

Breve ripetizione del metodo di preghiera
per renderla più spontanea e personale,
con qualche “addizione” per renderla più efficace.

Nel libro degli Esercizi spirituali, S. Ignazio dedica diversi punti alla preparazione della preghiera, altrettanto importante che l’esercizio in se stesso. C’è una preparazione “remota” e una “prossima”.

Il momento della preghiera è il culmine della relazione con Dio, l’incontro a tu per tu, ma questo momento non cade nel vuoto, non piove dall’alto all’improvviso, si colloca nello spazio e nel tempo più ampio di tutto il resto della vita. Se vogliamo che sia il momento culminante di un incontro, di una presenza che coinvolge anche il resto della giornata, dobbiamo arrivarci preparati e fare qualcosa in vista dell’incontro anche nel resto del tempo prima e dopo la preghiera. Se andiamo ad un appuntamento o a una cena con degli amici, a una festa, non ci prepariamo prima?

Per questo S. Ignazio dà delle istruzioni, che chiama “addizioni”, per essere preparati a quel momento. Sono delle indicazioni il cui scopo è alimentare, tenere vivo e far crescere il desiderio di quel momento e soprattutto rendere più efficace la preghiera. Per Ignazio è molto importante “chiedere ciò che voglio”, entrare in preghiera con una grazia da chiedere adeguata al momento che sto vivendo nel percorso degli esercizi.

Per quanto sta a noi, quindi, è importante che ci disponiamo sinceramente alla ricerca del Signore e della sua grazia e lo testimoniamo con una preparazione adeguata al momento di preghiera, perché davvero lo desideriamo, davvero abbiamo bisogno della grazia del Signore, della sua presenza e del suo accompagnamento. Vogliamo fidarci di Lui.

Dal punto 73 degli Esercizi spirituali, Ignazio elenca queste “addizioni” «per fare meglio li esercizi e trovare più facilmente quello che si desidera».

Prima addizione. Dopo essermi coricato, sul punto di addormentarmi, per la durata di un’Ave Maria, penserò a che ora devo alzarmi e a che scopo, e richiamerò sinteticamente l’esercizio che devo fare.

Può aiutare la preghiera leggere il brano su cui ho scelto di meditare la sera prima, in modo da averlo già in mente. Si sa che anche durante il sonno continua una certa attività della mente. Quando arriva il momento che ho fissato per la preghiera, c’è già stata una certa attività che mi ha dato qualche stimolo, qualche iniziale spunto di ricerca, inizio già con un’aspettativa.

«Penserò a che ora devo alzarmi e a che scopo». Aiuta molto fissare il tempo e il luogo della preghiera in anticipo. In questa prima fase del cammino c’è anche una certa sperimentazione da fare, si possono cambiare i tempi e i luoghi della preghiera per capire in che momento della giornata e dove la preghiera è più calda, intensa, efficace e mi lascia consolato, donandomi ciò che cerco e desidero. Una volta trovato, sarebbe bene mantenere fissi il tempo e il luogo. Ma se non è possibile, conviene comunque fissare tempo e luogo di volta in volta, in modo da non relegare la preghiera nei ritagli di tempo o affidarla alla casualità delle nostre giornate.

[74] Seconda addizione. Appena sveglio, senza distrarmi con altri pensieri, rivolgerò subito l’attenzione a quello che devo contemplare [...]. Mi vestirò trattenendomi in questi o in altri pensieri, secondo l’argomento della meditazione.

Una volta fissati tempo e luogo, anche nel resto della giornata è utile andare con il pensiero a quel momento della preghiera, pensando a Chi vado ad incontrare e perché, sentire il desiderio di quel momento e pregustare ciò che avverrà.

A queste due “addizioni” di preparazione remota si aggiungono delle altre istruzioni per la preparazione prossima, poco prima del momento di preghiera.

[75] Terza addizione. Per la durata di un Padre nostro, starò in piedi a un passo o due dal posto dove sto per contemplare o meditare: volgendo in alto la mente e pensando che Dio nostro Signore mi guarda e cose simili, farò un atto di riverenza o di umiltà.

Quando si avvicina il momento che ho fissato per la preghiera, smetto con calma di fare ciò che stavo facendo e non passo di colpo dalla mia attività alla preghiera, ma prendo un tempo di quiete per lasciare che le occupazioni e le preoccupazioni quotidiane passino in secondo piano.

Un modo per prepararsi in vicinanza della preghiera è anche vestirsi, lavarsi, prendere un the, cioè fare dei gesti con l'intenzione di prepararsi. Per quanto sta a me, faccio in modo da eliminare ogni possibile fonte di distrazione: il telefono, il PC ecc.. Per evitare di pensare al tempo che passa, può essere utile puntare una sveglia in base al tempo che ho deciso di dedicare alla preghiera (non meno di mezz'ora, non più di un'ora).

