

10) "Non sono assolutamente in grado di mettere un pensiero dopo l'altro, cosa faccio?". Invoca lo Spirito Santo poi rimani lì, fai pregare il tuo corpo, offri il tuo tempo al Signore rimanendo semplicemente, con un atto di fede, alla sua presenza. Si chiama "preghiera di presenza". Lasciati semplicemente "guardare" dal Signore, a volte non si riesce a fare altro. Se invece sei in condizione di farlo, leggi e rileggi lentamente e semplicemente il brano, magari ripeti fino a memorizzarlo un versetto. Se non riesci neppure in questo, ripeti una supplica, o anche solo il nome: "Signore Gesù". A volte il tuo stato interiore può essere così gravato da non riuscire a fare altro.

11) "Non trovo la posizione giusta per pregare... come mi metto?". Ti consiglio una posizione comoda, raccolta e composta. All'inizio, per entrare in preghiera ti può aiutare metterti in ginocchio a mani giunte, poi quando ascolti il brano della Scrittura puoi assumere una posizione seduta, raccolta, poi per il dialogo confidente e intimo ancora una posizione inginocchiata o raccolta. Essenziale è che il corpo esprima il tuo stato interiore, senza forzature improprie o esagerate, ma neanche senza imbarazzi o pigrizie: il corpo deve esprimere...

Stare con la schiena eretta può aiutare anche la respirazione, questo facilita l'ossigenazione e rende più attenta la tua preghiera. All'inizio, un modo per raccoglierti può anche essere quello di venire interiormente a contatto con al tua respirazione immettendo in essa un atteggiamento spirituale: quando inspiri è il dono che ricevi da Dio, quando espiri è il tuo abbandono a Lui...

12) "Cosa debbo raggiungere nella preghiera?". Nulla. Il fine della *lectio* non è quello uscirne sapendo qualcosa di più, o ricavare qualche buon pensiero, e neppure, in ultimo, di stare meglio, rilassarmi o rasserenarmi... anche se queste sono conseguenze quasi sempre legate alla preghiera. Il fine della *lectio* è l'amore. È vivere un incontro con il Signore, in un ascolto e in un dialogo che culmina nell'unione, nel silenzio della contemplazione. Quest'ultima tuttavia è un dono suo, che non dipende né dalla perfetta esecuzione di un metodo, né dallo stato emotivo di chi prega. La preghiera ben riuscita non è necessariamente quella visitata da consolazioni o grazie particolari, ma è quella che esprime nella fedeltà e nella fede questa apertura del cuore all'incontro con Dio in Gesù Cristo.

Note di aiuto per vivere la "lectio divina"

(Preghiera a partire da un brano della scrittura)

d. Ruggero Nuvoli

Segui con ordine le indicazioni del foglietto "Se vuoi pregare bene" ... Se cominci ad essere fedele alla preghiera, lungo il cammino insorgerà certo qualche fatica. Provo a rispondere qui alle difficoltà più frequenti:

1) "Il testo non mi dice niente, leggo e rileggo e non ne traggo nulla".

Non spaventarti. Non "scandalizzarti", ovvero non inciamparti nella fatica dell'ascolto, L'ascolto è una delle cose più faticose per l'uomo. Se non ricavi nulla dalla lettura rimani in pace, fai di questa tua povertà oggetto di preghiera al Signore, e continua a seminare con fedeltà il seme della Parola. Se lo fai, ad un certo punto, anche all'improvviso, raccoglierai un frutto insperato, e il seme che credevi di aver gettato inutilmente fiorirà nel tuo cuore e ti ripagherà di ogni fatica. Chi semina raccoglie, ma occorre attendere le piogge di autunno e di primavera... (Gc 5,7). Vi ricordo poi Isaia 55,10-11: la Parola produce sempre un effetto, anche se non lo fa a livello emotivo (non mi sento consolato...), lo fa a livello profondo, spirituale...

2) "Sento resistenza a mettermi in preghiera, faccio fatica...".

La fatica nel mettersi in preghiera è normale, occorre accoglierla e superarla. Segui bene le indicazioni del foglietto... Vedi se sulla tua fatica incide la stanchezza... in questo caso occorre trovare un momento più adeguato.

Ma sulle fatiche a volte incide anche la tua condizione interiore, spirituale:
- Una certa aridità, che il Signore stesso può permettere per fare crescere la tua volontà di aderire a Lui ed essergli fedele.

- Oppure uno stato interiore di durezza, di resistenza a Dio o di autosufficienza. In questo caso giova fare un piccolo esame del proprio cuore, vedere se vivi un atteggiamento di superbia, di autosufficienza, o di rabbia che ti blocca... e porre un atto di umiltà e di pentimento. Essere in grazia di Dio è una condizione fondamentale per porsi in ascolto della Parola di Dio.

3) "Alcuni passi non li comprendo...".

