

PARLAMI, O DIO

In cammino verso la sorgente

N. 11

EDIZIONI SACRO CUORE

VIENI, O SPIRITO CREATORE

Vieni, o Spirito creatore,
visita le nostre menti,
riempi della tua grazia
i cuori che hai creato.

O dolce consolatore,
dono del Padre altissimo,
acqua viva, fuoco, amore,
santo crisma dell'anima.

Dito della mano di Dio,
promesso dal Salvatore,
irradia i tuoi sette doni,
suscita in noi la parola.

Sii luce all'intelletto,
fiamma ardente nel cuore,
sana le nostre ferite
col balsamo del tuo amore.

Difendici dal nemico,
reca in dono la pace,
la tua guida invincibile
ci preservi dal male.

Luce d'eterna sapienza,
svelaci il grande mistero
di Dio Padre e del Figlio
uniti in un solo Amore.

Maria Pia Giudici

Ferdinando Colombo

PARLAMI, O DIO

La Lectio Divina

Itinerario per l'estate...

*...verso la sorgente: la Parola,
acqua viva nei solchi dell'Alleanza*

EDIZIONI SACRO CUORE

SACRO CUORE

Santuario del Sacro Cuore - Salesiani - Bologna





BENVENUTO
A S. Biagio
CHIUNQUE
TU SIA,
A QUALUNQUE
RAZZA
NAZIONE
RELIGIONE
TU
APPARTENGA
SALOM

SE RIMANETE
FEDELI
ALLA MIA
PAROLA
SARETE DAVVERO
MIEI DISCEPOLI
CRIDATEMI LA
VERITA'
E IL MISTERO MI FARO'

Suor Maria Pia Giudici, Figlia di Maria Ausiliatrice

Presentazione

Questo sussidio tascabile vuole accompagnare il tuo cammino, i tuoi momenti profondi di gioia o di dolore, quotidiani o eccezionali, e in definitiva il tuo dialogo con Dio; ma anche i momenti di vacanza, le tue escursioni, i momenti che regalerai al tuo riposo.

Non è facile raccogliere l'eredità di Don Angelo Viganò, un gigante dello spirito, ma questa collana che lui ha iniziato mi stimola come una sfida: entrare in dialogo con Dio, saperlo ascoltare nel cuore, vederlo nella natura, prestare attenzione ai suoi testimoni..., ma sapergli anche rispondere, dialogare con Lui nella semplicità.

Entro volentieri in questa ricerca di una strada che ci permetta di dare senso agli avvenimenti della nostra vita e consapevolezza della nostra dignità. Voglio farti sperimentare un sentiero sicuro che porta a incontrare il Signore nel profondo del tuo cuore. È una strada già percorsa ed esplorata da tanti credenti lungo i duemila anni di cristianesimo. È chiamata da secoli con parole latine estremamente sintetiche: "Lectio Divina", (pronuncia *lecchio divina*) in italiano è difficile trovare una formulazione altrettanto ricca e stringata: contiene l'idea che ci sia un maestro (che ha a che fare con il divino) e un allievo, un ascoltare la lezione e un parteciparvi attivamente, una sete di conoscenza piena d'amore e una sorgente inesauribile di questo amore divino.

Sintetizzando direi che la Lectio ha il respiro della preghiera e lo sguardo della fede che nasce dalla

consapevolezza di essere alla presenza del Signore che ci parla attraverso la Parola.

È come incontrare sulla strada di Emmaus il Signore Risorto che svela il senso delle Scritture, è lasciarsi invadere dallo Spirito che guida alla verità tutta intera. Alla base di tutto c'è la Sacra Scrittura, accolta come dono del Signore e dialogata «con l'aiuto dello stesso Spirito mediante il quale è stata scritta».

Per presentarti questa “strada maestra” ho attinto agli scritti di una vera “maestra”, Suor Maria Pia Giudici, che da anni la pratica e la insegna in quell'angolo di paradiso che è la Casa di Preghiera di San Biagio nel territorio di Subiaco dove San Benedetto già nel secolo quinto dell'era cristiana insegnava ai monaci a pregare.

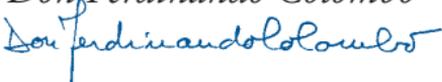
E non sarà l'ultima volta che attingerò a questa sorgente: Suor Maria Pia è Figlia di Maria Ausiliatrice, con un passato giovanile di insegnamento della scienza della comunicazione, è poetessa affermata, ma da più di trent'anni dedica la sua vita ad accogliere ed accompagnare chi vuole fare un cammino spirituale serio. Con la piccola comunità di consorelle vive in semplicità e frugalità sul roccioso Appennino che sovrasta il Sacro Speco di San Benedetto. Sono molte le pubblicazioni che recano la sua firma.

In questo volumetto troverai semplici ma precise indicazioni che ti guideranno a conoscere progressivamente le tappe di un avvicinamento interiore al Signore. Ma troverai anche brani biblici con cui sperimentare subito la possibilità di un dialogo sereno e stimolante con il Signore Gesù in un cammino progressivo e personale.

Ti confido che nel preparare questo libretto ho pregato tanto per te che ora lo leggi.

Infatti non voglio restare fuori di te, aggiungere un libro a tanti altri. Vorrei entrare nel tuo cuore per aiutarti a fare spazio allo Spirito del Signore perché tu sia riempito di gioia e di pace.

Fammi un regalo: quando avrai letto, quando avrai sperimentato l'incontro con la Parola, quando avrai percorso le tappe proposte, scrivi e comunica quello che il Signore ti avrà regalato: lo divideremo e lo faremo diventare ricchezza per tante altre persone.

Don Ferdinando Colombo


San Biagio di Subiaco, 5 aprile 2009

Gesù insegna a pregare. Luca, capitolo 11

¹ Un giorno Gesù andò in un luogo a pregare. Quando ebbe finito, uno dei suoi discepoli gli disse: «Signore, insegnaci a pregare. Anche Giovanni lo ha insegnato ai suoi discepoli».

² Allora Gesù disse: «Quando pregate, dite così: Padre, fa' che tutti ti riconoscano come Dio, fa' che il tuo regno venga.

³ Dacci ogni giorno il pane necessario, ⁴ perdonaci i nostri peccati perché anche noi perdoniamo a chi ci ha offeso, e fa' che non cadiamo nella tentazione».

⁵ Poi disse loro: «Supponiamo che uno di voi abbia un amico e che a mezzanotte vada da lui e gli dica: “Amico, prestami tre pani ⁶ perché è arrivato da me un amico di passaggio e in casa non ho nulla da dargli”.

⁷ Supponiamo pure che quello dall'interno della sua casa gli risponda: “Non darmi fastidio: la porta di casa è già chiusa; io e i miei bambini stiamo già a letto. Non posso alzarmi per darti quello che vuoi”.

⁸ Ebbene, io vi dico: se quel tale non si alzerà a dargli il pane perché gli è amico, lo farà dandogli tutto quel che gli occorre perché l'altro insiste.

⁹ «Perciò io vi dico: Chiedete e riceverete! Cercate e troverete! Bussate e la porta vi sarà aperta.

¹⁰ Perché, chiunque chiede riceve; chi cerca trova, a chi bussa sarà aperto.

¹¹ «Se vostro figlio vi chiede un pesce, voi gli daresti un serpente?

¹² Oppure se vi chiede un uovo, voi gli daresti uno scorpione?

¹³ Dunque, voi che siete cattivi sapete dare cose buone ai vostri figli. A maggior ragione il Padre, che è in cielo, darà lo Spirito Santo a quelli che glielo chiedono».

1. La priorità della preghiera

Il Papa Giovanni Paolo II, richiamando tutti i credenti all'irrimandabile necessità "non solo di parlare di Cristo ma di farne risplendere il volto davanti alle generazioni del nuovo millennio" (NMI,16), dice l'assoluta necessità che gli stessi credenti, (dentro qualsiasi vocazione!) siano "contemplatori del suo volto" focalizzando bene l'assoluta priorità della preghiera. Anzi, parla senz'altro di contemplazione. E con realistica conoscenza del nostro "oggi", continua: "Il nostro è tempo di continuo movimento che spesso giunge fino all'agitazione, col facile rischio del "fare per fare". Dobbiamo resistere a questa tentazione cercando di «essere» prima che di «fare»".(Novo Millennio Ineunte,15)

È tanto incoraggiante per tutti, ma soprattutto per noi, che nel documento il Papa scandisca non tanto e non subito degli obblighi quanto un'esigenza del cuore: che lo sguardo interiore resti "più che mai fisso sul volto del Signore" (NMI,16).

"La contemplazione del volto di Cristo non può che ispirarci a quanto di Lui ci dice la Sacra Scrittura che è, da capo a fondo, attraversata dal suo mistero, oscuramente additato nell'Antico Testamento, pienamente rivelato nel Nuovo, al punto che S. Gerolamo sentenziò con vigore: «L'ignoranza delle Scritture è ignoranza di Cristo stesso».

Inno a Cristo. Paolo ai cristiani di Filippi, capitolo 2

¹ Se è vero che Cristo vi chiama ad agire, se l'amore vi dà qualche conforto, se lo Spirito Santo vi unisce, se è vero che tra voi c'è affetto e comprensione...

² rendete completa la mia gioia. Abbiate gli stessi sentimenti e un medesimo amore. Siate concordi e unanimi!

³ Non fate nulla per invidia e per vanto, anzi, con grande umiltà, stimate gli altri migliori di voi.

⁴ Badate agli interessi degli altri e non soltanto ai vostri.

⁵ I vostri rapporti reciproci siano fondati sul fatto che siete uniti a Cristo Gesù.

⁶ Egli era come Dio
ma non conservò gelosamente
il suo essere uguale a Dio.

⁷ Rinunziò a tutto:
diventò come un servo,
fu uomo tra gli uomini
e visse conosciuto come uno di loro.

⁸ Abbassò se stesso,
fu obbediente fino alla morte,
alla morte di croce.

⁹ Perciò Dio lo ha innalzato
sopra tutte le cose
e gli ha dato il nome più grande.

¹⁰ Perché in onore di Gesù,
in cielo, in terra e sotto terra,
ognuno pieghi le ginocchia,

¹¹ e per la gloria di Dio Padre,
ogni lingua proclami:
Gesù Cristo è il Signore.

Contemplatori del volto di Cristo

Il Papa indica che il programma “ripartire da Cristo” s’incentra, in ultima analisi, in Cristo stesso da conoscere amare imitare per vivere in Lui la Vita Trinitaria e trasformare con Lui la storia.

È necessario mettere al centro della nostra vita e della nostra azione pastorale **Gesù Cristo, crocifisso e risorto**, centro vivo della nostra fede, per **riscoprirlo, incontrarlo, ascoltarlo, seguirlo e poi annunciarlo** ai nostri fratelli.

Sì, la premessa è “contemplare il volto di Cristo”, e rifletterlo sul mondo “scommettendo” sulla carità, “facendoci carico di antiche e nuove povertà”.

Certo le sfide dei nuovi percorsi sono in linea con le esigenze di quel “villaggio globale” che sempre più sarà il mondo.

