

introduzione alla Lectio Divina

per giungere a pregare la Parola di Dio



La Bibbia è la Parola di Dio sempre viva e nuova. La Lectio Divina è un modo tradizionale di pregare la Sacra Scrittura in modo che la Parola di Dio possa penetrare i cuori per essere in grado di crescere in una relazione intima col Signore.

È un modo molto semplice di pregare, sviluppato e praticato dai primi monaci. Attraverso la pratica individuale e comunitaria della Lectio Divina ci disponiamo alla Parola di Dio in modo da poter guardare verso il mondo con gli occhi di Dio e amare ciò che vediamo con il Suo cuore.

◎ ALCUNI CRITERI DA SEGUIRE

Ingresso: la preghiera è un incontro, non lasciare le cose al caso.

- I. **Entra** nel luogo in cui pregherai pensando che stai andando a incontrare il Signore. **Scegli una posizione** comoda ma non tale da facilitare il sonno che, nella preghiera, è sempre in agguato. **Fai silenzio.**
- II. Prendi coscienza di essere alla Sua presenza. Se ti aiuta **richiama alla mente qualche passo del Vangelo che ti è particolarmente caro** o qualche aspetto della figura di Gesù che ti affascina.
- III. **Fai un segno di croce** con lentezza pronunciando lentamente le parole e concentrandoti su di esse. **Prega poi così:** «Infondi in me, Signore, il dono del tuo Spirito. Tutto ciò che compio abbia inizio da Te, sia per Te condotto e in Te trovi il suo compimento. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen». Oppure, con le tue parole, chiedi allo Spirito di donarti ciò che desidera per te.
- IV. **Lascia che dal cuore emerga la tua vita.** Pensieri, immagini, desideri, emozioni. E poi volti, situazioni, vicende, scelte compiute o da farsi, successi, fallimenti, peccati, virtù. Lasciali scorrere dentro di te e non affannarti per svuotare mente e cuore, piuttosto con semplicità prendi confidenza con ciò che sei. **Quello è il tuo stato di preghiera.** Consegna tutto a Dio facendo sorgere qualche preghiera spontanea a partire da ciò che ti attraversa.
- V. **Chiedi con insistenza e ripetutamente la grazia della pace interiore:** cerca di perdonare interiormente chi devi o chiedi di riuscire a farlo; domanda perdono se ne hai motivo e chiedi di essere liberata da ogni pensiero e sentimento negativo se ne avverti qualcuno (paura, ansia, diffidenza, scoramento, timore del giudizio di Dio, senso di lontananza, senso di inadeguatezza...). Ti stupirai di tutta questa abbondanza di particolari e ti sembrerà superflua. Invece, **non sottovalutare affatto l'ingresso e la preparazione della preghiera,** perché sono determinanti a disporre tutta la tua libertà, intelligenza, affetto e volontà nel modo migliore. È vero che la preghiera è dono di Dio

e opera Sua, ma la via per disporci ad accoglierla è orientare a Lui tutto noi stessi, così come siamo.

Dedica perciò un tempo adeguato a questa fase. Anche dovesse occuparti tutto lo spazio stabilito della preghiera, non sarebbe certo tempo sprecato, anzi! **Ricorda che pregare è anche un esercizio** e se questa preparazione potrà risultare complicata le prime volte, lo sarà sempre meno con l'abitudine.

☉ I GRADI DELLA LECTIO DIVINA

1. La LECTIO risponde alla domanda: *che cosa dice questo brano?*

È fondamentale rispettare questi **tre criteri**:

a) fedeltà al testo: fermati a quello che dice e non fare ipotesi di significati che non abbiano alcuna giustificazione testuale;

b) fai rivivere il testo e rivivilo: ogni passo ha delle dinamiche interne e una sua natura, un effetto che intende produrre e un significato che vuole comunicare, interrogalo e lasciati interrogare (perché questa frase? Perché questo silenzio? Perché questa azione? Perché questa annotazione dell'autore? Che cosa significa quel simbolo? Che reazione poteva suscitare?);

c) ascolta le risonanze: nel momento in cui ti poni di fronte ad una pagina della Scrittura devi ricordarti che essa appartiene all'intero corpo delle Scritture, perciò se cogli dei richiami ad altri passi, ascoltali e seguili, sapranno dare maggior profondità a quel che leggi.

