

## Verso una regola di vita **2. Pregare con la Parola**

### Scheda per gli incontri di formazione

*La beatitudine della vita cristiana è la comunione con il Padre, che si è rivelato nel Figlio a Lui pienamente obbediente nell'amore.*

*Questa comunione si esprime nella preghiera, dialogo personale con il Padre, per mezzo del Figlio, nello Spirito Santo. In questo dialogo si ascolta Dio soprattutto leggendo, nella fede della Chiesa, la Sacra Scrittura, che contiene la Parola di Dio. Spesso si rischia di vivere la preghiera come un dialogo a senso unico: noi diciamo delle cose a Dio. Ma l'ordine delle cose è l'opposto: è prima di tutto Dio che ha qualcosa da dirci, perché lui è Padre e Creatore, lui sa che cosa è bene e male, giusto e sbagliato, lui sa il senso della nostra vita e quello della nostra morte.*

*La vita del discepolo è solida solo quando è fondata sui pensieri di Dio, ascoltati e tradotti nella vita. Tra l'ascoltare e il mettere in pratica... c'è di mezzo il mare. È il mare della lettura orante della Parola. Solo in un clima di preghiera si può ascoltare seriamente lo Spirito del Padre e del Figlio in quel che ha da dire per la nostra vita di adesso.*

*La lettura orante della Scrittura non è un optional per i discepoli del Signore! Certo, ascoltare e mettere in pratica è faticoso: bisogna interpretare il testo e questo richiede attenzione e pazienza, ma non c'è altra via, perché è nella Parola letta nella Chiesa che Dio si è reso accessibile.*

Dal vangelo secondo Luca (1,38)

<sup>38</sup> Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola».

*Maria ascolta l'angelo che gli annuncia il progetto della sua divina maternità e dialoga con lui intelligentemente: il dialogo culmina nella piena disponibilità (dopo aver capito) a mettere in pratica. La parola 'avvenga' indica trasporto e desiderio gioioso!*

Dal vangelo secondo Matteo (7,21.24-27)

<sup>21</sup> Non chiunque mi dice: "Signore, Signore", entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli.

<sup>24</sup> Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, sarà simile a un uomo saggio, che ha costruito la sua casa sulla roccia. <sup>25</sup> Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbattono su quella casa, ma essa non cadde, perché era fondata sulla roccia. <sup>26</sup> Chiunque ascolta queste mie parole e non le mette in pratica, sarà simile a un uomo stolto, che ha costruito la sua casa sulla sabbia. <sup>27</sup> Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbattono su quella casa, ed essa cadde e la sua rovina fu grande».

*È una questione di solidità, e Gesù è molto chiaro, non ammette alternative. Il saggio, che vuole stare in piedi nei marosi della vita, è solo colui che ascolta le sue parole e le mette in pratica. In che grado le mie scelte sono fondate su un serio ascolto della Parola di Dio? Se guardo la mia giornata che è passata, tra le cose che ho fatto o detto, quali erano veramente decise sulla base della lettura della Bibbia?*

Dalla seconda lettera di san Paolo apostolo a Timoteo (3,14-17)

<sup>14</sup>Tu però rimani saldo in quello che hai imparato e che credi fermamente. Conosci coloro da cui lo hai appreso <sup>15</sup>e conosci le sacre Scritture fin dall'infanzia: queste possono istruirti per la salvezza, che si ottiene mediante la fede in Cristo Gesù. <sup>16</sup>Tutta la Scrittura, ispirata da Dio, è anche utile per insegnare, convincere, correggere ed educare nella giustizia, <sup>17</sup>perché l'uomo di Dio sia completo e ben preparato per ogni opera buona.

*La salvezza si ottiene mediante la fede in Cristo Gesù, cioè nella adesione incondizionata a lui. Sono le Scritture a istruire a riguardo della salvezza. Perché la Scrittura ha Dio per autore: è ispirata da Dio ed è 'spirante' Dio! Viene fuori da Dio e insieme lo comunica.*

*Non c'è uomo di Dio completo e pronto al bene se non chi è educato dalla Scrittura.*

*Che conoscenza ho delle Scritture, che ascolto fin dall'infanzia?*

Dal vangelo secondo marco (4,13-20)

<sup>13</sup>E disse loro: «Non capite questa parabola, e come potrete comprendere tutte le parabole? <sup>14</sup>Il seminatore semina la Parola. <sup>15</sup>Quelli lungo la strada sono coloro nei quali viene seminata la Parola, ma, quando l'ascoltano, subito viene Satana e porta via la Parola seminata in loro. <sup>16</sup>Quelli seminati sul terreno sassoso sono coloro che, quando ascoltano la Parola, subito l'accolgono con gioia, <sup>17</sup>ma non hanno radice in se stessi, sono incostanti e quindi, al sopraggiungere di qualche tribolazione o persecuzione a causa della Parola, subito vengono meno. <sup>18</sup>Altri sono quelli seminati tra i rovi: questi sono coloro che hanno ascoltato la Parola, <sup>19</sup>ma sopraggiungono le preoccupazioni del mondo e la seduzione della ricchezza e tutte le altre passioni, soffocano la Parola e questa rimane senza frutto. <sup>20</sup>Altri ancora sono quelli seminati sul terreno buono: sono coloro che ascoltano la Parola, l'accolgono e portano frutto: il trenta, il sessanta, il cento per uno».

*Che tipo di ascoltatore sono? Che cosa in me ostacola il passaggio dall'ascolto al mettere in pratica la Parola?*

*Le tentazioni del nemico, che insinua in me pensieri contrari alla Parola.*

*L'incostanza e la paura delle difficoltà o delle persecuzioni.*

*Le preoccupazioni del mondo.*

*La seduzione della ricchezza.*

*Le passioni disordinate.*

## Un utile esercizio

Per continuare concretamente dare ordine alla tua settimana, scegliendo con libertà gli ingredienti della tua vita come vita spirituale, riprendi lo schema messo a punto nella prima tappa, che prevedeva la stesura della agenda della settimana a partire dalla lista delle cose essenziali che ti senti chiamato a vivere.

Ora, negli spazi che già hai fissato per la preghiera personale, prova ad individuare quelli che puoi e vuoi dedicare specificamente all'ascolto della Parola.

- Anzitutto i momenti comunitari: la Messa domenicale e/o incontri biblici proposti nella tua parrocchia o in altri ambiti.

- Poi i momenti personali da dedicare alla lettura orante della Parola. Se è difficile dedicare ogni giorno un tempo prolungato, prova a considerare se almeno nell'arco della settimana puoi individuare uno o più momenti consistenti per la *lectio divina*.

## Gli strumenti

La Bibbia. Se non l'hai già, procurati un libro delle Sacre Scritture da usare abitualmente, da custodire bene, da 'personalizzare' con le sottolineature o con le note a matita, da tenere in un posto privilegiato, da baciare quando inizi o termini la lettura orante...

Su che cosa meditare? È bene confrontarsi con il proprio direttore spirituale. Tuttavia si può scegliere:

- Il vangelo o una lettura della Messa domenicale, o del giorno feriale, con spunti dall'omelia della Messa, dal sussidio nazionale dell'AC, da un commentario adeguato alla tua preparazione...

- un libro biblico (cominciando dai vangeli!), dall'inizio alla fine, brano per brano.

