

Mt 6,7-15
Martedì della Prima Settimana di Quaresima
24 febbraio 2026

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«Pregando, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole.

Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate.

Voi dunque pregate così:

*Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome;
venga il tuo regno;*

*sia fatta la tua volontà,
come in cielo così in terra.*

*Dacci oggi il nostro pane quotidiano,
e rimetti a noi i nostri debiti
come noi li rimettiamo ai nostri debitori,
e non ci indurre in tentazione,
ma liberaci dal male.*

Se voi infatti perdonerete agli uomini le loro colpe, il Padre vostro celeste perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli uomini, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe.»

Matteo 6, 7-15

La preghiera non serve a informare Dio, ma a trasformare noi

«Pregando poi, non sprecate parole come i pagani».

Questa annotazione, posta all'inizio della pagina del Vangelo di oggi, introduce l'insegnamento di Gesù sul Padre nostro ed è una parola che ci interroga profondamente.

Si può pregare sprecando parole e si può pregare in modo autentico.

Non tutta la preghiera, infatti, è automaticamente relazione.

La mentalità pagana è quella che pensa di dover convincere Dio, quasi di doverlo persuadere attraverso la quantità delle parole o l'intensità delle performance religiose. È l'idea di un Dio distante, da piegare, da assicurare, da sollecitare con insistenza perché intervenga. Gesù ribalta questa prospettiva.

Dice che chi prega deve compiere anzitutto un atto di consapevolezza: **ricordarsi che si sta rivolgendo a un Padre.**

Non a qualcuno da convincere, ma a qualcuno che è già convinto di amarci.

«Il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate».

La preghiera non serve a informare Dio, ma a trasformare noi.

Dio non ha bisogno delle nostre parole; siamo noi ad avere bisogno della preghiera.

Pregare è un atto di conversione, non un'esigenza divina.

È il modo con cui impariamo a riconoscerci figli.

Siamo come bambini che sentono il bisogno profondo di dire al padre o alla madre ciò che portano nel cuore.

E i genitori permettono loro di dirlo, anche se già sanno ciò che serve.

Perché c'è qualcosa di liberante nel poter esprimere ciò che abita dentro di noi.

La preghiera, allora, è una forma di tenerezza che Dio esercita nei nostri confronti: ci concede uno spazio in cui possiamo essere veri, senza maschere, senza strategie.

Non è accumulo di parole, ma affidamento.

Poi ci sono le parole del Padre nostro.

Ognuna di esse è un programma di vita.

Non sono soltanto formule da recitare, ma criteri da incarnare: riconoscere la santità del nome di Dio, desiderare il suo Regno, accogliere la sua volontà, **vivere il perdono, chiedere il pane necessario, lottare contro il male.**

Se qualcuno volesse una mappa per orientare la propria crescita cristiana, potrebbe prendere il Padre nostro e impegnarsi a metterlo in pratica.

Lì è racchiuso il cuore del Vangelo, e lì si impara a pregare senza sprecare parole, ma consegnando la propria vita.

A cosa serve la preghiera se Dio è già dalla nostra parte?

“Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole”.

Se dovessimo tradurre in maniera ancora più concreta questa indicazione che riceviamo da Gesù nel Vangelo di oggi, dovremmo dire che **la preghiera non serve a convincere Dio**.

Eppure molte volte il nostro modo di pregare sembra un grande tentativo di tirare Dio dalla nostra parte, come se non lo fosse, come se avesse bisogno di noi.

Probabilmente opera in ciascuno di noi una sorta di paura, una ferita che riguarda l'amore.

Ma l'amore di Dio è qualcosa di stabile, non di provvisorio, non di umorale.

Dio è già dalla nostra parte.

Allora **a cosa serve la preghiera?**

Principalmente serve a noi **per spalancare il cuore**, e fare così spazio a una realtà che molto spesso non riusciamo ad accogliere perché abbiamo il cuore chiuso.

Serve a noi perché abbiamo bisogno di quella luce che illumina la nostra mente, i nostri ragionamenti, e ci fa guardare le cose da un'altra prospettiva.

Serve a noi per capire che il bene più grande che possiamo desiderare è quello che il Vangelo chiama “volontà di Dio”.

Pensiamo spesso che la volontà di Dio sia aderire a qualcosa di esterno a noi, ma la volontà di qualcuno che ti ama coincide con il bene migliore che tu stesso potresti desiderare e che a volte sei incapace di vedere o di capire.

