

Tutti i materiali del Percorso Biblico (schede bibliche, video commenti, indicazioni tecniche su come riunirsi sul web) si possono scaricare da: www.diocesiforli.it, cliccando sull'icona in *home page* dedicata al Percorso Biblico, oppure cliccando in alto a sinistra su: Curia – Uffici – Ufficio Catechistico – Percorso Biblico 2022-2023.

COME PREGARE CON LA PAROLA DI DIO SINGOLARMENTE O IN GRUPPO

- 1. Come pregare con la Parola di Dio: la *lectio divina***
- 2. Come fare *lectio divina* singolarmente**
- 3. Come fare *lectio divina* in gruppo**

1. COME PREGARE CON LA PAROLA DI DIO:

LA *LECTIO DIVINA*

I cristiani hanno a disposizione tante modalità diverse per rivolgersi a Dio nella preghiera. Qui proviamo a prendere in esame quella forma particolare di preghiera che ha il nome di *lectio divina*. Essa ha una sua ragion d'essere in questa constatazione: se Dio non avesse preso l'iniziativa di rivelarsi agli uomini, noi ora non sapremmo nulla di lui; se invece gli parliamo, se lo invociamo, è perché lui per primo ci ha rivolto la sua Parola. Fare *lectio divina* significa innanzitutto dare alla nostra preghiera questa impostazione: prima lasciamo che parli lui, e solo dopo parliamo a nostra volta, per rispondergli. Così mostriamo di aver capito che la sua Parola ha il primato sulle nostre parole, che il suo rivelarsi e il suo agire hanno il primato sul nostro essere e sul nostro agire.

Questa modalità di preghiera si è sviluppata nella storia della spiritualità in primo luogo come preghiera individuale; tuttavia, con opportuni adattamenti, può diventare anche preghiera comunitaria. In questo e nel prossimo paragrafo diamo una descrizione della *lectio* come preghiera personale; poi, nel terzo paragrafo, parleremo degli adattamenti utili a fare della *lectio* una preghiera di gruppo.

La *lectio divina* si articola in tre tappe fondamentali: *lectio* (che in latino significa "lettura"), *meditatio* ("meditazione"), *oratio* ("preghiera"). Il nome della prima tappa viene anche usato per indicare l'intero percorso.

1. LECTIO. La *lectio* incomincia con la lettura di un brano della Sacra Scrittura. Può essere il Vangelo, come qualsiasi altro libro biblico dell'Antico o del Nuovo Testamento. Qui è Dio che parla, e si cerca di ascoltare la sua voce. Si legge e si rilegge il testo adagio, passo a passo, cercando di comprenderlo in profondità: dal significato complessivo fino ai dettagli e alle sfumature. È Parola di Dio: niente deve andare perduto. Se qualcosa non è chiaro, ci si può aiutare con le note a piè di pagina presenti nella maggior parte delle edizioni della Bibbia, o, meglio ancora, con qualche commento più dettagliato (ce ne sono di vario tipo: da quelli più agili, rivolti ai non specialisti, fino a quelli più articolati e complessi). La domanda che guida questa prima tappa della preghiera è: **cosa vuol dire, cosa significa ciò che ho letto?**

2. MEDITATIO. La *meditatio* inizia con la presa di coscienza che quelle parole non sono dette in maniera generica, ma Dio le rivolge personalmente a me. Esse dunque interpellano direttamente me e la mia vita. In questa seconda tappa la domanda allora diventa: **queste cose che Dio mi sta comunicando, cosa vogliono dire a me, alla mia vita, alla vita della nostra comunità?** Provo a pensarci e ad interrogarmi. Mentre rifletto, posso scoprire qualcosa di Dio che non conoscevo, qualche aspetto della sua giustizia, della sua bontà, della sua grandezza che desidero far mio e tenere sempre più presente;

oppure posso scoprire qualcosa della mia vita che è in contrasto con la sua Parola, e dunque va eliminato; o ancora la risposta ad un problema che sto vivendo e di fronte al quale non sapevo come reagire. È anche il momento di prendere delle decisioni: se è questo ciò che Dio sta cercando di dirmi, allora da adesso in poi decido di agire in maniera conseguente, facendo così la sua volontà, perché so che nella sua volontà sono racchiusi il mio bene e la mia pace.