Ve lo ripeto con le parole che il Papa Benedetto XVI ha rivolto ai giovani convenuti alla GMG di Colonia: «Spalancate il vostro cuore a Dio, lasciatevi sorprendere da Cristo! Concedetegli il *diritto di parlarvi*. Aprite le porte della vostra libertà al suo amore misericordioso e alle necessità dei fratelli... Chi fa entrare Cristo nella propria vita non perde nulla, assolutamente nulla di ciò che rende la vita libera, bella e grande... Cristo porta tutto a perfezione, per la gloria di Dio, per la felicità degli uomini, per la salvezza del mondo”.

Accogliere le grandi domande e sfide di oggi

“Oggi, dice Benedetto XVI, dobbiamo fare i conti con gli ostacoli frapposti dal relativismo, da una cultura che mette Dio tra parentesi e che scoraggia ogni scelta davvero impegnativa e in particolare le scelte definitive, per privilegiare invece, nei diversi ambiti della vita, l’affermazione di se stessi e le soddisfazioni immediate.”

Il fattore economia è una delle prime sfide per riflettere, nel mondo di oggi, principalmente dal punto di vista della Giustizia e Pace per la ricerca di una soluzione della drammatica questione della FAME.

Nell’aspetto politico la situazione socio economica attuale ci porta a capire che la meta delle lotte sociali non si raggiunge attraverso il cambio di governo, ma attraverso un processo di partecipazione sociopolitica che abbia come fine la trasformazione sociale.

In molti Paesi Poveri appaiono aspetti di un altro mondo possibile che sostituisce il socialismo: un mondo in cui ci stiano tutti perché in effetti tutti ci viviamo.

Questo mondo nuovo esige l’etica del rispetto della vita e del creato, se l’umanità vuole sopravvivere. È l’etica del mondo sostenibile.

Nella Chiesa si vive la necessità di un nuovo stile. Si avverte l’insufficienza della richiesta di perdono per gli errori del passato, che non porti a cambi strutturali nella Chiesa.

Ci sono molte questioni nuove ancora non maturate sufficientemente che non attendono orientamenti frettolosi o direttrici rigide, ma un tempo di riflessione e di ripensamento coraggioso.

Tutto ciò esige creatività, audacia e grande carità. Il principio che ci deve orientare in tutto il processo è la speranza in Cristo, che porta con sé le due sorelle, fede e carità e cerca di scoprire gli orizzonti dell'utopia e le grandi prospettive escatologiche della creazione.

Qualcuno di noi forse, a questo punto, è tentato di sentirsi troppo piccolo di fronte a queste grandi e inquietanti domande.

Ebbene, sarà il caso di prendere subito coscienza di questa nostra piccolezza, di assumerla. “Se non vi convertirete e non diventerete come bambini, non entrerete nel Regno” (Mt 18,3). L'infanzia del Regno non culla l'im maturità e l'infantilismo, ma promuove il pieno fiducioso affidamento alla realtà dell'Alleanza che sostanzialmente è Dio-con-noi, Dio-con-me, con te che stai leggendo; Dio che in Gesù, qui e ora mi chiama a vivere gioiosamente la mia specifica, personale vocazione cristiana con Lui, inserendomi con rinnovata fiducia nell'Alleanza stabilita da Dio.

I segni dei tempi. Luca, capitoli 12 e 13

⁵⁴ Gesù diceva ancora alla gente: «Quando vedete una nuvola che sale da ponente, voi dite subito: “Presto pioverà”, e così avviene.

⁵⁵ Quando invece sentite lo scirocco, dite: “Farà caldo”, e così accade.

⁵⁶ Ipocriti! Siete capaci di capire l'aspetto del cielo e della terra, e allora come mai non sapete capire quel che accade in questo tempo?

⁵⁷ «Perché non giudicate da soli ciò che è giusto fare?

⁵⁸ Quando vai con il tuo avversario dal giudice, cerca di trovare un accordo con lui mentre siete ancora tutti e due per strada, perché il tuo avversario può lasciarti davanti al giudice, il giudice può consegnarti alle guardie e le guardie possono gettarti in prigione.

⁵⁹ Ti assicuro che non uscirai fino a quando non avrai pagato anche l'ultimo spicciolo».

capitolo 13

¹ In quel momento si presentarono a Gesù alcuni uomini per riferirgli il fatto di quei Galilei che Pilato aveva fatto uccidere mentre stavano offrendo i loro sacrifici.

² Gesù disse loro: «Pensate voi che quei Galilei siano stati massacrati in questa maniera perché erano più peccatori di tutti gli altri Galilei?

³ Vi assicuro che non è vero: anzi, se non cambierete vita, finirete tutti allo stesso modo.

⁴ E quei diciotto che morirono schiacciati sotto la torre di Siloe, pensate voi che fossero più colpevoli di tutti gli altri abitanti di Gerusalemme?

⁵ Vi assicuro che non è vero: anzi, se non cambierete vita, finirete tutti allo stesso modo».

Formarsi alla cittadinanza evangelica

Noi viviamo in un mondo sempre più attraversato e vertiginosamente spinto da fenomeni di globalizzazione dove gli egoismi più sfrenati tendono a penalizzare sempre più i poveri. Non possiamo dunque ormai sottrarci alla sfida di vivere noi e di far vivere ai giovani la vera rivoluzione cristiana.

Essa consiste nel diventare “coscienza critica della storia” ma in ordine a un nuovo tipo di cittadinanza responsabile dove “le beatitudini del regno costituiscono la carta dei diritti e dei doveri di ogni cittadino cristiano”.

Ecco, ora lo Spirito ha spinto Giovanni Paolo II a proclamare la necessità di fondare ogni iniziativa anche di tipo sociale nelle profondità della contemplazione e della spiritualità di comunione.

Allora, i giovani stessi prenderanno a essere, di fatto, rinnovata cittadinanza evangelica: quella cittadinanza che, sola, può dare una svolta di vita alla storia percorsa, oggi, da tanti segni di morte.

Quando Don Bosco diceva che la nostra opera educativa è “formare buoni cristiani e onesti cittadini” ci consegnava un “seme” fecondo. Lui stesso ne era consapevole scrivendo: “Voi compirete l’opera che io comincio, voi stenderete i colori. Ora c’è solo il germe.”

Pressante appello alla Lectio Divina

La globalizzazione riduce il mondo ad un piccolo villaggio, in cui sembrano prevalere violenza e terrorismo. Il secolarismo rischia di far coincidere l'etica con le richieste collettive e di convincere l'uomo del fatto che non occorre rivolgersi a Dio per spiegare il senso della vita. I giovani sono frustrati nei sogni e disincantati nella fede. È una fotografia amara della società che può cambiare grazie alla Parola di Dio, che crea la civiltà del bene e dell'amore e che dà un codice di vita all'uomo moderno. Annunciare la Buona Novella, allora è il modo per salvare il mondo e per accendere i cuori della gente.

Si tratta dunque di passare decisamente a conoscere e praticare il metodo della Parola pregata che plasma a vita nuova, dentro un processo di conversione quotidiana permanente.

È l'antico metodo della *Lectio divina*, da conoscere e assumere nelle sue linee semplici e inequivocabili. La lectio divina consiste nella lettura sapiente e personale della Sacra Scrittura in spirito di preghiera e di fede con cui si vuole assimilare la Parola di Dio per aprire il cuore alla preghiera e alla contemplazione viva.

Dice il Cardinale Carlo Maria Martini: “La *Lectio Divina*, lettura meditativa e orante della Sacra Scrittura in particolare dei Vangeli, va fatta da ciascun cristiano che abbia un minimo di cultura di base e intenda percorrere un cammino spirituale serio (...). Io non mi stancherò di ripetere che è uno dei mezzi principali con cui Dio vuole salvare il nostro mondo occi-

dentale dalla rovina morale che incombe su di esso per l'indifferenza e per la paura di credere" (*Itinerari educativi*, Milano 1988, pag. 63).

Ma è l'ancor più autorevole voce della Chiesa nel Concilio Vaticano II a dire: "Il santo Sinodo esorta con ardore e con insistenza tutti i fedeli ad apprendere la sublime conoscenza di Cristo Gesù (Fil 3,8) con la frequente lettura della divina Scrittura" (DV 25).



2. La sorgente

“Se tu conoscessi il dono di Dio: ...l’acqua viva”

La Bibbia è assolutamente diversa da qualsiasi altro libro. È un insieme di 73 libri (46 dell’Antico Testamento e 27 del Nuovo) che sono stati redatti nell’arco di oltre mille anni: dal 1000 circa a.C. al 100 circa d.C.. Molti libri sono anonimi. Di altri si conosce l’autore umano, ma per leggere pregare e vivere la Bibbia (a questo siamo chiamati mediante la *Lectio Divina*) bisogna credere che l’autore vero, il più importante, è lo Spirito Santo.

L’esercizio della *Lectio Divina* esige anzitutto questa partenza di fede. La Parola di Dio ch’io contatto nella Bibbia mi espone il filo degli eventi salvifici e la storia di personaggi che da Adamo a Giuseppe di Nazareth sono coinvolti con l’evento fondamentale che è Cristo Salvezza.

La conoscenza però di questi fatti e di questi personaggi, nel loro ordine e collegamento di fondo, mi è senz’altro utile, in qualche misura indispensabile. Ma l’avventurarmi a familiarizzare con la Parola di Dio nella *Lectio Divina* è ben di più.

È come quando, per recarmi in escursione sulle Alpi o sulle Ande, voglio conoscere bene i percorsi e la meta. Certo, mi serve vedere su un atlante i sentieri da battere e conoscere bene le nozioni geografiche che fanno al caso mio. Però è l’entrare con tutto me stesso in quei percorsi, è il battere quelle strade con entusiasmo e con determinazione, è il raggiungere la meta che mi riempie di gioia attraverso l’esperienza viva.

Vocazione di Abramo. Genesi, capitolo 12

¹ Il Signore disse ad Abram:
«Lascia la tua terra, la tua tribù,
la famiglia di tuo padre,
e va' nella terra che io ti indicherò.

² Farò di te un popolo numeroso,
una grande nazione.

Il tuo nome diventerà famoso.

Ti benedirò.

Sarai fonte di benedizione.

³ Farò del bene a chi te ne farà.

Maledirò chi ti farà del male.

Per mezzo tuo io benedirò

tutti i popoli della terra».

⁴⁻⁵ Abram partì dalla località di Carran, secondo l'ordine del Signore. Aveva settantacinque anni. Partirono con lui la moglie Sarai e il nipote Lot, figlio di suo fratello. Portarono tutti i beni che avevano acquistato e gli schiavi comperati in Carran. Si diressero verso la terra di Canaan.

Giunsero in Canaan ⁶ e Abram attraversò quella regione fino a Sichem, alla Quercia di More. I Cananei erano allora gli abitanti di quella terra.

⁷ Il Signore apparve ad Abram e gli disse: «Questa è la terra che io darò ai tuoi discendenti». E in quel luogo Abram costruì un altare per il Signore che gli era apparso.

⁸ Poi si trasferì verso la montagna che si trova a est di Betel. Piantò la sua tenda a mezza strada tra Betel a ovest e Ai a est. Costruì un altare invocò il Signore.

Vedere con gli occhi del cuore, sperimentare “l’acqua viva”

C'è invece un leggere meditare pregare contemplare la Parola: si tratta della *Lectio Divina*.

Mediante la *Lectio Divina* davvero noi ci accostiamo a Cristo, il rivelatore di tutto l'Amore del Padre. Ci accostiamo a Lui perchè, come dice S. Agostino, tutta la Bibbia è “la bocca di Cristo”; siamo così da Lui introdotti nella nostra vera casa, al convito dell'Amore Trinitario.

