

# Padre Nostro, Dacci oggi il nostro pane quotidiano

La preghiera del cristiano che veglia

4° Incontro – Lunedì 12 Dicembre 2022  
proposta di catechesi per gli adulti  
nel tempo di Avvento

## Canto di introduzione e rito della luce

Sol.: Questa notte non è più notte davanti a te:  
il buio come luce risplende.

**Tutti:** Questa notte non è più notte davanti a te:  
il buio come luce risplende.

Sac.: Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.  
**Tutti: Amen.**

Sac.: La pace, la carità e la fede da parte di Dio Padre  
e del Signore nostro Gesù Cristo sia con tutti voi.

**Tutti: E con il tuo spirito**

Let.: In questo quarto incontro di catechesi, comprenderemo che al cuore del Padre nostro sta proprio la richiesta del pane espressa con fiducia al Padre: «Dacci oggi il nostro pane quotidiano». Dopo le grandi richieste a favore di Dio, eccone una semplice, quotidiana, che riguarda noi esseri umani nella condizione di creature bisognose di mangiare per vivere. L'umiltà di questa domanda, se messa a confronto con l'ampio respiro delle altre sei, potrebbe stupirci ma è proprio questa che illumina tutte le altre. La domanda del pane è anche contemplativa: è il modo con cui il credente afferma la signoria di Dio sulle realtà create; è l'atteggiamento di chi sa di non poter disporre della propria vita, ma riconosce di riceverla sempre e solo all'interno di una relazione filiale; è la maniera con cui il credente elabora il suo bisogno in desiderio ponendolo davanti a Dio e sottraendosi così alla tentazione del possesso.

## Richiesta di perdono

Sac.: Già sappiamo che la richiesta del “dono del pane” la si prega alla prima persona plurale: si dice infatti «**nostro pane**», e questo “nostro pane” lo si invoca per tutti, per sé insieme agli altri, a indicare che il pane ricevuto deve saper manifestare la nostra filialità nei confronti di Dio e la fraternità che ci accomuna. È così che nella prima comunità cristiana «i credenti tenevano ogni cosa in comune» e «a ciascuno veniva dato secondo il suo bisogno» (At 4,35). Era proprio questa concreta condivisione che, unita alla fede, permetteva ai cristiani di essere «un cuore solo e un’anima sola» (At 4,35): chiediamo perdono per quando la nostra presenza è stata tutt’altro che filiale, tutt’altro che motivo di condivisione e di comunione fraterna.

Sac.: Signore Gesù, che sei per noi pane spezzato, dono di comunione, perdonaci per quando vogliamo fuggire il quotidiano che sostiene la vita, la fatica che porta frutto, la condivisione che manifesta la gioia fraterna, Kyrie, eleison.

**Tutti: Kyrie, eleison.**

Sac.: Signore Gesù, che hai ascoltato ogni giorno la fame di pane delle persone e, nella gratitudine a Dio che esaudisce la richiesta, hai saputo dividerlo con gli altri; perdona il nostro egoismo e la nostra indifferenza, Kyrie, eleison.

**Tutti: Kyrie, eleison.**

Sac.: Signore Gesù, che ci hai insegnato a chiedere al Padre il pane quotidiano, riconoscendo il nostro bisogno della Parola che ci alimenta per camminare nella fede verso il Regno, perdonaci per quando vogliamo essere sempre sazi di risultati, di immediatezza, di quantità, Kyrie, eleison.

**Tutti: Kyrie, eleison.**

Sac.: Signore Gesù Cristo, abbi misericordia di noi, perdona i nostri peccati e accompagnaci alla vita eterna.

