



DIOCESI DI PRATO

LECTIO DIVINA



LA LECTIO DIVINA

nel progetto pastorale
della diocesi di
Prato

INTRODUZIONE

“Quando preghiamo, siamo noi a parlare con Dio; ma quando leggiamo la Scrittura è Dio che parla con noi” (Adalgero, Girolamo)! Questa semplice, efficace espressione ci fa comprendere cosa rappresenti nella vita di un credente la lettura e l’ascolto della Parola di Dio. Il capitolo quinto del Vangelo di Luca si apre con una scena suggestiva: “Mentre la folla gli faceva ressa attorno (a Gesù) per ascoltare la parola di Dio”....La folla aveva intuito che quella Parola che usciva dalla bocca di Gesù veniva da Dio e pertanto nutriva la propria fame di verità, di autenticità, di senso vivendo con intensità e partecipazione questa esperienza di ascolto.

Nel racconto delle tentazioni di Gesù da parte del demonio, alla prima provocazione di trasformare le pietre in pane il Signore risponde: “Non di solo pane vive l’uomo ma di ogni Parola che esce dalla bocca di Dio”! Nei salmi il tema delle prerogative e della forza della Parola trova massima trattazione: “Lampada per i miei passi è la tua Parola, luce sul mio cammino” (Sal 119, 105); “Mandò la sua parola, li fece guarire” (Sal 107, 20).

Ma ben oltre le singole asserzioni, nel

capitolo sette del Vangelo di Matteo è Gesù stesso a specificare quanto e come questa parola rivesta una importanza decisiva per la riuscita della propria esistenza: “Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, sarà simile a un uomo saggio, che ha costruito la sua casa sulla roccia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbatterono su quella casa, ma essa non cadde, perché era fondata sulla roccia” (Mt. 7, 24 -25).

Se tutto questo è vero – e lo è – c’è da chiedersi come mai nella realtà le persone, i nostri fedeli che frequentano abitualmente la Messa domenicale siano ancora così lontani da fare propria questa pratica.

Pesano in questa situazione cinque secoli di “sospetto” ed “emarginazione” della scrittura a seguito della Riforma protestante. Anche nei seminari, fino ai primi anni sessanta, per timore che una lettura personale producesse errori e deviazioni dalla autentica dottrina cattolica non se ne incoraggiava lo studio.

Ora è giunto il momento di superare timori e sospetti e rimettere al posto che le compete questo tesoro che la Chiesa ogni giorno offre come cibo prezioso per ciascuno di noi esattamente, come ci

chiede di fare la Costituzione Dogmatica DEI VERBUM al numero 26: “In tal modo dunque, con la lettura e lo studio dei sacri libri «la parola di Dio compia la sua corsa e sia glorificata» (2 Ts 3,1), e **il tesoro della rivelazione, affidato alla Chiesa, riempia sempre più il cuore degli uomini**. Come dall'assidua frequenza del mistero eucaristico si accresce la vita della Chiesa, così è lecito sperare nuovo impulso alla vita spirituale dall'accresciuta venerazione per la parola di Dio, che «permane in eterno» (Is 40,8; 1 Pt 1,23-25)”. Questo piccolo sussidio vuole proprio aiutarci a recuperare il tempo perduto. Vi chiedo di diffonderlo per incoraggiare, invogliare anche altri, magari giovani, a intraprendere questo cammino. Maria che, secondo le Parole di santa Elisabetta “ha creduto nell’adempimento di ciò che il Signore le ha detto» (Lc 1,45) ci accompagni nell’ascolto e nella custodia di quanto il Signore ha da dirci e donarci ancora oggi.

