

LECTIO DIVINA

LETTURA DIVINA DELLA PAROLA



STUDIO PRELIMINARE

- Lettura del testo e comprensione:

- Chi
- Cosa
- Quando
- Dove
- Perché

- Lettura 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 capissi...»



SCELTE IMPORTANTI

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



PACIFICAZIONE INTERIORE

- IL CORPO

- Il luogo
- La posizione
- Il respiro

- «MENTE-CUORE»

- I pensieri, le ansie, le preoccupazioni...
- Gli affetti (arrabbiature tristezze, gioie....)

- LA VOLONTÀ

- Scegliere, anzi, scegliere di desiderare





ENTRARE NELLO SPIRITO SANTO

- 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/1

- LEGGERE LENTAMENTE il testo
- Non serve far tutto
- La DOMANDA fondamentale da fare dietro ogni parola è:

COSA DICE A ME ORA,
OGGI QUESTA PAROLA?
COSA C'ENTRA CON ME?
PERCHÉ DIO ME LA STA
DICENDO?
CIOÈ ATTUALIZZAZIONE



MEDITARE/2

- Oltre ai concetti (ORAZIONE MENTALE) sono importanti i sentimenti interiori, più che le emozioni, le MOZIONI SPIRITUALI (ORAZIONE CORDIALE)
- 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...
- CONTEMPLO seguendo lo stupore di aver colto una verità profonda su Dio, sul prossimo o su di me



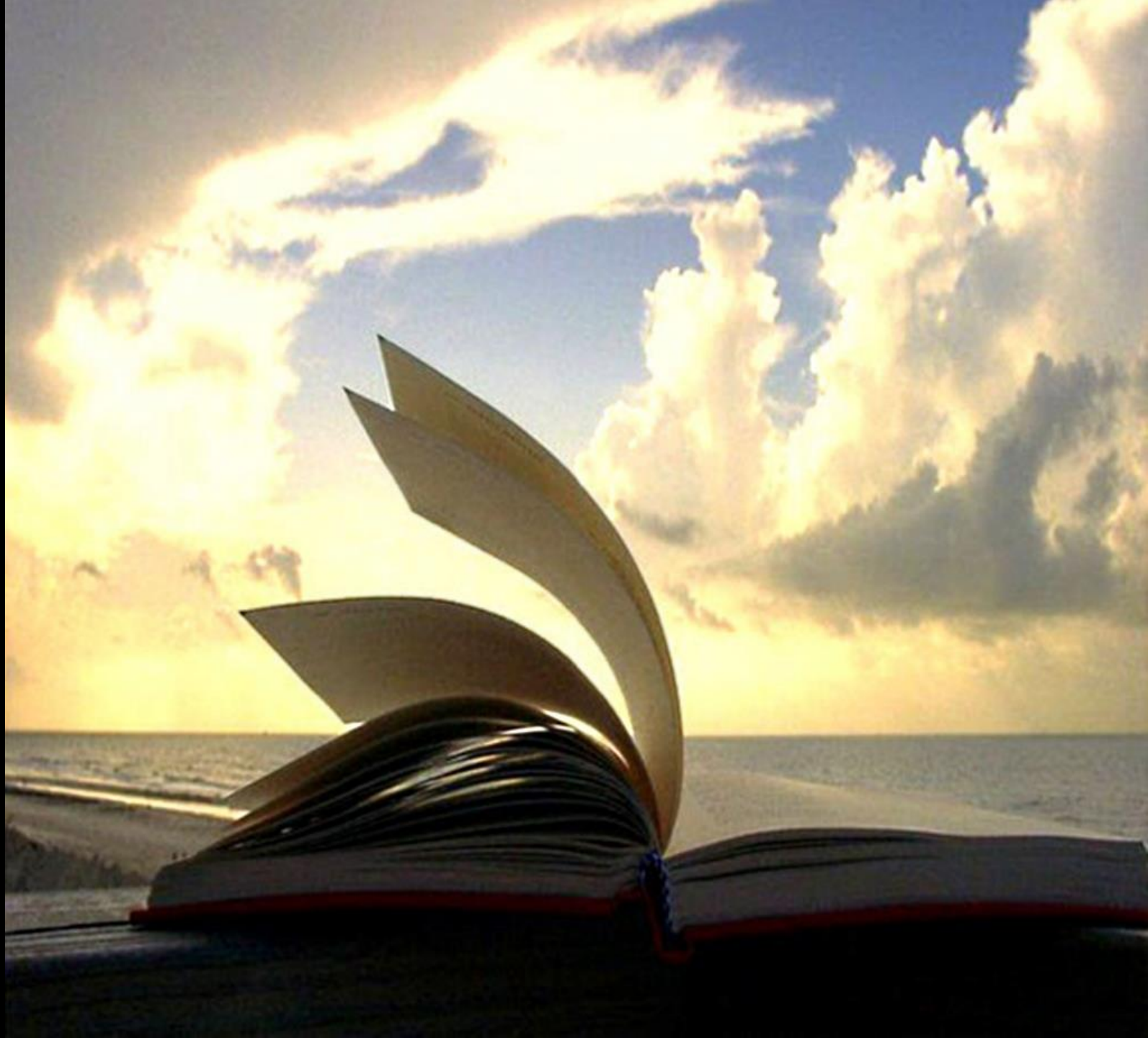


USCIRE DALLA PREGHIERA

- LENTAMENTE
 - Fatti aiutare dal respiro
 - Non aver fretta di rientrare nel ritmo frenetico quotidiano
- con un PADRE NOSTRO dico grazie

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

VENERDÌ Studio del testo

SABATO Meditazione

DOMENICA Meditazione

LUNEDÌ Meditazione

MARTEDÌ Verifica

MERCOLEDÌ «Riposo»

