

Thomas Keating

Risvegli
La pratica della *lectio divina*

Edizioni Appunti di Viaggio
Roma

Titolo originale
AWAKENINGS

Pubblicato da
The Crossroad Publishing Company, New York

Traduzione di
Antonia Tronti

Proprietà riservata
2003 © Edizioni Appunti di Viaggio
00149 Roma - Via Camillo Guidi, 20

ISBN 88-87164-39-8

Per informazioni sulle
"Edizioni *Appunti di Viaggio*"
potete rivolgervi alla

"Libreria *Appunti di Viaggio*"
00184 Roma, Via Urbana 130.
Tel. 06.47.82.50.30, Fax 06.47.880.245,
E-mail: appunti@appuntidiviaggio.it,
Sito web: www.appuntidiviaggio.it

Introduzione

L'antica pratica monastica della lectio divina

L'antica pratica della *Lectio Divina* – la lettura pregata della Bibbia, il libro che i cristiani credono ispirato da Dio – sta oggi vivendo un momento di riscoperta e di rinnovamento.

Credo però che ci sia bisogno di precisare cosa si intende per *Lectio Divina*. La *Lectio Divina* non è da confondere con lo studio della Bibbia, che è una cosa molto utile in altri momenti ed è in grado di fornire una solida base concettuale alla *Lectio Divina* stessa. È diversa dalla lettura delle Scritture che si fa per edificazione personale, per trarne incoraggiamento, o per acquisire dimestichezza con gli sfaccettati aspetti della rivelazione. Non equivale alla lettura spirituale, che consiste nel leggere gli scritti dei santi e dei mistici nello spirito della *Lectio Divina*. Inoltre dovremmo distinguerla anche dalla Preghiera comunitaria delle Scritture, una pratica che si è forse ispirata ai gruppi di preghiera carismatici e che si è sviluppata contemporaneamente alla *Lectio Divina*, ma che talvolta nell'interpretazione corrente viene erroneamente identificata con essa.

La pratica classica della Lectio Divina veniva fatta in privato e consisteva nel seguire il movimento dello Spirito Santo rispettando i tempi che ciascuno sentiva di dover dedicare ad ogni tappa del processo. Per questo non era considerato appropriato fare la Lectio Divina insieme ad altre persone, perché in questo caso sarebbe stato necessario imporre una certa struttura alla spontaneità della pratica.

La Preghiera comunitaria delle Scritture potrebbe essere considerata una sorta di “Liturgia della Lectio Divina”, o di “Liturgia della Parola” condivisa. La Preghiera comunitaria delle Scritture di solito si svolge nel modo seguente. Per tre o quattro volte viene letto un brano ad alta voce, ed ogni lettura viene seguita da due o tre minuti di silenzio. Nei momenti di silenzio, i partecipanti si relazionano col testo in maniera specifica: dopo la prima lettura soffermano la loro attenzione su una parola o una frase; dopo la seconda riflettono sul senso o sul significato del testo; dopo la terza rispondono pregando in maniera spontanea; dopo la quarta semplicemente rimangono alla presenza di Dio; dopo quest’ultimo periodo di silenzio, poi, chi desidera è invitato a condividere brevemente qualche parola sul testo.

La pratica classica della Lectio Divina, comunque, può essere di due tipi: scolastica e monastica.

La forma scolastica suddivide il percorso che segue la lettura del brano della Scrittura in quattro stadi, o tappe, secondo uno schema gerarchico. La prima tappa, la *lectio*, consiste nel leggere il testo sacro fino a lasciarne

emergere una frase, o una parola, e nel concentrarsi su di essa. La seconda nel riflettere e meditare sulle parole del testo, ed è chiamata *meditatio*, “meditazione”. La terza consiste nel moto spontaneo della volontà che scaturisce da queste riflessioni ed è l’*oratio*, la “preghiera affettiva”. Poi, man mano che queste riflessioni e questi atti della volontà si semplificano, si entra sempre più in uno stato in cui si rimane alla presenza di Dio, e questa è la *contemplatio*, la “contemplazione”. Questo modo di fare Lectio Divina si è sviluppato nel Medio Evo, all’inizio del periodo scolastico – un periodo che tendeva a suddividere la vita in compartimenti e a basare ogni elemento della teologia sull’analisi razionale, a scapito dell’esperienza personale – grazie a figure come Guigo II il Certosino.