I commentari esegetici e spirituali. Ce ne sono in quantità smisurata e di tutti livelli di approfondimento. Fatti consigliare dal tuo parroco, dal tuo direttore spirituale o da qualcuno che se ne intende.

## I commenti alla liturgia del giorno.

Ci sono poi *pubblicazioni periodiche* (cui ci si può abbonare) che offrono spunti di riflessione sui testi biblici della liturgia di ogni giorno. Ad esempio:

- *Dall'alba al tramonto, Itinerario quotidiano di meditazione e preghiera per giovani e adulti*.

Publicato in Diocesi di Padova

- *Pane quotidiano. Le letture di ogni giorno con le meditazioni di don Oreste Benzi*. Pubblicato dalla Associazione Comunità Papa Giovanni XXIII

Anche *in rete* si può trovare molto materiale per la meditazione quotidiana. Ad esempio:

- <http://www.laparola.it/meditaoggi.php>

- <http://vangelodelgiorno.org/main.php?language=IT>

- <http://www.lachiesa.it>

- <https://www.facebook.com/pages/Il-Vangelo-del-giorno-a-cura-dei-Papaboys/103970069661881>

- <http://monasterodibose.it/preghiera/vangelo>

- <http://liturgia.silvestrini.org>

## Qualche suggerimento

- annota sul tuo quaderno spirituale le intuizioni più importanti e le scelte di vita che scaturiscono di giorno in tempo dalla meditazione della Parola

- impara a memoria e ripeti spesso durante le giornate una frase della Parola di Dio meditata

- trascrivi su un foglietto (un post-it) la frase della Parola che hai meditato, da tenere sott'occhio durante la giornata e la settimana

- confronta con il tuo direttore spirituale o con il tuo parroco le intuizioni che hai avuto nella lettura della Parola, per evitare il rischio di interpretazioni sbagliate.

- Concilio Vaticano II, COSTITUZIONE DOGMATICA DEI VERBUM SULLA DIVINA RIVELAZIONE
- Benedetto XVI, ESORTAZIONE APOSTOLICA POSTSINODALE VERBUM DOMINI SULLA PAROLA DI DIO NELLA VITA E NELLA MISSIONE DELLA CHIESA
- E. Bianchi, *Ascoltare la Parola. Bibbia e Spirito: la lectio divina nella Chiesa*, Qiqajon, 2008
- A. Ilarion, B. Sebastian, L. Elpidophoros, *La Parola di Dio nella vita spirituale*, Qiqajon 2012

## **LECTIO DIVINA - SUGGERIMENTI PRATICI**

- mentre entro nel luogo di preghiera mi preparo guardando un po' alla mia vita (la giornata, i fatti importanti, i problemi, ecc.), pensando a ciò che sto per fare e chiedendo al Signore il dono della preghiera
- mi rilasso, facendo silenzio e trovando una posizione adatta e comoda, da mantenere durante la preghiera: il corpo partecipa alla preghiera e favorisce la concentrazione
- risveglio in me la consapevolezza d'essere alla presenza di Gesù Cristo

### **LECTIO (CHE COSA DICE LA PAROLA?)**

**Signore Gesù, Figlio del Dio vivo, Parola fatta carne che illumini ogni uomo, insegnami ad ASCOLTARE ciò che Tu mi dici nella Sacra Scrittura e a scoprirvi il Tuo vero volto e quello del Padre.**

- ascolto le spiegazioni e i suggerimenti del sacerdote o leggo qualche nota di commento
- leggo e rileggo il testo con calma, e pongo attenzione:
- a ricostruire e immaginare la scena
- a capire i termini e le espressioni, individuando le parole-chiave
- a cogliere gli insegnamenti più importanti

### **MEDITATIO (CHE COSA MI DICE LA PAROLA?)**

**Signore Gesù, Figlio del Dio vivente, insegnami a MASTICARE e ASSIMILARE la Parola viva del Tuo Vangelo, affinché Essa mi trasformi e renda il mio spirito pienamente conforme a ciò che Tu sei, e a ciò che Tu vuoi.**

- «mastico» e «rumino» alcune parole o frasi, ripetendole e memorizzandole, con la bocca e con il cuore. Mi lascio guidare da ciò che mi attira di più, da parole che mi sembrano più urgenti per la mia vita.
- considero la mia situazione di vita in relazione all'insegnamento di Gesù: dove mi sento confermato? In che cosa il Signore mi chiede di crescere o migliorare?...
- individuo fermamente scelte e propositi: voglio cambiare..., voglio continuare a..., ...

### **ORATIO (CHE COSA MI FA DIRE LA PAROLA?)**

**Signore Gesù, Figlio del Dio vivo, insegnami a PARLARE al PADRE con il quale Tu dialoghi continuamente nel vincolo dello Spirito Santo. Accendi il mio cuore con l'amore che Ti unisce al Padre, e sii Tu stesso in me una continua preghiera.**

- rispondo con un dialogo d'amore all'iniziativa di Dio, che mi ha guidato a comprendere qualche aspetto della sua verità. Uso perciò la volontà per pregare «in situazione»:
- **lodo** Dio per la sua opera che ho contemplato
- **ringrazio** per le esperienze di salvezza che ho riscontrato in me
- **supplico** per le situazioni difficili che Gesù mi chiede di cambiare
- chiedo **perdono** per i peccati

### **CONTEMPLATIO**

**Signore Gesù, Figlio del Dio vivente, SCAVA NEL MIO CUORE una sete d'amore così grande che il Tuo Spirito mi faccia partecipare della comunione d'amore delle Tre Persone Divine, in quel silenzio che trascende ogni parola e ogni sensazione.**

- contemplo la mia storia con lo sguardo amante di Dio, amandolo a mia volta per il suo desiderio di donarmi la beatitudine della comunione con la Trinità e con i fratelli
- «assaporo» la sapienza di Dio, «gusto» il mistero del suo progetto, con intelligenza e amore, fissando lo sguardo e il cuore su Dio Padre, sul Figlio che ha iniziato a realizzare il regno dei cieli, sullo Spirito Santo che mi fa pregare e amare.

### **RILETTURA DELLA PREGHIERA: COME'È ANDATA?**

- Come mi sono preparato, e come ho collaborato? (*preparazione dei punti, fedeltà al testo, scelta del tempo, del luogo, della posizione del corpo, uso proporzionato delle facoltà, cura degli affetti...*)
- In quali punti ho sentito più frutto e gusto spirituale? (*luci, intuizioni, parole o aspetti della scena che mi hanno attirato, facendomi sentire il gusto delle cose di Dio*)

- In quali punti ho avvertito difficoltà, resistenze, chiusure? (*comportamento nelle distrazioni, problemi emersi, aridità, tentazioni, desolazioni, resistenze...*)

## Verso una regola di vita **2. Pregare con la Parola**

### Scheda per l'approfondimento

#### 1. Dalla *Dei Verbum*

Concilio Vaticano II - COSTITUZIONE DOGMATICA **DEI VERBUM** SULLA DIVINA RIVELAZIONE

