perdiamo anche un “Padre”; se c’è un “Padre” che è il Padre di Gesù, abbiamo anche, negli altri, dei fratelli” (L. Monari).

La prima fraternità che il “Padre nostro” ci fa coltivare è fra noi cristiani, perché in Gesù, che realizza la nuova ed eterna alleanza con Dio, “noi siamo diventati il «suo» popolo ed egli è ormai il «nostro» Dio” (CCC 2787). Ma la Chiesa, come dice il Concilio Vaticano II, è chiamata a essere “in Cristo, in qualche modo il sacramento, ossia il segno e lo strumento, dell’intima unione con Dio e dell’unità di tutto il genere umano” (LG 1). Nessuno è escluso dunque da quel “nostro” che apre la preghiera e che ritorna poi nella domanda del pane e del perdono.

Siamo così richiamati alla dimensione missionaria universale del “Padre nostro”. Il Catechismo è perentorio: “I battezzati non possono pregare il Padre «nostro» senza portare davanti a lui tutti

coloro per i quali egli ha dato il Figlio suo diletto. L'amore di Dio è senza frontiere, anche la nostra preghiera deve esserlo. Pregare il Padre «nostro» ci apre alle dimensioni del suo amore, manifestato in Cristo: pregare con tutti gli uomini e per tutti gli uomini che ancora non lo conoscono, affinché siano riuniti in unità. Questa sollecitudine divina per tutti gli uomini e per l'intera creazione ha animato tutti i grandi oranti: deve dilatare la nostra preghiera agli spazi immensi dell'amore" (CCC 2793).

La Chiesa ha scelto come patrona delle missioni la piccola Teresa di Lisieux, entrata in Carmelo a 15 anni e morta in esso di tisi a 24 anni. Non ha sperimentato doni straordinari di contemplazione come santa Teresa d'Avila o san Giovanni della Croce, ma ha donato a tutto il mondo la sua "piccola via", quella dell'"infanzia spirituale".

Proprio lei confidava: "A volte, quando il mio spirito è in un'aridità così grande che mi è impossibile ricavarne un pensiero per unirmi al Buon Dio, recito molto lentamente un 'Padre Nostro' e poi il saluto angelico; allora queste preghiere mi

rapiscono, nutrono la mia anima ben più che se le recitassi precipitosamente un centinaio di volte”.

SILENZIO

Come dico quel “nostro”, riferito al Padre? per chi c'è posto nel mio cuore quando dico “Padre nostro”? Condivido la passione di Gesù per la salvezza di tutti gli uomini? Voglio unirmi a te, Gesù, come una spina di corrente inserita nella presa. Anche se non “sento” niente, lo Spirito Santo opera in me e mi fa crescere nel tuo amore.

Concludiamo con una bellissima preghiera della Chiesa che raccoglie il senso di quello che abbiamo meditato:

O Dio altissimo, che nelle acque del battesimo ci hai fatti tutti tuoi figli nel tuo unico Figlio, ascolta il grido dello Spirito che in noi ti chiama Padre, e fa' che obbedendo al comando del Salvatore, diventiamo annunziatori della salvezza offerta a tutti i popoli.

(Colletta Messa SS. Trinità, anno B)

SOMMARIO

Presentazione	5
OTTOBRE – “Padre nostro che sei nei cieli”	13
NOVEMBRE – “Padre, sia santificato il tuo Nome”	26
DICEMBRE – “Padre, venga il tuo Regno”	40
GENNAIO – “Padre, sia fatta la tua Volontà”.	53
FEBBRAIO – “Come in cielo così in terra”	67
MARZO – “Padre, dacci oggi il nostro pane quotidiano”	82
APRILE – “Padre, rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori”	96
MAGGIO – “E non abbandonarci alla tentazione”	111
GIUGNO – “Ma liberaci dal male”	125