**Tutti: Amen.**

seduti

## Preghiera Salmodica

Let.: «L’uomo trae il pane dalla terra» narra con forza evocativa il salmo 103, a ricordare che il pane è lì, ma al contempo solo l’uomo sa “trarlo fuori”, sa chiamarlo alla vita. La terra, infatti, deve essere arata, poi sminuzzata dall’erpece, poi

seminata in attesa della pioggia feconda che custodisce il lento e sicuro germi-  
nare; infine, una volta che la terra, accompagnata dal lavoro dell'uomo, offre il  
grano nella spiga, ecco ancora la sapienza dell'uomo che non si accontenta di  
sgranocchiare dei chicchi magari abbrustoliti, ma si preoccupa della mietitura e  
della trebbiatura – raccolta e discernimento al tempo stesso – poi della molitura  
che predispone il grano a una nuova armonia con altri elementi della natura: la  
farina può così mescolarsi all'acqua, al sale, al lievito. Pochi, semplicissimi ele-  
menti, ma accostati con grande sapienza e fantasia, con pazienza e destrezza:  
quale varietà di forme e di consistenza della pasta, prima che la cottura aggiunga  
colore, profumo e fragranza e custodisca in sé la leggerezza e il soffio spirituale  
dell'aria. Il pane è cibo reale eppur simbolico, realtà che va al di là del solo nu-  
trimento materiale, capace di suscitare domande sul senso di ciò che fa vivere e  
capace di ringraziare e benedire il Creatore, Padre provvidente. Ci lasciamo ac-  
compagnare dal Salmo 103, recitandolo alternandoci tra *lettore* e **assemblea**.

### **Salmo 103** *passim*

Lett.: <sup>1</sup> Benedici il Signore, anima mia,  
Signore, mio Dio, quanto sei grande!  
Rivestito di maestà e di splendore,  
<sup>2</sup> avvolto di luce come di un manto.

**Tutti:** <sup>13</sup> **Dalle tue alte dimore irrighi i monti,  
con il frutto delle tue opere sazi la terra.**  
<sup>14</sup> **Fai crescere il fieno per gli armenti  
e l'erba al servizio dell'uomo,  
perché tragga alimento dalla terra:**

Lett.: <sup>15</sup> il vino che allietta il cuore dell'uomo;  
l'olio che fa brillare il suo volto  
e il pane che sostiene il suo vigore.

**Tutti:** <sup>16</sup> **Si saziano gli alberi del Signore,  
i cedri del Libano da lui piantati.**  
<sup>17</sup> **Là gli uccelli fanno il loro nido  
e la cicogna sui cipressi ha la sua casa.**

Lett.: <sup>20</sup> Stendi le tenebre e viene la notte  
e vagano tutte le bestie della foresta;  
<sup>21</sup> ruggiscono i leoncelli in cerca di preda  
e chiedono a Dio il loro cibo.

**Tutti:** <sup>22</sup> **Sorge il sole, si ritirano  
e si accovacciano nelle tane.**

<sup>23</sup> **Allora l'uomo esce al suo lavoro,  
per la sua fatica fino a sera.**

Let.: <sup>24</sup> **Quanto sono grandi, Signore, le tue opere!  
Tutto hai fatto con saggezza,  
la terra è piena delle tue creature.**

<sup>27</sup> **Tutti da te aspettano  
che tu dia loro il cibo in tempo opportuno.**

**Tutti:** <sup>28</sup> **Tu lo provvedi, essi lo raccolgono,  
tu apri la mano, si saziano di beni.**

<sup>29</sup> **Se nascondi il tuo volto, vengono meno,  
togli loro il respiro, muoiono  
e ritornano nella loro polvere.**

Let.: <sup>30</sup> **Mandi il tuo spirito, sono creati,  
e rinnovi la faccia della terra.**

<sup>31</sup> **La gloria del Signore sia per sempre;  
gioisca il Signore delle sue opere.**

**Tutti: Benedici il Signore, anima mia.  
Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo...**

in piedi

**Canto al Vangelo.**

Rit.: **Tutta la terra attende impaziente / che si rivelino i figli di Dio  
E soffre ancora le doglie del parto: aspetta il suo Messia  
Germoglio della radice di Jesse / ti innalzi segno per noi;  
Vieni Signore a salvare il tuo popolo, dona la libertà. (bis)**

**Rit. Tutta ...**

## Vangelo

Sac.: Il Signore sia con voi.

