



durrà frutto nella vita quotidiana. Scopo della *lectio*, infatti, è la trasformazione dell'essere e dell'agire, resi nuovi dallo Spirito Santo.

Se la *lectio divina* è fatta in gruppo, sarà bene concluderla invitando i presenti ad elevare al Signore intenzioni di preghiera per la comune edificazione. L'incontro potrà concludersi con un canto.

Carissimi,

per offrire a tutti questo prezioso tesoro spirituale il Papa Benedetto XVI ci ha invitato a proporre in forma comunitaria la *lectio divina*, come scuola di preghiera e come momento di evangelizzazione nelle case e nei luoghi di lavoro. Ci ha detto così: «*Prodigatevi a ridare vita in ogni parrocchia, come ai tempi della Missione cittadina, ai piccoli gruppi o centri di ascolto di fedeli che annunciano Cristo e la sua Parola, luoghi dove sia possibile sperimentare la fede, esercitare la carità, organizzare la speranza*» (Convegno Diocesano).

Sia questo il punto di partenza, perché ogni cristiano possa imparare a pregare con la *lectio divina* in ogni momento della sua vita.

Dal Laterano, 1 ottobre 2009

Agostino Card. Vallini
Vicario del Santo Padre per la Diocesi di Roma

N.B. Per approfondire quanto questa lettera presenta in forma breve, è disponibile on-line un Sussidio sulla *lectio divina*, appositamente preparato, sul sito della nostra diocesi www.vicariatusurbis.org

Foto Archivio Fotografico dei Musei Vaticani © Musei Vaticani.

La *Lectio Divina:* imparare a pregare con la Parola di Dio



«La fede viene dall'ascolto e l'ascolto riguarda la parola di Cristo»

(Rm 10,16)

Carissimi,

con queste parole dell'apostolo Paolo desidero rivolgermi a voi per invitarvi a scoprire e praticare quella forma particolare di preghiera che è l'ascolto della Parola di Dio.

Il Santo Padre Benedetto XVI, nel Convegno Diocesano del maggio scorso, ha esortato la Chiesa di Roma ad adoperarsi affinché le nostre comunità «non smarriscano la loro identità e il loro vigore». A tale scopo «è necessario che siano educate all'ascolto orante della Parola di Dio, attraverso la pratica della **lectio divina**».

Proprio dall'ascolto della Parola di Dio nasce la chiamata a vivere la comunione e la missione. Ne abbiamo bisogno tutti. Ne hanno bisogno i giovani in ricerca della loro vocazione nella vita, con l'aiuto di maestri di preghiera per crescere nella dimensione interiore e aprire il cuore al soffio dello Spirito. Ne hanno bisogno i genitori per comprendere sempre meglio il difficile compito di testimoni e di educatori. Ne hanno bisogno i pastori, i consacrati, gli insegnanti, le guide, i laici cristiani impegnati nella società, per i quali la Parola di Dio è luce che rischiarà il cammino. Solo un costante rapporto con la Parola di Dio nella preghiera fa sì che la fede diventi adulta e capace di illuminare gli altri.

Vi scrivo, allora, per incoraggiarvi ad iniziare, dove questo non avviene, un percorso di ascolto della Parola di Dio, attraverso la pratica settimanale della *lectio divina*.

Che cos'è la lectio divina?

È ascoltare Dio che ci parla attraverso la sua Parola. È dedicare un po' di tempo alla lettura e mediante la lettura alla preghiera con la Parola di Dio. L'ascolto silenzioso e umile del Signore è il centro e lo scopo della *lectio divina*. Dio che ci parla nelle Sante Scritture è al primo posto.

La *lectio divina* ci aiuta così a comprendere a poco a poco che non bastiamo a noi stessi: abbiamo bisogno di aprirci a Colui la cui «parola è lampada ai nostri passi e luce sul nostro cammino» (cfr. Sal 118,105).

La *lectio divina* può essere proposta a tutti, perché la Parola di Dio non è «troppo alta per noi, né troppo lontana da noi» (cfr. Dt 30,11-14).

Come si fa la lectio divina?

Ordinariamente si sviluppa attraverso quattro momenti: inizia con la lettura (*lectio*) del testo biblico, segue la meditazione (*meditatio*), si passa poi alla preghiera (*oratio*) a partire dal testo e si conclude con la contemplazione (*contemplatio*).

I quattro momenti non sono rigidi, sono successivi e possono intersecarsi l'uno con l'altro, sviluppando un dinamismo interiore che anima la *lectio*, dall'ascolto alla vita.

Qualche parola che ne illustra i quattro successivi momenti.

1. Lettura del testo (*lectio*)

Dopo qualche momento di silenzio e di raccoglimento per creare un clima favorevole alla preghiera, è bene invocare lo Spirito Santo con una preghiera o un canto, perché sia Lui a parlare. Gli autori medioevali hanno chiamato questo primo momento *lectio*.

Si comincia a leggere il testo scelto in modo pacato e tranquillo, ponendosi alla fine una domanda di conoscenza del suo contenuto reale: *che cosa dice il testo biblico in sé?*

È l'atteggiamento dell'ascolto, proprio come avviene dinanzi ad una persona che parla: la si ascolta con attenzione, cercando di capire quello che vuole dirci. Se la *lectio* è guidata dal parroco, da un sacerdote o da altro animatore, chi guida, dopo una breve illustrazione del testo, inviti i partecipanti ad un tempo di riflessione personale.



2. Meditazione del testo (*meditatio*)

Questo secondo momento ha lo scopo di avvicinare la Parola di Dio alla nostra vita. Così la domanda che dobbiamo porci è questa: *che cosa dice il testo biblico a noi, a me?*

Non si legge il testo semplicemente per conoscerlo, ma perché esso sia luce per la nostra vita. Sostare dinanzi alla Parola di Dio, apre la mente a tanti pensieri. Non sarà difficile capire che la Parola ascoltata è rivolta a me, ha qualcosa da dire alla mia vita, almeno in qualche sua parte. La voce di Dio è inconfondibile. Chiama alla conversione, vuole condurci ad una maggiore conformità con Cristo. È molto opportuno assecondare questo filo di pensieri, sostando in essi per meditarli.

3. Il tempo della preghiera (*oratio*)

Si giunge così alla preghiera (*oratio*) che suppone quest'altra domanda: *che cosa diciamo noi al Signore in risposta alla sua parola?*

La lettura della Parola di Dio farà nascere la necessità di parlare a Lui. È questo il momento nel quale, dopo aver ascoltato, l'uomo risponde a Dio e gli parla. Gli dice il proprio «sì» e insieme chiede l'aiuto della grazia per realizzare la Sua volontà. Nella parola rivolta a Dio è compresa anche l'intercessione per altri, perché Dio li illumini nel cammino. È opportuno dedicare a questo momento un congruo tempo.

4. La gioia della contemplazione (*contemplatio*)

In questo ultimo momento della *lectio divina* 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?*

Man mano che maturerà l'esperienza della preghiera ci si accorgerà che diventa meno importante comprendere ogni volta qualcosa di nuovo. Crescerà invece il desiderio di contemplare l'opera già compiuta da Dio. Sarà come quando due innamorati non si preoccupano più di dirsi cose nuove, ma stanno in silenzio sapendo di amarsi profondamente. Questa semplificazione della preghiera è un dono del Signore, secondo i tempi che non possono essere stabiliti in anticipo.

Gli antichi autori chiamavano questo momento *contemplatio*. Proprio perché la Parola del Signore ha posto radici nel nostro cuore, pro-