È questa l'esperienza viva del vedere con “gli occhi del cuore” quelle realtà a cui mi conduce lo Spirito di Dio attraverso i vari testi biblici. È questo il percepire, dentro il solco del proprio vivere, l'acqua viva, il misterioso dono, il fluire di un Amore che è da Dio-Amore e che all'Amore mi unisce.

Sì, è lo scorrere di un'acqua sapienziale, che mi permette d'interpretare e vivere con pienezza il mio cammino cristiano.

L'esperienza riguarda anzitutto la sublime conoscenza della Persona di Gesù: “Chiedo al Padre di far abitare Cristo nei vostri cuori, per mezzo della fede. A lui chiedo che siate saldamente radicati e stabilmente fondati nell'amore. Così voi, insieme con tutto il popolo di Dio, potrete conoscere le infinite dimensioni dell'amore di Cristo (che è più grande di ogni conoscenza), e sarete pieni di tutta la ricchezza di Dio.” (Ef 3,17-19).

La samaritana al pozzo. Giovanni, cap 4

⁵ Così arrivò alla città di Sicàr. Lì vicino c'era ... anche il pozzo di Giacobbe. Gesù era stanco di camminare e si fermò, seduto sul pozzo. Era circa mezzogiorno.

⁷⁸ I discepoli entrarono in città per comprare qualcosa da mangiare. Intanto una donna della Samaria viene al pozzo a prendere acqua. Gesù le dice:- Dammi un po' d'acqua da bere.

⁹ Risponde la donna:- Perché tu che vieni dalla Giudea chiedi da bere a me che sono Samaritana? (Si sa che i Giudei non hanno buoni rapporti con i Samaritani).

¹⁰ Gesù le dice:

- Tu non sai chi è che ti ha chiesto da bere e non sai che cosa Dio può darti per mezzo di lui. Se tu lo sapessi, saresti tu a chiederglielo, ed egli ti darebbe acqua viva.

¹¹ La donna osserva:- Signore, tu non hai un secchio, e il pozzo è profondo. Dove la prendi l'acqua viva?

¹² Non sei mica più grande di Giacobbe, nostro padre, che usò questo pozzo per sé, per i figli e per le sue bestie, e poi lo lasciò a noi!

¹³ Gesù risponde alla donna:- Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete.

¹⁴ Invece, se uno beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete: l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente per l'eternità.

¹⁵ La donna dice a Gesù:- Signore, dammela quest'acqua, così non avrò più sete e non dovrò più venir qui a prendere acqua.

Solo attraverso questo percorso dove lettura meditazione preghiera e contemplazione si succedono strettamente unite e a un certo punto si amalgamano, noi realizziamo il contatto vivo con “l’acqua della Vita”.

Sperimentiamo così che l’Alleanza è una cosa sola con i nostri più segreti (a volte dolorosi, ma sempre intensi e ricchi) percorsi esistenziali.

Solo la Parola, dentro cui entriamo vitalmente, riesce a colmare l’infinita fame e sete del cuore e a illuminarne le vicende.

Diversamente sperimentiamo ciò che afferma H. V. Balthasar: “Si muore di fame d’amore, perchè è stato sottratto l’Amore”.



3. Partire equipaggiati

Stiamo ancora all'esempio dell'affrontare un'escursione sulle Alpi o sulle Ande o su non so quale altra bella montagna.

Consultato l'atlante o meglio la cartina topografica, preparo lo zaino. Non dev'essere ingombro di cose inutili, pesanti. C'infilo ciò che è indispensabile: la bussola, la giacca a vento, del buon pane, una borraccia con acqua, qualche zuccherino con una boccetta di liquore.

La bussola è la fede

La bussola è una fede viva, che orienta il percorso del mio leggere, meditare, pregare e contemplare.

È vero: la *Lectio Divina* è proprio fatta per ravvivare in me, giorno dietro giorno, il dono del mio battesimo entrando sempre più in familiarità con la Parola di Dio pregata nella *Lectio Divina*, celebrata nell'Eucarestia.

D'altro canto però la fede mi serve a partire bene, ad essere subito orientato come quando ho la mia brava bussola in mano. Si tratta cioè d'inoltrarmi nel leggere la Parola con la convinzione della fede che mi avverte: inizi a contattare la Parola di Dio? Ebbene, stai per contattare il Signore: la sua ottica il suo mondo il suo amore. La fede poi mi avverte che la Tradizione e il Magistero della Chiesa sono le tracce entro le quali io riesco a interpretare la Parola di Dio.

La Parola e la fede. Paolo ai Romani, capit. 10

⁸ Come la Bibbia dice che la parola è vicino a te, sulla tua bocca e nel tuo cuore, così è l'annuncio della fede che noi predichiamo.

⁹ Se, nel tuo cuore, credi che Dio ha risuscitato Gesù dai morti e, con la tua voce, dichiari che Gesù è il Signore, sarai salvato.

¹⁰ Chi crede veramente, Dio lo accoglie; chi proclama la propria fede sarà salvato.

¹¹ Infatti la Bibbia dice: Ma chi crede in lui non sarà deluso.

¹² Non vi è perciò differenza fra chi è Ebreo e chi non lo è, perché il Signore è lo stesso per tutti, immensamente generoso verso tutti quelli che lo invocano.

¹³ Afferma infatti la Bibbia: Chiunque invocherà il nome del Signore sarà salvato.

¹⁴ Ma come potranno invocare il Signore, se non hanno creduto? E come potranno credere in lui, se non ne hanno sentito parlare? E come ne sentiranno parlare, se nessuno lo annunzia?

¹⁵ E chi lo annunzierà, se nessuno è inviato a questo scopo? Come dice la Bibbia:

Quanto è bello veder giungere
chi porta buone notizie!

¹⁷ La fede dipende dall'ascolto della predicazione, ma l'ascolto è possibile se c'è chi predica Cristo.

La loro voce s'è fatta udire su tutta la terra
e la loro parola fino alle estremità del mondo.

L'umiltà di cuore: giacca a vento contro il vento dell'orgoglio e... generi affini

Perchè nello zaino ho messo la giacca a vento? Perchè devo coprimi e impermeabilizzarmi, per così dire, alle correnti gelide dei venti che soffiano in montagna.

L'impermeabilizzarmi è anzitutto l'umiltà di cuore, "Imparate da me che sono mite ed umile di cuore!". Dice Gesù. Ecco il segreto della bontà di cuore: l'umiltà, ossia il riconoscere la propria piccolezza davanti a Dio, "farsi piccoli", dare la propria disponibilità a tutti, senza interesse alcuno. "In questo senso anche Dio é umile!". Senza questa umiltà di cuore posso imparare a memoria chissà quanta Parola di Dio e sbandiarla a destra e a sinistra ma senza mai penetrarvi vitalmente. Scrive Cassiano, un maestro spirituale del primo millennio: "Se volete giungere alla vera scienza delle Scritture, affrettatevi innanzitutto ad acquisire un'incrollabile umiltà di cuore".

Nessun vento, infatti, è tanto gelido e micidiale quanto il vento della superbia, della presunzione, della vanità, di quell'autosufficienza che, soprattutto oggi dentro un mondo sempre più secolarizzato, mi tenta o a negare la mia povertà creaturale e miseria oppure, dopo averla scoperta, a scoraggiarmi e deprimermi.

L'umiltà è come una calda giacca a vento: mi difende sia dagli assalti dei venti dell'orgoglio, sia da quelli, non meno perniciosi, dello scoraggiamento che spinge oggi spesso fino alla depressione.

La fede e le opere. Giacomo, capitolo 2

¹⁴ Fratelli, a che serve se uno dice: «Io ho la fede!» e poi non lo dimostra con i fatti? Forse che quella fede può salvarlo?

¹⁵ Supponiamo che qualcuno dei vostri, un uomo o una donna, non abbia vestiti e non abbia da mangiare a sufficienza.

¹⁶ Se voi gli dite: «Arrivederci, stammi bene. Scaldati e mangia quanto vuoi», ma poi non gli date quel che gli serve per vivere, a che valgono le vostre parole?

¹⁷ Così è anche per la fede: da sola, se non si manifesta nei fatti, è morta.

¹⁸ Qualcuno potrebbe anche dire: C'è chi ha la fede e c'è invece chi compie le opere. Ma allora mostrami come può esistere la tua fede senza le opere! Ebbene, io ti posso mostrare la mia fede per mezzo delle mie opere, cioè con i fatti!

¹⁹ Ad esempio: tu credi che esiste un solo Dio? È giusto. Ma anche i demòni ci credono, eppure tremano di paura.

²⁰ Sciocco, vuoi dunque capire che la fede non serve a niente se non è accompagnata dai fatti?

²¹ Abramo, il nostro antico padre, perché mai fu riconosciuto giusto da parte di Dio? Per le sue opere, cioè per aver offerto sull'altare dei sacrifici il figlio Isacco.

²⁶ Insomma, come il corpo senza il soffio della vita è morto, così la fede. Senza le opere è morta.

Nello zaino: purezza del cuore

Un'altra avvertenza: lo zaino è l'immagine del cuore. Ho detto che dev'essere leggero. Via i pesi inutili! Se mentre parto mi accorgo che qualcuno ci ha infilato cianfrusaglie, mi affretto a togliere tutto. Sì, partire per la *Lectio Divina* vuol dire chiedere allo Spirito la purezza del cuore.

Se ho il cuore ingombro d'immagini televisive perchè mi sono inutilmente attardato davanti al teleschermo; se ho il cuore rumoroso per inutili ciance che ho nei ripostigli poco puliti della mia mente dispersiva, non riesco a percorrere le tappe della *Lectio Divina*. Eppure quel leggere meditare pregare e contemplare sono proprio fatti apposta per colmare il mio cuore con le cose... "giuste giuste" di cui ho estrema fame e sete.

Certo, la *Lectio Divina* è essa stessa un cammino di purificazione, perché m'introduce nell'ambiente di Dio, mi permette di familiarizzare sempre più coi pensieri e i sentimenti di Gesù, strappandomi a quelli troppo terreni.

Il pane e l'acqua viva: la Sacra Scrittura

Veniamo al pane e alla borraccia dell'acqua da infilare nello zaino. Credo che sia proprio la Sacra Scrittura stessa! Non sto a sottolineare che mi occorre una buona edizione della Bibbia, o almeno del Nuovo Testamento.

Chiedo dunque allo Spirito la persuasione profonda che non mi basta il Pane e il Vino dell'Eucarestia: è indispensabile alla mia vita il pane e l'acqua della Parola pregata quotidianamente.

Si tratta di una persuasione di fondo: calda e viva, che esprimo qui con le parole di un appassionato della Parola pregata: S. Gerolamo. Egli scrive: "Poichè la carne di Cristo è vero cibo e il suo sangue è vera bevanda, il vero unico bene, nella vita presente, è mangiare questa carne e bere questo sangue, non soltanto nel mistero dell'altare, ma anche nella lettura della Scrittura" (Girolamo, Com. in Eccles,3).

E gli zuccherini con la boccetta di liquore?

