

# PADRE NOSTRO CHE SEI NEI CIELI

*Mt 6,9-13*

*Lc 11,2-4*

<sup>9</sup>Padre nostro che sei nei cieli,  
sia santificato il tuo nome,  
<sup>10</sup>venga il tuo regno,  
sia fatta la tua volontà,  
come in cielo così in terra.  
<sup>11</sup>Dacci oggi il nostro pane quotidiano,  
<sup>12</sup>e rimetti a noi i nostri debiti  
come anche noi li rimettiamo ai nostri  
debitori,  
<sup>13</sup>e non abbandonarci alla tentazione,  
ma liberaci dal male.

<sup>2</sup>Padre,  
sia santificato il tuo nome,  
venga il tuo regno;  
<sup>3</sup>dacci ogni giorno il nostro pane  
quotidiano,  
<sup>4</sup>e perdona a noi i nostri peccati,  
anche noi infatti perdoniamo a ogni  
nostro debitore,  
e non abbandonarci alla tentazione

## • **Preghiera iniziale: Salmo 46 (45)**

<sup>2</sup>Dio è per noi rifugio e fortezza,  
aiuto infallibile si è mostrato nelle angosce.  
<sup>3</sup>Perciò non temiamo se trema la terra,  
se vacillano i monti nel fondo del mare.  
<sup>4</sup>Fremano, si gonfino le sue acque,  
si scuotano i monti per i suoi flutti.  
<sup>5</sup>Un fiume e i suoi canali rallegrano la città di Dio,  
la più santa delle dimore dell'Altissimo.  
<sup>6</sup>Dio è in mezzo ad essa: non potrà vacillare.  
Dio la soccorre allo spuntare dell'alba.  
<sup>7</sup>Fremettero le genti, vacillarono i regni;  
egli tuonò: si sgretolò la terra.  
<sup>8</sup>Il Signore degli eserciti è con noi,  
nostro baluardo è il Dio di Giacobbe.  
<sup>9</sup>Venite, vedete le opere del Signore,  
egli ha fatto cose tremende sulla terra.  
<sup>10</sup>Farà cessare le guerre sino ai confini della terra,  
romperà gli archi e spezzerà le lance,  
brucerà nel fuoco gli scudi.  
<sup>11</sup>*Fermatevi! Sappiate che io sono Dio,*  
eccelso tra le genti, eccelso sulla terra.  
<sup>12</sup>Il Signore degli eserciti è con noi,  
nostro baluardo è il Dio di Giacobbe.

• **Pregghiera finale: Salmo 104 (103)**

- <sup>8</sup>Misericordioso e pietoso è il Signore,  
lento all'ira e grande nell'amore.
- <sup>9</sup>Non è in lite per sempre,  
non rimane adirato in eterno.
- <sup>10</sup>Non ci tratta secondo i nostri peccati  
e non ci ripaga secondo le nostre colpe.
- <sup>11</sup>Perché quanto il cielo è alto sulla terra,  
così la sua misericordia è potente su quelli che lo temono;
- <sup>12</sup>quanto dista l'oriente dall'occidente,  
così egli allontana da noi le nostre colpe.
- <sup>13</sup>Come è tenero un padre verso i figli,  
così il Signore è tenero verso quelli che lo temono,
- <sup>14</sup>perché egli sa bene di che siamo plasmati,  
ricorda che noi siamo polvere.
- <sup>15</sup>L'uomo: come l'erba sono i suoi giorni!  
Come un fiore di campo, così egli fiorisce.
- <sup>16</sup>Se un vento lo investe, non è più,  
né più lo riconosce la sua dimora.
- <sup>17</sup>Ma l'amore del Signore è da sempre,  
per sempre su quelli che lo temono,  
e la sua giustizia per i figli dei figli,
- <sup>18</sup>per quelli che custodiscono la sua alleanza  
e ricordano i suoi precetti per osservarli.
- <sup>19</sup>Il Signore ha posto il suo trono nei cieli  
e il suo regno domina l'universo.
- <sup>20</sup>Benedite il Signore, angeli suoi,  
potenti esecutori dei suoi comandi,  
attenti alla voce della sua parola.
- <sup>21</sup>Benedite il Signore, voi tutte sue schiere,  
suoi ministri, che eseguite la sua volontà.
- <sup>22</sup>Benedite il Signore, voi tutte opere sue,  
in tutti i luoghi del suo dominio.  
Benedici il Signore, anima mia.

