



COMUNITÀ PASTORALE SAN GIOVANNI PAOLO II SEREGNO ANNO 2025-2026

INTRODUZIONE ESERCIZI SPIRITUALI

LUNEDÌ 9 MARZO 2026

Lettura del Vangelo secondo Matteo – 6, 7-15

In quel tempo. Il Signore Gesù diceva ai suoi discepoli: «Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora 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 anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Se voi infatti perdonerete agli altri le loro colpe, il Padre vostro che è nei cieli perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli altri, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe».

Nel Vangelo di Matteo è Gesù che invita i suoi discepoli a non sprecare parole nella loro preghiera. Negli altri due Vangeli sinottici, Marco e Luca, invece, sono i discepoli stessi a domandare a Gesù: "Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni e gli altri maestri sono soliti fare".

È una domanda che nasce dal cuore dei discepoli che, vedendo il loro Rabbi pregare, spiandolo da lontano comprendono una cosa: la preghiera trasforma Gesù, anche nelle sue fattezze umane: il suo volto diventa sereno, tanto da attirare il loro sguardo e la loro attenzione. Dunque, ciò che domandano a Gesù non è tanto di imparare delle nuove formule (nella Bibbia esistevano già dei capolavori di preghiera raccolti nel libro dei Salmi), ma vogliono che Lui insegni loro il modo con cui "usare" queste parole, di dar carne a quelle affermazioni che, ormai, loro sapevano a memoria. E Gesù raccoglie questa loro domanda perché la



COMUNITÀ PASTORALE SAN GIOVANNI PAOLO II SEREGNO ANNO 2025-2026

ritiene il centro della preghiera. Sì, perché il centro della preghiera non sono le formule. Tante volte pregando la liturgia delle ore pronunciamo le antiche parole dei salmi così in fretta, senza nessuna pausa, tanto da chiedersi: ma le parole che si stanno pronunciando le si comprende fino in fondo o è solamente un esercizio di pronuncia? Perché questa non è la preghiera. Gesù, dunque, attraverso il "Padre nostro" insegna innanzitutto *ad avere una confidenza con Dio*. Perché la preghiera si consuma e si realizza innanzitutto nel cuore. Non è un chiedere a Dio delle grazie perché "il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate". La preghiera cristiana, cioè quella che Gesù ci ha insegnato è innanzitutto un modo di guardare e intendere Dio nella propria vita, un modo di rapportarsi alla sua presenza. Ed è proprio a partire da questo modo che poi nascono le parole, le formule, le invocazioni, e il senso di ciò che diciamo.

Iniziamo i giorni degli esercizi. E, come dice la parola stessa, sono giorni in cui ci viene chiesto di esercitarci. L'esercizio è un ripetere delle azioni, dei gesti, un curare dei pensieri. Ecco: il primo esercizio che ci viene suggerito dal Vangelo da mettere in pratica nella giornata di oggi è proprio questo: provare a "scrivere" una propria preghiera a Dio. Rileggendola più volte scopriremo quale immagine stiamo coltivando di Lui... se lo riteniamo un giudice severo, una presenza che ci osserva facendoci vedere il male nella nostra vita, oppure se guardiamo a Lui come un Padre a cui confidare i pensieri più profondi del nostro cuore.
