

Parrocchia di Santa Maria Maggiore - Codroipo

Indicazioni per meditare la Parola *Lectio Divina*



Beato Angelico, *Annunciazione* (1430 circa),
Museo diocesano Cortona

Scelgo il luogo e il momento della giornata più adatti per avere stare con il Signore.

1. Entro nella preghiera e trovo la pace

a. Nel mio corpo

Entro in un clima di silenzio e di ascolto. Respirando lentamente, percepisco il mio corpo e lo ascolto, questo mi aiuta ad essere **qui e ora**, ad ascoltarmi e percepire la mia dimensione creaturale.

Il corpo deve essere rilassato, ma attento, pronto! La schiena dritta come se ci fossero dei fili che ci tengono legati al cielo.

Il respiro calmo mi aiuta a sentire la vita che mi viene donata, richiama lo Spirito della creazione, della Pentecoste, dell'amore di Dio che continuamente spira e si dona.

b. Nei miei pensieri

Penso che incontrerò il signore. Sto per mettermi alla presenza del mio Dio, mio creatore, sostegno della mia vita, senso del mio camminare, meta del mio viaggio.

c. Nel mio spirito

La mia apertura profonda verso l'altro, verso Dio, vero "Altro" da me. Chiedo perdono dei miei peccati, di tutto ciò che, come un macigno, ostacola il mio cammino, la mia relazione con gli altri e con Dio.

Sono disposto a perdonare di cuore a chi dovesse avermi fatto dei torti, del male.

2. **Inizio con un segno di croce**, chiedendo al Signore la grazia di accogliere la sua Parola, di vincere le resistenze e di gustare la gioia dell'incontro con lui.

Guardo come mi guarda il Signore. Osservo il suo sguardo, la sua tenerezza, la sua gioia, il suo desiderio di abbracciarmi. Nel suo sguardo scopro la mia immagine, il mio volto. Il suo sguardo è la sorgente del mio essere...

3. **Invoco lo Spirito Santo** perché sia lui a guidarmi e a farmi ascoltare, comprendere, custodire la Parola che ascolterò; che "apra gli occhi del mio cuore" e che mi riveli il volto di Dio nella luce della fede. Prego con certezza di essere esaudito, perché Dio dona sempre lo Spirito Santo a chi lo invoca con umiltà e docilità.

Posso usare una delle preghiere qui proposte:

*Credo, o Signore, di essere alla tua presenza
e ti adoro profondamente.*

*Illumina la mia intelligenza e fortifica la mia volontà,
affinché la mia vita venga pian piano trasformata
dall'incontro con Te.*

*Rendimi libero da tante cose che mi opprimono,
attento ad evitare la dispersione in molti interessi superficiali,
impegnato nella ricerca continua della tua volontà.*

*Spirito Santo, crea in me un cuore nuovo,
capace di amare Cristo e i fratelli.*

*Che la mia preghiera sia sostenuta dall'intercessione di Maria,
madre della Chiesa e modello di disponibilità alla voce di Dio. Amen*

oppure

*O Dio, che in Gesù Cristo,
tua parola definitiva all'umanità
ci inviti a partecipare alla tua vita divina,*

*donaci lo Spirito Santo, Spirito di intelligenza e di discernimento,
affinché grazie ad esso, noi sappiamo*

*leggere le Scritture ascoltando la tua Parola,
meditare le pagine bibliche scoprendovi il volto di Cristo,
rispondere alla parola pregando in verità e amando con sincerità,
contemplare la tua presenza con il silenzio dell'adorazione.*

*Così l'assiduità con le Scritture ci guiderà alla comunione con te, o
Padre, che con il Figlio e lo Spirito Santo vivi e regni nei secoli dei
secoli. Amen*

4. **Leggo (Lectio) il testo** con attenzione e lentamente, più volte, facendo una pausa di una decina di secondi tra una lettura e l'altra. Se possibile, pronunciando le parole che leggo in modo da ascoltare la mia voce. Cerco di comprendere il significato del testo. Mi domando: qual è il significato di questo brano? Cosa voleva dire il suo autore?
5. **Nella meditazione (Meditatio) cerco** di comprendere come il brano che ho letto si realizza in Gesù, nella sua Pasqua. Per aiutarmi posso leggere i passi paralleli ad esso collegati che le Bibbie normalmente citano al margine e in nota.
La chiave di lettura è sempre il Mistero Pasquale, vertice e compimento di tutta la Scrittura. Come i primi discepoli e gli Apostoli, anche noi dobbiamo "ricordare" tutto partendo dalla luce della Pasqua (Gv 2,22), piena manifestazione dell'amore di Dio per noi (Gv 3,16).

La meditazione significa immergersi nel mistero di Dio che si comunica, si fa conoscere, mi parla.... In un atteggiamento di ascolto umile, docile e riconoscente, SENTO quello che il MAESTRO INTERIORE mi dice. Ascolto le mie "mozioni" (= movimenti interiori): lo Spirito è come una brezza leggera che soffia; non lo vedi, ma ne riconosci la presenza dai movimenti interiori che genera.

6. **Dall'ascolto sgorga la preghiera (Oratio).** Entro in dialogo con il Signore, con senso di stupore e commozione parlo con lui come un amico parla ad un amico. Con libertà esprimo il mio stato d'animo di lode, richiesta, pentimento, intercessione, supplica....

Soprattutto chiedo la grazia che la Parola che ho letto mi vuole donare. Sant'Ignazio raccomanda: "chiedo ciò che voglio e desidero", che significa fare proprio il desiderio di Dio per me. Ciò che il brano pregato mi vuole donare, anch'io lo desidero e lo chiedo con coraggio, umiltà, gratitudine, insistenza...

7. **Contemplare (Contemplatio) significa vedere Dio,** e questo avviene attraverso il dono di un cuore reso puro dall'ascolto della Parola: Beati i puri di cuore perché vedranno Dio (Mt 5,8). Un cuore nuovo e occhi nuovi per vedere la realtà trasfigurata dalla sua presenza. La contemplazione non designa uno stato estatico e neppure allude a visioni, ma indica la progressiva conformazione dello sguardo dell'uomo a quello divino; indica così l'acquisizione di uno spirito di ringraziamento e di compassione, di discernimento e di magnanimità, di pazienza e di pace (cf. Gal 5,22).

8. Concludo con calma, senza fretta dicendo il *Padre nostro*.

In un secondo momento posso scrivere in un quaderno (il mio diario spirituale), brevemente, quanto ho vissuto, se vi sono state difficoltà, momenti di gioia, pace, oppure resistenze e paura. Si tratta della *Revisione* della preghiera che ci aiuta ad avere consapevolezza di quanto accaduto, fissare i punti più importanti per custodirli e approfondirli lungo la giornata o in un dialogo con una guida spirituale.