CAPITOLO VI: LA SACRA SCRITTURA NELLA VITA DELLA CHIESA

#### **Importanza della sacra Scrittura per la Chiesa**

21. La Chiesa ha sempre venerato le divine Scritture come ha fatto per il Corpo stesso di Cristo, non mancando mai, soprattutto nella sacra liturgia, di nutrirsi del pane di vita dalla mensa sia della parola di Dio che del Corpo di Cristo, e di porgerlo ai fedeli. Insieme con la sacra Tradizione, ha sempre considerato e considera le divine Scritture come la regola suprema della propria fede; esse infatti, ispirate come sono da Dio e redatte una volta per sempre, comunicano immutabilmente la parola di Dio stesso e fanno risuonare nelle parole dei profeti e degli apostoli la voce dello Spirito Santo. È necessario dunque che la predicazione ecclesiastica, come la stessa religione cristiana, sia nutrita e regolata dalla sacra Scrittura. Nei libri sacri, infatti, il Padre che è nei cieli viene con molta amorevolezza incontro ai suoi figli ed entra in conversazione con essi; nella parola di Dio poi è insita tanta efficacia e potenza, da essere sostegno e vigore della Chiesa, e per i figli della Chiesa la forza della loro fede, il nutrimento dell'anima, la sorgente pura e perenne della vita spirituale. Perciò si deve riferire per eccellenza alla sacra Scrittura ciò che è stato detto: «viva ed efficace è la parola di Dio» (Eb 4,12), «che ha il potere di edificare e dare l'eredità con tutti i santificati» (At 20,32; cfr. 1 Ts 2,13).

#### **Si raccomanda la lettura della sacra Scrittura**

25. Perciò è necessario che tutti i chierici, principalmente i sacerdoti e quanti, come i diaconi o i catechisti, attendono legittimamente al ministero della parola, conservino un contatto continuo con le Scritture mediante una lettura spirituale assidua e uno studio accurato, affinché non diventi «un vano predicatore della parola di Dio all'esterno colui che non l'ascolta dentro di sé», mentre deve partecipare ai fedeli a lui affidati le sovrabbondanti ricchezze della parola divina, specialmente nella sacra liturgia. Parimenti il santo Concilio esorta con ardore e insistenza tutti i fedeli, soprattutto i religiosi, ad apprendere «la sublime scienza di Gesù Cristo» (Fil 3,8) con la frequente lettura delle divine Scritture. «L'ignoranza delle Scritture, infatti, è ignoranza di Cristo». Si accostino essi volentieri al sacro testo, sia per mezzo della sacra liturgia, che è impregnata di parole divine, sia mediante la pia lettura, sia per mezzo delle iniziative adatte a tale scopo e di altri sussidi, che con l'approvazione e a cura dei pastori della Chiesa, lodevolmente oggi si diffondono ovunque. Si ricordino però che la lettura della sacra Scrittura dev'essere accompagnata dalla preghiera, affinché si stabilisca il dialogo tra Dio e l'uomo; poiché «quando preghiamo, parliamo con lui; lui ascoltiamo, quando leggiamo gli oracoli divini». Compete ai vescovi, «depositari della dottrina apostolica», ammaestrare opportunamente i fedeli loro affidati sul retto uso dei libri divini, in modo particolare del Nuovo Testamento e in primo luogo dei Vangeli, grazie a traduzioni dei sacri testi; queste devono essere corredate delle note necessarie e veramente sufficienti, affinché i figli della Chiesa si familiarizzino con sicurezza e profitto con le sacre Scritture e si imbevano del loro spirito. Inoltre, siano preparate edizioni della sacra Scrittura fornite di idonee annotazioni, ad uso anche dei non cristiani e adattate alla loro situazione; sia i pastori d'anime, sia i cristiani di qualsiasi stato avranno cura di diffonderle con zelo e prudenza.

#### 2. Dalla *Verbum Domini*

Benedetto XVI, ESORTAZIONE APOSTOLICA POSTSINODALE **VERBUM DOMINI** SULLA PAROLA DI DIO NELLA VITA E NELLA MISSIONE DELLA CHIESA

**Letture orante della sacra Scrittura e «lectio divina»**

86. Il Sinodo è tornato più volte ad insistere sull'esigenza di un approccio orante al testo sacro come elemento fondamentale della vita spirituale di ogni credente, nei diversi ministeri e stati di vita, con particolare riferimento alla lectio divina.[290] La Parola di Dio, infatti, sta alla base di ogni autentica spiritualità cristiana. Con ciò i Padri sinodali si sono messi in sintonia con quanto afferma la Costituzione dogmatica Dei Verbum: «Tutti i fedeli ... si accostino volentieri al sacro testo, sia per mezzo della sacra liturgia, che è impregnata di parole divine, sia mediante la pia lettura, sia per mezzo delle iniziative adatte a tale scopo e di altri sussidi, che con l'approvazione e a cura dei Pastori della Chiesa, lodevolmente oggi si diffondono ovunque. Si ricordino però che la lettura della sacra Scrittura dev'essere accompagnata dalla preghiera».[291] La riflessione conciliare intendeva riprendere la grande tradizione patristica che ha sempre raccomandato di accostare la Scrittura nel dialogo con Dio. Come dice sant'Agostino: «La tua preghiera è la tua parola rivolta a Dio. Quando leggi è Dio che ti parla; quando preghi sei tu che parli a Dio».[292] Origene, uno dei maestri in questa lettura della Bibbia, sostiene che l'intelligenza delle Scritture richieda, più ancora che lo studio, l'intimità con Cristo e la preghiera. Egli è convinto, infatti, che la via privilegiata per conoscere Dio sia l'amore, e che non si dia un'autentica scientia Christi senza innamorarsi di Lui. Nella Lettera a Gregorio il grande teologo alessandrino raccomanda: «Dedicati alla lectio delle divine Scritture; applicati a questo con perseveranza. Impegnati nella lectio con l'intenzione di credere e di piacere a Dio. Se durante la lectio ti trovi davanti a una porta chiusa, bussala e te l'aprirà quel custode, del quale Gesù ha detto: "Il guardiano gliela aprirà". Applicandoti così alla lectio divina, cerca con lealtà e fiducia incrollabile in Dio il senso delle Scritture divine, che in esse si cela con grande ampiezza. Non ti devi però accontentare di bussare e di cercare: per comprendere le cose di Dio ti è assolutamente necessaria l'oratio. Proprio per esortarci ad essa il Salvatore ci ha detto non soltanto: "Cercate e troverete", e "Bussate e vi sarà aperto", ma ha aggiunto: "Chiedete e riceverete"».[293]

Tuttavia, a tale proposito, si deve evitare il rischio di un approccio individualistico, tenendo presente che la Parola di Dio ci è data proprio per costruire comunione, per unirci nella Verità nel nostro cammino verso Dio. È una Parola che si rivolge a ciascuno personalmente, ma è anche una Parola che costruisce comunità, che costruisce la Chiesa. Perciò il testo sacro deve essere sempre accostato nella comunione ecclesiale. In effetti, «è molto importante la lettura comunitaria, perché il soggetto vivente della Sacra Scrittura è il Popolo di Dio, è la Chiesa... la Scrittura non appartiene al passato, perché il suo soggetto, il Popolo di Dio ispirato da Dio stesso, è sempre lo stesso, e quindi la Parola è sempre viva nel soggetto vivente. Perciò è importante leggere la sacra Scrittura e sentire la sacra Scrittura nella comunione della Chiesa, cioè con tutti i grandi testimoni di questa Parola, cominciando dai primi Padri fino ai Santi di oggi, fino al Magistero di oggi».[294] Per questo nella lettura orante della sacra Scrittura il luogo privilegiato è la liturgia, in particolare l'Eucaristia, nella quale, celebrando il Corpo e il Sangue di Cristo nel Sacramento, si attualizza tra noi la Parola stessa. In un certo senso la lettura orante, personale e comunitaria, deve essere sempre vissuta in relazione alla celebrazione eucaristica. Come l'adorazione eucaristica prepara, accompagna e prosegue la liturgia eucaristica,[295] così la lettura orante personale e comunitaria prepara, accompagna ed approfondisce quanto la Chiesa celebra con la proclamazione della Parola nell'ambito liturgico. Mettendo in così stretta relazione lectio e liturgia si possono cogliere meglio i criteri che devono guidare questa lettura nel contesto della pastorale e della vita spirituale del Popolo di Dio.

