

## Verso una regola di vita

# 4. Pregare con la Parola

*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.*

### **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.*  
Pubblicato 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-Papaboy/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...*)

## Dal vangelo secondo Marco (4,13-20)

<sup>13</sup> E disse loro: «(...) <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».