Prato, 8 settembre 2026

✠ Giovanni Vescovo

La *lectio divina* è un modo di leggere e pregare la **Parola di Dio**, in modo continuato, adottato nella Chiesa fin dai primi secoli, e rimasto in uso fino ad oggi, quasi esclusivamente in ambito monastico. È definita così non solo perché vi si leggono i libri sacri della Bibbia, ma anche perché è una lettura - personale o comunitaria - che si fa alla Presenza di Dio, in comunione col Risorto e con l'aiuto dello Spirito Santo, che quei testi ha ispirato. È lo Spirito Santo che ci permette di penetrare il significato profondo di ciò che si legge. È lo Spirito Santo

che ci fa comprendere che quella Parola è per me «*lampada per i miei passi*» (Sal 118,105), è «*Spirito e vita*» (Gv 6,63) che può trasformare, se glielo permetto, l'intera mia esistenza.

È questa pratica che mi permette di scoprire nel Vangelo la persona di Gesù con il quale entro in dialogo, avviandomi ad una preghiera matura, che fa desiderare di compiere la volontà del Padre e di affidare a lui l'intera esistenza personale.

Tre atteggiamenti indispensabili.

La Parola di Dio è stata letta, compresa e vissuta, nel corso dei secoli, da persone le più semplici e anche incolte ma “umili”.

L'**UMILTÀ** è propria del “*povero in spirito*” e aiuta a comprendere che io sono un nulla e Dio è tutto, mi rende radicalmente disponibile all’ascolto come il piccolo Samuele: *«Parla Signore che il tuo servo ti ascolta»* (1Sam 3,10). Infonde una fiducia illimitata nella Parola di Dio, attraverso la quale Dio agisce portando avanti il suo progetto di salvezza e di bene per la singola persona e per tutti. S. Agostino scrive *«Dobbiamo piuttosto pensare e credere che tutto ciò che vi si trova scritto, anche se in forma latente, è*

preferibile e più vero di quel che noi da soli riusciamo a sapere».

Il SECONDO atteggiamento da coltivare è l'**ASSIDUITÀ**, la **COSTANZA** che mi portano a sviluppare familiarità con la Parola e ad entrare in sintonia con essa, in maniera continuativa. È l'assiduità che fa crescere il dialogo e la mia capacità di comprensione e di accoglienza.

Molti a questo proposito obiettano: «Ma io non ho tempo». Ma il tempo ci è stato donato da Dio perché noi impariamo a spenderlo a partire dalle realtà più significative. E per un credente esiste qualcosa di più importante di Dio stesso?

Se facessimo l'elenco delle attività

di valore scarso, o relativo, che ogni giorno coltiviamo e del tempo ad esse destinato (TV, cellulare, social, sport...) non oseremmo più sollevare questa obiezione.

La *lectio*, inizialmente, richiede almeno 15 minuti per essere praticata.

La **PAZIENZA**, infine, è la virtù dell'agricoltore che getta il seme nei solchi e aspetta. Non ha fretta, non è preso dalla frenesia di vedere immediatamente un risultato concreto. Egli "sa" che a suo tempo saranno evidenti i frutti del suo lavoro, perché quel seme che ha gettato nei solchi della propria vita era un seme buono, ricco di una sua particolare forza, di un suo

dinamismo. Passeranno i mesi prima che egli possa raccogliere i frutti maturi del suo lavoro.

I momenti in cui si articola la *lectio* sono:

LETTURA (*lectio*)

MEDITAZIONE (*meditatio*)

PREGHIERA (*oratio*)

CONTEMPLAZIONE (*contemplatio*)

CONVERSIONE DELLA VITA

(*actio*)

LETTURA (*lectio*)

Il Cardinale Martini suggerisce -secondo l'esperienza di molti, a ragione- che la lettura di una pagina della Scrittura si debba fare con il lapis in mano.

Leggendo e rileggendo più volte il

testo si sottolineano le cose che colpiscono l'attenzione del lettore:

un personaggio, un verbo, una SITUAZIONE che si sente in sintonia con ciò che si sta vivendo etc.

È un'operazione semplice, ma importante, da compiere diligentemente. Ci accorgeremo che pian piano il testo si illumina; impariamo a cogliere aspetti che ad una prima superficiale lettura erano passati inosservati; iniziamo a ricevere stimoli, suggerimenti, suggestioni che “parlano” alla vita personale.