3. ORATIO. Dio dunque mi ha parlato. Ho provato a comprendere quello che ha detto, e poi a coglierne la rilevanza per la mia vita. Ora non resta che alzare lo sguardo e provare a rispondere a colui che ha avuto la bontà di parlarmi. È questa la terza tappa. La domanda che la guida è: **che cosa posso dire in risposta al mio Signore?** Se ho scoperto qualcosa di bello su Dio, che non sapevo, allora mi verrà spontaneo lodarlo; se ho scoperto qualcosa di sbagliato nella mia vita, allora mi verrà spontaneo chiedere perdono, e un aiuto per migliorarmi; se ho trovato nuova luce su una situazione intricata, quanto meno potrò esprimere il mio ringraziamento sincero. Può capitare, a volte, che non mi vengano le parole, e che però io resti di fronte a lui con il cuore colmo di affetto e di gratitudine: anche questa è preghiera, e ha i tratti della contemplazione silenziosa.

In tutte e tre le tappe della *lectio divina* il credente può e deve confidare nell'**aiuto dello Spirito Santo**. Infatti lo Spirito, che ha ispirato gli autori dei libri biblici nel mettere per iscritto la Parola, può ispirare anche me perché io ne comprenda correttamente e a fondo il significato. Lo Spirito, che è Spirito di sapienza, di intelletto, di consiglio, può aiutarmi a cogliere la verità della mia vita secondo lo sguardo e la prospettiva di Dio. Lo Spirito, infine, sorregge la preghiera del credente: parla egli stesso in noi mentre ci rivolgiamo al Padre. Perciò, lodevolmente, quando ci si accinge a fare la *lectio divina*, si premette almeno una breve invocazione allo Spirito, perché ci accompagni in tutte e tre le tappe della nostra preghiera.

2. COME FARE *LECTIO DIVINA* SINGOLARMENTE

Come si può già intuire da quanto è stato detto fin qui, la *lectio divina* è una preghiera umile, che lascia a Dio il primo posto. Una preghiera impegnativa, che chiede sforzo di comprensione della pagina biblica, sforzo di valutazione della propria vita, impegno decisionale. Una preghiera esigente, che necessita di un tempo piuttosto prolungato per portare a termine con frutto l'itinerario in tre tappe.

Qualche consiglio può aiutare a superare le difficoltà che si incontrano più di frequente. Poiché si tratta di stabilire con Dio un dialogo profondo ed intimo, è bene che lo spazio che scegliamo sia adatto allo scopo: un luogo silenzioso, in cui possiamo ascoltare solo la voce del Signore, e non siamo disturbati da altre voci o rumori. Un luogo riservato, nel quale possiamo restare a tu per tu con lui. Qualche segno esteriore può aiutarci ulteriormente: per esempio una candela accesa o una immagine sacra accanto alla Bibbia.

Come lo spazio, anche il tempo è importante. Ogni tappa chiede il suo tempo: vale nei dialoghi tra gli uomini, tanto più se importanti e profondi, e vale nel dialogo con Dio. Non si può correre. A volte può essere difficile disporre di un tempo prolungato; in questo caso si può cercare di ovviare affrontando le tre tappe della *lectio divina* in tre momenti diversi e tra loro distanti: un giorno ci si può dedicare al momento della *lectio*, un altro giorno alla *meditatio*, un altro ancora *all'oratio*. È una possibilità, quando non è dato far meglio; ma è chiaro che in questo modo viene ad attenuarsi l'unitarietà di un dialogo fatto di Parola di Dio e risposta umana.

La familiarità con la Scrittura non si acquista d'un colpo: è il lavoro di anni e, anzi, di una vita intera. Nessun problema, dunque, se non tutto è chiaro o comprensibile immediatamente. Si tratterà di chiedere aiuto, volta a volta, a qualcuno più esperto, o a qualche testo apposito. Ma importa di più la fedeltà nel tempo che un contatto approfondito, ma sporadico. Non per niente i Padri parlavano di *ruminatio* della Scrittura: come l'erba, la Parola ha bisogno di essere masticata e rimasticata più volte per essere assimilata. E poi non si tratta di una comprensione puramente intellettuale, affidata alle nostre sole forze: la Parola è viva, e lo Spirito che l'ha ispirata la abita e vi opera. Occorre dunque non solo sforzarsi di capire una pagina, ma anche lasciarsi docilmente guidare dalle ispirazioni che lo Spirito, quando lo riterrà, vorrà donarci.

N.B. Le schede e i videocommenti approntati dall'Ufficio Catechistico Diocesano per l'annuale Percorso Biblico possono essere di aiuto sia per la *lectio* personale sia per quella di gruppo.