**Tutti: E con il tuo spirito.**

Sac.: Lettura dal Vangelo secondo Matteo (Mt 6,25-34)

**Tutti: Gloria a te, o Signore.**

**In quel tempo Gesù disse ai suoi discepoli: «Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di**

quello che indosserete; la vita non vale forse più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede?». Parola del Signore

## Meditazione e domande

*Silenzio con sottofondo musicale*

**Meditazione e domande per la riflessione personale.**

- La domanda del Padre Nostro che abbiamo preso in esame questa sera «*dacci oggi il nostro pane quotidiano*» **suppone che chi la pronunci manifesti un'esigenza, abbia fame. Quale "fame" percepisci in te?** In questa stagione della tua esistenza, da quale fame maggiormente vorresti essere saziato?
- Forse hai provato la fame per la mancanza di cibo. Oggi, nelle nostre case in cui abbiamo il necessario, di che cosa maggiormente senti il bisogno, la necessità? Che cosa ti manca di più e avverti un senso di fame? Di che cosa maggiormente sei sazio? Che cosa ti sazia di più in questa stagione della tua vita?
- Spesso la lontananza da coloro che hanno fame ci fa adagiare nell'indifferenza o, talvolta, il nostro **sentimento di "condivisione"** si traduce nell'offrire l'eccedenza di quanto possediamo. Cosa potresti fare di più, o meglio, o in modo differente per essere realmente solidale con chi non ha nemmeno il quotidiano pane da mangiare?
- «**Dà a noi oggi il nostro pane quotidiano**». A me pare che da questa preghiera possa nascere anche un moto urgente di giustizia, e non solo dettato dall'emergenza per la giustizia, per fare in modo che tutti abbiano almeno il necessario per sopravvivere. Quali passi potresti compiere, magari iniziando a conoscere (e a condividere) ciò che già il territorio parrocchiale, decanale o diocesano offre?
- **Quando il pane non va verso i poveri, sono i poveri ad andare verso il pane.** Qual è il tuo pensiero e il tuo sentimento verso i migranti, gli sfollati, i (reali) poveri? Prova a raccontare al Signore i tuoi sentimenti e le tue opinioni...





## Invocazioni

Sac.: Presentiamo le nostre invocazioni al Signore, Lui che verrà a visitarci con la sua salvezza.

Letto: Dio nostro, ascoltaci!

**Tutti: Dio nostro, ascoltaci!**

Letto: Dio, creatore dell'universo e di tutto ciò che vive e respira, provvedi il cibo a ogni essere vivente, affinché ogni creatura ti renda grazie. *℟.*

**Tutti: Dio nostro, ascoltaci!**

Letto: Dio, Signore del mondo e della storia, ispiraci un rapporto armonioso e pacifico con le creature, perché tu ci hai affidato le opere delle tue mani. *℟.*

**Tutti: Dio nostro, ascoltaci!**

Letto: Dio nostro Padre, che regni su tutto l'universo, liberaci dalla tentazione dello sfruttamento della terra, affinché riconosciamo dignità e limite della nostra condizione.

*℟.* **Tutti: Dio nostro, ascoltaci!**

Letto: Dio che continui a vivificare la terra, benedici il lavoro dell'uomo e i frutti della terra, affinché possiamo condividere l'abbondanza dei tuoi beni. *℟.*

**Tutti: Dio nostro, ascoltaci!**

Letto: Dio che in Cristo sei divenuto pane di comunione, benedici e sostieni le nostre comunità cristiane, e quanti condividono la cura verso i poveri e i bisognosi. *℟.*

**Tutti: Dio nostro, ascoltaci!**

Sac.: Signore, ricordati di noi nel tuo regno

**Tutti: insegnaci a pregare.**

**Tutti: Padre nostro...**

Sac.: Preghiamo. Signore del mondo, insegnaci a custodire e governare nel rispetto di ogni uomo e di ogni creatura quanto tu ci hai affidato sulla terra e nel firmamento e quanto ci hai donato per la nostra sussistenza: ispiraci la condivisione dei frutti della terra e del nostro lavoro con i poveri e i bisognosi, affinché prepariamo ogni cosa per la venuta del tuo regno. Sii benedetto ora e nei secoli dei secoli. **Amen.**