La forma monastica della Lectio Divina è un metodo più antico, che è stato praticato prima dalle Madri e dai Padri del deserto, e più tardi nei monasteri sia orientali che occidentali. Rispetto alla forma scolastica, è più orientata verso la preghiera contemplativa. La differenza fra le due forme si è accentuata soprattutto quando la forma scolastica si è trasformata in quella che noi oggi chiamiamo “meditazione discorsiva”, un metodo che consiste nel passare da un pensiero all’altro e che viene ritenuta uno stadio di un itinerario a più tappe. La maggior parte dei cristiani è stata educata a riflettere e a moltiplicare gli atti particolari della volontà per andare verso Dio, e trova difficile immaginare di pregare senza seguire una procedura del genere. La meditazione discorsiva è un buon metodo di preghie-

ra – purché non ci si fermi lì senza procedere verso la preghiera contemplativa.

Nella forma monastica della *Lectio Divina*, noi ascoltiamo Dio che si rivolge a noi attraverso un particolare testo della Scrittura. Non ci sono stadi, gradini o tappe; ci sono, invece, quattro *momenti* lungo la circonferenza di un cerchio. Tutti i momenti del cerchio sono legati tra loro dalla linea della circonferenza, ma sono legati anche al centro, che simboleggia lo Spirito di Dio che ci parla attraverso il testo e nei nostri cuori. Prestare attenzione ad uno qualsiasi dei quattro “momenti” equivale ad essere in relazione diretta con tutti gli altri. Secondo tale ottica, possiamo iniziare la nostra preghiera in ogni “momento” del cerchio e possiamo facilmente spostarci da un “momento” all’altro seguendo l’ispirazione dello Spirito.

Paolo scrive: «Non sapete che i vostri corpi sono il tempio di Dio e che lo Spirito Santo dimora in voi?». Immaginate di essere interpellati da questa domanda mentre leggete la scrittura del giorno – vale a dire, un brano di una dozzina di versi circa – e sentitevi esortati a portare la vostra attenzione sulle parole contenute nel brano, per assaporarle. I primi monaci leggevano le Scritture a voce alta, così da ascoltarle realmente. Poi sceglievano una frase (o tutt’al più una sentenza) che li colpiva in maniera particolare. Sedevano con quella sentenza, o quella frase, senza pensare alle varie tappe e senza seguire uno schema prestabilito, ma solo ascoltando, ripetendo lentamente più e più volte lo stesso breve testo. Questa disposizione recettiva

dava la possibilità allo Spirito Santo di ampliare la loro capacità di ascolto. Ascoltando, i monaci arrivavano a percepire una nuova profondità del testo e nuovi orizzonti di significato. Ne poteva sorgere una particolare intuizione che si dimostrava appropriata anche per il singolo, per la sua situazione particolare di vita o per gli avvenimenti del giorno che stava per affrontare. Secondo le Scritture, lo Spirito ci parla ogni giorno: «Se ascoltate oggi la mia voce, non indurite il vostro cuore» (Sal 95). I monaci ascoltavano non tanto per capire il testo – o per concettualizzarlo, o per analizzarlo – ma solo per ascoltarlo. E per ascoltarlo senza supporre già prima a cosa li avrebbe condotti.