3. COME FARE *LECTIO DIVINA* IN GRUPPO

Premessa: la consapevolezza di essere “discepoli di Cristo” e “fratelli in Cristo”

Nella *lectio divina* comunitaria non siamo più semplicemente dei singoli che entrano in dialogo con il Signore a partire dalla sua Parola, ma piuttosto un vero e proprio “gruppo di ascolto”. Questo gruppo è fatto di discepoli di Gesù, cioè di persone che hanno scelto di avere come maestro Gesù Cristo, e che sono disposte a camminare *insieme* e *da fratelli* alla sua sequela, così come i primi discepoli facevano con Gesù. Pertanto, la Parola che viene ascoltata va intesa anche come rivolta al gruppo nel suo insieme: come ci provoca, e cosa suggerisce a questo nostro gruppo, alla nostra comunità, al nostro cammino di Chiesa?

Prima di cominciare la preghiera in gruppo

1. L'importanza della dimensione umana.

Un clima di accoglienza e di ospitalità – è innegabile – favorisce le relazioni all'interno del gruppo e la piena partecipazione alle varie tappe della preghiera. Se l'incontro avviene in un'abitazione privata, è bene che padrone di casa si curi di accogliere e salutare con familiarità chi arriva, e di introdurlo alle persone che ancora questi non conosce; così come è opportuno che il luogo dove ci si raduna sia ben preparato, pulito e ordinato. Se ci si incontra in parrocchia, oppure via web, un capogruppo (vedi sotto, al punto 3) avrà cura che tutti siano accolti nel migliore dei modi. Si tratta di comportamenti e di modalità che aiutano a creare un contesto familiare, e che favoriscono un atteggiamento fraterno.

2. L'importanza della dimensione soprannaturale.

Guardo alle persone che sono in gruppo con me. Alcune potrei non conoscerle; con altre può esserci confidenza, simpatia, amicizia; con altre ancora distanza o, addirittura, freddezza. Per quanto l'aspetto emotivo sia importante e condizionante, non va mai dimenticato che la fraternità cristiana va oltre questi aspetti. Guardo al fratello pensando che è un discepolo come me, che il mio cammino di sequela non può disinteressarsi del suo, che egli è prezioso per Cristo non meno di quanto lo sono anch'io. È mio fratello in Cristo sempre, sia quando mi va a genio sia nei momenti in cui sarei tentato di respingerlo.

3. Il capogruppo-responsabile.

È bene che in ogni “gruppo del Vangelo” vi sia, in assenza del parroco, un capogruppo-responsabile. Non è necessario che sia un esperto di Sacra Scrittura, ma semplicemente che aiuti il gruppo a ritrovarsi in un clima fraterno, e che favorisca lo svolgimento della preghiera secondo i tempi e le modalità fissate. È dunque opportuno che il capogruppo si prenda l'impegno di ricordare gli appuntamenti di volta in volta, inviti le persone, faccia in modo che chi arriva sia ben accolto, dia inizio alla preghiera, aiuti a non divagare nella condivisione, e concluda la preghiera una volta terminato il tempo a disposizione.

4. Il tempo da dedicare.

Non è facile dare un suggerimento valido per ogni circostanza. Vero è che la *lectio* e la fretta sono incompatibili; d'altra parte un incontro di gruppo, in presenza, mediamente sta in un'ora/un'ora e un quarto di tempo. Via web le cose si complicano, perché da un lato la comunicazione risulta rallentata, e dall'altro la stanchezza subentra prima rispetto ad un incontro in presenza. Sta ai membri del gruppo accordarsi in maniera previa sul tempo complessivo da dedicare all'incontro di *lectio*, ed, eventualmente, rimodularlo la volta successiva.

5. I materiali del Percorso Biblico 2022/23.

Come già accennato, le schede approntate dall'Ufficio Catechistico Diocesano sono lo strumento pensato per accompagnare la *lectio* dei gruppi biblici. Vi si trovano scandite le varie tappe, e offrono un testo sobrio, che cerca di contemperare, nei limiti del possibile, le esigenze di chiarezza espositiva da un lato e di brevità dall'altro.

Le varie tappe della *lectio divina* in gruppo

PREGHIERA INIZIALE. Viene guidata dal capogruppo: recitata da lui solo oppure da tutti i partecipanti insieme.