Pregare serve a imparare il perdono, perché chi non perdona **rimane schiavo del male** che ha ricevuto.

Pregare è ricordarsi di non essere soli, perché il vero inferno è sentirsi soli.

Insomma, ci sono tanti motivi per cui dovremmo pregare, ma quello più sbagliato riguarda il convincere Dio rispetto a **ciò che è meglio per noi**, poiché egli è già convinto.

Nell'abbandono fiducioso si fa esperienza della pace

“Pregando non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole”.

È questa la raccomandazione che Gesù fa nel Vangelo di oggi come grande introduzione alla preghiera del Padre nostro.

È infatti in questa mentalità sbagliata la radice di ogni male nella preghiera.

I pagani sono convinti di poter gestire la divinità attraverso la performance della propria preghiera, come se l'amore di Dio fosse una merce da comprare o accaparrarsi in qualche modo.

Gesù tenta di dire che ogni vero amore per essere tale deve essere gratuito, e senza condizioni. Ecco la buona notizia: Dio ci ama in maniera gratuita e senza condizioni. Chi prega si accosta a un amore così, e proprio accostandosi a un amore che ha queste caratteristiche è messo in condizione di cambiare la propria vita.

In pratica dovremmo dire che non bisogna convertirsi per essere amati da Dio, ma che ci si può convertire solo e soltanto perché si è fatto esperienza di questo amore.

La preghiera del Padre nostro, quindi, è la preghiera che ci mette nella condizione della conversione perché ci posiziona davanti a Dio con l'unica postura possibile: l'essere figli.

È così rivoluzionario chiamare Dio Padre, ma è ancora più rivoluzionario consegnarsi a Lui senza la preoccupazione di convincerlo a fare la nostra volontà.

Rimettersi alla volontà di Dio non significa rinunciare alla nostra, ma essere convinti che quella di Dio è l'unico vero nostro affare.

Chi più di Lui può sapere ciò che è meglio per noi?

Ecco allora che nell'abbandono fiducioso si fa esperienza immediata di un dono che sembra mancare in questo nostro tempo: la pace.

Il «Padre nostro» non è una formula, ma una postura del cuore

*Ciò che conta nella preghiera è sapere
che Colui al quale ci rivolgiamo è nostro Padre:
non ha bisogno di essere convinto ad ascoltarci.
Rivolgiamoci a Lui con parole cariche di senso,
quello che ci ha consegnato il Signore Gesù.*

Quando si prega si possono anche sprecare parole.

Ce lo dice chiaramente Gesù nel vangelo di oggi:

“Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate”.

Ecco perché la cosa che conta di più della preghiera è **sapere davvero ciò che ha senso dire.**

Ed è proprio per questo che Gesù insegna ai suoi discepoli la preghiera del **Padre nostro.**

Essa non è una formula ma **una postura del cuore.**

Se non credi infatti che il Dio a cui ti stai rivolgendo è tuo Padre, allora conta poco dire tutto il resto perché avrà solo il sapore di una supplica fatta dal fondo della tua disperazione, e non dalla convinzione del saperti amato.

Ecco perché sembra che Gesù voglia dirci che la preghiera non serve a convincere Dio, ma a convertire noi.

Non a caso il Vangelo si conclude con una richiesta esplicita:

“Se voi infatti perdonerete agli uomini le loro colpe, il Padre vostro celeste perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli uomini, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe”.

Allora, se vogliamo capire se la nostra preghiera è una vera preghiera, **verifichiamo la nostra vita davanti alle parole del Padre nostro.**

Se esse risuonano in noi con autenticità allora la nostra preghiera è davvero tale, ma se facciamo resistenza in qualcuna di esse, sappiamo in cosa dobbiamo cambiare.

**La preghiera è per la nostra conversione,
non per convincere Dio**

*Non siamo pagani che vogliono manovrare la divinità,
siamo cristiani convinti dell'amore di Dio
e attraverso la parola è il nostro cuore che si apre.*

“Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole”.

Le parole di Gesù nel vangelo di oggi rimangono di un'attualità disarmante.

Infatti è sempre in agguato dentro di noi un atteggiamento pagano in cui l'immaginario che ci guida interiormente è quello della divinità che va propiziata con le *performance* delle nostre preghiere e dei nostri sacrifici.

