



Non si può fare il "passo" dal "leggere" a "pregare" la Bibbia, se non faremo nostre queste convinzioni:

1. **È Dio, unicamente Dio, Colui che mi sta parlando.** Certo che per capirlo dovrò tener in conto il momento storico e il linguaggio attraverso cui mi parla. però le parole che leggo sono Parola di Dio che mi permettono di conoscere il suo cuore e il suo volere.
2. Debbo, poi, convincermi che queste **parole sono dirette "a me", "a noi"** direttamente. Non sono parole pronunciate soltanto in "quel tempo", ma anche "per questo tempo", giacché la Bibbia è lo specchio dove dobbiamo vederci riflessi.
3. E ultima convinzione, la più importante: **senza l'aiuto dello Spirito** - che è Colui che ci apre il senso delle Scritture - **non intenderemo mai nulla di ciò che esse racchiudono.** Quindi, non iniziamo mai la lettura, senza prima invocarLo.

"LETTURA ORANTE" DELLA BIBBIA

Fra tutti i metodi possibili per accostarci ad una lettura-preghiera della Bibbia, scegliamo quello comunemente chiamato "**Lectio divina**", o lettura orante della medesima. E' un metodo molto apprezzato nella tradizione monastica, e il cui ricupero può continuare a far del bene a tanti.

In concreto consiste in una "lettura attenta, meditata, pregata, vivificante e interiore" della Parola di Dio.

Quantunque si tratti di un medesimo esercizio spirituale, si possono distinguere diversi momenti.

Lettura

Invocato lo Spirito, la prima cosa che dobbiamo tentare è di renderci conto del contenuto del testo biblico. Impieghiamo per questo i mezzi migliori a nostra disposizione. Può esserci molto utile una buona

traduzione, con le corrispondenti note e commenti. Non dobbiamo per nulla far dire a un testo ciò che non dice, storpiandone il significato iniziale e reale, anche se dobbiamo tener in conto il suo contesto e il pretesto con cui fu redatto.

Leggiamo e rileggiamo molte volte certi testi. *Sottolineiamone* altri. Addirittura *impariamone alcuni passi a memoria*, se ci hanno sorpresi o colpiti.

È essenziale accogliere ciò che il Signore dice, sia o no di nostro gradimento.

Meditazione

Suppone un passo in avanti, perché per ascoltare Dio non è sufficiente una lettura materiale né scientifica; è necessario *accogliere ciò che si è letto per meditarlo nel cuore*. La lettura, dicevano gli antichi, porta l'alimento alla bocca, la meditazione lo mastica. È necessaria la cosiddetta "lenta ruminazione" della Parola per rendersi conto dei protagonisti di questo passaggio: i suoi detti, fatti o omissioni; le cause e conseguenze di ogni situazione.

Poi, la *vera meditazione* inizia quando mi rendo conto del fatto che Colui che parla e agisce nella storia sacra è *lo Stesso che continua a parlare e agire nella mia stessa storia personale*.

Secondo S. Gregorio, la meditazione serve per "aprire il cammino al Signore affinché entri nel nostro cuore e lo faccia ardere con la grazia del suo amore". Per questo, meditare richiede *silenzio esteriore e interiore*, fede nella presenza del Dio che mi parla e apertura confidente nella sua volontà.

Orazione

Finora abbiamo provato a porci all'ascolto del Dio che ci parla. La preghiera equivale alla *nostra risposta*.

Secondo il Vaticano II non dobbiamo dimenticare *"che la preghiera deve accompagnare la lettura della Sacra Scrittura affinché si stabilisca un dialogo fra Dio e 'uomo'"*.

Questo è il vero luogo della preghiera nel processo della lettura biblica. San Girolamo intende "lettura" e "preghiera" come due aspetti fondamentali del dialogo mistico. Nella lettura è lo Sposo che si dirige all'anima; nella preghiera è l'anima che parla allo Sposo.

Orbene, l'ascolto della Parola divina può provocare una gran varietà di risposte. Tuttavia possiamo parlare di tre attitudini fondamentali:

* Il contenuto del brano letto può presentarsi come "*Verità*" che ci offre nuova luce su Dio, l'uomo, il mondo o noi stessi. In questo caso, la

nostra risposta dovrà consistere in un **atto di fede**, che si convertirà, talvolta, in supplica, azione di grazia, lode, ecc.

* Altre volte la Parola di Dio si presenterà a noi come *promessa*: Dio ci promette qualcosa e si impegna a darcelo. Dio, allora, è il Dio-Buono-Salvatore... Allora la nostra risposta dovrà essere impregnata di **speranza certa**, di confidenza ed abbandono; e di adorazione di fronte ai suoi disegni insondabili.

* Però si può anche presentare a noi come *legge di vita o norma di condotta* che ci invita a seguire un determinato cammino nelle nostre decisioni e comportamenti. In quest'ultimo caso la risposta sarà la medesima di tanti oranti: "Eccomi qui, Signore, per **fare la tua volontà**".