Ebbene, io credo che siano pure importanti per capire dove sto andando e con quale intento, sulla montagna della *Lectio Divina*. Quando Isacco di Ninive scrive: "Abbi sete di Gesù perchè Egli ti inebrii con il suo amore", mi fa chiarezza circa l'importanza di avvicinarsi alla Parola con tutta la passione del cuore perchè, quando è la grazia a provocarla, la "divina ebbrezza dello Spirito" mi tocchi in profondità. "Gustate e vedete - dice il salmista- quanto è soave il Signore" (Sl 34,9). C'è un "gustare" profondo dove è anche la mia affettività a essere appagata.

Zuccherini e liquore, fuor di metafora, sono questo pieno coinvolgimento della persona in un dono d'amore concreto in cui l'essere viene appagato dentro una gioia spirituale che non permette al cuore i ristagni della depressione e delle tristezze.

Credo che, al termine di queste premesse, vada ancora messo in fuga un pregiudizio che facilmente si annida in noi. La *Lectio Divina* - si dice a volte - è un esercizio spirituale molto bello ma per gente che ha una conoscenza approfondita della Bibbia. A chiudermi la bocca è un Dottore della Chiesa. Dice San Gregorio Magno: “La Parola divina è in grado di mettere alla prova le persone colte e, spesso, di riconfortare quelle semplici con lezioni chiare. Nel suo senso più manifesto presenta ciò che può nutrire i più piccoli; nelle sue profondità custodisce ciò che può avvicinare gli spiriti più elevati. Si può azzardare il confronto con un fiume dalle acque ora guadabili, ora profonde, tale che un agnello possa guadarvi e un elefante nuotarvi”.



S. BIAGIO

4. Condizioni per realizzare la Lectio Divina

Io, il corpo e il pregare la Parola

Si fa Lectio Divina anche col proprio corpo. Non sembri assurda quest'affermazione: Sono spirito incarnato non un'anima "imbottigliata" in un corpo! Accolgo dunque la Parola dentro questa precisa identità.

Anche la posizione del corpo ha la sua importanza. L'esperienza millenaria dice che è conveniente stare seduti, con la schiena dritta ma non rigida, i piedi ben appoggiati a terra e, durante la preparazione, stare ad occhi socchiusi.

Ci sono facili esercizi di rilassamento da non trascurare, per ovviare a quelle tensioni nervose che, per le caratteristiche della società in cui siamo immersi, anche senza accorgerci portiamo con noi ovunque, anche quando ci accingiamo a pregare.

Un corpo teso di solito va di pari passo con una mente perturbata: difficilmente riesce ad entrare in un clima di silenzio e di ascolto.

Un corpo rilassato, invece, sostiene uno spirito più facilmente sereno aperto e disponibile, che facilita l'approccio alla Parola.

Elia al monte Oreb. 1 Re, capitolo 19

Il profeta Elia arrivato a Bersabea, nel territorio di Giuda, lasciò il suo servitore e ⁴ proseguì nel deserto un'altra giornata di cammino. Alla fine si mise sotto una ginestra. Si augurò di morire: «Signore, - disse, - non ne posso più! Toglimi la vita, perché non valgo più dei miei padri». ⁵ Si coricò e si addormentò sotto la ginestra, ma all'improvviso un angelo lo svegliò e disse: «Alzati e mangia».

⁶ Subito notò accanto alla sua testa una focaccia, di quelle cotte su pietre arroventate, e una brocca d'acqua. Dopo aver mangiato e bevuto, si mise di nuovo a dormire.

⁷ L'angelo del Signore lo svegliò una seconda volta: «Mangia ancora, - gli disse, - perché il cammino sarà molto lungo per te».

⁸ Elia si alzò, mangiò e bevve. Poi, rinforzato da quel cibo, camminò quaranta giorni e quaranta notti, fino all'Oreb, il monte di Dio.

⁹ Andò in una grotta e vi passò la notte. Il Signore gli chiese:- Che fai qui, Elia?

¹⁰ Elia rispose:- Signore, Dio dell'universo, sono stato preso da un'ardente passione per te, ...

¹¹ Il Signore rispose ad Elia:- Esci dalla grotta e vieni sulla montagna, alla mia presenza.

Infatti il Signore stava passando. Davanti a lui un vento fortissimo spaccava le montagne e fracassava le rocce, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento venne il terremoto, ma il Signore non era nel terremoto.

¹²⁻¹³ Dopo il terremoto venne il fuoco, ma il Signore non era neppure nel fuoco. Dopo il fuoco, Elia udì come un lieve sussurro. Si coprì la faccia col mantello, uscì sull'apertura della grotta e udì la voce di Dio.

Come concretamente mi rilasso?

Anzitutto devo porre attenzione a quell'elemento importantissimo che è il mio respiro. Proprio entrando nella consapevolezza del mio respiro col suo ritmo in cui si alternano inspirazione ed espirazione, io mi rilasso, acquisto equilibrio, entro in quella profonda calma, senza la quale diventa un inutile sforzo l'ascolto della Parola.

Mentre mi rendo consapevole della mia inspirazione, posso ricordare quella parola di San Paolo all'Areopago di Atene: "In Dio ci muoviamo, respiriamo e siamo" (At 17,28). Prendo così coscienza che è il misterioso soffio di Dio quello che mi vivifica e mi tiene in vita ad ogni inspirazione.

Prendendo poi consapevolezza della espirazione, posso ricordare quell'altra Parola di Dio: "Nell'abbandono fiducioso è la nostra forza" (Is 30,15). Posso così espirare (buttar fuori) da me e consegnare al Signore con fiducioso abbandono non solo l'anidride carbonica del mio corpo, ma ogni mia preoccupazione, angoscia, turbamento, negatività in genere.

Imparare a respirare bene alla Presenza del Dio Vivente. Inspirare Lui ed espirare la mia fragilità e finitezza, consegnando tutto al suo essere Amore: questa è una premessa molto importante per un pregare che sia il sereno e libero partecipare di tutta la mia persona alla mensa della sua Parola.

Ecco un consiglio pratico da non sottovalutare. Prima di tutto, quando mi metto a pregare, faccio un

breve esercizio di almeno dieci respirazioni, badando a convertire il corto ed errato respiro che viene dal torace in quello che viene dal diaframma e dall'addome: calmo, regolare, profondo.

Respirare bene nella consapevolezza (già orante!) che respiro in Dio-Amore è segreto di liberazione dall'affaticamento e insieme è condizione quasi indispensabile per fare efficacemente *Lectio Divina*. Non a caso scrive il Card. Martini: "Oggi, le applicazioni tecniche spingono l'uomo ad una attività produttiva sempre più frenetica (...) Così l'uomo, anziché costruirsi nel "fare" tende a diluirsi nell'"agitazione". Bisogna difendersene!

L'ambiente dove si fa il percorso del leggere meditare pregare e contemplare la Parola non può essere esposto al rumore. Il silenzio deve regnare sovrano. Bisogna però puntualizzare che non basta quello esterno a noi. Con l'aiuto dello Spirito bisogna liberarsi dal rumore interno, dal chiasso mentale, psichico. Credo che questo chiasso vada identificato nelle sue componenti.

Chiasso interiore da perturbazioni varie e sua terapia

C'è un chiasso, un disagio (che è poi incapacità a leggere con attenzione, e tanto più a meditare e a pregare) dovuto al mio mondo interiore. Si tratta fondamentalmente di analizzarmi e controllarmi con quella mitezza e pazienza di cui parla S. Francesco di Sales.

Se vedo che nella mia vita giocano ricorrenti perturbazioni psicofisiche, ricorrerò senz'altro al medico, collaborando con la Provvidenza per vincere il male. Quando però avrò fatto tutto quello che dovevo fare, accetterò la mia situazione con serenità.

È tutta la mia realtà, tutta la mia storia che sono chiamato ad accettare. Anzitutto il passato (forse con traumi, carenze affettive, errori educativi da parte della mia famiglia) e poi colpe mie e altrui che hanno inferto delle ferite in me e in altri.

La terapia concreta? È ancora S. Francesco di Sales a invitarmi a fare come l'ape malata. Essa non si agita volando qua e là, ma si espone pienamente al sole. Sì, tutto quello che anche di più intimo oscuro e spiacevole mi riguarda, io lo guardo ora e lo accetto nel gran sole della misericordia di Dio.

Quanto ai miei errori li detesto, ma con la consapevolezza del pieno perdono del Signore, perchè "dove abbondò il peccato, proprio lì, sovrabbondò la grazia" (Rm 5,20). È tanto importante uscire dalle pa-

La vita e le preoccupazioni. Matteo, capitolo 6

²⁴ «Nessuno può servire due padroni: perché, o amerà l'uno e odierà l'altro; oppure preferirà il primo e disprezzerà il secondo. Non potete servire Dio e i soldi.

²⁵ «Perciò io vi dico: non preoccupatevi troppo del mangiare e del bere che vi servono per vivere, o dei vestiti che vi servono per coprirvi. Non è forse vero che la vita è più importante del cibo e che il corpo è più importante del vestito? ²⁶ «Guardate gli uccelli che vivono in libertà: essi non seminano, non raccolgono e non mettono il raccolto nei granai... eppure il Padre vostro che è in cielo li nutre! Ebbene, voi non valete forse più di loro? ²⁷ «E chi di voi con tutte le sue preoccupazioni può vivere un giorno più di quel che è stabilito?

²⁸ «Anche per i vestiti, perché vi preoccupate tanto? Guardate come crescono i fiori dei campi: non lavorano, non si fanno vestiti... ²⁹ eppure vi assicuro che nemmeno Salomone, con tutta la sua ricchezza, ha mai avuto un vestito così bello!

³⁰ Se dunque Dio rende così belli i fiori dei campi che oggi ci sono e il giorno dopo vengono bruciati, a maggior ragione procurerà un vestito a voi, gente di poca fede!

³¹ «Dunque, non state a preoccuparvi troppo, dicendo: "Che cosa mangeremo?, che cosa berremo?, come ci vestiremo?".

³² Sono gli altri, quelli che non conoscono Dio, a cercare sempre tutte queste cose. Il Padre vostro che è in cielo sa che avete bisogno di tutte queste cose.

³³ «Voi invece cercate il regno di Dio e fate la sua volontà: tutto il resto Dio ve lo darà in più.

³⁴ Perciò, non preoccupatevi troppo per il domani: ci pensa lui, il domani, a portare altre pene. Per ogni giorno basta la sua pena.

stoie dei sensi di colpa e d'infermità. Quante timidezze "malate" (proprio in questo senso) bloccano poi anche la mia azione pastorale!

Passo dunque dal senso di colpa al senso del peccato consegnato a Dio nel sacramento del perdono e infinitamente redento da Gesù-Amore. Passo dai sensi d'inferiorità e frustrazioni varie alla tranquilla consapevolezza del mio essere "a immagine e somiglianza di Dio" (Gn 1,27), "poco meno degli Angeli" (Sl 8,6).

È col cuore rappacificato dall'abbraccio benedicente del Padre che "entro" nella Parola di Gesù per diventare ulteriormente una creatura di pace. Accetto la mia storia con tutto il mio passato, ma anche il presente con quelle condizioni che non sono quasi mai quelle "sognate".

Il genere di lavoro che faccio, le responsabilità, il tempo libero, soprattutto le persone con le quali in famiglia sono chiamato a cercare le cose del Regno: questo è concretamente ciò che va del tutto accettato nella mia vita.