87. Nei documenti che hanno preparato ed accompagnato il Sinodo si è parlato di diversi metodi per accostare con frutto e nella fede le sacre Scritture. Tuttavia l'attenzione maggiore è stata data alla lectio divina, che è davvero «capace di schiudere al fedele il tesoro della Parola di Dio, ma anche di creare l'incontro col Cristo, parola divina vivente».[296] Vorrei qui richiamare brevemente i suoi passi fondamentali: essa si apre con la lettura (lectio) del testo, che provoca la domanda circa una conoscenza autentica del suo contenuto: che cosa dice il testo biblico in sé? Senza questo momento si rischia che il testo diventi solo un pretesto per non uscire mai dai nostri pensieri. Segue, poi, la meditazione (meditatio) nella quale l'interrogativo è: che cosa dice il testo biblico a noi? Qui ciascuno personalmente, ma anche come realtà comunitaria, deve lasciarsi toccare e mettere in discussione, poiché non si tratta di considerare parole pronunciate nel passato, ma nel presente. Si giunge successivamente al momento della preghiera (oratio) che suppone la domanda: che cosa diciamo noi al Signore in risposta alla sua Parola? La preghiera come richiesta, intercessione, ringraziamento e lode, è il primo modo con cui la Parola ci cambia. Infine, la lectio divina si conclude con la contemplazione (contemplatio) durante la quale noi assumiamo come dono di Dio lo stesso suo sguardo nel giudicare la realtà e ci domandiamo: quale conversione della mente, del cuore e della vita chiede a noi il Signore? San Paolo nella Lettera ai Romani, afferma: «Non conformatevi a questo mondo, ma lasciatevi trasformare rinnovando il vostro modo di pensare, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto» (12,2). La contemplazione, infatti, tende a creare in noi una visione sapienziale della realtà, secondo Dio, e a formare in noi «il pensiero di Cristo» (1Cor 2,16). La Parola di Dio si presenta qui come criterio di discernimento: essa è «viva, efficace e più tagliente di ogni spada a

doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, fino alle giunture e alle midolla, e discerne i sentimenti e i pensieri del cuore» (Eb 4,12). È bene poi ricordare che la lectio divina non si conclude nella sua dinamica fino a quando non arriva all'azione (actio), che muove l'esistenza credente a farsi dono per gli altri nella carità.

Questi passaggi li troviamo sintetizzati e riassunti in modo sommo nella figura della Madre di Dio. Modello per ogni fedele di accoglienza docile della divina Parola, Ella «custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore» (Lc 2,19; cfr 2,51), sapeva trovare il nodo profondo che unisce eventi, atti e cose, apparentemente disgiunti, nel grande disegno divino.[297]

Vorrei richiamare, inoltre, quanto è stato raccomandato durante il Sinodo circa l'importanza della lettura personale della Scrittura anche come pratica che prevede la possibilità, secondo le abituali disposizioni della Chiesa, di acquistare l'indulgenza per sé o per i defunti.[298] La pratica dell'indulgenza[299] implica la dottrina degli infiniti meriti di Cristo, che la Chiesa, come ministra della redenzione, dispensa e applica, ma implica anche quella della comunione dei santi e ci dice «quanto intimamente siamo uniti in Cristo gli uni con gli altri e quanto la vita soprannaturale di ciascuno possa giovare agli altri».[300] In questa prospettiva, la lettura della Parola di Dio ci sostiene nel cammino di penitenza e di conversione, ci permette di approfondire il senso dell'appartenenza ecclesiale e ci sostiene in una familiarità più grande con Dio. Come affermava sant' Ambrogio: quando prendiamo in mano con fede le sacre Scritture e le leggiamo con la Chiesa, l'uomo torna a passeggiare con Dio nel paradiso.[301]

### 3. Una presentazione della lectio divina

*Lessico della vita interiore di Enzo Bianchi*

Publicato su <http://parolealtre.it/lectio-divina>

**«È apparsa la grazia di Dio, apportatrice di salvezza per tutti gli uomini, che ci insegna [...] a vivere» (Tito 2,11-12).**

Questo passo neotestamentario parla di Cristo come grazia personificata che insegna all'uomo a vivere. Se è lo Spirito il grande maestro della vita cristiana, la Scrittura, che è sacramento della volontà e della Parola di Dio, può essere intesa come l'elemento che trasmette questo insegnamento. Certo, si tratta della Scrittura interpretata nello Spirito santo, della Scrittura pregata. La lectio divina è l'arte - debitrice nei confronti della tradizione ebraica di lettura della Bibbia ed erede della grande tradizione ermeneutica patristica - che cerca di attuare il passaggio dal testo biblico alla vita e si presenta così come un prezioso strumento che può aiutare a superare il fossato spesso constatabile nelle nostre chiese tra fede e vita, tra spiritualità e quotidianità. Essa appare come un'ermeneutica esistenziale della Scrittura che, portando l'uomo a volgere innanzitutto lo sguardo a Cristo, a cercare lui attraverso la pagina biblica, lo guida poi a porre in dialogo la propria esistenza con il volto di Cristo rivelato, per arrivare a veder illuminata di luce nuova la propria quotidianità. I quattro gradini della lectio divina - lectio, meditatio, oratio, contemplatio - rappresentano un approfondimento progressivo del testo biblico in cui l'atto di lettura è chiamato a divenire incontro con il Signore vivente, dialogo con lui, esposizione della propria vita alla luce del Cristo che ordina l'esistenza del credente. Il processo messo in atto dalla lectio divina è l'umanissimo itinerario che dall'ascolto conduce alla conoscenza e da qui all'amore. Si tratta, nella lectio, di fare lo sforzo di uscita da sé per superare l'alterità e la distanza cronologica e culturale del testo, dell'«altro» nella relazione; quindi, nella meditatio, di approfondire la conoscenza, di cercare il messaggio centrale del testo, di far emergere il volto di Cristo dalla pagina biblica; poi, nell'oratio, di applicare il messaggio emerso alla propria vita e la propria vita al messaggio biblico: l'oratio si configurerà così come risposta alla Parola in forma di preghiera, ma anche come assunzione di responsabilità della stessa Parola ascoltata. Il piano della preghiera è il piano stesso della vita: etica e fede non appaiono disgiunte, ma intrinsecamente connesse. L'intenzionalità dialogica della Bibbia viene così attuata dalla lectio divina e raggiunge la dimensione dialogica costitutiva dell'essere umano stesso: l'efficacia della Parola di Dio contenuta nella Bibbia si manifesta sul piano dell'essere, ben più e ben prima del fare.

