

Primo incontro

Introduzione al primo itinerario

Si dice che sant'Ignazio, ormai sessantenne e con la Compagnia di Gesù e gli Esercizi Spirituali finalmente approvati dal papa, avesse raggiunto un tale livello di intimità con Dio da sentire la presenza e la voce di Dio in tutte le cose. I suoi biografi narrano che un giorno, mentre camminava per le strade di Roma, fosse stato sorpreso da alcuni discepoli a intimare a un fiore cresciuto sul ciglio della strada di smettere di parlargli distraendolo da pensieri in quel momento più urgenti. Ascoltare i messaggi che Dio ci invia in ogni momento della nostra vita è precisamente il fine che ci prefiggiamo di perseguire in questo cammino insieme. Con grande umiltà e grande commozione. Sulle orme di sant'Ignazio, potremo rispondere con gioia al desiderio di Dio di entrare in una relazione personale, intima con noi. Sarà un cammino di preghiera e di ascolto, di discernimento e di gratitudine. Dio ci parlerà all'interno della nostra preghiera, attraverso i testi sacri e tramite l'esperienza di preghiera dei nostri compagni, ma ci parlerà anche – o meglio, diventeremo sempre più capaci di riconoscere i messaggi che *già* ci rivolge – in ogni incontro, in ogni episodio del nostro vivere quotidiano. Lo scopo, il segreto “aperto” degli Esercizi è dunque quello di metterci nella condizione di cercare e trovare Dio in ogni cosa. Essere “contemplativi in azione” significa essere guidati da Gesù in ogni nostro passo. Fare in modo che la nostra preghiera esca dai confini necessariamente solitari entro i quali è cresciuta e informi tutti i nostri gesti, La preghiera – un certo modo di pregare – è il cuore stesso degli Esercizi Spirituali. Questo non significa che il modo di pregare che abbiamo seguito fino a oggi sia sbagliato, e tanto meno che il metodo ignaziano sia superiore a quello indicato da altri ordini religiosi o da altre tradizioni spirituali. È semplicemente diverso, e va imparato con dedizione e pazienza. Poi, dopo che sarà diventato per noi una sorta di seconda pelle e con l'aiuto della Grazia ci saremo avvicinati sempre di più alla Sorgente, tutti i metodi confluiranno, e ci sarà impossibile affermare a quale metodo di volta in volta la nostra preghiera si è appoggiata. All'inizio, tuttavia, è necessario seguire con cura le istruzioni di sant'Ignazio, perché ci vuole tempo per decifrare l'alfabeto, la grammatica e la sintassi della lingua assolutamente personale con cui Dio parla a ciascuno di noi. Dobbiamo affidarci al dono del tempo, prima di poter ascoltare il canto di Dio e di poter rispondere a Dio con il nostro canto. Qui questa sera e ci auguriamo per tutto il cammino fino a giugno, ci sono persone più mature nella fede e persone forse meno mature, persone più vicine a Dio, persone che si sentono lontane, e altre ancora che sono state chiamate a spogliarsi di abitudini obsolete per abbracciarne di nuove. Tale differenza tra noi – scopriremo – non ci sarà di ostacolo. Sentire con la Chiesa – e tutti noi siamo Chiesa – opera il miracolo di abbattere le differenze per farci scoprire il piacere dell'unità nella diversità, nella molteplicità. Tutti siamo chiamati a essere figli e figlie di Dio. Vecchi e giovani: l'anima umana non ha età. Come non hanno età le parole e i gesti di un Maestro che, secondo il conteggio del piccolo frammento di storia nel quale ci troviamo ad abitare, è vissuto duemila anni fa. L'accelerazione straordinaria degli ultimi decenni potrebbe farci sembrare il tempo in cui è vissuto Gesù remotissimo. Scopriremo che in realtà è molto vicino. Quando avremo imparato ad ascoltare il profumo della terra su cui ha camminato Gesù, a seguire i suoi passi, a nutrirci delle immagini dell'Antico Testamento di cui lui stesso si nutriva, scopriremo che il Regno di Dio è vicino a noi, oggi, tanto quanto era vicino ai primi discepoli, forse persino di più. E saremo in grado di trovare parole nuove da accompagnare alle parole antiche, metafore forse più adatte al nostro tempo, che ci consentiranno di offrire il Vangelo di Gesù a chi ancora non lo conosce.

Primo incontro

La preghiera ignaziana

Salmo 23/22

Salmo. Di Davide.

Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla;
su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.
Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino,
per amore del suo nome.
Se dovessi camminare in una valle oscura,
non temerei alcun male, perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici;
cospargi di olio il mio capo.
Il mio calice trabocca.
Felicità e grazia mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,
e abiterò nella casa del Signore
per lunghissimi anni.

Introduzione al percorso di Esercizi:

Contemplazione : il metodo di sant'Ignazio di Loyola

Guia Sambonet

Preghiera guidata:

Scoprire il luogo della preghiera di Gesù

suor Enrica Bonino

Giovanni 1,35-42

Il giorno dopo Giovanni stava ancora là con due dei suoi discepoli e, fissando lo sguardo su Gesù che passava, disse: «Ecco l'agnello di Dio!». E i due discepoli, sentendolo parlare così, seguirono Gesù. Gesù allora si voltò e, vedendo che lo seguivano, disse: «Che cercate?». Gli risposero: «Rabbì (che significa maestro), dove abiti?». Disse loro: «Venite e vedrete». Andarono dunque e videro dove abitava e quel giorno si fermarono presso di lui; erano circa le quattro del pomeriggio. Uno dei due che avevano udito le parole di Giovanni e lo avevano seguito, era Andrea, fratello di Simon Pietro. Egli incontrò per primo suo fratello Simone, e gli disse: «Abbiamo trovato il Messia (che significa il Cristo)» e lo condusse da Gesù. Gesù, fissando lo sguardo su di lui, disse: «Tu sei Simone, il figlio di Giovanni; ti chiamerai Cefa (che vuol dire Pietro)».