Rifuggendo dall'ansia (tipica della nostra epoca), evitando di andare "in cerca di cose grandi, superiori alle mie forze" (Sl 130,1), entro nella calma del "bambino svezzato in braccio a sua madre" (ibidem). Perché è col cuore che tende alla semplicità del bambino del Regno che io ricevo la grazia di potermi inoltrare nella Parola. Gesù lo ha detto: "Se non vi convertirete e non diventerete come bambini, non entrerete nel Regno" (Mt 18,4).

Il mio “pregare la Parola” e gli altri

Bisogna pur dire che, proprio nel momento in cui mi accingo a pregare e specialmente a pregare la Parola, è spesso il ricordo, la rappresentazione degli altri (familiari, colleghi, amici...) a fare da ingombro e rumore dentro di me.

Sono risentimenti o memoria viva di qualche contrasto, di qualche offesa non del tutto perdonata. Sono antipatie, forme di non-amore. È tutto, proprio tutto materiale da incenerire che va consegnato preventivamente al Signore.

Un secondo modo con cui gli altri fanno ingombro in me è l'impalpabile ma vivo dispiacere di doni, talenti, virtù, capacità di riuscita, che loro hanno e forse non riscontro in me. È un sottile ma pervadente disturbo psicospirituale da invidia: un male che è più vivo e in azione là dove la persona gioca a dissimularlo a se stessa. Ma appena io lo smaschero e lo consegno a Dio, è come se infilassi uno spillo in un pallone gonfiato che subito scoppia. Ecco: non c'è più!

Un ultimo rumore e ingombro mi provoca il mio prossimo se qualcuno diventa troppo importante per la mia vita. Quando sto per pregare la Parola ne sono impedito proprio per il fatto che mi si affaccia di continuo il pensiero di quella persona. M'immagino di essergli accanto, tesso e ritesso colloqui mentali con lui, non sopporto che qualcuno sia amato o preferito da lui o da lei al posto mio. Ed ecco la serpe della gelosia i cui morsi mi fanno così male che non ho la pace sufficiente per pregare.

Ma anche questo male, se riconosciuto lealmente da chi lo soffre, perde la sua virulenza. Il bastone che mette in fuga questa serpe, anche qui è gridare con sincerità a Gesù: “Sono geloso, liberamene per grazia!”.

Qualcuno a questo punto potrebbe obiettare: ma da tutto questo non è il pregare la Parola che ci libera? Sì, il pregare quotidianamente la Parola è un’operazione sempre più liberante e anche rigenerante a fondo l’esistenza consegnata a Dio. Ma proprio partendo dalla Parola saprò vedere più chiaramente queste cose e imparerò piano piano a liberarmene.

SE
RIMANETE
FEDELI
ALLA MIA
PAROLA
SARETE VERI
MIEI DISCEPOLI
CONOSCERETE LA
VERITA'
E LA VERITA' VI FARÀ
LIBERI

Gv. 8:31



5. Leggere

Lectio: entrare decisamente nell'Universo della Parola con tutto ciò che siamo

L'avventura di “entrare” nella Parola, sostanzialmente è quella di entrare nel mondo di Dio. “Le parole di Dio canteranno in noi al punto che, alla fine, la nostra esperienza interiore e le parole del Libro si armonizzeranno più strettamente. Troveremo nella parola ciò che le serve per esprimere ciò che proviamo (...). La visita di Dio diventa così una dimora e la lettura s'accompagna ad una custodia della Parola” (Enzo Bianchi in AA.VV., *La Lectio Divina nella vita religiosa*, Qiqajon, 1994, pag. 14).

Indispensabile l'invocazione allo Spirito

Se la posta in gioco è questa, si comprende l'importanza, o invocazione dello Spirito Santo (epiclesi). È con Lui e mai senza di Lui che mi avventuro a far *Lectio Divina*. Se è vero che la Sacra Scrittura è stata scritta sotto sua ispirazione, mi risulta evidente che non è proprio possibile pretendere di “catturare” qualcosa dell'amorosa verità di Dio celata nella Parola, senza il Suo aiuto. Com'è importante dunque che, fuori da ogni sonnecchiare, io preghi lo Spirito Santo!

Possono essere le mirabili espressioni dell'inno “Vieni, o Spirito Creatore” o quelle della sequenza “Vie-

Incontro con Nicodemo. Giovanni, capitolo 3

¹ Nel gruppo dei farisei c'era un tale che si chiamava Nicodemo. Era uno dei capi ebrei.

² Egli venne a cercare Gesù, di notte, e gli disse:- Rabbi, sappiamo che sei un maestro mandato da Dio, perché nessuno può fare miracoli come fai tu, se Dio non è con lui.

³ Gesù gli rispose:- Credimi, nessuno può vedere il regno di Dio se non nasce nuovamente.

⁴ Nicodemo gli disse:- Com'è possibile che un uomo nasca di nuovo quando è vecchio? Non può certo entrare una seconda volta nel ventre di sua madre e nascere!

⁵ Gesù rispose:- Io ti assicuro che nessuno può entrare nel regno di Dio se non nasce da acqua e Spirito.

⁶ Dalla carne nasce carne, dallo Spirito nasce Spirito.

⁷ Non meravigliarti se ti ho detto: dovete nascere in modo nuovo.

⁸ Il vento soffia dove vuole: uno lo sente, ma non può dire da dove viene né dove va. Lo stesso accade con chiunque è nato dallo Spirito.

⁹ Nicodemo disse:- Com'è possibile?

¹⁰ Gesù riprese:- Tu sei maestro in Israele e non capisci queste cose?

¹³ Nessuno è mai stato in cielo: soltanto il Figlio dell'uomo. Egli infatti è venuto dal cielo.

¹⁶ «Dio ha tanto amato il mondo da dare il suo unico Figlio perché chi crede in lui non muoia ma abbia vita eterna.

¹⁷ «Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui.

ni, Santo Spirito”, sostituite forse a volte, da qualche altra preghiera o canto, assolutamente fuori dalle banalizzazioni, dalla superficialità, dal sentimentalismo epidermico.

L'importante è concedersi un tempo, indugiare nell'invocare Lui, l'Amore-Persona, la guida che conosce i segreti percorsi della Parola. Di fronte a un testo biblico a cui accedere per una conoscenza amorosa che diventi anzitutto amore orante e poi vita evangelica, non è certo la ripetizione meccanica di qualsiasi pur bellissima preghiera allo Spirito, ciò che mi può aiutare.

(Vedi le preghiere allo Spirito Santo sulle copertine)

Piuttosto è il dimorare in tale invocazione abbastanza a lungo, confessando anzitutto la mia assoluta impossibilità a pregare la Parola col mio solo sforzo umano. “Senza invocazione e discesa dello Spirito, la *Lectio Divina* rimane un esercizio umano, uno sforzo intellettuale, l'apprendimento di qualche nozione su Dio. Ma questa non è certo la conoscenza che ci permette di accedere alla volontà di Dio (...), quella conoscenza che, aumentando, fa aumentare in noi l'amore di Dio, l'alleanza con Lui”. “Voglio la conoscenza di Dio più degli olocausti (Os 6,6; Mt9,13)”. (Enzo Bianchi)

Lectio: penetrare il testo, capirlo bene

Lectio è parola latina che significa “lettura”. Se, com’è augurabile, decido di trascorrere un tempo in meditazione facendo *Lectio Divina* sui testi che mi offre la liturgia della Messa del giorno, è molto importante ch’io legga tali testi la sera, prima di abbandonarmi al sonno.

Non è un’operazione che impegni troppo le mie forze logore dopo un giorno di fatica. È piuttosto una rapida sorsata d’acqua viva che bevo prima di dormire. Mi penetrerà nel profondo anche attraverso i delicati processi del sonno e, al mio risveglio, l’abitudine mi porterà ad averla vivida questa Parola letta la sera: una realtà che mi afferrerà prima dell’affacciarsi delle solite preoccupazioni e progetti lavorativi.

Una prima considerazione. Se accetto di fare *Lectio Divina* sulle letture della liturgia del giorno, è molto proficuo alla mia vita spirituale questo mettermi di fronte ai brani come chi li “riceve”: un dono di Dio, un dono della Chiesa che mi accompagna perché io cresca nella vita secondo lo Spirito, attraverso testi sapientemente scelti e tra loro accostati. Mentre la sera leggo tutti e tre i testi (prima lettura, salmo responsoriale e Vangelo), al mattino è bene che io mi decida per uno solo, ma da scandagliare bene.

Occorre dunque impegnarsi per una lettura attenta, paziente, una lenta ruminazione spirituale, come dicevano i Padri. Non è facile per noi che viviamo in una società dai ritmi frenetici. Non è facile per noi che tendiamo ad essere persino sommersi da flussi di

sovrainformazione spesso superficiale, all'insegna della fretta, della curiosità, della futile piacevolezza.

Via la fretta. Attenzione al contesto

Bisogna dunque dare scacco matto ad alcune tentazioni: quella di distrarsi facilmente o di lasciarci persuadere dalla nostra parte razionale che questo brano ormai lo conosciamo a memoria, che leggere e rileggere ciò che già si conosce provoca solo noia spirituale.

Invece anche qui è allo Spirito che mi affido perchè m'immerga totalmente nell'ottica della fede, per cui credo all'assoluta novità della Parola, al suo potere d'interagire con me a livelli di profondità per farmi conoscere, oggi, quello che ieri ancora non conoscevo, non apprezzavo, non amavo.

Attenzione! Ho letto il brano su cui voglio con dolcezza e determinazione immergermi? Prima di rileggerlo più volte (perchè è il caso che non mi accontenti di farlo una volta soltanto!) do uno sguardo a tutto il contesto.

Che cosa è successo prima? Che cosa viene narrato dopo? È importante! Pensiamo, per esempio, al contesto dell'episodio che riguarda il giovane ricco. Tanto Marco quanto Luca (cfr. Mc 10,17-22; Lc 18,18-23) fanno precedere questo episodio dalla scena gioiosa e intensa di Gesù che abbraccia i bambini e afferma che solo chi "diventa" come loro (nella semplicità e libertà del cuore) è degno del Regno.

Il giovane ricco. Luca, capitolo 18

¹⁸ Uno dei capi domandò un giorno a Gesù:- Maestro buono, che cosa devo fare per ottenere la vita eterna?

¹⁹ Gesù gli rispose:- Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, tranne Dio!

²⁰ I comandamenti li conosci: non commettere adulterio, non uccidere, non rubare, non dire il falso contro nessuno, rispetta tuo padre e tua madre!

²¹ Ma quell'uomo disse:- Fin da giovane io ho ubbidito a tutti questi comandamenti.

²² Gesù lo ascoltò, poi gli disse:- Ancora una cosa ti manca: vendi tutto quel che possiedi e i soldi che ricavi distribuiscili ai poveri. Allora avrai un tesoro in cielo. Poi vieni e seguimi!

²³ Ma quell'uomo, udita la proposta di Gesù, diventò molto triste. Era troppo ricco.

²⁴ Gesù notò la sua tristezza e disse: «Com'è difficile per quelli che sono ricchi entrare nel regno di Dio!

²⁵ Se è difficile che un cammello passi attraverso la cruna di un ago, è ancor più difficile che un ricco possa entrare nel regno di Dio».

²⁶ Quelli che lo ascoltavano domandarono a Gesù:
- Ma allora chi potrà mai salvarsi?

²⁷ Gesù rispose:- Ciò che è impossibile agli uomini è possibile a Dio.

²⁸ Allora Pietro gli disse:- E noi? Noi abbiamo abbandonato tutto quel che avevamo per venire con te.