Questo significa la *contemplatio*, che non si riferisce a esperienze mistiche o estatiche, ma indica un livello di comunicazione intraducibile in parole: silenzio, lacrime, presenza dell'amato all'amante, discernimento dell'ineffabile presenza del Signore... Ma indica anche ciò che opera in noi l'azione dello Spirito che abita la Parola: egli crea in noi la longanimità, la pazienza, l'unificazione interiore, il discernimento, la capacità eucaristica, la compassione per tutte le creature, in una parola, la dilatazione della carità. La *lectio divina* opera il passaggio della Parola nella vita anzitutto così: facendo dell'uomo un essere capace di ascolto, quindi di fede.

**La lettura richiesta dalla *lectio divina* non è tanto intellettuale, quanto sapienziale**, e obbedisce al principio esposto dal beato Francesco da Siena: «Non l'erudizione ma l'unzione, non la scienza ma la coscienza, non la carta ma la carità». È una lettura che esige capacità di interiorizzazione, affinché la Parola si depositi e si radichi nel cuore umano; richiede perseveranza, cioè quotidiano rinnovamento dell'attitudine di ascolto, capacità di durare, di rimanere nel tempo, perché la fede non è l'esperienza di un momento o di un'ora della vita, ma abbraccia l'interezza dell'esistenza; richiede lotta spirituale, cioè capacità di restare attaccati alla Parola ascoltata e di custodirla come bene prezioso senza svenderla preferendole quei beni illusori ma seducenti che sono gli idoli. La lettura della Bibbia attraverso la *lectio divina* situa dunque la vita del credente nella tensione più evangelicamente feconda, quella della conversione. Essa porta il lettore-ascoltatore a leggere e pensare la propria vita davanti alla volontà di Dio rivelata nella Scrittura, per arrivare a vivere in conformità alla stessa volontà divina.

La lettura della Bibbia secondo la *lectio divina* si riflette nella vita non tanto nel senso che conduca a compiere determinate opere piuttosto di altre, bensì nel senso che essa accende e tiene accesa quella luce grazie alla quale soltanto tutto l'agire del credente diviene testimonianza ed evangelizzazione per gli uomini: «Risplenda la vostra luce davanti agli uomini, affinché, se vedono le vostre opere belle, rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli» (Matteo 5,16). La Scrittura esige di essere vissuta per essere veramente compresa, ed esige di essere vissuta in uno spazio comunitario, insieme e accanto ad altri: «Molte cose nella sacra Scrittura che da solo non sono riuscito a capire, le ho capite mettendomi di fronte ai miei fratelli [...]. Mi son reso conto che l'intelligenza mi era concessa per merito loro» (Gregorio Magno). Così dunque avviene il passaggio dalla Scrittura alla vita, dal testo alla testimonianza: la Scrittura ispirata è anche ispirante e vuole accendere nel cuore del credente il fuoco dello Spirito (cfr. Luca 24,32) affinché questo dispieghi in lui la sua potenza. La lettura della Scrittura tende a divenire testimonianza della Presenza, *martyria*, e trova il suo compimento più alto nel martirio, nel dono della vita per amore. Rabbi Akiva ha vissuto il suo martirio come compimento della richiesta dello Shema': «Amerai il Signore con tutta la tua vita» (Deuteronomio 6,5). Mentre il suo corpo veniva scarnificato dai torturatori, Rabbi Akiva recitava lo Shema' e ai suoi discepoli che volevano interromperlo rispose: «Per tutta la vita mi sono preoccupato di questo versetto: "Amerai Dio con tutta la tua vita", cioè lo amerai anche nel caso che ti tolga la vita, e dicevo: Quando mi sarà possibile compiere ciò? E ora che mi è possibile non dovrei adempierlo?» (Talmud babilonese, Berakot 61B). La Parola che ha illuminato la vita arriva a vivificare anche la morte. Quanto detto ci aiuta a rispondere all'obiezione oggi diffusa in ambienti cattolici e che possiamo esprimere così: se la Parola di Dio è efficace, se vi è tra i credenti questo ritorno alla Parola di Dio ascoltata nella Scrittura, dove si manifesta tale efficacia? Dove sono reperibili i segni di tale potenza? È un'obiezione rivelatrice di come sia difficile assumere dalla Scrittura e non da noi stessi o da ambienti mondani il criterio dell'efficacia della croce. La Parola, come il Cristo, è inscindibile dalla croce e la sua potenza e sapienza è paradossale come la potenza e la sapienza della croce. Non a caso Paolo parla di *ho logos ho tou staurou*, cioè di «parola della croce» (1 Corinti 1,18), e comunque questa efficacia è ordinata alla fede e coglibile solo nello spazio della fede. E solo la fede ci può guidare nel cogliere l'attuale stagione ecclesiale di martirio come frutto dell'efficacia della Parola ascoltata e servita fino al dono della vita" per amore. Per amore di Dio e degli uomini, anche dei nemici e degli aguzzini.



## 4. Non solo lectio divina 1: uno schema per la meditazione della Parola dagli Esercizi Spirituali di S. Ignazio di Loyola

### Entro in preghiera

*(Sono suggerimenti per preparare e disporre la persona a ricevere grazie e doni dalla bontà di Dio. L'uomo non è libertà né pura né assoluta, ma libertà che si fa strada attraverso condizionamenti esterni e interni da riconoscere e accettare e poco a poco controllare.)*

- sintonizzando pensieri e desideri con il tema della meditazione che sta per iniziare (È opportuno preparare in precedenza la meditazione con la lettura del brano e l'individuazione di alcuni possibili punti)
- scegliendo una posizione del corpo adatta, che aiuti di più
- traendo profitto da fattori ambientali, quali la luce o l'oscurità...

### 1. Orazione preparatoria

Chiedo al Padre, nel nome di Gesù, lo Spirito Santo, perché il mio desiderio e la mia volontà, la mia intelligenza e la mia memoria siano ordinati solo a lode e servizio suo.

### 2. I preludi

- richiamo la 'storia' da meditare
- faccio la composizione di luogo: immaginando cioè il luogo in cui si svolge la scena da considerare.
- Chiedo al Signore ciò che voglio: sarà il dono che quel brano di vangelo mi vuol fare e che corrisponde a quanto Gesù fa o dice in quel racconto.

