

Lectio Divina

Un metodo per pregare con la Sacra Scrittura

Premessa: la preghiera è un incontro con Dio ed è un dono suo. Noi possiamo solo predisporci all'incontro, non farlo accadere. Solo lo Spirito Santo può farci capire il messaggio di Dio a noi rivolto nella Sacra Scrittura.

Introduzione nella preghiera

- 1) Scelgo un brano della Bibbia (ad es. il Vangelo della Domenica)
- 2) Mi metto in un luogo appartato e tranquillo e mi rassero
- 3) Mi metto alla Presenza di Dio, ricordando che è sempre con me e mi vuole parlare, pensando a ciò che mi accingo a fare (pregare)
- 4) Invoco il dono dello Spirito Santo, affinché mi aiuti a pregare bene

Fasi della *Lectio Divina*

- 1) Lettura: leggo il testo lentamente, più volte, con calma, cercando di capire *cosa dice* (posso farmi aiutare da qualche commento). La domanda a cui devo rispondere è: *Cosa dice il testo in sé?*
- 2) Meditazione: quando ho capito il significato del brano, ci rifletto sopra applicandolo *alla mia vita* e vedendo se emerge qualche concetto o espressione che mi colpisce. In questa fase devono attivarsi l'intelligenza, la memoria, ma soprattutto gli affetti (è un incontro con Dio)! Domanda: *Cosa dice il testo a me (a noi)?*
- 3) Orazione: il Signore mi ha parlato, rispondo con la preghiera! Può essere una preghiera di lode o di ringraziamento, di supplica, di richiesta di perdono, di gioia, ... a seconda di ciò che ho percepito. Domanda: *Cosa dico io a Dio?*
- 4) Contemplazione: è lo sguardo del Signore sulla realtà (della mia vita, della società, della storia) che mi ha comunicato: sono chiamato ad assumere anch'io questo sguardo con atteggiamento di stupore e gratitudine. Domanda: *Quale conversione della mente, del cuore, della vita chiede a me (a noi) il Signore?*
- 5) Azione: eventuale proposito di mettere in pratica ciò che ho capito. Domanda: *Cosa devo (dobbiamo) fare?*