Raggiungo il luogo della preghiera pensando a Chi vado ad incontrare e perché.

Comincio con un gesto di rilassamento, assumendo una posizione comoda, dando il tempo al corpo (che partecipa in modo importante alla preghiera) di rilasciare tutte le tensioni muscolari.

Per rilassare la mente posso concentrarmi sul respiro, sul battito del cuore, ascoltare il silenzio o i rumori esterni a me per decentrarmi. S. Ignazio dà molta importanza al corpo:

[76] Quarta addizione. Incomincerò la contemplazione o in ginocchio, o prostrato per terra, o disteso con il volto verso l'alto, o seduto, o in piedi, cercando sempre quello che voglio. Terrò presenti due cose: la prima che, se trovo quello che voglio stando in ginocchio, non cambierò posizione; lo stesso se lo trovo stando prostrato, e così via; la seconda che, dove troverò quello che voglio, lì mi fermerò, senza aver fretta di passare oltre, finché non ne sia pienamente soddisfatto.

La fase preparatoria può durare anche parecchio, non bisogna a vere fretta, la preghiera non è un compito da svolgere in modo esatto. Si tratta di accogliere la grazia di Dio e quindi tutto ciò che dobbiamo fare è disporci, quello che davvero spetta a noi è prepararci il più adeguatamente possibile. Una volta che ho trovato ciò che mi aiuta lo mantengo. Non c'è fretta, perché non devo raggiungere nessun obiettivo con le mie mani e le mie forze, se non quello di essere «pienamente soddisfatto». La preghiera è un piacere.

Quando mi sento pronto, mi vedo alla presenza del Signore, guardo come Lui mi guarda, con amore, era lì che mi aspettava e sento gusto, gioisco della sua presenza, lasciando andare ogni timore, ogni ansia rispetto a ciò che sta per accadere, senza preoccuparmi di quello che devo o non devo fare, ma semplicemente gustando il piacere di essere lì, con Lui.

Faccio un gesto di riconoscimento della sua presenza: un segno di croce, un inchino, m'inginocchio, guardo un'immagine a me cara, il crocifisso ecc..

Faccio una preghiera preparatoria, come suggerito da S. Ignazio:

[46] La preghiera preparatoria consiste nel chiedere a Dio nostro Signore la grazia che tutte le mie intenzioni, le mie attività esterne e le mie operazioni interiori tendano unicamente al servizio e alla lode della sua divina Maestà.

Questa preghiera può essere anche sostituita da un'altra che sentite più vostra, più spontanea e adatta a voi, come, ad es., chiedere il dono dello Spirito Santo ("Vieni Spirito Santo, vieni") o altre, come questa:

Credo, o Padre, di essere alla tua presenza e Ti adoro profondamente.

Illumina la mia intelligenza e fortifica la mia volontà affinché la mia vita venga man mano trasformata dall'incontro con il tuo Figlio.

Spirito Santo, crea in me un cuore nuovo, capace di amare Cristo e il mio prossimo.

Maria, madre dell'ascolto, prega per me.

Tutti questi sono preamboli della preghiera, come degli antipasti in vista del piatto forte che sta per arrivare. S. Ignazio consiglia di fare prima la cosiddetta «composizione di luogo» e poi chiedere una grazia legata al testo che sto per pregare o alla situazione che sto vivendo, alla tappa particolare degli esercizi:

[47] Il primo preludio è la composizione vedendo il luogo. Qui è da notare che nella contemplazione o meditazione di una realtà sensibile, come è contemplare Cristo nostro Signore che è visibile, la composizione consisterà nel vedere con l'immaginazione il luogo materiale dove si trova quello che voglio contemplare: per luogo materiale si intende, ad esempio, il tempio o un monte dove si trova Gesù Cristo o nostra Signora, secondo quello che voglio contemplare. Nella contemplazione o meditazione di una realtà non sensibile, come in questo caso dei peccati, la composizione consisterà nel vedere con l'immaginazione e nel considerare la mia anima imprigionata in questo corpo mortale, e tutto l'uomo come esule in questa valle fra animali bruti: tutto l'uomo, si intende cioè anima e corpo.

[48] Il secondo preludio consiste nel domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero. La domanda deve essere conforme all'argomento trattato. Per esempio, se contemplo la risurrezione, domanderò gioia con Cristo gioioso; se contemplo la passione, domanderò dolore, lacrime e sofferenza con Cristo sofferente.