La Parola di Dio è consegnata allo scritto in parole umane, parole che provengono da un tempo e da una

cultura precisa, la comprensione incontra, oltre alle eventuali fatiche spirituali di cui sopra, anche la difficoltà oggettiva di entrare nel mondo biblico... ci si entra piano piano, ma all'inizio è da mettere in conto un po' di durezza... è d'aiuto darsi un criterio: farsi alcune domande per entrare a poco a poco nel testo:

- Sono di fronte a un insegnamento oppure a una narrazione? Chi è che parla nel brano? A chi si rivolge?
- Quali sono i personaggi che il brano mette in campo? Cosa si dice di ciascuno? Cerco i verbi... cosa mettono in luce del personaggio?
- Posso immedesimarmi in ciascun personaggio o in uno di loro. Quale verità scopro? Quale stato d'animo? C'è un aspetto della mia vita che viene chiamato in causa dal brano?
- Per capire mi può essere d'aiuto anche allargare lo sguardo sul contesto del brano, leggere la parte che precede, per capire meglio il contesto... leggere un po' prima e un po' dopo...
Chi ha la Bibbia di Gerusalemme si può aiutare anche leggendo le note e consultando eventuali passi paralleli (indicati a fianco del testo).
Tutto questo può entrare nel lavoro del primo passaggio, ossia della "lettura", qui la preghiera è soprattutto un lavoro.
- Quando però mi giunge una "luce" su quello che sto leggendo, abbandono tutto questo "lavoro" e mi apro alla meditazione, rimango su quel punto e sulla mia vita... Entro nel dialogo spontaneo e libero con il Signore.

4) "In un quarto d'ora non ci sto dentro...". Bene, usa più tempo, orientati alla mezz'ora. Ma se non ce l'hai usa bene il tempo che hai.

5) "I pensieri mi invadono...". Se sono preoccupazioni focalizzate (normalmente è una più di altre) e offrile al Signore, affidale allo Spirito Santo con molta puntualità. Fatto questo prova di non tornarci sopra, di non pensarci più, poiché è già in buone mani.
Così se sono desideri o aspirazioni... affidale al Signore. Formula interiormente questo affidamento: "Signore, ti affido questo desiderio..., questa precisa preoccupazione..., questa persona..., questa faccenda... la consegno a te Signore, guidala Tu..."

- Può darsi che a volte i pensieri e le relative questioni interiori siano molto forti, molto insistenti... in questo caso può essere che gran parte

della preghiera sia dedicata all'affidamento, e cioè alla prima fase, di ingresso nella preghiera, e che questa fase si dilati..., ma ad un certo punto ti raccomando comunque di metterti in ascolto del brano della Scrittura che hai scelto, poiché è la Parola, e la sua luce, il suo contenuto di verità e di amore, che più di ogni altra cosa può generare in te il silenzio e la pacificazione, e a volte dare anche una risposta precisa alla questione che ti assilla.

6) "Che criterio uso per la scelta del brano?". Ti consiglio due criteri: O seguire passo passo un vangelo, ad esempio quello di Marco, prendendo una pericope (non più di 10 versetti) ogni volta, oppure segui il vangelo della liturgia del giorno. È la Parola che visita in quel giorno tutta la Chiesa. Un'altra materia molto adeguata possono essere i Salmi...

7) "Il lavoro sul brano mi sembra macchinoso, non riesco a pregare". Il momento della *lectio* ovvero dell'ascolto attento del brano, il "cercare" in esso, ad un certo punto va lasciato, il testo è un sentiero che ti conduce all'incontro... Se hai trovato fermati, non continuare a cercare per mania di completezza. Nella preghiera non conta la quantità, ma il gustare...
A volte questo sentiero si fa brevissimo, e subito mi immerge nell'incontro e nella presenza del Signore e del suo parlarmi al cuore..., a volte invece pare non portarmi mai all'incontro... ad un certo punto mi fermerò e rimarrò con pace in questo sentiero, sicuro che il Signore mi donerà in un altro momento di incontrarlo, forse quando meno me lo aspetto.

8) "Un disturbo esterno distrae continuamente la mia preghiera, cosa debbo fare?". A volte può essere un insetto, un rumore continuo, la presenza di qualcun'altro, altre volte una condizione ambientale precaria: il freddo o il caldo eccessivo. Altre volte ancora qualcosa che mi tormenta: un dolore pungente, un disturbo fisico...". La preghiera fa i conti con tutto questo, viviamo ancora in una condizione passibile e precaria. Provvedi pure a modificare o a risolvere tutto ciò che ti è possibile, purché il fare questo non sia così complicato da compromettere la preghiera stessa. Se puoi sbarazzarti del disturbo con qualche piccolo accorgimento, fallo... Se non puoi farci niente, accettalo. Il Signore lo permette, può darti la grazia di allontanarlo o di non farci più caso, oppure di lottare contro la distrazione rimanendo ugualmente fedele al tempo della tua preghiera... Anche questa fatica avrà un frutto.