Il testo può richiamarci passi paralleli o il ricordo delle parole o dei gesti di Gesù in un contesto analogo... con l'implicito invito ad andare a rileggerli.

MEDITAZIONE (*meditatio*)

La meditazione è la riflessione sui contenuti del testo che ci vengono proposti, suggeriti; sui valori in esso contenuti... valori permanenti da accogliere; sugli atteggiamenti nuovi e i sentimenti da coltivare. Con la meditazione si cerca di far emergere dal testo ciò che è esemplare e merita di essere accolto e adottato, come pure si incontrano situazioni da rifuggire, perché pericolose per la nostra esistenza.

È chiaro che il testo va interrogato attraverso delle domande opportune. «Come agisce Gesù in questa situazione? E i discepoli come reagiscono? Quali desideri e domande abitano il loro cuore?

Quali insegnamenti impartisce il Signore? Anch'io vivo situazioni analoghe?».

E qui emerge l'uomo nella sua identità più profonda e universale, il suo peccato, la sua ricerca di redenzione e di bene.

E nel testo vengo descritto anch'io! E nel confronto con Gesù, rimaniamo nell'ambito del Vangelo, l'uomo (io stesso!) impara a capire cosa lo opprime, il peccato che lo ferisce ma anche la chiamata del Signore, i suoi doni, il suo amore, il suo dare se stesso per me... che risuona nel cuore come invito ad un cambiamento radicale, ad accogliere il dono di una vita nuova, una vita da figlio, una vita in pienezza!

PREGHIERA (*oratio*)

Da questa riflessione scaturisce, così, la mia preghiera.

Di solito ogni persona trova naturale pregare a partire dalle situazioni di bisogno che la affliggono: malattia, crisi personali o familiari, fallimenti, perdita del lavoro, morte di una persona cara. La meditazione mi aiuta a scoprire Dio vicino alla mia vita, sempre solidale con la mia condizione. Fa scaturire in me la lode e la gratitudine del figlio che non finisce mai di sperimentare la grandezza di un padre che lo ama. La meditazione rinnova la mia fede in Dio, la mia speranza, riaccende la mia carità. E mi insegna a chiedere insistentemente quello che il testo mi ha fatto comprendere come

essenziale. Se ho meditato il brano di Giovanni *«senza di me non potete far nulla!»* (Gv 15,5) nella preghiera domanderò di non separarmi mai dal Signore e di cercare in lui l'aiuto necessario per compiere ogni azione, svolgere ogni mio dovere.

Se ho meditato *«pregate per i vostri nemici»* (Mt 5,44) la mia preghiera dirà: *«Signore quelle persone mi hanno fatto soffrire e la loro presenza rinnova in me la rabbia, rancore ma insegnami a pregare per loro, a chiedere per loro la tua benedizione»*. Se ho ascoltato l'esortazione *«scompaia da voi ogni asprezza, sdegno ira»* (Ef 4,31) sarò invitato a rivolgermi a Dio dicendo: *«Signore quante volte sono arrabbiato con gli altri al punto da*

*non vedere più il loro valore.
Liberami da questi sentimenti
concedimi il dono del perdono,
aiutami a riscoprire il senso della
fraternità».*

Infine la preghiera si allarga ad abbracciare il mondo intero e le grandi sfide emergenti: giustizia, solidarietà, pace.

CONTEMPLAZIONE (*contemplatio*)

Il passaggio dalla preghiera alla contemplazione a volte è molto semplice ed arriva senza sforzi.