### 3. Medito e/o contemplo la scena

*(Si entra nel cuore dell'incontro con il Signore, in misteriosa collaborazione con la grazia, alla quale ci si espone docilmente con le proprie facoltà. «È proprio del Creatore entrare, uscire, suscitare mozione nell'anima, attirandola tutta nell'amore di sua divina Maestà» [ES 330])*

- leggo il testo lentamente, punto per punto;
- usando:

la memoria per ricordare *(Si tratta di accogliere la parola nella sua obiettività, mettendosi in atteggiamento ricettivo, nel rispetto della grazia della rivelazione: non si inventano le persone divine, i fatti, i gesti o i personaggi);*

l'intelligenza per capire e applicare alla mia vita *(l'intelligenza cerca di leggere il significato della storia e di trarre qualche profitto particolare, cioè qualche luce e conseguenza adatta. Non è una attività solo concettuale e razionale: il senso della 'storia' viene soprattutto dalle illuminazioni da parte di Dio. È conoscenza intima o conoscenza della vita vera, che non si manifesta nel 'molto sapere, ma nel sentimento e gusto spirituale: «non il molto sapere sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente» [ES 2]. Si sosta tanto tempo quanto trova significati, paragoni, gusti e consolazioni);*

la volontà per desiderare, chiedere, ringraziare, amare, adorare *(L'intelligenza trapassa facilmente nella volontà. Questa va intesa non solo nel senso di prendere decisioni libere, ma anche e soprattutto come capacità di amare, come affettività spirituale che muove poi l'affettività sensibile. Qui punta tutta la meditazione: trasformare i propri sentimenti e inclinazioni, ordinando tutta la persona alle esigenze evangeliche. Il fine non è dunque un semplice proposito adatto per il tal giorno, ma un graduale processo di liberazione da ciò che impedisce di amare, e di infusione di un nuovo amore che rinnova la vita).*

### 4. Colloquio

- con un colloquio col Signore da amico ad amico su ciò che ho meditato *(Il colloquio inizia già con la applicazione della volontà, ma è raccomandato a conclusione come dialogo io-Tu con il Signore, o con il Padre, o con la Madre di Dio. È il momento più ricco e fruttuoso della meditazione, purchè scaturisca dal cuore al momento giusto, quando il ricorso all'intelletto gli abbia dato sufficiente fondamento);*
- finisco con un Padre nostro;

### 5. Rilettura della preghiera: «com'è andata?»

- Come mi sono preparato, e come ho collaborato?
- In quali punti ho sentito più frutto e gusto spirituale?
- In quali punti ho avvertito difficoltà, resistenze, chiusure?

## 5. Non solo *lectio divina* 2: uno schema per la meditazione della Parola suggerito da S. Francesco di Sales (*Filotea, parte II*)

### PRIMO PUNTO DELLA PREPARAZIONE

E' possibile, Filotea, che tu non sappia come va condotta l'orazione mentale: ai giorni nostri pochi lo sanno ed è un male. E' per questo che brevemente e con semplici parole ti espongo un metodo, in attesa che tu, leggendo libri sull'argomento e soprattutto con la pratica, ne raggiunga una conoscenza più profonda e completa.

\* \*

Inizio dalla preparazione che consta di due momenti: primo, mettersi alla presenza di Dio; secondo, invocarne l'assistenza.

Per metterti alla presenza di Dio ti propongo quattro vie, che, all'inizio, possono esserti utili.

La prima è una viva e attenta presa di coscienza della onnipresenza di Dio: Dio è in tutto e dappertutto e non c'è luogo o cosa in questo mondo che non manifesti la sua presenza; noi siamo simili agli uccelli che sono circondati dall'aria ovunque indirizzino il loro volo: ovunque andiamo o ci fermiamo Dio ci è presente.

Tutti sanno questa verità, ma non tutti sono attenti a prenderne coscienza..

I ciechi, pur non vedendo il Principe al cui cospetto si trovano, non per questo non tengono un contegno rispettoso se sono avvertiti di tale presenza; però, non vedendolo, dimenticano facilmente la sua presenza; di conseguenza ancor più facilmente dimenticano il contegno rispettoso. Noi siamo così, Filotea: pur sapendo che Dio è presente, non lo vediamo; è la fede che ci ricorda la sua presenza. Non vedendolo materialmente con gli occhi ce ne dimentichiamo molto spesso e ci comportiamo come se Dio fosse molto lontano.

Sappiamo bene che è presente in tutte le cose, ma non ci pensiamo, ed è quindi come se non lo sapessimo.

Tornando alla preghiera, devi dire al tuo cuore con tutto te stesso: Cuor mio, Dio è proprio qui!

La seconda via per mettersi alla presenza di Dio è pensare che non soltanto Dio è presente nel luogo in cui ti trovi, ma in modo particolare è presente nel tuo cuore e nel profondo del tuo spirito, ai quali dà vita e forza, quale cuore del tuo cuore e spirito del tuo spirito; come l'anima infatti è diffusa in tutto il corpo e presente in ogni parte di esso, e tuttavia ha nel cuore la sua sede privilegiata, similmente Dio, pur essendo presente dappertutto, sceglie la sua sede particolare nel nostro spirito: per questo Davide chiamava Dio, il Dio del suo cuore, e S. Paolo diceva che noi viviamo, ci muoviamo e siamo Dio.

Pensando a questa verità, procurerai di avere nel tuo cuore un grande rispetto per Dio, perché ivi è presente in modo particolare.

La terza via è di pensare al nostro Salvatore, che, nella propria umanità, vede dal cielo tutte le persone della terra e, in modo particolare, i cristiani suoi figli, e tra essi, particolarmente quelli che sono in preghiera, di cui nota gli atti e il comportamento. Questa non è fantasia, ma la pura verità; perché, anche se noi non lo vediamo, Lui dall'alto ci guarda. S. Stefano così lo vide durante il suo martirio.

Possiamo dire, a buon diritto, con la Sposa: Eccolo dietro la parete che guarda dalle finestre e si affaccia dal cancello.

Una quarta via può essere quella di ricorrere alla immaginazione e rappresentarci il Salvatore nella sua umanità vicino a noi, proprio come siamo soliti fare con gli amici, quando diciamo: vedo il tale che fa questo, mi sembra proprio di vederlo, e simili espressioni. Se poi ti trovi in un luogo dove c'è il Santissimo Sacramento dell'altare, non sarebbe più soltanto una presenza immaginaria, ma reale; le specie e le apparenze del pane sono come una tenda da dietro la quale Nostro Signore, realmente presente, ci vede e pensa a noi, anche se non lo vediamo nella sua forma.

Serviti di una di queste quattro vie per metterti alla presenza di Dio prima dell'orazione; non pretendere di impiegarle tutte insieme, ma una alla volta, con semplicità e brevità.

### Capitolo III

#### SECONDO PUNTO DELLA PREPARAZIONE: L'INVOCAZIONE

Ecco come devi fare l'invocazione: una volta che la tua anima si sente alla presenza di Dio, deve umiliarsi in profondo sentimento di rispetto, perché sa di essere indegna di trovarsi di fronte alla sovrana Maestà di Dio; ma poiché sa anche che è la sua immensa Bontà che vuole così, gli chiede la grazia di servirlo bene e di adorarlo nella meditazione che si accinge a compiere.

Se ti sembra opportuno, puoi anche servirti di qualche Parola concisa e piena di ardore come le seguenti di Davide: Non respingermi dalla tua presenza, o Dio, e non privarmi della grazia del tuo santo Spirito.

Risplenda il tuo volto sulla tua serva. Voglio ammirare le tue meraviglie. Dammi intelletto e capirò la tua Legge e la osserverò con tutto il cuore. Sono la tua serva, dammi lo Spirito; e altre simili.

