

## SCRUTATIO

La **SCRUTATIO** è un metodo per pregare la Parola di Dio con la Parola stessa. Per pregare con la *scrutatio* occorre avere un po' di dimestichezza con le abbreviazioni dei libri biblici e con la Bibbia, ma basta un po' di rodaggio ed anche i più digiuni vi riusciranno con scioltezza e buoni frutti (speriamo!).

Si parte da un brano che può esserci indicato da un sacerdote, dalla lettura continua, dalla Liturgia del giorno, oppure da un brano che ritrovo aprendo “casualmente” la Bibbia (senza però usare la Bibbia come i tarocchi!).

Identificato il brano, senza fretta, sosto, provo a cogliere il senso letterale del brano; poi provo a leggermi in quel brano, fino a che qualcosa non si evidenzia più di altro.

A quel punto, sul margine esterno del testo posso trovare delle citazioni di riferimento. Una o più. Di qui in poi ci sono vari modi di procedere:

- **Per via lineare:** seguo una sola citazione tra quelle che trovo a margine, non tutte, e seguo di parola in parola, il Signore che mi conduce nella sua compagnia.
- **Per via ad albero:** livello non per principianti, consiste nell'aprire a ventaglio, come la chioma di un albero, le parole a cui le varie citazioni di volta in volta mi conducono.

È opportuno appuntare il percorso che si fa di Parola in Parola per poi alla fine, cercare di mettere a fuoco cosa Dio mi sta donando. L'approdo è gustare la sua presenza! Sempre.



## Incontri di Formazione Diocesana anno Pastorale 2023/24

«Beati piuttosto quelli che ascoltano la parola di Dio e la mettono in pratica»  
(Lc 11,27)

***Attenzioni e metodi per pregare con la Parola di Dio, nella Tradizione e nella vita della Chiesa.***

I metodi sono vie, non vanno assolutizzati, vanno percorsi nella misura in cui trovo (ho trovato) gusto!

Ingrediente fondamentale di ogni amoroso rapporto: senza pretese! La preghiera non è Amazon e la Bibbia non è un oracolo.

Il miglior luogo dove accogliere la Parola di Dio è la comunità dei discepoli.

Lasciatevi trasformare, contraddirsi, rinnovare dalla sua Parola.

Non dimenticate che Dio parla sì attraverso la Parola, ma anche nei sacramenti, nella vita della Chiesa, nei fratelli...

E se avessi preso un abbaglio in quello che il Signore mi ha detto durante la preghiera? Il miglior modo di rispondere a questa domanda è coltivare un ascolto quotidiano, ordinario, se mi sarò sbagliato sarò corretto, altrimenti confermato.

## LECTIO DIVINA

Questo metodo di pregare la Parola di Dio si compone di quattro tempi, e nella misura in cui li rispettiamo, il metodo assicura i suoi frutti, soprattutto se utilizzato con continuità.

I quattro passi sono:

- 1) Lectio, 2) Meditatio, 3) Oratio, 4) Contemplatio.

- 1) La Lectio consiste nella lettura del testo su cui si prega, un po' di volte, per capirne il senso letterale, cosa il testo dice di per sé.
- 2) La Meditatio è a metà tra studio e preghiera, occorre richiamare tutte le proprie forze, analizzare il testo nei suoi dettagli letterari (luoghi, spazi, personaggi, ripetizioni etc.), richiamare alla memoria brani, parole, personaggi che sono consonanti (più prego, più aumentano), per poi raccogliere tutto insieme e cercare il filo che può collegare i pezzi.
- 3) Durante l'Oratio, mi metto in dialogo con Dio, come tra amici, parlandogli di cosa emerge dalla preghiera, della fatica di ritrovarsi ancora lontano da quel che Gesù ci mostra, o della gioia di quanto già riusciamo a vivere.
- 4) Nella Contemplatio, alla fine dei giochi, chiusi Bibbia e quaderno, resto in compagnia del Signore, con quanto Egli smuove nel cuore. Nel silenzio di voci trattenute, di chi sa che la parte migliore è stare ai piedi del Signore.

Alla fine, la preghiera, tanto più se stabile nel tempo, porta alla conversione del cuore, del modo di guardare e agire nel mondo.

## CONTEMPLAZIONE IGNAZIANA

Tale metodo ci aiuta a contemplare (per lo più) la vita di Gesù, pertanto è metodo preminentemente indicato per la preghiera sul vangelo; nulla vieta di applicarla ad altri brani di natura narrativa.

Il centro è di natura affettiva, per via dei sensi si approda al senso, ma occorre più gustare che sapere!

Schematicamente:

### Preludi:

- 1) Richiamare la storia che devo contemplare, per titoli. Ricordando che il centro è sempre Gesù venuto a salvare.
- 2) Composizione vedendo il luogo. Immaginando alla ricerca del mio posto.
- 3) Domandare la grazia che voglio, nel contemplare la scena. «Che cercate?». Qual è il mio desiderio profondo?

### Punti:

- 1) Vedere le persone
- 2) Sentire quello che dicono
- 3) Osservare quello che fanno

Al termine di ogni punto rifletto, faccio entrare la luce del Vangelo nella mia vita per esserne trasformato.

**Colloquio:** La contemplazione si conclude sempre con un colloquio con Gesù, Dio (anche Maria, volendo).

«*Il colloquio si fa, propriamente parlando, così come un amico parla a un altro; ora chiedendo qualche grazia, ora incolpandosi di qualche malefatta, ora comunicando le proprie cose e chiedendo consiglio su di esse*» [ES 54].

Così da chiudere la preghiera in maniera affettiva e personale.

Il fine è crescere nell'amore di Gesù per più da vicino seguirlo nella mia vita.



**Applicando  
i sensi**