²⁹ Gesù si volse ai discepoli e rispose: - Io vi assicuro che se qualcuno ha abbandonato casa, moglie, fratelli, genitori e figli... per il regno di Dio, ³⁰ costui riceverà molto di più già in questa vita, e nel mondo futuro riceverà la vita eterna.

Subito dopo aver raccontato che il giovane invece se ne andò triste perchè aveva molti beni, Marco pone in bocca a Gesù la forte ammonizione circa l'attaccamento ai beni, e quel assicurare i suoi circa il centuplo quaggiù e la pienezza della vita eterna; preannuncia però anche la sua Passione, morte e risurrezione.

I discepoli sono ben lontani dal capire qualcosa del mistero pasquale! Talmente sono lontani che discutono (cfr. Mc 10,35-45) tra loro per avere i primi posti. Che cecità! Difatti il capitolo si chiude tanto in Marco quanto in Luca (cfr. Mc 10,46-52; Lc18,35-43) con l'episodio del cieco: la piena assurdità di non saper entrare nell'ottica di Gesù, la tenebra della logica terra-terra in cui però Lui, solo Lui, fa esplodere la vittoria della luce.

Interpretare il testo sacro con altri testi sacri

Detto questo circa il contesto, bisogna subito aggiungere che, anche circa il modo di approfondire la lettura (*Lectio*), ciascuno ha il proprio.

Posso aiutarmi prendendo la penna e annotando oppure ponendo attenzione alle parole che si ripetono, ai sentimenti e alle azioni così come vengono espresse dai verbi che emergono dal brano.

Se si tratta di un racconto, mi soffermerò a coglierne l'ambientazione, poi il protagonista e gli altri personaggi, ciò attorno a cui convergono le linee del racconto, le idee principali che sono espresse e il nucleo

centrale: quello che all'autore sacro preme principalmente di comunicare.

È dunque importante capire bene, il più possibile in profondità, il senso di ciò che le parole esprimono. No, non è tanto un trattato di teologia biblica che importa avere alla mano, quanto piuttosto un nostro repertorio di espressioni bibliche memorizzate, perché è tipico della *Lectio Divina* interpretare il senso della Sacra Scrittura con la stessa Sacra Scrittura. Certo mi aiuteranno i rimandi con opportune citazioni segnati a margine o in nota nella Bibbia che ho in uso. Ma è proprio il perseverare amoroso in questo esercizio che mi darà pian piano di arricchire il mio repertorio di conoscenze scritturistiche. Così davvero la Parola mi s'illumina con la Parola.

Penso, per esempio, ad un particolare importante dell'incontro di Gesù con il giovane ricco. Il testo dice: "Se ne andò via triste perché aveva molti beni". Se ricordo i versetti dei salmi;
"Gioia per i retti di cuore" (Sl 97,11),
"Gioisca il cuore di chi cerca Dio" (Sl 105,3),
"Gioisca il mio cuore nella tua salvezza (Sl 12), questa e altre espressioni sul tema della gioia mi aiutano, per contrasto, a capire come il testo accenna al fatto che l'attaccamento ai beni di quaggiù, il cercarli come bene assoluto sostitutivo di Dio, non solo sia impedimento a seguire Gesù, ma causi tristezza, tedio, depressione: i tipici mali di oggi!

È un fatto che la frequentazione assidua della Scrittura, l'impegno quotidiano all'esercizio di una lettura attenta, penetrativa, ci mette in grado di speri-

mentare ciò che afferma Gregorio Magno, sintetizzando quello che dicevano i Padri: il crescere di pari passo sia della conoscenza della Scrittura sempre più penetrata, sia il crescere spirituale di chi legge.



6. Meditare

*Meditatio: il momento meditativo
che non è solo riflettere*

Bisogna dire subito per evitare equivoci che, fino a poco tempo fa, il termine “meditazione” equivaleva prevalentemente ad un esercizio di riflessione sul testo letto. Soprattutto dopo il Concilio di Trento era prevalso il metodo di S. Ignazio di Loyola, o meglio dei suoi interpreti e divulgatori che radicalizzarono la parte dell’esercizio intellettuale.

Così per molti meditare era sforzarsi di “spremere” dei bei pensieri su ciò che la Parola suscitava nel tempo dedicato alla riflessione.

Meditare, dentro il metodo della *Lectio Divina*, secondo la pratica insegnata dai Padri della Chiesa, è qualcosa di molto più vitale, qualcosa che coinvolge tutta la mia realtà esistenziale, dentro il mio “oggi”.

Allora capisco come il momento meditativo non sia un fissare lo sguardo su se stessi ma su Gesù, chiedendo allo Spirito (che per tutto il corso della *Lectio Divina* è lì come protagonista) di aprirmi gli occhi del cuore perchè, proprio attraverso il testo ascoltato e penetrato, cresca in me “la conoscenza della gloria divina che rifulge in Gesù” (2Cor 4,6).

La luce di questa “conoscenza”, secondo la Bibbia, non è frutto dell’umano ragionare e riflettere, ma del caldo vivo amoroso guardare a Cristo e da Lui essere

Il Magnificat. Luca, capitolo 2

L'anima mia magnifica il Signore
il mio spirito esulta in Dio mio salvatore.
Poiché ha guardato l'umiltà della sua serva
tutte le generazioni ormai mi chiameranno «Beata».
Il Potente ha fatto in me cose grandi
sì, il suo nome è santo.
Il suo amore di generazione in generazione
ricopre coloro che lo temono.
Interviene con la forza del suo braccio
disperde i superbi nei pensieri del loro cuore.
Abbatte i potenti dai troni
innalza gli umili.
Ricolma di beni gli affamati
rimanda i ricchi a mani vuote.
Sostiene Israele suo servo
ricordandosi del suo amore.
Come aveva promesso ai nostri padri
ad Abramo e alla sua discendenza per sempre
(Traduzione a cura della comunità di Bose)

Maria meditava nel suo cuore. Luca, capitolo 2

¹⁸ Tutti quelli che ascoltarono i pastori si meravigliarono delle cose che essi raccontavano.

¹⁹ Maria, da parte sua, custodiva gelosamente il ricordo di tutti questi fatti e li meditava dentro di sé.

⁵¹ Gesù poi ritornò a Nàzaret con i genitori e ubbidiva loro volentieri. Sua madre custodiva gelosamente dentro di sé il ricordo di tutti questi fatti.

⁵² Gesù intanto cresceva, progrediva in sapienza e godeva il favore di Dio e degli uomini.

guardati e spinti a conversione. Per esempio, nella versione di Marco dell'episodio del giovane ricco, c'è un'indicazione plastica proprio circa lo sguardo di Gesù: uno sguardo folgorante d'amore: "Lo guardò e lo amò". Ecco, meditare è vivere a fondo l'esperienza dello sguardo di Gesù che avvolge d'amore e nello stesso tempo interpella tutta la mia realtà.

Una notazione importante. Quando Luca, per ben due volte, parlando di Maria Santissima dice che custodiva nel suo cuore parole ed eventi di Gesù e li veniva meditando, esprime un'azione che è bene espressa dal verbo originale greco (*sin-ballo*). Significa che confrontava tra sé e sé queste parole e questi eventi, e viveva respirava e amava nella luce dell'umano-divina Persona di Gesù.

A ciascuno personalmente la Parola ha qualcosa da dire

Per me che cosa vuol dire? Vuol dire che ora riprendendo il testo (e magari rileggendolo per l'ennesima volta) chiedo allo Spirito di cogliere non più solo che cosa dice in se stesso, ma che cosa dice a me, dentro l'oggi storico ch'io sto vivendo, dentro la mia situazione esistenziale.

Mi specchio, per così dire, nella Parola, nella Luce del Volto di Cristo che sempre, in qualche modo da essa emerge. Non si tratta di fare un esame di coscienza, piuttosto di lasciare che le mie "rugosità" vengano illuminate da chi può togliermele.

Indugio a “dimorare” dentro la Parola viva come dentro un caldo grembo e v’indugio appunto con un tipo di lettura che è sapienziale e prevede dunque la pazienza dell’attesa.

Attendo che la Parola, al di là di tutto il mio argomentare, mi spalanchi la verità di Dio, il suo progetto su di me, stimolandomi a conversione.

Per restare all’esempio della pagina del “giovane ricco” lascio emergere quella ricchezza di significati riflettendo sul fatto che quando do troppa importanza ai beni che passano sono preso da tristezza, mentre quando do importanza alla ricerca di Dio, della sua volontà e salvezza sono invaso dalla “gioia del cuore.

Nuoto, per così dire, in questi contenuti sapienziali e vitali. Mi lascio a questo punto anche sferzare dal confronto tra le indicazioni vitali della Parola e certe mie logiche solo umane, certi attaccamenti a volte mascherati di zelo o di ragioni pseudo caritative: esattamente ciò che mi provoca tristezza.

Meditare è dunque confrontarsi e scontrarsi con la Parola ma dentro quel clima di fiducia e amore che chiediamo allo Spirito di custodire in noi.

È salutare che la Parola di Dio metta in evidenza i miei difetti, ma è importantissimo che appunto lo faccia dentro questo clima di profonda fiducia nell’Amore di Dio per me, nella sua volontà di salvezza che stimolerà in me la volontà di conversione, fuori da ogni volontarismo e conseguente scoraggiamento.

Meditare è anche, come dicevano i Padri, “ruminare” la Parola, passarla al vaglio di una ripetizione amorosa che te la fa assumere e memorizzare. Potrà così re-

stare all'orizzonte della mia giornata anche quando sarò preso nel vortice dei miei svariati compiti.

I Padri, che la sapevano lunga su certe dinamiche della nostra psiche, suggerivano appunto questo “ruminare” la Parola.

Vado e vengo, salgo la scala o aspetto in autobus. Alla mia mente, “sparpagliata” e tentata di produrre giudizi e divagazioni, ripropongo la Parola del mattino. Sempre per riferirmi all'esempio del giovane ricco: “Se ne andò via triste perché aveva molti beni”. No, Signore! -ripeterò più volte - ma piuttosto: Gioisca il mio cuore che cerca Te.

LA PREGHIERA
È CONVERSARE CON DIO,
ESPORSI A LUI AMANDOLA
LA PREGHIERA È DIFESA
CONTRO LA TRISTEZZA E LO SCORAGGIAMENTO
È UN GERMOGLIO DELLA MANSUEGINE
È UN FRUTTO DEL DISTACCO E DELLA GIOIA
SE DESIDERI PREGARE VERAMENTE,
NON RITRISTARE
ALCUNA CREATURA.



Evagrio
Pontico
IV sec.

7. Pregare

Oratio: riprendere il testo e trasformarlo in preghiera

Per i Padri meditare è dunque un aderire profondamente alla Parola, un andarci dentro fino ad una specie di “masticazione” che, come dicono Agostino, Gregorio Magno, Giovanni di Fecamp, Isidoro di Siviglia e altri, mi porta a gustarla dentro quello che loro chiamano “il palato del cuore”.

Ma proprio per il fatto che una lettura-meditazione sapienziale della Parola mi ha illuminata e dilatata nella conoscenza di Dio e anche nella conoscenza di me, nasce a questo punto l’urgenza della preghiera. È davvero un pregare la Parola, cioè un pregare quello stesso testo che ho letto e meditato.

