

# CANTICO DEI CANTICI - Lectio quotidiana per risvegliare il cuore!

Giorno	Testo	Tema	LUOGHI ed attori	Citazioni
1	1, 1-4	DESIDERIO per il Diletto	STANZA REALE L'Amata	<i>Mi baci coi baci della sua bocca! Attirami dietro a te, corriamo!</i>
2	1, 5-6	PRESENTAZIONE dell'Amata	VIGNA Amata e fratelli	<i>Bruna sono ma bella! La mia vigna non l'ho custodita !</i>
3	1, 7-8	RICERCA del Diletto	PASCOLI Amata e compagni	<i>Dimmi, o tu che il mio cuore ama, dove vai a pascolare! Se non lo sai, segui le orme del gregge!</i>
4	1, 9-11	INCONTRO con il Diletto	STRADA Diletto ed Amata	<i>Belle sono le tu guance! Faremo per te pendenti d'oro!</i>
5	1,12-14	CONFIDENZA dell'Amata	RECINTO REALE Amata	<i>Il mio Diletto è per me un sacchetto di mirra che riposa sul mio cuore!</i>
6	1,15-17	CONTEMPLAZIONE reciproca	CAMPAGNA Diletto ed Amata	<i>Come sei bello, mio Diletto, quanto grazioso! Come sei bella, amica mia, come sei bella!</i>
7	2, 1-7	DUETTO d'innamorati	CANTINA Diletto, Amata, coro	<i>Sostenetemi perché sono malata d'amore! Vi scongiuro, non svegliate l'amata!</i>
8	2, 8-14	VISITA del Diletto	CASA Diletto ed Amata	<i>Una voce! Ecco il mio Diletto Alzati, amica mia, mia bella, e vieni!</i>
9	2, 15-17	SOSPIRO per il Diletto	VIGNA E PASCOLI Coro ed Amata	<i>Le nostre vigne sono in fiore! Il mio Diletto è per me e io per lui.</i>
10	3, 1-5	NUOVA RICERCA del Diletto	GERUSALEMME Amata, guardie, Diletto	<i>Voglio cercare l'Amato del mio cuore! Quando trovai l'Amato del mio cuore, lo strinsi fortemente...</i>
11	3, 6-11	CORTEO nuziale	DESERTO Corteo, coro e Sposi	<i>Chi è colei che sale del deserto? Guardate il Re nel giorno della gioia del suo cuore!</i>
12	4, 1-7	ELOGIO della Sposa	INTIMITÀ Sposo	<i>Come sei bella, amica mia, come sei bella! Tutta bella sei, amica mia, in te nessuna macchia!</i>
13	4, 8-11	INVITO alla Sposa	LIBANO Sposo	<i>Vieni con me dal Libano, o Sposa! Tu mi hai rapito il cuore con uno solo tuo sguardo!</i>
14	4, 12-15	DESIDERIO verso la Sposa	GIARDINO Sposi	<i>Giardino chiuso tu sei, sorella mia, sposa! Fontana che irorra i giardini, pozzo di acque vive!</i>
15	4, 16-5, 1	COMUNIONE degli Sposi	GIARDINO Sposi ed amici	<i>Venga il mio Diletto nel suo giardino! Sono venuto nel mio giardino! Mangiate, amici, bevete!</i>
16	5, 2-7	VISITA NOTTURNA dello Sposo	CASA Sposi	<i>Io dormo, ma il mio cuore veglia! Aprimi, sorella mia, mia amica, mia colomba!</i>
17	5, 8-9	PASSIONE della Sposa	GERUSALEMME Sposa, guardie, coro	<i>Se trovate il mio Diletto, ditegli che sono malata di amore! Che ha il tuo Diletto di diverso?</i>
18	5, 10-16	ELOGIO dello Sposo	GERUSALEMME Sposa e coro	<i>Egli è tutto delizie! Questo è il mio Diletto, questo è il mio amico !</i>
19	6, 1-3	RICERCA NOTTURNA	GIARDINO Sposa e coro	<i>Io sono per il mio Diletto e il mio Diletto è per me! Dov'è andato il tuo Diletto, o bella fra le donne?</i>
20	6, 4-10	COMPIACENZA dello Sposo	TIRZA-GERUSALEMME Sposo e coro	<i>Distogli da me i tuoi occhi: il loro sguardo mi turba! Chi è costei bella come la luna, fulgida come il sole?</i>
21	6, 11-12	DESIDERIO per la Sposa	GIARDINO Sposo	<i>Nel giardino sono sceso per vedere il verdeggiare della vale... Il mio desiderio mi ha posto sui carri di Ammi-nadib!</i>
22	7, 1-6	CONTEMPLAZIONE della Sposa	DANZA Coro	<i>Volgiti, Sulamita, vogliamo ammirarti! Come son belli i tuoi piedi nei sandali, figlia di principe !</i>
23	7, 7-10	PASSIONE per la Sposa	DANZA Sposo	<i>Quanto sei bella e quanto sei graziosa, o amore, figlia di delizie!</i>
24	7, 11-14	INVITO allo Sposo	CAMPAGNA Sposa	<i>Io sono del mio Diletto e il suo desiderio è per me! Vieni, mio Diletto, andiamo nei campi!</i>
25	8, 1-2	DESIDERIO d'unione	CASA MATERNA Sposa	<i>Oh se tu fossi un mio fratello! Ti condurrei, ti introdurei, nella casa di mia madre!</i>
26	8, 3-5	RIPOSO della Sposa	ABBRACCIO Sposi, coro	<i>La sua sinistra è sotto il mio capo e la sua destra mi abbraccia!</i>
27	8, 6-7	SIGILLO dell'amore	SOTTO IL MELO Sposa	<i>Mettimi come sigillo sul tuo cuore! Forte come la morte è l'amore!</i>
28	8, 8-10	PACE della Sposa	FAMIGLIA Fratelli e Sposa	<i>Una sorella piccola abbiamo! Così sono ai suoi occhi come colei che ha trovato pace!</i>
29	8, 11-12	POSSESSO desiderato	VIGNA Sposa	<i>La vigna mia, proprio mia, mi sta davanti! A te, Salomone, i mille sicli!...</i>
30	8, 13-14	NOSTALGIA degli Sposi	GIARDINI E MONTI Sposo, amici, Sposa	<i>Tu che abiti nei giardini fammi sentire la tua voce! Fuggi, mio Diletto, sopra i monti degli aromi!</i>