Nelle "annotazioni", cioè le indicazioni che S. Ignazio premette agli Esercizi spirituali «per dare qualche idea degli esercizi spirituali» utile sia a chi li dà, che a chi li riceve, si legge:

«Giova molto che chi fa gli esercizi li intraprenda con animo aperto e generoso verso il suo Creatore e Signore, mettendogli a disposizione tutta la propria volontà e libertà, in modo che la divina maestà possa disporre di lui e di quanto possiede secondo la sua santissima volontà».

Ecco perché la grazia che vi abbiamo suggerito di chiedere in questo momento è di essere pronto nell'ascoltare la parola ed affidarmi al Signore. La preghiera è riuscita, va bene, se arrivo ad ottenere quella grazia che desidero o qualche altra che Dio mi suggerisce e che vuole farmi in questo momento per aiutarmi nel cammino.

Se il brano è già stato letto e memorizzato, mi immergo nella preghiera, altrimenti leggo il testo da meditare con calma, senza fretta, fermandomi su qualche parola che più mi attira, che più risuona in me. Magari non capisco perché, ma sento che lì c'è un messaggio per me, c'è qualcosa che mi parla e allora ci sto sopra, la ripeto, la faccio risuonare interiormente, la gusto, chiedendo luce per comprendere. Se il brano è già noto a sufficienza e l'ho già meditato posso andare direttamente su quella parte che mi aveva colpito in precedenza, cercando di ricavarne frutto, di scavare più in profondità.

Questa modalità di preghiera è più meditativa, si usa la memoria per ricordare, l'intelletto per meditare, comprendere e applicare alla propria vita, si prova il piacere di trovare un senso per me, per la mia vita in quella parola che ascolto e medito.

Si può, però, procedere anche più per immagini, usando la fantasia. Questa è una preghiera più contemplativa. Non si tratta di una preghiera migliore o peggiore, perché ognuno ha una sua propria modalità di pregare e l'efficacia della preghiera è legata al trovare ciò che voglio, la misura per dire che è andata bene è se esco dalla preghiera consolato, soddisfatto nello spirito.

Bisogna sempre ricordarsi che la preghiera non è un compito da svolgere, non bisogna fare tutto o avere fretta, mi fermo là dove trovo gusto, senso per me.

Quando c'è qualcosa che mi interroga ne posso parlare con Gesù, con Maria, con Dio Padre o uno dei personaggi del brano che sto meditando. La preghiera, così, diventa dialogo, colloquio vivo con persone vive, reali, anche se presenti in spirito.

[77] Quinta addizione. Dopo aver finito l'esercizio, per un quarto d'ora, stando seduto o passeggiando, esaminerò come mi è andata la contemplazione o la meditazione: se è andata male, cercherò la causa da cui questo deriva e, dopo averla individuata, me ne pentirò per emendarmi in avvenire; se è andata bene, ringrazierò Dio nostro Signore e un'altra volta farò allo stesso modo.

Mi prendo un po' di tempo per vedere com'è andata la preghiera e annoto le cose importanti, i messaggi ricevuti ecc. e tutto quello che ritengo sia importante conservare nella memoria spirituale e comunicare alla guida.

Può essere opportuno scrivere dopo e non durante la preghiera, per non cedere all'ansia di controllo, alla paura di non avere nulla da dire alla guida, di dimenticarmi le cose importanti: «Io Spirito vi ricorderà tutto ciò che vi ho detto» dice Gesù (Gv 14,26). Se sono abituato a scrivere durante la preghiera, posso provare a cambiare ogni tanto e a fare prima tutto l'esercizio e poi scrivere. Anche questo rientra in quella sperimentazione iniziale del cammino per trovare ciò che più aiuta.

Preparazione remota, prossima, relax (posizione del corpo: chi fermo, chi cammina ecc.), preghiera preparatoria, gesto, sguardo di Dio, richiesta di grazia, lettura (se necessaria), composizione di luogo, immersione.

In una preghiera meditativa spesso ci sono domande, riflessioni, pensieri (considero in me stesso). Non che non ci sia emozioni, ma può apparire più fredda. Ci si accorge dopo di cosa ha suscitato. Attenzione ai pensieri e le domande. Dialogare.

In quella contemplativa immagini, storie, emozioni, dialoghi.

S. Teresa scriveva: “Immagino la mia anima come un terreno sgombro e prego la santa Vergine di togliere gli ostacoli che potrebbero impedirle di essere libera, quindi la prego di innalzarmi lei stessa una vasta tenda degna del cielo e di ornarla di ciò che sembri a lei conveniente e poi invito tutti i santi e gli angeli a venire a fare uno splendido concerto. Mi sembra, quando Gesù scende nel mio cuore, che sia contento di trovarsi così ben accolto e anch’io sono contenta”.

Addizioni:

se trovo ciò che voglio non cambio.