Ed è veramente un lasciare del tutto gli ormeggi per navigare con Dio e non con le mie remore di tanti tipi, con le mie paure. O, se ancora a questo punto, paure emergono dal mistero della mia realtà profonda a noi del tutto sconosciuta, pregare la Parola significherà superarle con la Parola stessa, ed entrare nella pace.

Un errore o una eccessiva semplificazione nel pregare è ancora il riflettere su Dio, il parlare di Dio o il mettersi “in ...posa” per dirgli delle cose carine, formulando discorsetti plausibili.

No, pregare significa semplicemente parlare con Dio (a volte gridare a Lui) a partire dal testo su cui sto facendo *Lectio Divina*. Insisto su questo avverbio: semplicemente!

Felice l'uomo che cerca Dio. Salmo 119

¹ Felice l'uomo che vive senza colpa
e cammina secondo la legge del Signore.

² Felice chi osserva i suoi precetti
e lo cerca con tutto il cuore,

³ chi non commette iniquità
e cammina per i suoi sentieri.

⁴ Signore, hai stabilito i tuoi decreti
perché siano eseguiti con cura.

⁵ Rimanga ben saldo il mio passo
nel seguire i tuoi ordini.

⁶ Allora non proverà vergogna
nel considerare tutti i tuoi comandamenti.

⁷ Ti loderò con cuore sincero
imparando le tue giuste decisioni.

⁸ Osserverò i tuoi ordini: tu non abbandonarmi mai!

⁹ Come può un giovane conservare pura la vita?
Mettendo in pratica le tue parole.

¹⁰ Ti cerco con tutto il cuore:
fa' che non mi allontani
dai tuoi comandamenti.

¹¹ Conservo nel mio cuore le tue istruzioni
e non sarò colpevole verso di te.

¹² Ti rendo grazie, Signore,
perché mi insegni le tue leggi.

¹³ Le mie labbra vanno ripetendo
tutte le decisioni che hai preso.

¹⁴ Seguire i tuoi precetti mi dà gioia
come avere un'immensa ricchezza.

¹⁵ Voglio meditare i tuoi decreti,
non perdo mai di vista le tue vie.

¹⁶ Le tue leggi mi rendono felice,
non dimenticherò le tue parole.

A proposito della pagina del giovane ricco, Gli dirò quello che, in fase di *lectio e meditatio* è emerso circa la gioia dell'abbandonare tutto, recidere attaccamenti vari e seguire Gesù muovendomi dentro le indicazioni concrete e quotidiane della Sua volontà.

Gli dirò anche delle zone pietrose del mio cuore che avverto in me: appunto quei determinati attaccamenti, quelli che sono più resistenti e pervicaci.

Sarà dunque la mia preghiera un grido che intercede aiuto, ma sarà anche un vivere l'esperienza del percepire che proprio Lui è qui a rinnovare e approfondire l'Alleanza con me.

Sì, qui e ora: mentre alla luce della Parola io mi vedo quello che sono, ma dentro l'orizzonte di quello che è Lui, la sua infinita fedeltà colma di misericordia che mi fa nuovamente "figlio".



8. Contemplare

Contemplatio: non vedere altro che Gesù, per perdersi e ritrovarsi nel Suo amore

Ho percorso i vari gradini della *Lectio Divina*.

Nella “*lectio*” (“lettura”) non ho trascurato alcun dettaglio per rendermi ben conto di quello che il testo con ricchezza di particolari ha voluto dirmi. Ho illuminato il testo biblico richiamando alla memoria o cercando altri testi biblici che mi aiutassero a precisarne e approfondirne il senso.

Nella “*meditatio*” (“meditazione”) ho sostato per lasciare che il mio stesso vissuto venisse illuminato dalla Parola; ho permesso che mi consolasse ma anche mi provocasse a fondo, m’interpellasse circa quel cammino di conversione permanente senza il quale non c’è vita cristiana nè tanto meno vita di missione.

Poi nell’ “*oratio*” (“preghiera”) mi sono rivolta al Signore. Gli ho dato confidenzialmente il Tu della fiducia e dell’amore, chiedendogli che quanto aveva chiaramente mostrato (scelte, decisioni, passi da muovere in ordine a quanto mi si era illuminato in cuore) divenisse possibile a causa della sua grazia, del suo potente agire dentro la mia debolezza. Ho rinvigorito così la mia volontà con il suo amore.

Ebbene, come m’inoltro ora nella “*Contemplatio*”, ossia in quel momento delicato e prezioso, dove Dio e il Suo Amore ineffabile sono una pienezza traboccante nel mio vissuto?

Anzitutto, a scanso d’equivoci, bisogna ribadire che non si tratta di cercare niente di sensazionale, d’intimistico, di

Preghiera sacerdotale. Giovanni, capitolo 17

Gesù e il Padre

¹ Dopo aver detto queste parole Gesù guardò in alto verso il cielo e disse: «Padre, l'ora è venuta. Manifesta la gloria del Figlio, perché il Figlio manifesti la tua gloria.

² Tu gli hai dato potere sopra tutti gli uomini, perché tutti quelli che gli hai affidato ricevano vita eterna.

³ La vita eterna è questo: conoscere te, l'unico vero Dio, e conoscere colui che tu hai mandato, Gesù Cristo.

⁴ «Io ho manifestato la tua gloria sulla terra, portando a termine l'opera che mi avevi affidato.

⁵ «Innalzami, ora, accanto a te, dammi la gloria che avevo accanto a te, prima che il mondo esistesse.

Gesù e i discepoli

⁶ «Tu mi hai affidato alcuni uomini scelti da questo mondo: erano tuoi, e tu li hai affidati a me. Io ho rivelato chi sei, ed essi hanno messo in pratica la tua parola.

⁷ Ora sanno che tutto ciò che mi hai dato viene da te.

⁸ Anche le parole che tu mi hai dato, io le ho date a loro. Essi le hanno accolte e hanno riconosciuto, senza esitare, che io provengo da te, e hanno creduto che tu mi hai mandato.

⁹ «Io prego per loro. Non prego per il mondo, ma per quelli che mi hai affidato, perché ti appartengono.

¹⁰ Tutto ciò che è mio appartiene a te, e ciò che è tuo appartiene a me, e la mia gloria si manifesta in loro.

¹¹ Io non sono più nel mondo, loro invece sì. Io ritorno a te. Padre santo, conserva uniti a te quelli che mi hai affidati, perché siano una cosa sola come noi.

¹² «Quando ero con loro, io li proteggevo. Per questo tu me li hai dati. Io li ho protetti, e nessuno di loro si è perduto, tranne quello che doveva perdersi, realizzando ciò che la Bibbia aveva predetto.

¹³ Ma ora io ritorno verso di te, e dico queste cose mentre sono ancora sulla terra, perché essi abbiano

straordinario. Del tipo: visioni, messaggi interiori e simili. Chi va per queste strade s'illude e rischia fortemente!

Se, come dice S. Gerolamo, l'uomo nella *Lectio Divina* si fa "scigno della divina Parola" (Cfr In Malachiam 1,1) ad un certo punto avverte la preziosità, il fascino, lo stupore di quello che gli sta inondando il cuore. È il momento sponsale per eccellenza: "Il mio Diletto è tutto per me e io sono tutta per il mio Diletto" (Ct 2,16).

Smemorarsi di tutto è possibile, sull'onda di una Parola che è il Volto stesso dell'Amato.

Chiaramente non c'è da aspettarsi che in ogni percorso di *Lectio Divina* ciò avvenga. Posso, a volte, restare arido dentro la Parola, quasi dolorosamente gridata a Dio dalla fatica del mio duro momento esistenziale.

Però, se ho il coraggio di perseverare; se, come dice San Isidoro di Siviglia, m'impegno nella vita d'ogni giorno a lasciare affanni preoccupazioni ed eccessiva attenzione alle cose temporali, la presenza di Dio mi diventa oggetto di contemplazione dentro una pace che è già in qualche misura preguustazione della vita futura.

Così prendo piena consapevolezza che, lungi dall'essere un momento staccato dal mio quotidiano, la *Lectio Divina* ne è il cuore.

Mi consente di vitalizzarmi in un'intimità per cui rimango avvolto e penetrato dallo sguardo di Gesù e, nel Suo Spirito, con l'energia del Suo Spirito, realizzo la mia missione. Capisco allora quanto abbia ragione Giovanni Paolo II di affermare: "La nostra testimonianza sarebbe insopportabilmente povera se noi, per primi, non

tutta la mia gioia.

¹⁴ «Io ho dato loro la tua parola. Perciò essi non appartengono più al mondo, come io non appartengo al mondo. E il mondo li odia.

¹⁵ Io non ti prego di toglierli dal mondo, ma di proteggerli dal Maligno.

¹⁶ Essi non appartengono al mondo, come io non appartengo al mondo.

¹⁷ Fa' che appartengano a te mediante la verità: la tua parola è verità.

¹⁸ Tu mi hai mandato nel mondo: così anch'io li ho mandati nel mondo.

¹⁹ E io offro me stesso in sacrificio per loro, perché anch'essi siano veramente consacrati a te.

Gesù e i futuri credenti

²⁰ «Io non prego soltanto per questi miei discepoli, ma prego anche per altri, per quelli che crederanno in me dopo aver ascoltato la loro parola.

²¹ Fa' che siano tutti una cosa sola: come tu, Padre, sei in me e io sono in te, anch'essi siano in noi. Così il mondo crederà che tu mi hai mandato.

²² «Io ho dato ad essi la stessa gloria che tu avevi dato a me, perché anch'essi siano una cosa sola come noi:

²³ io unito a loro e tu unito a me. Così potranno essere perfetti nell'unità, e il mondo potrà capire che tu mi hai mandato, e che li hai amati come hai amato me.

²⁴ Padre, voglio che dove sono io siano anche quelli che tu mi hai dato, perché vedano la gloria che tu mi hai dato: infatti tu mi hai amato ancora prima della creazione del mondo.

²⁵ «Padre giusto, il mondo non ti ha conosciuto, ma io ti ho conosciuto ed essi sanno che tu mi hai mandato.

²⁶ Io ti ho fatto conoscere a loro e ti farò conoscere ancora; così l'amore che hai per me sarà in loro, e anch'io sarò in loro».

fossimo contemplatori del suo volto” (NMI,16).

Per esempio, circa il brano evangelico a cui si è accennato, mi ritorna, carico di grazia, quel versetto: “Gesù lo guardò e lo amò”.

Contemplare questo sguardo e lasciarsene avvolgere; ecco la *contemplatio*! Percepisco allora che a poco a poco è questo sguardo a cambiarmi nel cuore. Senza presunzione posso esclamare con Paolo: “Non sono più io che vivo, è Gesù che vive in me” (Gal 2,20). E, nell’atteggiamento di Tommaso allo svelarsi del Risorto non ho che la parola adorante: “Signore mio e Dio mio” (Gv 20,28).

Contemplando Gesù, correre dentro le strade della storia

Così si forma la personalità libera, autentica, della persona portatrice di Spirito Santo, perché lo Spirito Santo stesso diventa il principio di tutto il suo essere e di tutto il suo agire.

Sarà dunque una vera familiarità con la Parola acquisita attraverso la *Lectio Divina* quotidiana a permettere che la persona abbia, per così dire, in mano se stessa, nel lucido discernimento dei suoi movimenti interiori.

Sarà così possibile smascherare tempestivamente le cattive suggestioni, le tentazioni, ogni negatività e riconsegnarsi di continuo al Signore, in piena fiducia. Non solo! La fedeltà alla memoria viva della Parola meditata e pregata al mattino diventa “preghiera del cuore” durante il giorno.

