

GEORG REIDER

TOCCATI DAL CIELO

Il Padre nostro come prassi
di consapevolezza

Edizioni Appunti di Viaggio
Roma

Titolo originale

“Vom Himmel berührt.

Das Vaterunser als Übung der Achtsamkeit”

Publicato da

© 2023 Rediroma-Verlag

Kremenholler Str. 53

42857 Remscheid

Proprietà riservata

© 2024 Appunti di Viaggio srl

Via Eugenio Barsanti, 24 – 00146 Roma

ISBN 979-12-80814-06-7

Per informazioni sulle

[Edizioni] “Appunti di Viaggio” e “La parola”

potete rivolgervi alla

Libreria Appunti di Viaggio

Via Eugenio Barsanti, 24 - 00146 Roma



06 47825030



laparola@appuntidiviaggio.it



www.appuntidiviaggio.it



edizioniappuntidiviaggio



edappuntidiviaggio



Edizioni Appunti di Viaggio Roma

INDICE

- 9 *Introduzione*
- 15 *Struttura del libro*
- 21 Capitolo I
 LO SVILUPPO E LA FORMAZIONE DEL PADRE
 NOSTRO NELLE PRIME COMUNITÀ CRISTIANE
- 21 Perché e come è nato il Padre nostro
 *La relazione tra Gesù e i movimenti di
 rinnovamento religioso, 21 — Il crollo della
 tradizione del tempio, 22 — La preghiera di un
 senza padre, 25 — Semplificare l'essenziale della
 tradizione religiosa e renderlo accessibile a tutti, 27
 — Lo sviluppo del testo del Padre nostro, 29 — Alla
 scuola di Gesù: come pregare la sua preghiera, 32
 — Meister Eckhart e il Padre nostro, 35.*
- 38 Principi spirituali: il collegamento tra le vie
 spirituali orientali e occidentali
 Consapevolezza e attenzione: principi fondamentali

della vita spirituale, 42 — L'attenzione come approfondimento della consapevolezza, 47.

53 Capitolo II

ESEGESI: SIGNIFICATO ESISTENZIALE,
PRINCIPI SPIRITUALI

54 Il Padre che è nei cieli

Per Gesù, Dio è soprattutto padre, 55 — Abbà: la liberazione del rapporto genitoriale, 62 — Il cielo: la forza di un mondo nascosto ai sensi, 68 — Il cielo: una nuova percezione della vita, illimitata e libera, 70 — Abbà: il padre che collega cielo e terra con bontà, 73.

75 Sia santificato il tuo nome

La testimonianza della misericordia e dell'amore di Dio, 76 — La forza del sabato: spazio e tempo per il sacro, 79 — Essere completamente presente e aperto, 83.

85 Venga il tuo regno

Desiderare il regno di Dio e il suo operare, 86 — Vivere nell'attesa di ciò che verrà, 89 — La capacità di attendere Dio e i suoi doni, 92.

94 Sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra
Il benessere di tutto il creato è compimento della

- creazione, 96 — Accettare ciò che accade, 98 —
Consentire, 102.*
- 106 Dacci oggi il nostro pane quotidiano
*Solo il pane condiviso nutre corpo e anima, 110 —
Ricevere e condividere, 115.*
- 117 Rimetti a noi i nostri debiti come noi li
rimettiamo ai nostri debitori
*Accettare e lasciare andare le ombre della colpa,
119 — Lasciare andare: la via d'uscita
dall'intreccio della colpa, 124.*
- 127 Non abbandonarci nella tentazione
*La rinuncia a far diventare la vita uno spettacolo,
130 — La tentazione come minaccia esistenziale,
131 — Concentrarsi sull'essenziale: vivere con
moderazione, 133.*
- 135 Ma liberaci dal male
*Il pericolo del male dentro di noi, 136 — Dove
l'uomo è impotente, 138 — Vivere protetti e sicuri,
140.*
- 143 Capitolo III
IL PADRE NOSTRO COME PRASSI
DI CONSAPEVOLEZZA
- 143 Introduzione
La disidentificazione e l'osservatore interiore, 147

- *Lo sviluppo di un'immagine di ancoraggio*, 151
— *Esercizi di rilassamento*, 158.
- 166 La prassi consapevole del Padre nostro
Rilassamento e creazione dell'immagine ancora,
166 — *La recita consapevole del Padre nostro*, 167.
- 177 *Conclusione*
- 179 *Bibliografia*

INTRODUZIONE

Cara lettrice e caro lettore,

oggi è difficile, ma più necessario che mai, offrire alle donne e agli uomini che cercano significato e profondità nella propria vita una pratica spirituale che dia loro sostegno nella quotidianità.

Per oltre due millenni, il *Padre nostro* ha rappresentato un riassunto di ciò che donne e uomini potevano aspettarsi dalla vita dal punto di vista della propria fede. In un'epoca in cui la religione era onnipresente, è stato pregato in una gran varietà di occasioni. Oggi viviamo in un mondo in cui la fede religiosa sembra scomparire dalla vita quotidiana. Di conseguenza, anche i pensieri e le immagini del cristianesimo, riassunti in modo così semplice e brillante nel *Padre nostro*, stanno svanendo. La maggior

parte delle persone vive una vita stressante, guidata dall'esterno, e ha adottato stili di vita in cui poco tempo o spazio vengono dedicati a una qualsiasi pratica spirituale.

Cosa produrrà questo stile di vita nelle donne e negli uomini a medio e lungo termine? Può la fede continuare a essere una fonte di significato e di forza per persone senza una minima pratica spirituale quotidiana, senza attenzione a ciò che accade dentro di sé? Può il cristianesimo rimanere un orientamento per la società moderna, se le persone non possiedono un ancoraggio interiore e una pratica spirituale? Può la fede essere un'alternativa al controllo esterno, al consumo e all'attività frenetica, se le persone non trovano dentro di sé ciò che cercano invano all'esterno?

Credenti, cercatori, società e chiese dovranno affrontare tali questioni e le possibili risposte. Io propongo qui un semplice percorso di pratica spirituale che rispecchia il cammino interiore di Gesù e che per molti secoli, forse più inconsciamente che consapevolmente, ha rappresentato l'iniziazione stessa al cristianesimo.