

# IL PADRE NOSTRO IN FAMIGLIA

UNA FRASE PER OGNI GIORNO DELLA SETTIMANA

**V**ogliamo proporre uno schema molto semplice, a portata di famiglia: uno strumento concreto per dedicare una settimana della preghiera familiare al Padre Nostro, perché – come affermava San Giovanni Paolo II – *«la famiglia che prega unita, resta unita»*.

Il *Padre nostro* è una preghiera di grande semplicità, in grado di adattarsi alle esigenze della vita familiare. La preghiera si eleva a Dio Padre, per poi abbassare lo sguardo a terra. Si parte da Dio per arrivare all'uomo: il ruolo stesso della vocazione alla famiglia cristiana, ovvero quello di *«edificare il Regno di Dio nella storia mediante quelle stesse realtà quotidiane che riguardano e contraddistinguono la sua condizione di vita»* (FC 50).

• *Domenica* •

***Padre nostro che sei nei cieli***  
- genitori fraterni nello stile del Padre -

Per dire «Padre» dobbiamo accettare di essere figli: solo allora Dio può rivelare la grandezza del suo amore di Padre. I nostri figli ci insegnano a parlare a Dio e di Dio. Quando piccoli si rivolgevano (o si rivolgono) a noi, certi del nostro ascolto, ci dicono che anche noi dobbiamo rivolgerci a Dio nella certezza del suo ascolto.

Siamo figli, ma – come in famiglia – Gesù ci invita ripetutamente a pregare con il «noi». Dalla dimensione figlio-padre, con

l'aggettivo «nostro» si passa a quella fraterna. «Nostro» sta ad indicare che chi vuol fare esperienza di Dio deve riscoprire le relazioni più vicine, a partire da quelle familiari, per allargarsi alla propria comunità e oltre.

Preghiamo (genitori). *Aiutaci a ripensare il rapporto genitoriale in famiglia alla luce del rapporto di paternità e di figliolanza tra Dio e l'uomo; a essere padri e madri consapevoli che siamo genitori sulla terra di figli il cui Padre è nei cieli.*

Preghiamo (figli). *Grazie Gesù Padre; aiutaci a ricordarci che nessuno si è affacciato al mondo per decisione propria, che non ci salviamo da soli. Grazie perché all'origine della nostra esistenza non c'è stato il caso o la ne-*

✎ **GABRIELLA BERGESE -  
LUCA BASTERIS**  
BORGIO SAN DALMAZZO (CN)  
Direttori Ufficio Famiglia di Cuneo.

cessità, ma una decisione libera, un atto d'amore e di gratuità, dei miei

genitori, papà e mamma, in collaborazione con Dio.

• Lunedì •

**Sia santificato il tuo nome**  
- stimiamoci e diamo lode a Dio -

Santificare è sinonimo di lodare e benedire. Lodiamo Dio quando riconosciamo che, nella nostra vita, Dio va messo al primo posto, anche nella nostra vita di famiglia intrecciata di quotidianità. Chiediamo a Lui di aiutarci a donarGli del tempo, a cercare nelle nostre case un «angolo per la preghiera», a trovare un momento della giornata per vivere la preghiera di coppia e di famiglia e per partecipare alla vita comunitaria. La nostra lode avrà «*come contenuto originale la stessa vita di famiglia, gioie e dolori, speranze e tristezze, nascite e compleanni... ecc. che segnano l'intervento dell'amore di Dio nella storia della famiglia*» (FC 59).

Preghiamo (genitori). *Rendici consapevoli che, con la nostra vita, contribuiamo a testimoniare il volto e l'Amore di Dio ai nostri figli e alla comunità. Il nostro amore, fatto di rispetto e di reciproco aiuto, è il miglior modo per educare i nostri figli. Aiutaci, anche se gli anni passano, a dimostrarci rispetto e stima, perché, solo se ci sentiamo stimati e onorati, possiamo con la nostra bellezza far «vedere» Dio.*

Preghiamo (figli). *Onorare mio padre e mia madre vuol dire riconoscerne la loro importanza. Aiutami ad accorgermi dei loro gesti e a dire grazie per le rinunce e i sacrifici che fanno anche per me.*

• Martedì •

**Venga il tuo regno**  
- la relazione familiare come Regno di Dio -

«*La famiglia cristiana, edifica il Regno di Dio mediante quelle stesse realtà quotidiane che riguardano e contraddistinguono la sua condizione di vita; è allora nell'amore coniugale e familiare, vissuto nella sua straordinaria ricchezza di valori ed esigenze di totalità, unicità, fedeltà e fecondità, che si esprime e si realizza la partecipazione della famiglia cristiana alla missione profetica, sacerdotale e regale di Gesù Cristo e della sua Chiesa*» (FC 50).

