

COS'È LA LECTIO DIVINA, COME SI FA?

Ciao! se leggi queste poche righe vuol dire che in qualche modo la tua vita ha incrociato la Parola del Signore. Magari sei rimasto affascinato dalle parole di qualcuno che te l'ha spiegata o c'è qualcosa in essa che ti attira, anche se non sapresti esattamente dire cosa. Queste pagine proveranno ad aiutarti ad ascoltare *in prima persona*. Il Signore parla da sempre, bisogna solo imparare ad ascoltare la sua voce. Ecco alcuni suggerimenti di come metterti in ascolto.

Innanzitutto vorrei dirti che la pratica della lectio divina comporta delle *azioni esterne*, che però devono essere animate da *azioni interne* specifiche. Proveremo adesso a descrivere le prime a partire dalle seconde.

1. PREPARATI

PREPARAZIONE REMOTA: *TOGLITI I CALZARI (Es 3,5)*

Primo atteggiamento per accostarsi alla parola di Dio è dargli credito. Bisogna sempre più e sempre meglio riconoscere che «non c'è parola come questa parola» come afferma un grande padre della Chiesa. Hai mai pensato a quanto tempo trascorri leggendo libri, giornali, articoli su internet o guardando la tv? fai il confronto con quanto tempo passi con la Parola di Dio e poi chiediti: quanta importanza concretamente do a questa parola? Ora non pensare a fare lunghe letture: puoi cominciare con mezz'ora al giorno da dedicarGli... tutti i giorni.

PREPARAZIONE PROSSIMA: *FERMATI!*

Una volta che hai deciso di provare, è necessario imparare. Per imparare lascia perdere i sussidi vari e cimentati con la Parola! Prima cosa da 'fare' è smettere di 'fare' cose. Bisogna *fermarsi!* La preghiera è un'azione *interiore* con la quale ci rivolgiamo a Dio. Per fare questo prenditi un tempo in cui non devi compiere altro, fermati e mettiti al Suo cospetto: solo tu e Lui. E comincia a fare silenzio. Il silenzio deve raggiungerti dentro, deve diventare interiore.

L'effetto del tuo fermarti non sarà immediato. Immagina il funzionamento di una palla di vetro con neve artificiale: quando la agiti anche all'interno la neve si muove, ma quando la fermi il movimento della neve all'interno non si arresta subito. Con un po' di pazienza, però, anche dentro la neve lentamente si depositerà sul fondo... e tutto sarà quiete. Anche noi funzioniamo così: quando ti fermi sii paziente, e con la tua pazienza anche la tua interiorità piena di pensieri agitati lentamente si calmerà. Si tratta di *rientrare in se stessi*.



INIZIO: PREGA

Una volta che ti sei messo in uno stato sufficientemente sereno comincia con una preghiera: il segno di croce e l'invocazione dello Spirito Santo. Chiedi l'aiuto al Signore per poter meglio entrare alla Sua presenza con l'ascolto della Sua parola. Potresti cominciare con la *Sequenza allo Spirito Santo*.

2. LA LECTIO DIVINA

a. LECTIO: *ASCOLTA ISRAELE!*

Il primo momento è semplice: *leggi*. *Lectio Divina* significa lettura divina e l'azione richiesta è la *lettura* della Parola di Dio. Leggere è un'azione che compiamo spesso nella giornata. Quella della *lectio divina* deve però essere accompagnata da una particolare attenzione interiore: l'ascolto. Leggi più volte, leggi con calma, leggi cercando di ascoltare.

Abbiamo la fortuna spesso di aver ascoltato diverse volte il vangelo, così che quando lo ascoltiamo nuovamente ci sembra di conoscerlo già. Quando giunge questo pensiero non sto ascoltando, sto ricordando quello che ho già in mente. Non sta parlando la Parola di Dio, ma la mia memoria. Invece quando cominci la *lectio divina* leggi e lasciati condurre dalla parola che ascolti. Immagina che la Parola sia come un fiume, essa scorre in una precisa direzione. Il nostro compito è lasciarci portare fiduciosamente da essa, senza opporre la resistenza delle nostre idee, dalle nostre domande, o delle conoscenze pregresse. Il rischio che facciamo dire alla parola quello che già sappiamo è alto.