Se la meditazione e la preghiera hanno riacceso in me l'amore per Dio ed il desiderio di Lui, arriva un momento nel quale le parole non sono più necessarie, è sufficiente la vicinanza. Pensate a due fidanzati. A volte stanno l'uno di fronte all'altro, si guardano e si esprimono amore senza bisogno di usare le parole. C'è un episodio molto bello raccontato nella vita di san Benedetto Giuseppe Labre:

«...dopo aver recitato qualche salmo o una lettura, tenendo il libro con la mano destra, lo riponeva nella balaustra, e

iniziava la contemplazione in ginocchio e, con le braccia incrociate sul petto, rivolgeva sante espressioni a Dio. Poi, tenendo gli occhi sempre fissi o verso il cielo o verso la bella immagine della Santissima Vergine rimaneva genuflesso e immobile.

Poi riprendeva la lettura alla quale seguiva nuovamente la contemplazione...».

È una esperienza di amore ricevuto e corrisposto che tutti possono fare, perché fa parte della vita di ogni battezzato, della vita di fede. Nasce dalla intuizione inspiegabile di avere accanto Gesù che mi vuole bene, del Regno di Dio che cresce in me.

CONVERSIONE DELLA VITA (*actio*)

Questa esperienza, bellissima ed importante, ha come esigenza assoluta quella della conversione della mia vita, che potremmo definire con le parole del Vangelo: *«Chi vuol venire dietro di me rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua»*. Ogni credente, che si è impegnato nell'ascolto profondo della Parola del Signore, sente il bisogno di ripudiare ogni esperienza di male, l'egoismo che ci chiude a Dio e ai fratelli, l'orgoglio che allontanandoci da Dio ci rende soli e poveri. E questa esperienza diventa quotidiana. Ogni scelta della vita viene fatta alla luce della Parola di Dio, ascoltata e pregata.

Ogni giorno della mia vita compio passi nella direzione che il Signore mi ha indicato. Quelle indicazioni ricevute nella preghiera (vedi pagine 18-20) scaldano il cuore ed esigono di essere tradotte in atteggiamenti: mi impegno a dedicare almeno mezz'ora del mio tempo, tutti i giorni, alla preghiera; non trascurerò mai -di fronte a persone che non mi dimostrano amicizia- di raccomandarle al Signore, come fossero le persone più care; e sarà mio impegno non rispondere mai con durezza e astio anche a chi mi avesse provocato. La mia vita diventa un allenamento continuo a pensare come Gesù, decidermi come Lui, reagire -anche nei momenti più difficili- come Lui.

Mi accorgerò di sviluppare, nei confronti degli altri, un atteggiamento veramente fraterno.

Per concludere con Enzo Bianchi:

«Ci siamo accorti che il credente che segue questo metodo, adattandolo a sé secondo il suo spirito, è come un pittore di icone. Dipingere una icona è come fare una lectio divina visibile, tradotta in immagine, perché dalla pittura, come da un testo, a poco a poco, emerge quel volto di Cristo pieno di luce e di gloria che vediamo nella contemplazione».

PREGHIERA

ASCOLTARE ATTENTAMENTE

Ti ringraziamo, Signore,
di darci un tempo
per ascoltare la tua Parola.
Ti preghiamo di fare di noi
degli ascoltatori attenti,
perchè nella tua Parola
è il segreto della nostra vita,
della nostra identità,
della nostra vera realtà
alla quale siamo chiamati.
Togli da noi, o Signore, ogni pregiudizio,
ogni prevenzione, ogni preconconcetto
che ci impedirebbe di accogliere
liberamente
la Parola del tuo Vangelo.
Maria Madre del Signore,
che ripensavi nel tuo cuore le parole
e i fatti di Gesù,
fà che ti imitiamo con semplicità,
con tranquillità, con pace;
togli da noi ogni sforzo, ansia o nervosismo
e rendici attenti ascoltatori
perchè nasca in noi il frutto del Vangelo.
Te lo chiediamo, Madre,
per il nome del tuo Figlio glorioso, vivo,
che regna in mezzo a noi,
nella nostra comunità,
nella Chiesa di tutti i tempi,
nel mondo, nella storia,
per tutti i secoli dei secoli.

(Card. C. M. Martini)