Primo incontro

Preghiera finale

Lasciami entrare,
per ritrovare la vita che hai perduto vivendo,
la saggezza che hai perduto sapendo.
Lasciami entrare,
a benedire il peccato, la vanità,
il rimorso e la tristezza,
a benedire il tuo spirito curvo e la tua carne offesa.
Lasciami entrare,
a cercare nel tuo silenzio la tua coscienza sepolta,
il tuo sospiro amaro.
Lasciami entrare,
e passare nel cuore di tutti i tuoi tormenti,
perché tu ritorni a volere davvero
quello che lo spirito sogna.
Lasciami entrare,
a mendicare un po' di pane
nella tua stanza senza fuoco.
Ricoprano i tuoi occhi la luce che ha il mio volto.
don Luigi Verdi

Alcuni testi per la preghiera personale:

(tra questi, scegliere quelli con i quali si sente maggiore affinità)

Gesù in preghiera:

Mc 1,33-37; Mt 14,22-23; Lc 5,12-16; Lc 6,12-13; Lc 9,18-20; Lc 9,28-29; Lc 22,39-43

Insegnamenti di Gesù sulla preghiera:

Mt 6, 5-15

Gesù ringrazia il Padre:

Mt 11,25-26; Lc 10,19-22

Primo incontro**Contemplazione : Il metodo di sant'Ignazio di Loyola****I tempi della preghiera**

1. Scegli un passaggio biblico. Finché non avrai dimestichezza con questo metodo, preferisci testi brevi, che descrivono luoghi fisici e scene d'azione.
2. Rilassati, e disponi te stesso/a alla presenza di Dio. Chiedi la **grazia** che il testo ti suggerisce, per esempio, una sentita consapevolezza della presenza di Gesù nella tua vita e del suo amore per te; un dono di cui hai particolarmente bisogno in questo momento; o qualsiasi dono senti di chiedere.
3. Leggi il passaggio diverse volte, facendo una pausa di qualche decina di secondi tra una lettura e l'altra, fino a che l'episodio biblico penetra dentro di te. Consenti alla scena di saturare la tua immaginazione, di prendere vita dentro di te. Ora riponi la Bibbia e lasciati immergere nel racconto. **Entra nel racconto**, nel tempo storico del racconto: nel primo secolo, se stai pregando su un testo evangelico, o nei secoli precedenti, se stai pregando su un testo del Primo Testamento. Lascia che il racconto si sviluppi liberamente, non forzare. Consenti a te stesso/a di prendere parte, di entrare nella scena... osserva le persone, gli eventi che accadono. Ascolta le parole che vengono pronunciate. Sii partecipe, parla, accompagna, servi, fai tutto quello che senti di voler fare, o di non fare. Lasciati trasportare. Lasciati coinvolgere totalmente, senza soffermarti a giudicare né farti tentare dal desiderio di "registrare" quello che stai vivendo. Ti dedicherai alla riflessione e all'analisi di questa esperienza in un secondo momento, quando il tempo della preghiera sarà terminato. Anche nel caso in cui l'immaginazione dovesse non attivarsi, non preoccuparti: è possibile che lo Spirito stia lavorando con un'altra parte di te, più sottile ancora; accogli il silenzio, e rimani in preghiera.
4. Sempre all'interno della preghiera, quando senti che le immagini interiori si indeboliscono e non sembrano offrire nuovi spunti, torna nel presente, nel *tuo* presente. Sant'Ignazio definisce questa parte **Colloquio**. Rivolgiti a Gesù (oppure a Maria, o a una delle persone che hai incontrato nel testo) e commenta con lui quello che ti è accaduto durante la preghiera. Parla a Gesù come un amico parla a un amico, chiedigli conferma, chiedigli luce per capire il senso profondo della tua esperienza. Rimani in ascolto per sentire che cosa Gesù ti risponde.
5. Quanto senti che anche il tempo del colloquio nel presente è finito, concludi la preghiera con un *Padre nostro*.

La revisione della preghiera

6. Per la **revisione**, scegli un luogo diverso da quello della preghiera. Ora puoi riflettere, annotare, magari sul tuo diario spirituale, quello che è accaduto in entrambi i “tempi” di preghiera. Cerca di identificare le associazioni di idee, le emozioni più forti, le resistenze che hai vissuto. Quest'ultima parte è molto importante, aiuta a individuare come proseguire il cammino, su quali nuovi testi pregare o su quale scena di un particolare testo tornare in futuro. È importante anche per capire se durante la preghiera hai ricevuto la grazia che avevi chiesto all'inizio, o se dovrai rimanere in ascolto per vedere se ti verrà data in un secondo momento e in un'occasione non direttamente collegata al tempo della preghiera.

Alcune di queste domande potrebbero essere utili alla revisione (se però credi che non ti siano d'aiuto, non usarle):

Quale passaggio ho contemplato?

Io chi ero, durante la preghiera?

Come ho interagito con gli altri personaggi del racconto?

Come abbiamo interagito io e Gesù?

Che cosa ho provato durante la preghiera?

In che modo questa esperienza arricchisce la mia vita e la mia relazione con Gesù, con me stesso e con gli altri?

Mi potrebbe essere utile tornare a quel brano, la prossima volta che prego?