Preghiamo (genitori). *Rendici capaci di trasmettere ai nostri figli, con l'esempio concreto della nostra relazione, i valori veri ed essenziali e la capacità di saper andare controcorrente.*

Preghiamo (figli). *Grazie per la testimonianza dei nostri genitori; aiutaci a non dimenticarla mai, anche se alcune delle loro scelte comportano dei piccoli e grandi sacrifici anche per noi.*

• Mercoledì •

**Sia fatta la tua volontà***- il disegno di Dio per la nostra famiglia -*

Per trovare il Padre occorre esserne sempre in ricerca. La richiesta «Sia fatta la tua volontà» si può tradurre con «Si realizzi il tuo disegno, il tuo progetto di salvezza», sapendo che *«la famiglia cristiana è chiamata a prendere parte viva e responsabile alla missione della Chiesa in modo proprio e originale, ponendo cioè al servizio della Chiesa e della società se stessa, nel suo essere ed agire, in quanto intima comunità di vita e di amore» (FC 50).*

Il «termometro» della nostra vocazione di sposi, di genitori e di famiglia è il nostro quotidiano con le sue situazioni concrete.

Preghiamo (genitori). *Padre aiutaci a non trattenere la vita dei nostri figli; aiutaci a lasciarli partire, ad incoraggiarli ad essere uomini e donne liberi che vanno per la propria strada. Padre aiutaci a confidare nella tua provvidenza, a non vivere nella mediocrità per la paura dell'avvenire.*

Preghiamo (figli). *Padre aiutaci ad abbandonarci nelle tue mani e in quelle dei nostri genitori; aiutaci ad avere fiducia nel domani, sapendo che sai di che cosa abbiamo bisogno (cfr.Mt 6,8).*

• Giovedì •

**Dacci oggi il nostro pane quotidiano***- Il lavoro e il rapporto con le cose -*

«Dacci», come il bambino dice «dammi», esprime un'immensa fiducia, mentre «Oggi» è un richiamo al non preoccuparsi troppo del domani. Il «pane» rappresenta tutto ciò che ci è necessario e, per ogni donna e uomo, richiama la sobrietà e l'essenzialità. Il pane è simbolo di quei mezzi che rendono la vita non solo accettabile, ma piacevole; questo pane parla quindi del quotidiano delle nostre famiglie.

L'aggettivo «nostro» richiama la solidarietà; chi ha il pane in abbondanza è chiamato a dividerlo per saziare le «fami» degli altri: la fame di pane sulla tavola, la fame di amicizia e compagnia, la fame di relazione, la fame di conoscenza.

Preghiamo (genitori). *Padre, donaci di diventare noi pane, ricordaci che la vita familiare, con le sue incombenze domestiche, insegna ad apprezzare la fatica e a irrobustire la volontà in vista del benessere comune. Padre ricordaci che abbiamo bisogno di pane e di lavoro, ma anche di riposo: dacci oggi il nostro riposo; abbiamo bisogno di contemplazione: dacci il gratuito, il desiderio di ri-creazione.*

Preghiamo (figli) *Padre abbiamo infine bisogno di essere amati e di amare: dacci l'amore dei nostri cari e la capacità di prenderci cura di loro.*

• Venerdì •

**Perdona i nostri debiti come noi li perdoniamo**  
- la famiglia come primo luogo del perdono -

Papa Francesco: «*Il volto di Dio è quello di un Padre misericordioso, che sempre ha pazienza. Non dimentichiamo questa parola: Dio mai si stanca di perdonarci, mai! Lui mai si stanca di perdonare, ma noi, a volte, ci stanchiamo di chiedere perdono*». Dobbiamo riconciliarci prima di tutto con i nostri famigliari. Questo è l'unico impegno che ci assumiamo recitando il Padre nostro, ma è anche il segreto e la forza della famiglia, con uno stile di vita basato sulla mitezza e sulla misericordia.

Preghiamo (genitori). *Padre, ricordaci che non si perdona perché siamo migliori, che siamo chiamati a perdonare anche quando l'altro non cambia. Aiutaci ad amare attraverso il limite. Ad amare i nostri famigliari così come sono e a saper dire: «Scusa, ho capito che ho sbagliato». Aiutaci a perdonare i figli, lavorando su noi stessi e a non servirci di loro per vivere la vita che noi non abbiamo potuto vivere.*

Preghiamo (figli). *Padre, aiutaci a perdonare i nostri fratelli, i nostri amici e i nostri genitori quando sbagliano. Aiutaci a chiudere gli occhi la sera avendo chiesto «scusa».*

• Sabato •

**Non lasciarci cadere nella tentazione, ma liberaci dal male**  
- la famiglia tentata dalla mediocrità -

Non chiediamo di non essere mai tentati: anche Gesù è tentato; è un uomo libero non perché non ha tentazioni, ma perché riesce a superarle tutte. La tentazione di ciascuno di noi e delle nostre famiglie è questa: vivere la Chiesa, il Vangelo, la famiglia e i rapporti comunitari nella mediocrità, nascosti dall'alibi «tanto fanno tutti così». Questa invocazione domanda a Dio di darci forza nelle difficoltà.