LECTIO. Uno dei partecipanti legge con calma e con accuratezza il brano biblico. Un altro partecipante legge la spiegazione offerta dalla scheda data ad ognuno. Può emergere, a questo punto o anche nella tappa successiva, qualche dubbio: si eviti assolutamente di dare interpretazioni arbitrarie o soggettive. Piuttosto, il capogruppo annoti dubbi e domande di chiarimento per sottoporle personalmente al proprio parroco o, via mail, all'Ufficio catechistico.

MEDITATIO. Il capogruppo introduce questa tappa leggendo le domande che la scheda suggerisce per la meditazione personale di ciascuno. È necessario che i partecipanti abbiano il tempo di riflettere in silenzio in due direzioni principali: cosa dice questa Parola a me e alla mia vita? Cosa dice questa Parola alla nostra comunità e al nostro modo di vivere la dimensione comunitaria, fraterna? Le domande proposte nella scheda sono un suggerimento utile per soffermarsi su alcuni aspetti principali; d'altra parte la Parola può stimolare ciascuno anche in qualche altra direzione inizialmente non prevista. Non c'è poi una regola sul tempo da assegnare alla meditazione; tuttavia almeno qualche minuto di silenzio è indispensabile per evitare considerazioni banali e superficiali. Potendo, non sarebbe male aumentare la durata di questo momento di riflessione silenziosa anche a mezz'ora o più; quando gli spazi lo permettono, ci si può anche separare per poi tornare in gruppo al termine del tempo stabilito. Via web ci si può dare appuntamento a più tardi. Oppure, se si vuole evitare la pausa, si può chiedere alle persone di leggere la scheda e di provare a fare la *meditatio* già prima dell'incontro.

Terminata la meditazione personale, il capogruppo dà avvio alla condivisione, che possiamo intendere, grosso modo, come un prolungamento e un approfondimento della *meditatio*. Qui tutti devono avere la possibilità di esprimersi; chi è più prolisso deve essere invitato a non togliere spazio agli altri; chi è più timoroso va incoraggiato con gentilezza; nessuno deve sentirsi forzato a parlare, se, al momento, non si sente di farlo.

Dev'essere comunque chiaro che la condivisione non è un generico scambio di idee né una chiacchierata da salotto, ma un momento davvero fraterno, in cui ognuno condivide con gli altri ciò che il contatto con la Parola gli ha donato personalmente (un nuovo sguardo su Dio, sulla Chiesa; una luce critica su qualche aspetto della propria vita in contrasto con la volontà di Dio e, dunque, da correggere e migliorare; una possibile soluzione ad una situazione complicata...). Un modo appropriato di intervenire può essere questo: "Questa Parola mi è stata utile perché... (oppure: mi ha messo in crisi perché...); condivido con voi questa esperienza/questa luce/questo dubbio nel caso possa essere utile anche o voi (oppure: nel caso mi possiate aiutare)".

A volte la Parola di Dio illumina e giudica aspetti molto intimi di noi e del nostro vissuto, e allora occorre un certo pudore nel condividere: non tutto può essere esternato in gruppo. D'altra parte, perché ci sia vera fraternità, è necessaria la massima discrezione di tutti riguardo a ciò che viene condiviso: mai si deve abusare di quanto detto in condivisione per fare pettegolezzi altrove! Piuttosto, segretamente, si può affidare al Signore nelle proprie preghiere quel fratello che ha espresso una sua particolare difficoltà; oppure lo si può raggiungere in un momento successivo, offrendogli il proprio aiuto e la propria vicinanza.

Quando poi si condivide qualcosa che riguarda la comunità, occorre evitare atteggiamenti polemici, irritanti o offensivi. La condivisione, infatti, è il luogo dell'arricchimento reciproco, non degli sfoghi inutili; perciò ogni critica deve essere obiettiva e costruttiva: "Questa Parola mi sembra che ci inviti a...; cosa potremmo fare – concretamente – per vivere insieme questa Parola in maniera più fedele?".

ORATIO. Al termine della condivisione, è necessario lasciare un po' di spazio per qualche preghiera spontanea: la Parola che Dio ci ha rivolto, infatti, attende ancora una risposta orante da parte delle persone. Le preghiere spontanee possono riguardare sia l'aspetto individuale sia quello comunitario. La scheda offre anche una preghiera conclusiva, per lo più collegata ai temi principali del brano biblico. Può essere recitata dal capogruppo soltanto, oppure da tutti insieme, a conclusione delle preghiere spontanee e dell'intero incontro di *lectio*.