# PADRE NOSTRO CHE SEI NEI CIELI

*Per la meditazione e la preghiera personale*

**Mt 6,5-9:** «<sup>5</sup>E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. <sup>6</sup>Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. <sup>7</sup>Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. <sup>8</sup>Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che glielie chiediate. <sup>9</sup>Voi dunque pregate così:....».

**Galati 4,4-7:** «<sup>4</sup>Quando venne la pienezza del tempo, Dio mandò il suo Figlio, nato da donna, nato sotto la Legge, <sup>5</sup>per riscattare quelli che erano sotto la Legge, perché ricevessimo l'adozione a figli. <sup>6</sup>E che voi siete figli lo prova il fatto che Dio mandò nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio, il quale grida: «Abbà! Padre!». <sup>7</sup>Quindi non sei più schiavo, ma figlio e, se figlio, sei anche erede per grazia di Dio».

**Romani 8,14-17:** «<sup>14</sup>Tutti quelli infatti che sono guidati dallo Spirito di Dio, costoro sono figli di Dio. <sup>15</sup>E voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto uno spirito da figli adottivi per mezzo del quale gridiamo: «Abbà, Padre!». <sup>16</sup>Lo Spirito stesso attesta al nostro spirito che siamo figli di Dio. <sup>17</sup>E se siamo figli, siamo anche eredi: eredi di Dio, coeredi di Cristo, se veramente partecipiamo alle sue sofferenze per partecipare anche alla sua gloria».

**Tonino Bello:** Voglio ringraziarti, Signore, per il dono della vita.

Ho letto da qualche parte che gli uomini sono angeli con un'ala soltanto: possono volare solo rimanendo abbracciati.

A volte nei momenti di confidenza oso pensare, Signore, che anche Tu abbia un'ala soltanto, l'altra la tieni nascosta... forse per farmi capire che Tu non vuoi volare senza me.

Per questo mi hai dato la vita, perché io fossi tuo compagno di volo.

Insegnami allora a librarmi con Te perché vivere non è trascinare la vita, non è strapparla, non è roscicchiarla: vivere è abbandonarsi come un gabbiano all'ebbrezza del vento; vivere è assaporare l'avventura della libertà, vivere è stendere l'ala, l'unica ala con la fiducia di chi sa di avere nel volo un partner grande come Te.

Ma non basta saper volare con Te, Signore: Tu mi hai dato il compito di abbracciare anche il fratello, e aiutarlo a volare. Ti chiedo perdono, perciò, per

tutte le ali che non ho aiutato a distendersi: non farmi più passare indifferente davanti al fratello che è rimasto con l'ala, l'unica ala, inesorabilmente impigliata nella rete della miseria e della solitudine e si è ormai persuaso di non essere più degno di volare con Te: soprattutto per questo fratello sfortunato dammi, o Signore, un'ala di riserva.

**Lettera a Diogneto:** «I cristiani né per regione, né per voce, né per costumi sono da distinguere dagli altri uomini. [...] Vivono nella loro patria, ma come forestieri; partecipano a tutto come cittadini e da tutto sono distaccati come stranieri. Ogni patria straniera è patria loro, e ogni patria è straniera. [...] Dimorano nella terra, ma hanno la loro cittadinanza nel cielo».

## **SANTA TERESA DI GESÙ**

### **Dal capitolo 27 del Cammino di Perfezione**

#### *1 - Padre nostro che sei nei cieli!*

Come si vede bene, Signor mio, che siete Padre di un tal Figlio, e che vostro Figlio è Figlio di un tal Padre! Siate Voi benedetto per tutti i secoli!