Preghiamo (genitori). *Padre, siamo consapevoli della nostra fragilità, non lasciarci soli a lottare contro il male; donarci di non perdere fiducia, speranza e amore; allontana da noi sfiducia e paura.*

Preghiamo (figli). *Padre, aiutaci a distinguere le cose giuste da quelle sbagliate; a non scoraggiarci negli sbagli; ricordaci che dopo uno sbaglio si può sempre ricominciare.* ◆

GABRIELLA BERGESE  
LUCA BASTERIS

*Riferimenti*

- ESORTAZIONE APOSTOLICA FAMILIARIS CONSORTIO (FC).
- Libera interpretazione dal sito: <https://www.sangiuseppesplicello.it/> sulla riflessione del Prof. Fausto Negri il 14 giugno 2015 alle famiglie riunite in ritiro spirituale presso il Santuario San Giuseppe in Spicello di San Giorgio di Pesaro.

**Vedere:** Il Padre Nostro è sicuramente la preghiera più conosciuta, quella che ci viene insegnata per prima, il brano più noto del Vangelo. È la preghiera che ci ha insegnato direttamente Gesù. Nasce da una richiesta dei discepoli: «*Insegnaci a pregare!*». Come risposta Gesù ci regala il Padre Nostro, la sua esperienza vissuta con il Padre. Parole semplici, ma così profonde; contengono tutta la nostra vita e tutte le nostre aspirazioni. Gli Autori ci propongono uno schema molto concreto per aiutarci a far diventare questa preghiera vita vissuta nelle nostre famiglie, giorno per giorno, per non dimenticare la «buona notizia», per non essere superficiali nel pronunciare quelle parole. Qualcuno dice che il Padre Nostro non era solo una preghiera per le prime comunità cristiane; ma, recitato tre volte al giorno, con le sue sette «domande», era una profonda revisione di vita, per capire se si faceva parte della comunità cristiana. Allora proviamo a farlo anche noi...

- «*Padre nostro che sei nei cieli*»: Dio Padre è il nostro orizzonte di vita? ci affidiamo a Lui oppure viviamo nelle nostre paure durante la giornata? *Nostro*: sentiamo le persone che incontriamo come nostri fratelli?
- «*Sia santificato il tuo nome*»: Dio al primo posto ... Nella mia giornata c'è spazio per l'Amore con l'A maiuscola? Sono cosciente che alla fine della vita ci porteremo via solo questo: l'Amore; il resto è nulla?
- «*Venga il tuo regno*»: fare nostro il progetto di Dio e non il nostro ... Ci doniamo con entusiasmo, siamo disponibili giorno dopo giorno per questo Regno, di giustizia, di fraternità, del trionfo della vita?
- «*Sia fatta la tua volontà*»: il conflitto di Gesù nell'orto degli ulivi: ci affidiamo a Lui anche quando le situazioni diventano difficili, quando la strada si fa in salita? Sono le mie idee per cui combatto od il Suo progetto di salvezza?
- «*Dacci oggi il nostro pane quotidiano*»: la solidarietà... Condividiamo il «nostro pane» con quelli meno fortunati? Ci accorgiamo di loro quando li incontriamo? Ci preoccupiamo troppo del domani?
- «*Perdona i nostri debiti come noi li perdoniamo*»: il nostro stile di vita è improntato alla mitezza ed alla misericordia? Chiedo scusa dopo che ho capito di aver sbagliato? Ci riconciliamo in famiglia tutte le sere prima di addormentarci?
- «Non lasciarci cadere nella tentazione»: come affrontiamo le nostre fragilità? Dove riponiamo la nostra fiducia per riuscire a viverle?

**Giudicare:**

- **Mt 6,7-15:** testo del Padre Nostro: leggere il contesto in cui è inserito (Il Discorso della Montagna di Matteo dal capitolo 5 al capitolo 7).
- **Lc 11,1-4:** versione lucana del Padre Nostro.
- **Mc 11,24-25:** «*Tutto quello che chiederete nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi accadrà. Quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno, perdonate, perché anche il Padre vostro che è nei cieli perdoni a voi le vostre colpe.*».

**Agire:**

- Per imparare a pregare bisogna volerlo, bisogna chiederlo. Facciamo nostra l'invocazione: «Insegnaci a pregare», prima di recitare il Padre Nostro (magari tre volte al giorno, per scandire la giornata).
- Rileggiamo il vangelo alla luce del Padre Nostro: le parole sintesi contenute in esso diventano la chiave di lettura dei brani di vangelo.
- Ogni giorno facciamo un gesto concreto per la costruzione del Regno: condividere, perdonare, essere disponibili, accogliere...

*A cura del Segretariato CPM di Genova*