# ALCUNI SUGGERIMENTI PER LA LECTIO DIVINA SUL CANTICO DEI CANTICI

*“Il giorno in cui il Cantico dei cantici venne dato a Israele supera in valore il mondo intero. Tutte le scritture sono sante, ma il Cantico è il Santo dei Santi” (Rabbi Aqibà)*

## 1. OBIETTIVO della proposta: Fare una LECTIO DEL CUORE...

Cioè una Lectio Divina che privilegia il cuore piuttosto che la mente, per risveglierlo e renderlo sensibile all’Amore e capace di amare, in una dimensione sponsale.

Vorrei precisare che non sto proponendo di rimpiazzare la preghiera o meditazione personale quotidiana (che spesso facciamo sulla Parola del Giorno) con il Cantico dei Cantici ma piuttosto di farne il complemento o coronazione di essa. Per questo non c’è bisogno di essere un “esercizio” particolarmente lungo.

## 2. Seguendo il METODO della LECTIO DIVINA: LECTIO – MEDITATIO – ORATIO – CONTEMPLATIO...

Cioè praticare la Lectio su un brano del Cantico proposto per la giornata, in modo progressivo. Per questo l’ho suddiviso in 30 parti, una per ogni giorno del mese. Ho cercato di rispettare la struttura del testo ma è sempre una scelta discutibile, data la sua complessità. E’ bene tener conto che il Libro ha, nonostante tutto, una sua unità letteraria e quindi l’insieme illumina ogni sua parte. Inoltre, ogni parola e libro della Scrittura per noi cristiani va letto alla luce della PAROLA incarnata, lo Sposo in Persona. Per questo trovo particolarmente utile e illuminante leggere il brano del Cantico dopo aver letto (e possibilmente meditato e pregato) il Vangelo del giorno. Con stupore, ho spesso constatato un misterioso legame tra di loro, per cui Vangelo e Cantico s’illuminano a vicenda!... In realtà, in questo legame con il Vangelo, il Cantico diventa essenzialmente il 4° momento della Lectio Divina, cioè la CONTEMPLATIO, contemplazione, il frutto saporito della Lectio.

