

LECTIO DIVINA: LETTURA ISPIRATA DELLA PAROLA DI DIO

STUDIO PRELIMINARE

[GIOVEDÌ E VENERDÌ]

- *Letture del testo e comprensione:*
 - Chi? Cosa? Quando? Dove? Perché?
- *Letture di un commento che mi aiuti a capire*
- *C'è qualcosa che attira la mia attenzione?*
 - Se sì, questo qualcosa deve avere attinenza con me con la mia vita...
 - Se riesco, formulo già una richiesta al Signore e me la appunto...
«Signore, vorrei che in questa preghiera io capissi...»

SCELTE IMPORTANTI

[da tenere sempre in considerazione]

- *Il luogo*
 - un posto tranquillo, isolato, silenzioso
- *Il tempo*
 - fissa il tempo e rispettalo al secondo!

PACIFICAZIONE INTERIORE

- *Presta attenzione* al corpo, al luogo, alla posizione, al respiro...
- *«Mente-Cuore»*
 - Tieni a bada i pensieri, le ansie, le preoccupazioni...
Gli affetti (arrabbiature tristezze, gioie....
- *La Volontà*
 - Scegliere, anzi, “scegliere di desiderare”

ENTRARE NELLO SPIRITO SANTO

[SABATO E DOMENICA]

La Scrittura è attività dello Spirito

La preghiera è attività dello Spirito

La Scrittura va letta nello stesso Spirito che l'ha ispirata

- *Entro in preghiera:*
 - Credendo, facendo un atto di fede in lui
 - Invocandolo su di me come guida
 - Lasciandomi andare, lasciandomi condurre
 - Perdonando e chiedendo perdono (opere dello Spirito)

MEDITARE

Se hai già elaborato una richiesta nella fase di studio, questo è il momento per farla, prima di iniziare la meditazione)

- *Leggere lentamente il testo*
 - Non serve far tutto
- *La domanda fondamentale da farsi dietro ogni parola è:*
 - Cosa dice a me ora, oggi questa parola? Cosa c'entra con me?
Perché Dio me la sta dicendo? Si tratta di fare un'ATTUALIZZAZIONE DEL TESTO

- Oltre ai *concetti* (ORAZIONE MENTALE) sono importanti i sentimenti interiori, più che le emozioni, le *mozioni spirituali* (ORAZIONE CORDIALE, cioè del cuore)
- *Colloquio con il Signore a tu per tu* a partire da ciò che quelle parole mi hanno suscitato
- *Prendo dei propositi*: Signore, aiutami a:
 - continuare...
 - cambiare....
 - capire...
 - credere...
 - sperare....
 - amare...
- *Contempro* seguendo lo stupore di aver colto una verità profonda su Dio, sul prossimo o su di me

USCIRE DALLA PREGHIERA

- *Lentamente*
 - Fatti aiutare dal respiro
 - Non aver fretta di rientrare nel ritmo frenetico quotidiano
- *con un Padre Nostro dico grazie per i doni ricevuti*

VERIFICARE

- *Com'è andata?*
 - Bene? Perché?
 - Male? Perché?
 - Il metodo è stato utile? Mi è stato d'aiuto o di ostacolo?
 - Quali idee, mozioni spirituali, ho ricevuto in questo tempo di preghiera?
 - Cosa ho capito, contemplato, amato?

CONSIGLI PRATICI PER CONIUGARE LECTIO DIVINA E VITA FRENETICA

- Meditare solo il vangelo della domenica successiva
- Cominciare il giovedì
 - Dedicare il giovedì e il venerdì allo studio del testo (max 15 min). Corrisponde alla fase preliminare
 - Dedicare il sabato e la domenica alla meditazione vera e propria (15 min al giorno). Qui bisogna seguire il metodo alla lettera (dall'entrata in preghiera all'uscita dalla preghiera)
 - Arricchiti dall'omelia della domenica fare il lunedì un'ulteriore meditazione (sempre seguendo il metodo) puntando più alla contemplazione e alla orazione cordiale
- Dedicare il martedì alla verifica
- Dedicare il mercoledì ad altre pratiche di preghiera.

SPECCHIETTO RIASSUNTIVO DELLA SETTIMANA

GIOVEDÌ	Studio del testo	LUNEDÌ	Meditazione arricchita dall'omelia
VENERDÌ	Studio del testo		
SABATO	Meditazione	MARTEDÌ	Verifica
DOMENICA	Meditazione	MERCOLEDÌ	“Riposo”