Per ovviare a ciò lo sforzo è quello di imparare sempre più a leggere quello che c'è scritto e nient'altro. *Non usare commentari o aiuti*. Vuoi aiutarti? Prendi un quaderno e riscrivi il brano. Poi rileggi la Parola più volte e sforzati di comprendere ciò che significa. Rileggila più volte anche se in un primo momento non la capisci completamente.

b. MEDITATIO: *CUSTODISCI!*

Anche se non la capisci! è proprio così: la meditazione parte non dalla comprensione, ma dal tuo *stare* con la parola di Dio e dal lasciarle spazio per farla parlare. L'azione esteriore della meditazione è la ripetizione. Ripeti la parola. Ripetila come se dovessi memorizzarla. Ripetila cercando però di penetrare il suo significato. Senza fretta, ma attendendo i suoi - e i tuoi - tempi.

L'esempio più luminoso è quello della Vergine Maria. Il vangelo secondo Luca ci narra il suo atteggiamento dopo il ritrovamento di Gesù al tempio di Gerusalemme: «"Perché mi cercavate? Non sapevate che io devo occuparmi delle cose del Padre mio?". Ma essi non compresero la parola che aveva rivolto loro. [...] Sua madre serbava tutte queste parole nel suo cuore» (Lc 2,49-50.51). Maria non comprende subito, ma conserva, riflette, ripete dentro di sé, accettando che la parola del figlio è



Parola di Dio. Ella ci insegna che la meditazione è vivere sempre con questa parola conservandola dentro di noi e proteggendola da tutto ciò che può sminuirarla, adombrarla, obliarla. Questa è la meditazione.

Vuoi aiutarti? Non avere fretta. Medita la Parola, stai con essa. Prima di concludere il tempo di meditazione, infine, sforzati di scrivere, sullo stesso quaderno sul quale hai ricopiato il brano, quanto ti sembra la Parola ti abbia suggerito.

c. ORATIO: *PREGA*

Fare la *lectio* è già pregare! Ripetere la parola di Dio dentro di sé è pregare come è pregare recitare il santo rosario, ripetendo il *Padre nostro* e l'*Ave Maria*, entrambe preghiere che sono parola di Dio. A te tocca vivere questo momento come una preghiera, cioè come un contatto col Signore che ti parla con la sua Parola e tu la ascolti e la ripeti dentro di te... stai già pregando!

d. CONTEMPLATIO

I primi due momenti della *lectio* sono espressione della nostra volontà, i secondi due sono frutto dell'azione della parola di Dio. Sia la preghiera che la contemplazione sono azioni che nella *lectio divina* noi lasciamo compiere a Dio dentro di noi. Pensa: quando preghi con le sue parole, stai in qualche modo lasciando che Lui preghi in te. Lo ha spiegato lo stesso Gesù con una parabola: «*il regno di Dio è come un uomo che getta il seme nella terra; dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce; come, egli stesso non lo sa*» (Mc 4,26-29). Immagina che la sua parola sia quel seme: tu la porti dentro di te... e lei fa il resto...

3. LA PAROLA DIVINA NELLA VITA

ACTIO: *OSSERVA LA PAROLA!*

Tecnicamente la *lectio divina* termina qui. Ma non c'è accoglienza della parola di Dio senza una vera applicazione. D'altronde il verbo che indica l'azione del meditare la parola, in qualche modo significa anche metterla in pratica: «*se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui. Chi non mi ama non conserva le mie parole*» (Gv 14,23-24). Ogni accoglienza della parola deve portare con sé dunque il desiderio di metterla in pratica. *Conserva* dentro di te la parola e nelle diverse situazioni della vita ella ti suggerirà come *osservarla*.

