

Tema - Disporsi a pregare: la preparazione del brano e la composizione di luogo.

Un breve richiamo all'ultima istruzione (5 dicembre 2013): la preghiera consiste nell'aprire il cuore al soffio dello Spirito santo, nel lasciare che il Signore lavori in noi e plasmi il nostro cuore.

La preparazione del brano

Scegliere in anticipo il brano da pregare

- Un consiglio pratico e semplice per evitare di passare da un brano all'altro cercando quello "giusto" nel tempo che avevo invece pensato di dedicare alla preghiera!
- Un aiuto per essere più spontaneo nella preghiera: avendo già preso alcune piccole decisioni (il luogo della preghiera, il tempo, la durata, il brano su cui pregare) posso essere libero per incontrare il Signore.
- Se poi nella mia preghiera si fa presente un altro brano o un altro versetto biblico tanto meglio, è il Signore che mi invita a seguirlo lì. Ma sarà anche questo spontaneo e naturale, non il saltare un po' convulso da una parte all'altra della Bibbia!

Preparare il brano

- Prendere del tempo per leggere con calma il brano mettendosi nella condizione di chi l'ascolta per la prima volta. Può essere utile leggerlo a voce alta, senza fretta, rispettando la punteggiatura, ... Lasciare che il brano risuoni ora nella mia vita.
- Il card. Martini diceva che si inizia a pregare con la penna in mano «perché il Vangelo si legge con la penna e non soltanto con gli occhi!». Rileggiamo il brano sottolineando gli elementi importanti (chi sono i protagonisti della scena, le azioni descritte, il punto centrale della scena, ...) e quelli che ci colpiscono.

Quando fare questa preparazione?

- Ignazio suggerisce di preparare il brano in un momento tranquillo e precedente il tempo della preghiera. Potrebbe essere per esempio la sera prima di andare a dormire.
- Possiamo ritornare anche solo per un breve istante al brano da pregare nel corso della giornata, al luogo e al tempo in cui andremo a pregare. In questo modo la preghiera non è né un momento tra i tanti della giornata né un momento distinto e separato da quello che sto vivendo.
- Non possiamo passare dall'attività più frenetica alla preghiera nel giro di qualche minuto. È necessario del tempo per trovare un ritmo più disteso.

La composizione di luogo

Al n. 47 del testo degli Esercizi spirituali Ignazio scrive:

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.

- Un preludio: siamo già in preghiera, ma ancora nella fase di ingresso.
- La finalità della composizione di luogo è quella di favorire l'entrata in preghiera da parte dell'esercitante con tutto se stesso, la dimensione intellettuale e quella corporale sono entrambe chiamate in causa. In particolare è l'immaginazione ad essere usata.
- La parola "composizione" rinvia proprio a questo aspetto: mettere insieme, organizzare, raccogliere ... dove è la persona di chi prega che è oggetto di tutto questo.
- Come si fa? Immaginare il luogo facendo ricorso a quanto sappiamo, a quanto ci è stato raccontato, alle immagini dell'arte, ai nostri ricordi. Senza cercare di fare una puntigliosa ricostruzione storica!
- Posso fidarmi della mia immaginazione? La risposta è sì perché è un dono di Dio e lo Spirito lavora in noi anche tramite l'immaginazione. Poi posso sempre fermarmi e considerare com'è andata. La composizione mi ha aiutato a raccogliermi e a pregare?