Contemplazione

Possiamo anche parlare di un altro momento: la "contemplazione". Gli autori lo descrivono anche come orazione di quiete, di fede pura, di semplice sguardo, di riposo in Dio.... La si raggiunge quando tutto si calma, tace, e solo si ascolta la soavità, la presenza di Dio, quando il cuore arde di amore e si riposa nel Signore.

Questa contemplazione non nasce da nessuna speculazione filosofica né introspezione psicologica. È certo che esiste una cosiddetta "contemplazione acquisita", frutto dell'esercizio e del raccoglimento umano, però questa di cui parliamo, è **puro dono di Dio**. Per questo, può arrivare dopo la meditazione, o no. Tutti possiamo meditare, però non tutti, né sempre godremo della contemplazione.

Perciò, se non ci è data, dobbiamo ritornare di nuovo alla meditazione, come il marinaio mette mano ai remi se il vento cessa o il motore della barca non funziona.

Azione

Se realmente ci siamo accorti del messaggio racchiuso nella Parola; se l'abbiamo accolto nel nostro cuore; se ci siamo lasciati soggiogare dalla sua forza e abbiamo intavolato un dialogo amoroso con il Signore, è impossibile che tutto termini qui. Come diceva S. Teresa di Gesù, dall'amore a Dio si passa rapidamente all'amore dei Suoi "affari", al compimento della Sua volontà. E ciò significa che, a partire da qui, non soltanto il mio essere, ma anche il mio agire saranno marcati e guidati dal soffio dello Spirito. L'impegno cristiano sarà il nostro capolinea.

(da "Orar" - El Monte Carmelo - Burgos)
trad. P. Claudio Truzzi

LA PAROLA DI DIO SIA CON TE... QUANDO...!

- Quando ti senti triste, leggi: i Salmi 33; 40; 51; e il Vangelo di Giovanni, cap. 14.
- Quando gli amici ti abbandonano, leggi: i Salmi 26; 35; il Vangelo di Matteo, cap. 10; il Vangelo di Luca, cap. 17; la Lettera ai Romani, cap. 12,
- Quando hai peccato, leggi: *i Salmi 50; 31; 129; il Vangelo di Luca, cap. 15 e 19, 1-10.*
- Quando vai in chiesa per una visita, prega *con i Salmi 83; 121.*
- Quando ti trovi nei pericoli, leggi: *i Salmi 20; 69; 90; il Vangelo di Luca, cap. 8, 22-25.*
- Quando Dio ti sembra lontano, leggi: *i Salmi 59, 138; il Profeta Isaia 55, 6-9; e anche il Vangelo di Matteo, cap. 6, 25-34.*
- Quando ti senti depresso, leggi: *i Salmi 12; 30; 41; 42; e la Prima lettera di Giovanni 3, 1-3.*
- Quando ti assale il dubbio, leggi: *il Salmo 108; il Vangelo di Luca, cap. 9, 18-22, e il Vangelo di Giovanni cap. 20, 19-29.*
- **Quando senti il bisogno di pregare**, ricorri: *ai Salmi 6; 20; 25; 42; 62; al Vangelo di Matteo, cap. 6, 5-15; e al Vangelo di Luca, cap. 11, 1-3.*
- Quando sei ammalato, prega: *con i Salmi 6; 32; 38; 40; con il profeta Isaia 38, 10-20, con il Vangelo di Matteo, cap. 26; 39; con la Lettera ai Romani 5, 3-5; con al Lettera agli Ebrei 12, 1-11; e con quella a Tito 5, 11.*
- Quando sei nella tentazione, prega: *con i Salmi 21; 45; 55; 130; con il Vangelo di Matteo cap. 4, 1-11; il Vangelo di Marco cap. 9, 42; e di Luca cap. 21, 33-36.*
- Quando sei nel dolore, prova a leggere: *i Salmi 16, 31; 34; 38; e il Vangelo di Matteo cap. 5, 3-12.*
- Quando sei stanco, rifugiati: *nei Salmi 4; 27; 55; 60; 90; e nella lettura del Vangelo di Matteo cap. 11, 28-30.*
- Quando senti il bisogno di ringraziare, prova a meditare: *i Salmi 18, 65; 84; 92; 95; 100; 103; 116; 136; 147; la Prima Lettera ai Tessalonicesi 5, 18; la Lettera ai Colossesi 3, 12-17; e il Vangelo di Luca cap. 17, 11-19.*
- Quando ti senti in crisi, prega *con i Salmi 22; 42; 45; 55; 6.*
- Quando sei nella gioia, prega leggendo: *i Salmi 8; 97; 99; il Vangelo di Luca cap. 1, 46-56; e la Lettera ai Filippesi 4, 4-7..*
- Quando senti il bisogno di pace, ricorri: *ai Salmi 1; 4; 85; al Vangelo di Luca cap. 10, 38-42; e alla Lettera agli Efesini 2, 14-18.*

**Non stanchiamoci di leggere quotidianamente la Bibbia:
è la Parola che esce *per noi* dalla bocca e dal cuore del Signore.**