CONDIVISIONE

Proprio legata all'applicazione di questa parola c'è il momento della condivisione. La parola di Dio, infatti, vuole far crescere, vuole costruire, vuole creare legami di amicizia con Dio e con i fratelli. Per questo ella non aiuta solo l'edificazione del singolo, ma del singolo nella



comunità¹.

In mezzo alla settimana il nostro incontro servirà come verifica del lavoro e della preghiera personale. Ti servirà perché potrai verificare il tuo *metodo* e i *contenuti* della lectio. Questi sono particolarmente importanti perché quello che la Parola ha detto a te non necessariamente collima con quanto hai ascoltato dagli altri. Dalla condivisione deriva sia una possibile correzione dei contenuti (qualche volta possiamo aver ascoltato male), ma anche l'emergere di un personalissimo messaggio rivolto alla tua vita. Questa seconda dimensione è stata diverse volte chiamata dalla Tradizione della Chiesa *funzione specchio* della Parola: ella rivela a te stesso una parte di te che può esserti sconosciuta. Continuare la *lectio divina* quotidiana anche dopo l'incontro di condivisione ti aiuta a vivere in maggiore profondità il messaggio della Parola nella tua vita.

ADORAZIONE DELL'EUCARESTIA

Nessuna dimensione di comunione però si può costruire senza un rapporto personale con Cristo. In tale rapporto un momento di grande importanza è la sosta davanti a Gesù sacramentato. Un padre della Chiesa diceva che «*chi possiede veramente le parole di Gesù può ascoltare anche il suo silenzio, per essere perfetto*». Ebbene, l'esercizio di ascolto della parola di Dio nella Sacra Scrittura conduce all'ascolto della presenza di Gesù nell'eucarestia. Apparentemente sembrerebbe un momento privo di senso. In realtà si tratta di un momento di grande maturità interiore: mettersi davanti a Gesù che è vivente nell'eucarestia significa compiere un esercizio di pura fede. Lui è lì, è lo stesso Signore che ha parlato per le vie della Palestina e che parla nella parola della Bibbia. E continua a parlare anche in quel momento... *ma nel silenzio*. Saper ascoltare la sua presenza in tale silenzio è segno di accresciuta intimità con Lui.

Allora... queste poche righe spero siano servite ad aiutarti a cominciare. Perché devi sapere che il primo a volerlo fare puoi essere solo tu. Noi potremo aiutarti nel nostro piccolo a perseverare, a non arrenderti nelle difficoltà. A cercare di farti sperimentare gli effetti luminosi della presenza di Gesù nella vita e nella comunità, così fragile, così imperfetta, ma allo stesso tempo così *desiderosa* di ascoltare e riconoscere la Sua presenza. Certi che questo desiderio sia contagioso - molto contagioso - ti rinnoviamo il nostro *benvenuto!*

p. Emmanuel, sorelle e fratelli

www.lectiodivinasannicola.it
[pagina Fb: lectiodivinasannicola](#)



[Torna alla Home](#)

¹ D'altronde san Giovanni ricorda ai membri della sua comunità che «*se uno dice: "Io amo Dio" e odia suo fratello, è un bugiardo. Chi infatti non ama il proprio fratello che vede, non può amare Dio che non vede. E questo è il comandamento che abbiamo da lui: chi ama Dio, ami anche suo fratello*» (1Gv 4,20-21). La crescita dunque dell'amore di Dio deve portare *naturalmente* alla crescita del desiderio di comunione con i fratelli. Lo ribadisce lo stesso apostolo Giovanni nella medesima lettera alla sua comunità ove lega il desiderio di comunione - cioè condivisione di Cristo - ad una gioia più perfetta, una gioia dunque maggiore! Dio stesso ci chiama alla comunione: «*ciò che era fin da principio, ciò che noi abbiamo udito, ciò che noi abbiamo veduto con i nostri occhi, ciò che noi abbiamo contemplato e ciò che le nostre mani hanno toccato, ossia il Verbo della vita, [...] noi lo annunziamo anche a voi, perché anche voi siate in comunione con noi. [...] Queste cose vi scriviamo, perché la nostra gioia sia perfetta*» (1Gv 1,1-2.4).