Non bastava, Signore, che ci accordaste di chiamarvi nostro Padre alla fine della preghiera? Ma Voi ce ne favorite e ce ne riempite le mani fin da principio! Il nostro intelletto dovrebbe andarne così rapito e la nostra volontà così compenetrata da non essere più capaci di pronunciare parola. Oh, figliole mie, come verrebbe bene qui parlarvi della contemplazione perfetta! Come converrebbe che qui l'anima si raccogliesse per elevarsi al di sopra di sé ed ascoltare ciò che le insegna questo Figlio benedetto intorno al luogo ove abita suo Padre, quando dice che è *nei cieli!* Abbandoniamo la terra, figliole mie! Non è ragionevole che dopo aver conosciuta l'eccellenza di un tal favore, ne facciamo ancora così poco conto da voler restare quaggiù.

2 - Figliolo di Dio e mio Signore, quanti beni ci date in questa prima parola! Vi abbassate sino a unirvi con noi nelle nostre domande e a rendervi fratello di creature così miserabili e vili. Volendo che vostro Padre ci ritenga per suoi figli, ci date tutto quello che potete; e siccome la vostra parola non può mancare, obbligate vostro Padre ad esaudirci. E questo non è poco per Lui, perché in tal modo ci deve sopportare, malgrado i nostri gravi peccati; perdonare come al figliol prodigo tutte le volte che ritorniamo ai suoi piedi; consolarci nei nostri dolori e procurarci di che vivere, come si conviene a un buon Padre; anzi, vincere in bontà tutti i padri del mondo, come Colui che è la perfezione di ogni bene; e infine renderci partecipi ed eredi con Voi di ogni sua ricchezza.

3 - Quanto a Voi, Signore, sappiamo che per l'amore che ci portate e la vostra profonda umiltà siete solito non indietreggiare per noi innanzi a nessun ostacolo, tanto più che avendo preso la nostra stessa natura col discendere in terra e rivestirvi della nostra carne, sembra che in certo qual modo siate obbligato a soccorrerci. Ma quanto a vostro Padre, dovete pensare che essendo Egli *nei cieli*, come Voi dite, è ragionevole aver riguardo al suo onore. Al disonore per amor nostro vi siete offerto già Voi: lasciate in pace vostro Padre, e non obbligate lo a effondere le sue tenerezze su creature così miserabili come me, che poi non gli saranno riconoscenti.

4 - Con quanta evidenza, o buon Gesù, avete dimostrato di essere una cosa sola col Padre, che la vostra volontà è la sua, e che la sua è vostra! Come è grande l'amore che ci portate! Per nascondere al demonio la vostra qualità di Figliolo di Dio avete usato ogni raggirò, mentre non vi fu ostacolo che non sorpassaste per darla a conoscere a noi, desideroso com'eravate di farci del bene. E chi poteva far questo se non Voi, o Signore? Io non so come il demonio, intendendo una tal parola, non abbia subito compreso chi Voi eravate.

Quanto a me, Gesù, vedo chiaramente che avete parlato da buon Figliolo, tanto per Voi che per noi, e che dovete esser molto potente per ottenere che si faccia nel cielo quello che avete detto sulla terra. Siate benedetto per sempre, o mio Signore, giacché siete così munifico nel beneficiare da non lasciarvi arrestare da nessun ostacolo.

5 - Ora, figlie mie, non vi par forse un buon maestro colui che per affezionarci al suo insegnamento lo incomincia con elargirci così grandi grazie? Non è allora ragionevole che mentre diciamo con le labbra «*Padre nostro*», vi applichiamo pur la mente, lasciando che alla vista di tanta bontà il cuore si liquefaccia di amore? Qual è il figliolo in questo mondo che non cerchi di conoscere suo padre, quando sa che è buono, pieno di maestà e di potenza? Non mi stupirei se non volessimo riconoscerci per figlioli di Dio nel caso che in Lui non vi fossero queste splendide qualità, giacché il mondo oggi si governa di tal guisa che se il padre è di condizione più bassa del figlio, questi si ritiene disonorato nel riconoscerlo per tale. Ma questo per noi non ha luogo, né piaccia a Dio che simili sentimenti abbiano ad allignare fra noi, perché sarebbero un inferno. Quella che fosse di più nobile famiglia abbia in bocca, meno di tutte, il nome di suo padre, perché qui dovete essere tutte eguali.