Primo approccio

Leggi il brano **con molta lentezza e calma** come fosse la prima volta che lo fai. Non leggere a mente, pronuncia la Parola con un tono di voce sufficiente perché tu ti possa sentire. In questa prima lettura, **presta attenzione ai particolari che ti colpiscono, alle domande che ti sorgono, alle cose che non capisci, a quelle che ti incuriosiscono**. Cerca di comprendere ciò che leggi usando la memoria, l'intelligenza, gli affetti.

Seconda lettura e ascolto "a sismografo"

Rileggi nuovamente il testo ascoltando le reazioni interiori che fa sorgere dentro di te (gioia, consolazione, pace, calore, fiducia, amore, fede, speranza. Paura, ansia, rigidità, resistenza, disinteresse, freddezza, svogliatezza, rabbia).

Fermati e gusta

Adesso fermati e comincia ad assaporare ciò che la Parola ti ha comunicato in termini di sensazioni. Ritorna sui versetti che più ti hanno coinvolto e *mosso* interiormente; **sceglie un paio, tre al massimo e rileggili gustando intimamente le impressioni che ti comunicano, positive o negative**. Non serve fare molto ma sentire molto. Se ti aiuta e se il brano lo permette, puoi anche provare a immaginare la scena nei suoi dettagli e raccogliere le emozioni che provoca in te.

Interroga il testo

Quando hai la percezione di aver gustato a sufficienza, comincia ad interrogare il testo:

– **il luogo**: dove avviene la scena? Cosa sai del luogo? È un luogo significativo per la vita di Gesù, per la storia di Israele?

– **il tempo**: quando si svolge la scena? In che fase della vita di Gesù ci troviamo? Prima cosa è accaduto? Dopo cosa accadrà?

- **i personaggi:** chi sono? Quali caratteristiche hanno? In che rapporti sono con Gesù? Perché si comportano così? Quale vissuto possono avere?
- **le azioni dei personaggi:** cosa fanno e dicono? Perché? Quali intenzioni possono avere? Se fossi al loro posto?
- **parole chiave o simboli particolari:** ci sono parole o simboli ricorrenti? Che significato hanno?
- **domande e curiosità:** che risposte puoi dare a quelle sorte nella prima lettura?
- **risonanze:** quali altri brani della Scrittura ti ricorda?

È importante non fare di questa parte un momento di “studio” lasciandoti prendere dalla preoccupazione di chiarire tutti i dettagli e i significati delle singole parole. **Ricorda che questo metodo è uno strumento il cui fine è l’ascolto di Dio**, perciò non scambiare lo strumento col fine.

Sintesi del messaggio

Rileggi un’ultima volta il testo e prova a **sintetizzare il significato del brano**, il messaggio complessivo, il senso dell’insegnamento che Gesù intende dare.

2. La MEDITATIO risponde alla domanda: *che cosa dice a me il testo?*

Meditare vuol dire ruminare la pagina biblica attraverso delle domande. Da quello che Gesù ha detto duemila anni fa o da ciò che Abramo ha fatto 3500 anni fa, devo cogliere alcuni valori perenni: quali sono, perché sono importanti, che significano per l’oggi, che senso hanno per me. Si entra quindi in dialogo con la Parola di Dio; che cosa dici a me? Quale atteggiamento mi suggerisci attraverso questo testo? Da quale atteggiamento mi metti in guardia? Quale mistero di Te mi riveli? Quale profondità del cuore umano scopri?

3. L’ORATIO è il momento in cui comincio a dialogare con il Signore Gesù, partendo dal testo, mediante la lode, il rendimento di grazie, la domanda.

Viene alla mente una semplicissima definizione di santa Teresa d’Avila: «*L’orazione non è altro che un intimo rapporto di amicizia, un intrattenimento con Colui da cui sappiamo di essere amati*». Ma solo a questo punto il colloquio con Gesù entra in movimento. Ad un certo punto il cuore si scalda e si predispone ad accogliere le mozioni spirituali che il Signore permette per gustare il qui e ora dell’incontro.

