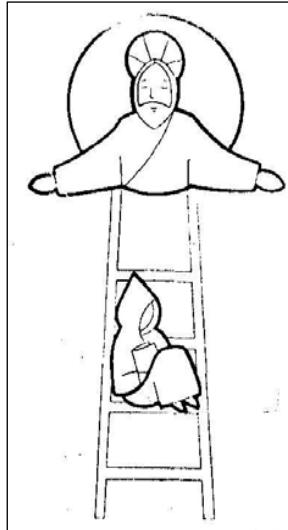


## **LECTIO**

**Signore Gesù,  
Figlio del Dio vivo,  
Parola fatta carne  
che illumini  
ogni uomo,  
insegnami ad  
ascoltare  
ciò che tu mi dici  
nella Santa  
Scrittura,  
e a scoprirti  
il tuo vero volto  
e quello  
del Padre tuo.**

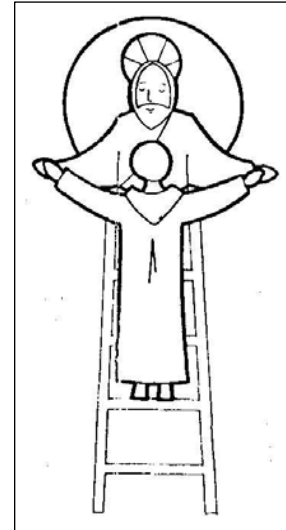
In questa prima tappa  
prendo la mia Bibbia  
non come un libro qualsiasi  
ma come lo scrigno  
che contiene la Parola con la quale  
Dio vuol parlare a me.  
Ascolto una persona vivente che mi rivolge un  
messaggio personale.  
Lo ricevo come se lo ascoltassi per la prima  
volta.  
Mi sforzo di coglierne il senso nel modo più  
pieno possibile.  
Mi incontro con la luce di Dio:  
essa prende dimora nella mia intelligenza  
e la illumina.



## **MEDITATIO**

**Signore Gesù,  
Figlio del Dio vivente,  
insegnami  
a masticare e  
assimilare  
la Parola viva  
del tuo Vangelo,  
affinchè essa mi  
trasformi e renda  
il mio spirito  
pienamente  
conforme  
a ciò che Tu sei  
e a ciò che Tu vuoi.**

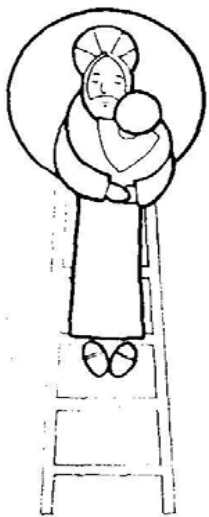
Invoco lo Spirito Santo  
perchè venga in soccorso della cecità  
della mia mente.  
Nell'umile implorazione della luce e  
nella adesione della fede,  
scruto la Parola con attenzione nuova.  
Scopro come le idee di Dio  
siano diverse da quelle degli uomini  
e mi accorgo di quanto sia necessario  
lasciare che la Parola  
trasformi le mie convinzioni per conformarle  
sempre più alle idee di Dio.  
In questa seconda tappa  
acconsento a cambiare  
la mia mentalità e la mia volontà per aderire  
alla mentalità e alla volontà di Dio.



## **ORATIO**

**Signore Gesù,  
Figlio del Dio vivo,  
insegnami a  
parlare al Padre  
con il quale  
Tu dialoghi  
continuamente  
nel vincolo  
dello Spirito Santo.  
Accendi il mio cuore  
con l'Amore che ti  
unisce al Padre  
e sii Tu stesso  
in me una  
continua preghiera.**

In questa terza tappa  
mi sforzo di parlare a Dio con tutto il cuore,  
chiamandolo in aiuto  
della mia impotenza.  
E' il momento di domandare  
alla Vergine Maria di comunicarmi  
la sua preghiera, fatta di fiducia e di amore,  
frutto della sua purezza di cuore.  
Nella sua fede, nel suo silenzio adorante,  
nella sua innocenza e nel suo coraggio  
di amare e di ricevere l'amore di Gesù,  
anch'io oso invocare Suo Figlio  
in mio soccorso.  
Mi faccio insegnare da Lui a pregare il Padre  
nel loro Spirito d'Amore.  
Il mio cuore impara a parlare a Dio  
se si lascia inondare dall'amore di Cristo.

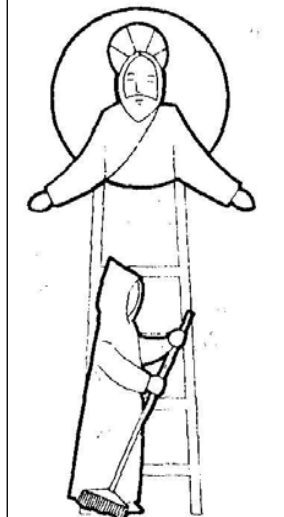


## CONTEMPLATIO

Signore Gesù,  
Figlio del Dio vivente,  
scava nel mio cuore  
una sete d'amore  
così grande che il  
tuo Spirito mi faccia  
partecipare alla  
comunione d'Amore  
delle tre persone divine,  
in quel silenzio  
che trascende  
ogni parola e  
ogni sensazione.

Se ho lasciato che la Parola,  
letta e meditata,  
illumini a lungo gli occhi  
del mio cuore e della mia mente,  
se mi sono lasciato interpellare  
in profondità dal senso della scrittura  
fino a maturare un desiderio  
di intimità costante con Dio,  
se ho pregato con fiducia infinita  
per i miei fratelli e per tutta la Chiesa,  
allora Dio risponde.

Egli infonde nel mio cuore una certa incapacità  
di continuare a riflettere in modo discorsivo  
sulla sua Parola e mi concede una sorta di  
partecipazione al fuoco di comunione d'amore  
"al di là di ogni cosa", che brucia senza inizio e  
senza fine all'interno della Santa Trinità.



## ACTIO

Signore Gesù,  
Figlio del Dio vivo,  
vieni tu stesso in me  
e porta a pieno  
compimento la luce  
divina che ho ricevuto  
dalle Sacre Scritture.  
Insegnami ad essere  
pura trasparenza di Te  
in qualsiasi azione  
della mia vita.

Per darmi il dono  
di un'intima conversazione  
continua con Lui,  
il Signore si aspetta da parte mia  
che moltiplichi in ogni circostanza  
slanci di desiderio e di comunione  
con il Suo Amore.  
È questo un esercizio  
non difficile e non distraente:  
di ora in ora, nel corso delle mie giornate,  
nel mezzo delle mie molteplici attività,  
al centro stesso delle mie fatiche,  
preoccupazioni, dolori, mentre si svolge  
il corso pesante e dispersivo del mio lavoro,  
posso - se voglio - riprendere  
per qualche istante il ricordo dell'ultima lectio  
o risvegliare il desiderio della prossima.

# INTRODUZIONE ALL'ESERCIZIO DELLA LECTIO DIVINA



**SE RIMANETE NELLA MIA PAROLA  
SARETE VERAMENTE MIEI DISCEPOLI  
E CONOSCERETE LA VERITA'  
E LA VERITA' VI FARA' LIBERI**  
(Gv. 8,31-32)