Così, attraverso frequenti ma brevi invocazioni interiori, a poco a poco si avverte che l’attenzione alla

Dio ci ha amati in Cristo. Efesini, capitolo 1

³ Benedetto sia Dio, Padre di Gesù Cristo nostro Signore. Egli ci ha uniti a Cristo nel cielo, ci ha dato tutte le benedizioni dello Spirito.

⁴ Prima della creazione del mondo Dio ci ha scelti per mezzo di Cristo, per renderci santi e senza difetti di fronte a lui. Nel suo amore ⁵ Dio aveva deciso di farci diventare suoi figli per mezzo di Cristo Gesù. Così ha deciso, perché così ha voluto nella sua bontà.

⁶ A Dio dunque sia lode, per il dono meraviglioso che egli ci ha fatto per mezzo di Gesù suo amatissimo Figlio.

⁷ Perché Cristo è morto per noi e noi siamo liberati; i nostri peccati son perdonati. Questa è la ricchezza della grazia di Dio.

⁸ Egli l'ha data a noi con abbondanza. Ci ha dato la piena sapienza e la piena intelligenza: ⁹ ci ha fatto conoscere il segreto progetto della sua volontà: quello che fin da principio, generosamente, aveva deciso di realizzare per mezzo di Cristo.

¹⁰ Così Dio conduce la storia al suo compimento: riunisce tutte le cose, quelle del cielo e quelle della terra sotto un unico capo, Cristo.

¹¹ E anche noi, perché a Cristo siamo uniti, abbiamo avuto la nostra parte nel suo progetto Dio ha scelto anche noi fin dal principio. E Dio realizza tutto ciò che ha stabilito.

¹² Così ha voluto che fossimo una lode della sua grandezza, noi che prima degli altri abbiamo sperato in Cristo.

¹³ E anche voi siete uniti a Cristo, perché avete ascoltato l'annuncio della verità, il messaggio del vangelo che vi portò la salvezza, e avete creduto in Cristo. Allora Dio vi ha segnati con il suo sigillo: lo Spirito Santo che aveva promesso.

¹⁴ Lo Spirito Santo è garanzia della nostra futura eredità: di quella piena liberazione che Dio ci darà, perché possiamo lodare la sua grandezza.

Presenza dell'Amato, al centro del proprio cuore, nell'intima segreta unione nuziale, non è più soltanto un bel sogno, un arduo, quasi inaccessibile ideale, ma una realtà che lo Spirito e la docilità alla Parola rendono possibile, pur nei chiaroscuri e nelle difficoltà del nostro cammino di "pellegrini e stranieri".

Così s'inaugura una nuova qualità del modo di "essere", plasmati dalla Parola, una qualità di "essere" secondo lo Spirito e nello Spirito delle Beatitudini.

È questo, a prescindere dall'azione pastorale che è pure indispensabile, che viene di conseguenza a realizzare quell'irradiamento di serenità profonda, d'amore, di pace di cui hanno estremo bisogno oggi, la Chiesa, il mondo, soprattutto quella porzione di mondo che prepara il futuro: i giovani.

Vivere l'Alleanza, oggi, è urgente e possibile, è gioia di "cieli e terra nuova", già qui e ora.

Realizzare una cittadinanza evangelica perchè trionfi una nuova antropologia: quella del popolo nuovo, del popolo delle Beatitudini, è altrettanto possibile e irrimandabile.

Se prego e vivo la Parola, entro in quel circuito salvifico che è il Mistero Pasquale: morte e resurrezione di Gesù, morte del vecchio uomo e nascita dell'uomo nuovo.

Giovanni Paolo II nella *Novo Millennio Ineunte* (30) afferma: "In primo luogo non esito a dire che la prospettiva in cui deve porsi il cammino pastorale è quello della santità".

C'invita dunque a fare sintesi, anzi ad unificarci contemplando Gesù con la profonda vitalità del cuore che vive l'alleanza nuziale. Proprio per questo, è dato a noi, come alle donne del Vangelo, di correre dentro le strade della storia "a portare il grande annuncio: «Abbiamo visto il Signore»" (cfr. NMI, 58).



9. Condividere

Collatio o condivisione

La comunità cresce a causa della Parola.

È questo un momento importante che favorisce molto la crescita dell'intesa tra amici, nella famiglia, nei gruppi, nella comunità. Nel cammino concorde e unanime dentro la Parola, è il segreto della pace. Dovremmo realizzare l'invito di Pietro: "Ubbidendo alla verità, vi siete purificati e ora potete amarvi sinceramente come fratelli. Amatevi dunque davvero, intensamente: perché voi avete ricevuto la nuova vita non da un seme che muore, ma da quel seme immortale che è la parola di Dio, viva ed eterna" (1Pt 1,22).

Sì, fare *collatio*, ossia condividere quel che la Parola ha fatto risuonare in noi è una strada sicura e concreta, proprio perché ciascuno, "rigenerato" dal seme incorruttibile e divino della Parola, comunica semplicemente quel che di questo seme l'ha provocato, interpellato, vitalizzato.

Ciò che importa sia affermato è la qualità di questo dialogare insieme: un semplice e reciproco veicolare risonanze sull'acqua viva della Parola perché tutti, rigenerati e irrorati, possiamo far crescere l'amore nei solchi dell'Alleanza.



Tutte le illustrazioni di questo fascicolo documentano alcuni degli ambienti di preghiera, delle raffigurazioni, delle icone che si trovano nella Casa di preghiera San Biagio casella postale 106 00028 Subiaco (RM)
Tel 0774/84.85.6 - www.sanbiagio.org

10. Agire

Actio: dalla Parola alla vita

La Parola che irrorà il cuore e cambia la vita.

Alcuni, ai nostri giorni, hanno aggiunto alle tappe (o gradini) *Lectio, Meditatio, Oratio, Contemplatio, Collatio*, anche *l'Actio*, cioè l'azione, vista soprattutto in senso di azione pastorale segnata dalla Parola.

Altri invece non hanno accettato questa aggiunta.

Credo che si tratta di chiarire, andando a fondo al senso delle cose.

Non si realizza infatti l'approccio alla Parola nella *Lectio Divina* senza un'intensa invocazione allo Spirito e non si chiude quest'esperienza squisitamente spirituale senza che la Parola, letta e meditata, non diventi preghiera e intimo fuoco d'amore nella contemplazione. D'altro canto è altrettanto vero che sempre la Parola di Dio è stata in funzione della conversione del cuore, di una crescita d'amore a proposito delle relazioni interpersonali. "Parlassi anche le lingue degli Angeli, possedessi tutta la scienza (di Dio), ma se non ho l'amore io non sono niente" (cfr. 1Cor 13,1-6). In fondo ciò non è che "risonanza" della beatitudine che Gesù ha proclamato: "Beati quelli che ascoltano la Parola di Dio e la mettono in pratica" (Lc 11,28).

Carissimo, carissima, eccoci giunti al termine di questo cammino. Ora tocca a te sperimentare e vivere quanto hai letto e, se vuoi scriverci, indirizza a:

*Associazione salesiana Opera Sacro Cuore
Via Matteotti 25 / int. - 40129 Bologna
donferdinando@sacrocuore-bologna.it*

Indice

	pagina
Presentazione	3
1. Priorità della preghiera	7
2. La sorgente	17
3. Partire equipaggiati	23
4. Condizioni per la Lectio	31
5. Leggere, Lectio	41
6. Meditare, Meditatio	51
7. Pregare, Oratio	57
8. Contemplare, Contemplatio	61
9. Condividere, Collatio	69
10. Agire, Actio	71
Lc 11, 1-13	Gesù insegna a pregare 6
Fil 2,1-11	Inno a Cristo 8
Lc 12,54 ss	I segni dei tempi 12
Gn 12,1-8	La chiamata di Abramo 18
Gv 4,5-15	La samaritana al pozzo 20
Rm 10, 8-17	La Parola e la fede 24
Gc 2,14-36	La fede e le opere 26
1 Re 19, 3-13	Elia al monte Oreb 32
Mt 6,24-34	La vita e le preoccupazioni 36
Gv3,1-17	Incontro con Nicodemo 42
Lc 18,18-30	Il giovane ricco 46
Lc 2,46-55	Il Magnificat 52
Lc 2,18 e 51	Maria meditava nel suo cuore 52
Sl 119	Felice l'uomo che cerca Dio 58
Gv 17,1-26	Preghiera sacerdotale di Gesù 62
Ef 1,3-14	Dio ci ha amati in Cristo 66

La foto di copertina e delle pagine 2, 40, 56, 70 appartengono all'archivio di San Biagio, Subiaco.

Le foto di pagina 17, 22, 50, 60, sono di Roberto Occhiuzzi.

La foto di pagina 30 e 68 sono di Ferdinando Colombo.

SEQUENZA ALLO SANTO SPIRITO

Vieni, Santo Spirito
manda a noi dal cielo
un raggio della tua luce.

Vieni, padre dei poveri,
vieni, datore dei doni,
vieni, luce dei cuori.

Consolatore perfetto;
ospite dolce dell'anima,
dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo,
nella calura, riparo,
nel pianto, conforto.

O luce beatissima,
invadi nell'intimo
il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza
nulla è nell'uomo,
nulla senza colpa.

Lava ciò che è sordido,
bagna ciò che è arido,
sana ciò che sanguina.

Piega ciò che è rigido,
scalda ciò che è gelido,
drizza ciò che è sviato.

Dona ai tuoi fedeli
che solo in te confidano
i tuoi santi doni.

Dona virtù e premio,
dona morte santa,
dona gioia eterna.

Questo sussidio tascabile vuole accompagnare il tuo cammino, i tuoi momenti profondi di gioia o di dolore, quotidiani o eccezionali, e in definitiva il tuo dialogo con Dio; ma anche i momenti di vacanza, le tue escursioni, i momenti che regalerai al tuo riposo.

È la ricerca di una strada che ci permetta di dare senso agli avvenimenti della nostra vita e consapevolezza della nostra dignità.

Voglio farti sperimentare un sentiero sicuro che porta a incontrare il Signore nel profondo del nostro cuore.

È una strada già percorsa ed esplorata da tanti credenti lungo i duemila anni di cristianesimo.

È chiamata da secoli con parole latine estremamente sintetiche: "Lectio Divina".

rivista del Santuario di Bologna - Salesiani

SACRO CUORE



Edita da Associazione Opera Salesiana del Sacro Cuore
Via Matteotti, 25 - 40129 Bologna
Tel. 051.36.78.75 / 051.37.23.24 - Fax 051.37.74.86
operasal@sacrocuore-bologna.it - www.sacrocuore-bologna.it
Anno XV - Giugno 2009 - C.C.P. 708404

Con approvazione ecclesiastica:

Direttore responsabile: Don Angelo Viganò
Direttore editoriale: Don Ferdinando Colombo
Collaboratori: Emiliano Pancaldi, Roberto Zalambani
Stampa: Poligrafica Antenore/Padova
Aut. del Trib di BO 15-06-1995 n. 6451
Poste Italiane SPA - Spedizione in A.P. - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46) Art. 1 comma 2 - D.C.B. Bologna

Campagna abbonamenti / Raccolta fondi
Il costo annuo della Rivista 18,00 Euro, oppure offerta libera.