Ti sarà utile aggiungere l'invocazione all'Angelo custode e a tutti i Santi presenti nel mistero sul quale vuoi meditare. Per esempio, se mediti su quello della morte del Signore, potrai invocare la madonna, S. Giovanni, la Maddalena, il buon Ladrono perché ti facciano partecipe dei sentimenti e dei movimenti interiori ricevuti in quel mistero. Se mediti sulla tua morte potrai invocare il tuo buon Angelo, che sarà presente in quel momento, affinché ti ispiri pensieri adatti; e così per gli altri misteri.

#### Capitolo IV

##### TERZO PUNTO DELLA PREPARAZIONE: LA PRESENTAZIONE DEL MISTERO

Dopo i due punti indicati per iniziare e che sono comuni a tutte le meditazioni, ce n'è un terzo che non è comune a tutte. C'è chi lo chiama ricostruzione del luogo, chi lezione interiore.

In fin dei conti si tratta soltanto di presentare alla tua immaginazione ciò su cui vuoi meditare, ricostruendolo nella sua realtà storica.

Per esempio, se vuoi meditare su Nostro Signore in croce, devi immaginare di trovarti sul monte Calvario e rivedere tutto ciò che avvenne e si disse nel giorno della Passione; o se preferisci, ed è la stessa cosa, immaginarti che la crocifissione di Nostro Signore avvenga proprio nel luogo in cui ti trovi, seguendo il racconto degli Evangelisti.

Puoi procedere allo stesso modo meditando sulla morte, come ti ho detto nella meditazione sulla stessa; come pure per quella sull'inferno e simili misteri dove ci troviamo di fronte a cose sensibili e visibili; per gli altri misteri: sulla grandezza di Dio, l'eccellenza delle virtù, il fine per il quale siamo stati creati, non possiamo usare questo procedimento basato sull'immaginazione, perché si tratta di realtà invisibili. Tuttavia possiamo sempre servirci di qualche similitudine o qualche paragone per aiutarci nella meditazione; ma non sono cose facili. Voglio parlarne con molta semplicità perché non vorrei che tu ti sentissi obbligata a impegnarti in invenzioni che ti farebbero soltanto distrarre.

Aiutandoci con l'immaginazione, chiudiamo il nostro spirito nel mistero che vogliamo meditare, perché non si metta a correre qua e là. Proprio come si chiude un uccellino in gabbia o si lega lo sparviero alla catenella perché rimanga sul pugno. Qualcuno ti dirà che è meglio servirsi semplicemente della riflessione di fede e di una operazione esclusivamente mentale e spirituale, quando vogliamo rappresentarci questi misteri, o anche tener presente che tutto avviene all'interno del proprio spirito; ma sono modi troppo sottili per l'inizio, e fino a che Dio non ti innalzi un po', ti consiglio, Filotea, di rimanere nella valle che ti vado indicando.

#### Capitolo V

##### SECONDA PARTE DELLA MEDITAZIONE: LE CONSIDERAZIONI

All'operazione dell'immaginazione segue quella dell'intelletto, che noi chiamiamo meditazione; non è altro che una riflessione, o anche più di una, per muovere i nostri affetti verso Dio e le cose divine: in ciò la meditazione differisce dallo studio e da altri modi di pensare e di riflettere, che non si prefiggono l'acquisizione della virtù o dell'amor di Dio, ma qualche altro fine come il diventare dotti, per poi scriverne o dissertarne.

Dopo aver dunque rinchiuso il tuo spirito, come ho detto, nell'ambito del soggetto su cui vuoi meditare, o con l'immaginazione, se si tratta di un soggetto sensibile, o per semplice presentazione, se non è sensibile, ti metterai a riflettere sul medesimo, seguendo la traccia che ti ho indicato con gli esempi concreti di meditazioni presentate nella prima parte.

Se il tuo spirito ci si trova a suo agio, si sente illuminato e ricava frutto da una delle riflessioni, fermati e non andare oltre; proprio come le api che non lasciano il fiore fintanto che vi trovano miele. Ma se in nessuna delle considerazioni ti trovi a tuo agio, dopo aver provato e insistito per un po', passa ad un'altra; tutta l'operazione deve essere sempre molto semplice e procedere senza fretta.

#### Capitolo VI

##### TERZA PARTE DELLA MEDITAZIONE: AFFETTI E PROPOSITI

La meditazione arricchisce la volontà, che è la parte affettiva della nostra anima, di buoni movimenti, quali l'amore di Dio e del prossimo, il desiderio del Paradiso e della sua gloria, lo zelo per la salvezza delle anime, l'imitazione della vita di Nostro Signore, la pietà per gli altri, l'ammirazione, la gioia, il timore di cadere in disgrazia di Dio, del suo giudizio, dell'inferno, l'odio per il peccato, la fiducia nella bontà e nella misericordia di Dio, la vergogna per i disordini della vita passata: il nostro spirito deve esprimersi ed allargarsi il più possibile in questi affetti.

Tuttavia, cara Filotea, non soffermarti troppo sugli affetti generali, ma mutali subito in propositi specifici e dettagliati per correggerti e liberarti dai difetti. Per esempio, la prima Parola che Nostro Signore disse sulla Croce, farà sorgere senz'altro nella tua anima un affetto che ti spingerà all'imitazione, ossia il desiderio di perdonare ed amare i tuoi nemici. Io ti dico che questo è poco se non ci aggiungi un proposito così

formulato: Coraggio, allora, d'ora in poi non mi offenderò più di certe parole cattive del tal vicino o della tal vicina, del mio domestico o della mia domestica; e nemmeno di quelle ingiurie sprezzanti che mi sono stae rivolte da quell'altro. Al contrario farò questa o quella cosa gentile per conquistarlo, e così per gli altri. In tal modo, Filotea, in poco tempo correggerai le tue colpe, mentre, poggiando soltanto sugli affetti, ci metteresti molto di più e con un risultato dubbio.

## Capitolo VII

### LA CONCLUSIONE E IL MAZZETTO SPIRITUALE

La meditazione va conclusa con tre azioni da compiersi con la massima umiltà.

La prima, il *ringraziamento*: diciamo grazie a Dio per gli affetti e i propositi che ci ha ispirato e per la bontà e misericordia che ci ha manifestato nei misteri meditati.

la seconda, l'*offerta*: offriamo a Dio la sua stessa bontà, la misericordia, la morte, il sangue, le virtù del Figlio e, insieme, i nostri affetti e propositi.

la terza è la *supplica* con la quale chiediamo e scongiuriamo Dio di comunicarci le grazie e le virtù del Figlio suo; di benedire i nostri affetti e propositi perché possiamo dar loro seguito; poi pregheremo per la Chiesa, per i Pastori, i parenti, gli amici e gli altri, confidando nell'intercessione della Madonna, degli Angeli e degli Santi. Infine è cosa buona aggiungere il Padre Nostro e l'Ave Maria, le preghiere comuni a tutti i cristiani. A tutto ciò aggiungo che è necessario comporre un mazzetto di devozione; ed eccoti cosa voglio dire: chi passeggia in un bel giardino non ne esce volentieri senza cogliere qualche fiore da odorare e conservare: similmente il nostro spirito, dopo che si è immerso in un mistero con la meditazione, deve scegliere uno o due, o anche tre punti, che lo hanno colpito favorevolmente, e che sono più adatti al proprio progresso spirituale, per conservarli per il resto della giornata ed ogni tanto aspirarne il profumo. Questo si deve operare nel posto nel quale si è meditato, rimanendo fermi o passeggiando in solitudine per qualche tempo.