## 3. PROPOSTA concreta:

- 1) Leggere il testo del giorno, possibilmente ad alta voce, due o tre volte di seguito.
- 2) Meditarlo brevemente, leggendo eventuali note a pie-di-pagina e riferimenti al margine della Bibbia, e sottolineando qualche parola significativa o frase che ci tocca il cuore.
- 3) Pregarlo, personalizzando le manifestazioni di amore in esso contenute.
- 4) Ma soprattutto CONTEMPLARE, GUSTARE, INEBRIARSI DI AMORE... Ricordandoci che si tratta di una attività del cuore, intenerito dalla Testimonianza dell’Amore. È questo il momento da privilegiare.
- 5) Alla “contemplazione” deve seguire l’AZIONE, quella del cuore, cioè l’esercizio dell’amore vissuto nella quotidianità. Per questo possiamo scegliere una frase del testo del Cantico che ci accompagni durante la giornata marcando il “ritmo del cuore”. La sera, possiamo fare un breve controllo del... “battito cardiaco”!

## 4. ATTEGGIAMENTO: da fare con un Cuore da SPOSA o da SPOSO

Ricordiamoci che nell’interpretazione mistica si tratta del Cantico (per eccellenza) dell’Amore tra Dio e il suo Popolo (alleanza), o tra lo Sposo Cristo e la Sposa Chiesa, o ancora tra Dio e l’Anima. Personalmente preferisco la seconda, senza escludere le altre. Ma il Cantico rimane sempre (dal punto di vista letterario) una esaltazione dell’amore umano, con connotazioni anche sessuali. Una eccessiva spiritualizzazione gli toglie qualcosa di essenziale: l’Amore di Passione, incarnato e reso tangibile nella mediazione del corpo. Come “sfruttare” questa dimensione “carnale” del Cantico? Ecco qualche mia osservazione personale in proposito.

**4.1** Nell’amore matrimoniale, reso sacramento dell’Amore tra Cristo e la Chiesa (Ef 5), ci è offerta la possibilità di amare Dio con PIACERE, godendo nei sensi dello scambio di affetto, tenerezza e donazione reciproca tra i due coniugi. Nello sposo, la sposa cristiana riconosce il Cristo suo Sposo e a lui/Lui si offre con reduplicato affetto e amore. E lo sposo cristiano riconosce con stupore che in lui è Cristo stesso che ama la sua sposa e in lei rende presente il suo Amore per la Chiesa Sposa. Da qui l’esigenza che l’amore sponsale degli sposi cristiani sia “Puro”, cioè per quanto possibile libero dall’egoismo calcolista che vuole accapparre e strumentalizzare l’altro. Quindi, questo libro potrebbe essere il Cantico dei Cantici degli sposi cristiani, sorgente inesauribile d’ispirazione nel loro cammino di fede e di coppia.

**4.2** Il carattere sponsale del Cantico, però, non impedisce che sia “cantato” anche da quelli che il Signore ha chiamato alla vita consacrata e sacerdotale. Anzi, la loro condizione “virginale” è un segno permanente nella Chiesa della sua appartenenza radicale al Cristo suo Sposo. Naturalmente questo esige una sublimazione o meglio una crescita ulteriore verso una concezione ed esperienza più profonde e “spirituale” del desiderio e del piacere, cioè più simili alla condizione nostra futura.

**4.3** La difficoltà nel vivere questa dimensione “sponsale” (nel matrimonio o nella vita celibe) può apparire alquanto artificiale nel caso dell’uomo. Infatti, tutti quanti, come Chiesa, siamo Sposa di Cristo. Come può l’uomo sentirsi “sposa”?

Una possibile risposta potrebbe essere quella di coltivare l’interpretazione mistica che vede nell’Amata del Cantico la nostra “Anima”. Talvolta però il forte accento di sensibilità femminile in certe espressioni può urtare la sensibilità maschile.

Un’altra possibilità potrebbe essere di vederci “rappresentati” propria dalla “Donna”, in cui s’incarna quello che ci manca: Lei ci completa. Si tratta di un modo di sperimentare la gioia e la bellezza dello scambio di doni, diventare totalmente ‘dono’ per l’altro in quanto che ci rende da lui diversi. Nel caso dell’uomo sposato questa “Donna” sarà la donna-sposa che Dio gli ha messo accanto. Per il celibe, potrebbe essere una “Donna” in cui egli vede incarnata la dimensione della “Sposa” del Cristo, oltre che “l’eterno femminino”. Trovo che in questo caso la scelta migliore sia una “amicizia spirituale” vissuta nella “Comunione dei Santi”, cioè con Qualcuna che contempla ormai il volto dello Sposo ed “accetta” la nostra proposta di esserci Sorella ed Amica nell’arte dell’Amore. La lettura del Cantico si farà allora insieme a “Lei” e quei momenti d’intimità possono diventare squarci del cielo nella nostra giornata.

Buon dialogo con lo Sposo!