Questa è già una forma profonda di recettività. Chi pratica la Lectio Divina in questo modo è già in cammino verso il quarto “momento” di questo processo dinamico che ha come conseguenza ultima il *rimanere in Dio*. In risposta ad una nuova intuizione, potremmo essere portati a rispondere con un rendimento di grazie o con i moti interiori dell’amore, della lode o della gratitudine. Man mano che questa attitudine all’ascolto si stabilizza, può accaderci di sperimentare dei momenti di preghiera contemplativa in senso stretto, in cui semplicemente stiamo alla presenza di Dio, o quietamente ci inabissiamo nella divina presenza. In questa situazione, la nostra attenzione nei confronti di Dio si espande, fino a diventare pura e semplice consapevolezza della presenza divina. A questo punto, si infrange il velo frapposto dalle nostre abituali modalità di pensiero. La parola esterna che Dio pronuncia nella Scrittura

ci risveglia alla Parola interiore che Dio pronuncia nel nostro essere più profondo. Quando questa consapevolezza si dissolve, possiamo tornare a rileggere il testo – se, naturalmente, ne abbiamo il tempo.

Questa maniera monastica di fare Lectio Divina inizia sempre con l'invocazione dello Spirito Santo. I quattro momenti lungo la circonferenza del cerchio sono: leggere alla presenza di Dio; meditare, ovvero ruminare (e non meditare in maniera discorsiva); rispondere con la preghiera spontanea; e rimanere in Dio al di là dei pensieri e degli atti particolari della volontà.

Con "ruminare" intendo sedere con il testo, lasciando che lo Spirito espanda la nostra capacità di ascolto e ci apra al suo significato più profondo; in altre parole, penetrare il senso spirituale di un brano della Scrittura. Questo porta all'*esperienza di fede* nel Cristo vivente ed accresce l'amore per gli altri che sgorga da questa relazione. Il processo del ruminare mi ricorda il bestiame soddisfatto che mastica il proprio bolo alimentare. Le mucche, dopo aver masticato la porzione d'erba che hanno mangiato, la mettono in uno dei loro quattro stomaci ed estrarono un'altra porzione da un altro di essi. La masticano per un po', la mettono da parte e poi riprendono la porzione iniziale. Masticano incessantemente! Questo processo fisico, suppongo, è una sorta di piccola Lectio Divina privata; la differenza tra noi e loro è che noi usiamo le nostre teste e non le nostre pance. Anche se pensiamo *il* testo, e non *al* testo.

Mentre ripetiamo la frase o la sentenza lentamente, più e più volte, può emergere un'intuizione

più profonda. Per esempio, prendete le parole di Gesù: «Non vi chiamo servi, ma amici». Improvvisamente può apparirci chiaro che cosa significa essere amici di Cristo. La nostra consapevolezza si espande senza che noi facciamo niente, ma semplicemente lasciando agire lo Spirito. È uno scambio da-cuore-a-cuore con Cristo. In quel momento, non stiamo pensando. Se stessimo pensando, nel senso di riflettere, domineremmo la conversazione. Questo lo possiamo fare con buoni frutti un'altra volta. Lo studio delle Scritture è certamente prezioso, ma dev'essere rimandato ad un altro momento.

La Lectio Divina è un processo speciale, e per trarre pienamente beneficio dai suoi frutti maturi, bisogna rispettarne l'integrità. Qual è il frutto di questa pratica quotidiana? Assimilare la parola di Dio ed esserne assimilati. È un passaggio dalla conversazione alla comunione. Inoltre ci rende capaci di esprimere la nostra profonda esperienza spirituale di unione con Dio attraverso parole o simboli appropriati. Dunque, non ci conduce solo al silenzio, ma anche dal silenzio all'espressione.