Dio non va convinto e questo per un motivo fondamentale: Egli è nostro Padre e ci ama.

È già convinto.

La dinamica della preghiera non serve a Dio ma bensì a noi.

È nella misura della nostra conversione, della nostra consapevolezza, della semplicità o meno del nostro cuore che la preghiera porta frutto.

Ma il punto di partenza è decisivo: non siamo pagani che vogliono manovrare la divinità, siamo cristiani convinti dell'amore di Dio.

“Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate”.

Ed è proprio su questa affermazione di Gesù che nasce una domanda che tante volte mi sento rivolgere dalla gente: che senso ha pregare se Dio sa già tutto?

La parola per noi uomini ha un valore immenso.

È attraverso di essa che le cose vengono alla luce.

Senza la parola siamo condannati solo a subire le conseguenze delle nostre esperienze. Grazie alla parola invece noi riusciamo a prendere distanza dalle cose e in un certo senso a tornare ad esserne protagonisti.

Per questo Dio ci dà la parola, **non perché Lui non sappia ma perché siamo noi che ne abbiamo bisogno.**

Allo stesso tempo però la preghiera non ha solo questa funzione benefica, essa effettivamente può cambiare le cose, indirizzarle diversamente, capovolgerle, ma solo a patto che sia fatta con fede e mettendo sul piatto la nostra conversione.

Essa consiste nell'abbandonare il cuore di pietra e tornare ad avere un cuore di carne.

I grandi santi venivano esauditi perché avevano lasciato che la Grazia di Dio ridonasse loro un cuore capace di domandare con fiducia di figli e ostinazione d'amanti.

pubblicato il 03/03/20

**Prima delle parole,
pregare è liberare il cuore!**

*A volte la nostra preghiera è uno spreco di parole.
Prima di ogni formula,
l'essenziale è aver liberato il cuore,
aver distolto lo sguardo
dal nostro dolore, dal risentimento, da noi stessi.*

Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole.

La nostra **preghiera** rischia spesso di diventare uno **spreco di parole**.

È lo stesso spreco di chi è convinto di affrontare un esame evitando accuratamente di fare scena muta e cominciando a parlare di qualunque cosa pur cercare di convincere il professore che in realtà ha studiato.

Effettivamente qualche volta questo può anche riuscire come stratagemma, ma con Dio questa strategia non riesce perché sa bene che **le parole sono la grande maschera dietro cui ci nascondiamo**.

In questo senso la vera preghiera non è fatta di molte parole, ma di **molti silenzi, molti sguardi, e pochissime parole** perlopiù significative, preziose, cariche di senso. Più si cresce nella vita di preghiera e più le parole diminuiscono.

I grandi Santi, i grandi maestri di vita spirituale a volte pregavano solo con delle brevissime **giaculatorie**, quasi sempre le stesse eppure ogni volta sempre nuove nella loro efficacia.

È la stessa efficacia di uno che è innamorato e non smette di dire “ti amo” alla persona amata, anche se è sempre la stessa frase, la stessa parola, perché ciò che conta **non è la quantità ma la qualità**.

Gesù nel Vangelo di oggi fa il medesimo ragionamento e nell’insegnare ai suoi discepoli a pregare, suggerisce loro una breve preghiera che racchiude in sé il significato della preghiera.

In fondo il **Padre nostro è preghiera che insegna la preghiera**. In questo senso riflettere e sostare su ciascuna delle parole di cui è composta è mettersi davvero alla scuola di Gesù.

Ma c’è una condizione necessaria per poter pregare, una condizione che è più importante anche delle parole giuste: perdonare.

Se voi infatti perdonerete agli uomini le loro colpe, il Padre vostro celeste perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli uomini, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe.

Chi non ha **liberato il cuore dal rancore, dal dolore, dal risentimento**, non riesce a pregare perché non esiste cielo per chi ha gli occhi solo sulle proprie ferite.

**Anche se ti mancano le parole, prega:
chiamalo Padre, chiedi che sia fatta la sua volontà**

*La preghiera non è trovare la formula giusta per convincere Dio di qualcosa,
ma aprirgli il nostro buio e fare memoria dell'essere amati:
perciò ripetere il Padre Nostro è un gesto nuovo ogni giorno.*

Il Vangelo di oggi inizia con una dritta sulla preghiera da non dimenticare mai:
“Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate”.

La preghiera, cioè, non è un tentare di trovare la formula giusta per convincere Dio di qualcosa.