## Capitolo VIII

### CONSIGLI MOLTO UTILI SULLA MEDITAZIONE

Uscendo dalla meditazione, Filotea, devi portare con te soprattutto i propositi e le decisioni prese, per metterle in pratica immediatamente, nella giornata. E' questo il frutto irrinunciabile della meditazione; se manca, non soltanto la meditazione è inutile, ma spesso anche dannosa perché le virtù meditate, ma non praticate, gonfiano lo spirito di presunzione e finiamo per credere di essere quello che ci eravamo proposto di essere: noi potremo diventare come ci siamo proposti di essere soltanto quando i propositi saranno pieni di vita e solidi; non quando sono fiacchi e inconsistenti e quindi destinati a non venire attuati.

Occorre, con ogni mezzo, fare sforzi per metterli in atto, approfittando di tutte le occasioni sia piccole che grandi: per esempio, se ho preso la risoluzione di conquistare con la dolcezza il cuore di coloro che mi offendono, cercherò, nel corso della giornata, di incontrarli per salutarli amabilmente; e se non mi sarà dato di incontrarli, perlomeno parlerò bene di loro e pregherò Dio per loro.

Uscendo dall'orazione che ha impegnato il cuore, devi fare attenzione a non provocargli scosse; rischieresti di rovesciare il balsamo raccolto con l'orazione. Intendo dire che, possibilmente, devi rimanere un po' in silenzio e riportare per gradi il tuo cuore dall'orazione agli affari, conservando il più a lungo possibile i sentimenti e gli affetti fioriti in te. Un uomo che ha ricevuto in un bel vaso di porcellana un liquore di gran pregio da portare a casa, cammina con attenzione, senza voltarsi di lato, ma guarda solo davanti a sé, per paura di inciampare in un sasso o mettere un piede in fallo e tiene contemporaneamente d'occhio il vaso per non rovesciarlo.

Tu devi fare la stessa cosa uscendo dalla meditazione: non distrarti di colpo, ma guarda soltanto davanti a te: ossia se devi incontrare qualcuno e prestargli attenzione, fallo pure, adattati alla necessità; ma senza perdere di vista il tuo cuore, perché il liquore prezioso dell'orazione si perda il meno possibile.

Devi abituarti a passare dall'orazione a qualsiasi attività e occupazione che comporta la tua professione, anche quando può sembrare molto distante dagli affetti avuti nell'orazione. Voglio dire che un avvocato deve saper passare dall'orazione alla difesa della causa; il commerciante agli affari; la donna sposata ai doveri del suo matrimonio e della casa, con dolcezza e serenità, senza mettersi in angustia. Infatti essendo entrambi secondo la volontà di Dio, bisogna passare dall'una agli altri in umiltà e devozione.

Qualche volta ti potrà capitare di sentirti trascinare dalla commozione immediatamente dopo la preparazione: in tal caso, Filotea, allenta le briglie e non pretendere di seguire il metodo che ti ho indicato; è vero che ordinariamente le considerazioni devono precedere gli affetti e i propositi, ma se lo Spirito Santo ti concede gli affetti prima delle considerazioni, non devi insistere a voler correre dietro alle considerazioni, visto che hanno il solo scopo di muovere gli affetti. In breve; in qualunque momento ti si presentano gli affetti, devi accoglierli e far loro posto, poco importa se prima o dopo le considerazioni.

Ho messo gli affetti dopo tutte le considerazioni, soltanto per distinguere i vari momenti dell'orazione; è la regola generale: ma mai devi comprimere gli affetti. Lasciali sgorgare appena manifestano la presenza. Questo lo dico per tutti gli affetti, compreso il ringraziamento, l'offerta e la preghiera, che si possono fare in ogni momento durante le considerazioni; non bisogna frenarli, proprio come ti ho detto per gli affetti, anche se dopo, a conclusione della meditazione, debbono essere ripetuti nuovamente.

Quanto invece ai propositi, devi formarli soltanto alla fine della meditazione, dopo gli affetti, perché, ricordandoci situazioni familiari e dettagliate, rischierrebbero di farci distrarre se li facessimo insieme agli affetti.

Tra gli affetti e i propositi, è bene far ricorso al colloquio, e parlare un po' con Nostro Signore, con gli Angeli e con i personaggi del mistero, con i Santi e con se stessi, con i peccatori ed anche con le creature insensibili, come fa Davide nei Salmi e gli altri Santi nel corso delle loro meditazioni e orazioni.

## Capitolo IX

### LE ARIDITA' CHE CI AFFLIGGONO NELLE MEDITAZIONI

Se ti capita, o Filotea, di non provare alcuna attrattiva né alcuna consolazione nella meditazione, ti prego di non agitarti, ma apri la porta alle preghiere vocali: lamentati di te stessa con Nostro Signore, confessa la tua indegnità, pregalo di aiutarti, bacia la sua immagine, rivolgili le parole di Giacobbe: Io non ti lascio, Signore, finché tu non mi abbia benedetto; o quelle della Cananea: Sì, Signore, io sono un cane, ma i cani mangiano le briciole che cadono dalla tavola dei padroni. Altre volte prendi un libro e leggilo con attenzione fino a che il tuo spirito si riprenda pienamente; qualche volta sprona il cuore con atti e movimenti di devozione esteriore: prostrati per terra, metti le mani in croce sul petto, abbraccia il Crocifisso; questo, si capisce, se ti trovi in luogo appartato.

E se, dopo tutto ciò, sei come prima, per quanto grande sia la tua aridità, non avviliti, ma rimani con devoto contegno davanti a Dio. Quanti cortigiani, nel corso dell'anno, fanno cento volte l'anticamera del principe senza speranza di potergli parlare, ma soltanto per essere visti da lui e compiere il loro dovere. Così, mia cara Filotea, noi dobbiamo recarci all'orazione semplicemente per compiere il nostro dovere e dimostrare la nostra fedeltà. Che se poi piace alla divina Maestà di rivolgerci la parola e fermarsi con noi con le sue sante ispirazioni e consolazioni interiori, questo sarà per noi un grande onore e motivo di un piacere delizioso; ma se non ci fa questa grazia, non rivolgendoci la parola, come se non ci vedesse e come se non fossimo alla sua presenza, non per questo dobbiamo andarcene, anzi, al contrario, dobbiamo rimanerci lì, davanti alla somma Bontà, con un contegno devoto e sereno; gradirà molto la nostra pazienza e noterà la nostra fedeltà e la nostra perseveranza; e quando ritorneremo davanti a Lui, ci favorirà e si fermerà con noi con le sue consolazioni, facendoci assaporare tutto il fascino dell'orazione.

Ma anche se non dovesse farlo, accontentiamoci, Filotea; è già un grandissimo onore trovarci presso di Lui, al suo cospetto.

## 6. Una proposta per la lettura integrale della Bibbia.

*Nel file allegato (Lectio continua della Bibbia in un anno.doc), si trova una tabella che contiene indicazioni per leggere tutta la Bibbia nell'arco di un anno, dedicando due momenti quotidiani alla lettura di alcuni capitoli dell'Antico e del Nuovo Testamento.*