4. La CONTEMPLATIO è un passaggio delicatissimo: all’attività umana si sostituisce gradualmente l’azione di Dio.

È il momento in cui ci mettiamo di fronte al mistero da cui è nato il brano biblico, al mistero di Dio amore, al mistero di Cristo e dello Spirito diffuso e operante nella storia. Allora *il brano parla a me, per me*. Dimenticando i particolari si contempla il mistero di Dio che è il cuore d’ogni pagina della Bibbia, il mistero della Trinità. Si contempla in un colloquio semplice che è adorazione, lode, offerta, ringraziamento, richiesta di grazie oppure anche umile sguardo. Non lo sguardo povero di chi guarda e non sa più cosa fare, bensì sguardo arricchito da tutta la Parola che si è meditata, sguardo che è la risposta alla Parola. Se la lectio è un ascolto attivo, la *contemplatio* è il momento passivo dell’intimità. Ed è importante perché, di fatto, soltanto a livello di quest’intimità noi cominciamo a conoscere Dio nell’esperienza, nel cuore, e non soltanto nell’intelletto. Il Signore può certamente chiamare

alla contemplazione senza passare per la parola della Scrittura, però ordinariamente è la Scrittura che suscita in noi la fede nella Parola e, dalla fede, la contemplazione.

5. **L'ACTIO è l'agire evangelico, per cui, si compie concretamente un'azione che cambia il cuore, converte la vita.**

Uscita dalla preghiera: è uno spazio che ha una sua speciale dignità.

Esci lentamente dalla preghiera. Il tempo che hai dedicato al Signore e alla Sua Parola in un dialogo intimo non è come gli altri. **Sei stata toccata in profondità**, sei entrata in colloquio con il Mistero, hai vissuto un tempo di particolare grazia. Passare immediatamente e in tutta fretta ad altre attività rischia di disperdere il piccolo tesoro che ti è stato offerto. **Rispetta** perciò, anche il momento del concludere la preghiera, così come l'hai fatto avviandola: recita un Padre nostro lentamente e sottovoce, compi un lento e consapevole Segno di Croce, sosta qualche istante come per riposare e lasciare decantare il tuo animo.

Lo schema della *lectio divina* contempla nella parte conclusiva la cosiddetta *Actio*, cioè la formulazione di un impegno particolare di conversione a partire dalla Parola ascoltata, per far sì che il nostro agire sia conforme ad essa.

Non cercare, però, a tutti i costi “qualcosa da fare”, anzi, non formulare propositi per forza, a meno che nel tempo della preghiera non sia emerso con molta chiarezza e precisione un necessario passo da compiere.

La capacità della Parola di modellare l'agire si manifesta infatti nel lungo periodo, cambiando lentamente ma efficacemente anzitutto la nostra mentalità, il nostro modo di valutare le situazioni, di stabilire priorità, di prendere decisioni.

Perciò, più che darti impegni ricercati che difficilmente rispetterai, **custodisci interiormente il versetto che più ti ha colpito, ripetendolo e “ruminandolo” più volte** lungo la giornata.

Scrivi. Conclusa la preghiera prendi appunti su tutto ciò che è accaduto e che ti sembra utile ricordare: le parole che più ti hanno nutrito e i sentimenti provati, le difficoltà sorte e il modo in cui le hai affrontate, le domande aperte e le risposte ricevute, le intuizioni avute e i punti rimasti oscuri. Verifica anche se hai rispettato il tempo stabilito, se il luogo ti ha aiutato, se sei stato disturbato, se hai fatto un buon ingresso in preghiera.

COLLATIO

È il contributo della singola sorella alla comunità, in modo che ciascuna possa trarre beneficio dall'apporto delle altre. È "*paragone*" e "*confronto*" del proprio pensiero con quello delle altre. È il mettere a confronto con le sorelle quanto si è appreso singolarmente nella *Lectio*, e questo giova a illuminare maggiormente la Parola e a godere dell'apporto e della esperienza fatta da ciascuna. È attorno alla Parola, letta, ascoltata, meditata, pregata e condivisa che la comunità cresce continuamente come Fraternità.