La ricerca delle parole nella preghiera non ha lo scopo di convincere Dio ma di rendere manifesto il nostro cuore.

Ecco perché la preghiera ci fa bene, perché molte volte ci spinge a trovare le parole giuste per accendere una luce nel nostro buio.

E proprio **da quel buio sale a Dio un grido di aiuto**, una richiesta autentica, una parola vera e mai retorica.

Per questo, per strapparci dalla logica della retorica e dalle parole vuote, Gesù ci insegna la preghiera del Padre nostro.

Questa preghiera è così importante che buona parte del Catechismo della Chiesa Cattolica è fatto della spiegazione di questa preghiera.

Sarebbe difficile per noi poter dire una parola su ogni parte di questa preghiera, ma certamente ciò che detta davvero la direzione giusta è ricordarsi che pregare significa chiamare Dio “Abba/Padre”.

Solo se ci si ricorda che si sta parlando con un Padre allora tutto il resto delle cose dette assume un vero significato.

Infatti **solo la convinzione di essere amato mi fa dire “sia fatta la tua volontà”.**

Solo la convinzione di sentirmi di qualcuno mi fa chiedere fiduciosamente il pane quotidiano.

Solo l'esperienza della paternità mi fa consegnare i miei debiti con la speranza che anche io riesca a usare lo stesso modo di ragionare di Chi mi ha perdonato.

Solo la convinzione dell'amore mi fa osare di dire “non abbandonarmi alla tentazione ma liberami dal male”.

Forse non ce ne sarebbe neppure bisogno di dirlo, ma **la preghiera è innanzitutto un bisogno di dire ciò che Dio sa già.**

E persino quando ci verranno a mancare le parole, ci consolerà sapere che c'è chi le conosce già perché siamo Suoi.

**Smettiamo di essere pagani e cominciamo a sentirci figli!
Padre nostro...**

*La preghiera che Gesù ci ordina di dire
è l'innesto della nostra vita nella relazione con il Padre.
Il cuore di ogni vera preghiera è accorgersi
che siamo Suoi figli e che Lui ci ama*

“Nel pregare non usate troppe parole come fanno i pagani, i quali pensano di essere esauditi per il gran numero delle loro parole. (...) Voi dunque pregate così: “Padre nostro...”.

Il vangelo di oggi ci ricorda che **il cuore di ogni vera preghiera** non risiede tanto in ciò che diciamo o che chiediamo.

Dio sa già, ma **ci lascia chiedere perché quel chiedere serve a noi**, a chiarire a noi, a scavare in noi.

Ma **la cosa più decisiva** della preghiera è **accorgersi**.

Ma accorgersi di cosa?

Di un Padre, cioè di **una relazione significativa e decisiva per la nostra vita**.

Per chi non ha fatto una buona esperienza di padre, forse questa parola può portare fuori strada.

Ma **Gesù** non vuole tanto che ci fissiamo su questa o quest'altra parola, **vuole** più che altro che ci accorgiamo del fatto **che la preghiera serve a ricordarci un rapporto**, una relazione, un legame.

E solo a partire da questo legame, da questa relazione, da questo rapporto che tutto il resto diventa possibile.

Finché Dio esiste da una parte e la mia vita dall'altra allora la Sua esistenza non riempie di nessun significato la mia vita.

Ma **quando mi accorgo che Egli non solo esiste ma che mi ama, allora tutto cambia**.

Ogni vera preghiera rende visibile questo legame.

E lì troviamo tutta la forza “per spostare le montagne”.

È lì che **smettiamo di essere pagani e cominciamo a sentirci figli**.

Imparare a pregare fondamentalmente significa scoprire una relazione che ha il potere di purificare tutto il nostro immaginario sbagliato sulle relazioni.

Gesù insegna una “preghiera”, non una formula.

Cioè si prega il “Padre nostro” non quando semplicemente lo si ripete a memoria, ma quando si impara a credere e a mettere in pratica ciò che ogni singola parola di questa preghiera dice.

Ecco perché dovremmo quasi dire che le parole che Gesù insegna sono parole da vivere prima ancora che da dire.

Esse rappresentano la mappa da seguire per trovare un tesoro nascosto.

Ma la chiave di volta di questa avventura è nel perdono, perché perdonare è fare agli altri ciò che noi chiediamo che Dio faccia a noi stessi.