

## LECTIO DIVINA

*...Quel quart'ora quotidiano dedicato ad ASCOLTARE...*

La Lectio Divina è una modalità di approccio, di “avvicinamento” alla Scrittura. Essa consiste nel pregare con la Parola e nell’ascoltare la Parola nella preghiera, da soli o in gruppo. La Lectio Divina, nell’unificare la lettura e lo studio della Parola con la preghiera, l’adorazione e la contemplazione, tende essenzialmente ad **UNIFICARE** la pagina biblica e la vita, il senso del vivere e dell’esistere nella storia. Il suo scopo è perciò rendere “uno” fede e vita! Essa è costituita da una lettura gratuita, che cerca Dio proprio attraverso la pagina della Scrittura; costa fatica... ma fa fiorire la vita del credente!

Si compone di 4 parti: Lectio (lettura) Meditatio (meditazione) Oratio (preghiera) Contemplatio (contemplazione). Di seguito lo schema che ci guida piano piano in ciascuno dei 4 quattro momenti. Il tempo da dedicare, può ovviamente essere deciso in maniera persona, secondo esigenze e orari di ciascuno. Noi consigliamo di impiegare 15 minuti, un buon compromesso per chi ha giornate piene di cose da fare.

### Lectio

Non serve tanto tempo per fare la Lectio Divina, serve però un tempo costante, quotidiano. Poco ma ogni giorno tenendo presente che la qualità di quei minuti dedicati all’ascolto è data dall’aiuto stesso di Dio. Per questo prima di iniziare sarebbe opportuno fare un segno di croce e invocare per qualche istante lo Spirito Santo, o con qualche invocazione già stabilita, oppure con parole semplici e spontanee. È lo Spirito l’unico che può rendere efficaci quei minuti e quella lettura orante.

Dopo aver invocato lo Spirito, si legga il brano scelto. E’ preferibile che non sia a caso ma magari sia la pagina del Vangelo della liturgia del giorno o una

lettura continua del Vangelo (cioè ogni giorno un piccolo brano a partire dall'inizio). Si legga cercando di capire ciò che c'è scritto e inquadrando bene storie e personaggi raccontati.

### **Meditatio**

In questo secondo momento si deve fare un piccolo sforzo per entrare nel racconto e superare una certa distanza culturale e temporale. Nella meditazione è utile il ricorso alle note della Bibbia, alla consultazione dei passi paralleli, al confronto sinottico se si sta leggendo un vangelo, a una concordanza per allargare il significato del testo e per «leggere la Bibbia con la Bibbia» stessa. Se non si è immediatamente capaci di fare questo, si tenga presente questa domanda: cosa dice il testo in sé? Qual è la cosa che mi colpisce di più di ciò che dice? Ci si accorgerà che un dettaglio o un messaggio particolare diventerà più “parlante” rispetto al resto.

### **Oratio**

Con la preghiera la parola uscita da Dio ritorna a Dio in forma di ringraziamento, lode, supplica, intercessione (*Isaia*, 55, 10-11). La lectio divina si apre al «colloquio tra Dio e l'uomo» (*Dei Verbum*, 25). È lo Spirito che guida questo momento, ma a ispirare la preghiera è anche la Parola di Dio ascoltata. «La Parola di Dio cresce con chi la legge» (*Gregorio Magno*, In Hiezechielem I, 7, 8): se il testo biblico è immutabile, il lettore muta, cresce, e l'assiduità con le Scritture gli fa vivere i passaggi della vita come relazione con il Signore. Tutto assume un senso che normalmente invece sembra non esserci. I modi della oratio sono quelli che lo Spirito suscita: lacrime di gioia o di compunzione; silenzio adorante; intercessione per persone sofferenti evocate dal testo; lode e ringraziamento. A volte si resta nell' aridità e la preghiera non riesce a sgorgare. Allora si

tratta di presentare il corpo atono come preghiera muta al Signore. Anche questi momenti concorrono a fare del credente un uomo di ascolto, sensibile alla presenza del Signore e capace di contemplazione. Il credente sperimenta la «gioia ineffabile» (*Prima lettera di Pietro*, 1, 8) dell'inabitazione della presenza del Signore in lui. Bernardo ha parlato di tale esperienza successiva all'ascolto della Parola di Dio nei termini di «visita del Verbo»: «Confesso che il Verbo mi ha visitato, e parecchie volte. Sebbene spesso sia entrato in me, io non me ne sono neppure accorto. Sentivo che era presente, ricordo che era venuto; a volte ho potuto presentire la sua visita, ma non sentirla; e neppure sentivo il suo andarsene, poiché di dove sia entrato in me, o dove se ne sia andato lasciandomi di nuovo, e per dove sia entrato o uscito, anche ora confesso di ignorarlo, secondo quanto è detto: "Non sai di dove venga e dove vada"» (Sul *Cantico dei Cantici*, LXXIV, 5).

### **Contemplatio**

La contemplazione non allude a «visioni» o a esperienze mistiche particolari, ma indica la progressiva conformazione dello sguardo dell'uomo a quello divino. È praticamente quella progressiva guarigione dello sguardo a cui accennavamo all'inizio. Nella contemplazione noi guardiamo con occhi nuovi noi stessi, le cose che viviamo, gli altri. Cominciamo a vedere le cose con lo stesso sguardo di Dio, che è uno sguardo carico di misericordia, di tenerezza, di fiducia, di vita. Non è più il male a suggerirci la chiave di lettura della realtà, ma Dio stesso.