Nella Trinità, la Parola Eterna emerge sempre dall'infinito silenzio del Padre e sempre vi ritorna. Le persone della Trinità vivono l'una nell'altra, e non in se stesse. Il Padre si conosce solo nel Figlio, ed il Figlio solo nel Padre, mentre lo Spirito esprime l'unità tra il Padre ed il Figlio, mettendo insieme relazioni infinitamente distinte. La Trinità è la base dell'unità e della diversità che vediamo espresse nella creazione. Attraverso questo

modo di fare Lectio Divina, possiamo arrivare a riconoscere la presenza della parola di Dio in tutta la creazione ed in ogni evento, e sperimentare ciò che l'autore del Vangelo di Giovanni ha scritto nel Prologo: «Senza di lui niente è stato fatto di tutto ciò che esiste». Nella preghiera contemplativa, siamo in contatto con la sorgente di tutta la creazione, e quindi trascendiamo noi stessi e le nostre limitate visioni del mondo. Ci sentiamo una sola cosa con gli altri. E questo ci fa sentire di appartenere all'universo. La pienezza della Divinità dimora corporalmente in Gesù, secondo Paolo. La Divinità viene a dimorare corporalmente in noi man mano che aumenta la nostra capacità di accoglierla e che cresce la nostra comunione con la Parola Eterna. Questo processo deve essere nutrito sia dal silenzio interiore della preghiera contemplativa, sia dalla Lectio Divina (ovvero dall'ascolto). La consapevolezza della presenza divina comincerà allora ad inondare anche le attività di tutti i giorni.

All'inizio il metodo scolastico è un buon modo per imparare la Lectio Divina, ma ad un certo punto, quando ci siamo fatti un'idea di che cos'è e di come si fa, dobbiamo seguire il metodo monastico, perché questo mira fin da subito a farci rimanere in Dio stabilendoci in un'attitudine di ascolto. L'interazione dinamica tra i quattro "momenti" della Lectio – leggere; meditare o ruminare una particolare sentenza, o frase; rispondere pregando; e rimanere in Dio – ci rende sempre più aperti allo Spirito Santo.

I seguenti commenti ai testi del Vangelo proclamati nella liturgia sono il frutto del mio ascolto personale

nello spirito della Lectio Divina monastica che ho sopra descritto. Possano servire per introdurvi all'ascolto della parola di Dio nella Scrittura a livelli sempre più profondi di comprensione, abbandono e trasformazione.

16 maggio 1998

Thomas Keating, O.C.S.O.

Indice

Pag.	5	<i>Prefazione</i> di Maria Pia Giudici
	9	<i>Introduzione: L'antica pratica monastica della lectio divina</i>

Episodi del ministero di Gesù:

pag.	21	(1) <i>La fine dei nostri mondi</i>
	26	(2) <i>Vivere come se Dio fosse assente</i>
	32	(3) <i>Cristo nella tempesta</i>
	37	(4) <i>La Cananea</i>
	43	(5) <i>La peccatrice</i>
	50	(6) <i>Il dialogo tra Pietro e Gesù</i>
	56	(7) <i>L'espressione ultima</i>
	61	(8) <i>I frutti dello Spirito</i>
	65	(9) <i>La guarigione del cieco</i>
	70	(10) <i>Il figliol prodigo</i>
	75	(11) <i>Il Dio nascosto</i>
	81	(12) <i>La penitente</i>
	88	(13) <i>Il grande comandamento</i>
	93	(14) <i>Nostra Signora dei dolori</i>
	97	(15) <i>Cristo Re</i>
	99	(16) <i>La festa in casa di Matteo</i>

Dagli insegnamenti di Gesù:

pag. 107	(17)	<i>In attesa di Dio</i>
111	(18)	<i>Il perdono</i>
116	(19)	<i>Il dovere del confronto</i>
122	(20)	<i>Libertà dai condizionamenti culturali</i>
127	(21)	<i>La porta stretta</i>
131	(22)	<i>Il vino nuovo</i>

Celebrazioni della presenza di Gesù:

pag. 139	(23)	<i>Natale</i>
143	(24)	<i>Epifania</i>
146	(25)	<i>La festa di san Giuseppe</i>
149	(26)	<i>Domenica di Passione</i>
154	(27)	<i>Il Giovedì Santo</i>
157	(28)	<i>La Veglia pasquale</i>
163	(29)	<i>L'Ascensione</i>
167	(30)	<i>L'assunzione di Maria</i>