

## Ai piedi del Maestro. Un percorso di introduzione alla meditazione contemplativa secondo gli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola

### Qualche parola ancora sulla preghiera preparatoria di sant'Ignazio

Trascrizione di G.M. delle istruzioni di Guia nel quarto incontro, mercoledì 5 dicembre 2018

Alla mia breve introduzione alla preghiera preparatoria nel quarto incontro è seguito un acceso dibattito tra chi era pronto ad accogliere la posizione di reverente umiltà suggerita da sant'Ignazio e chi invece la rifiutava. Di seguito, una sintesi di quello che ho detto riguardo all'umiltà, gentilmente trascritto da Guya. Purtroppo la registrazione di quello che hanno detto altri è incomprensibile.

Per facilitare anche a chi non era presente la lettura di ciò che segue, ricordo che la preghiera preparatoria recita: "Mio Signore e mio Dio, imploro da te la grazia che tutte le mie intenzioni, le mie azioni e le mie operazioni siano dedicate unicamente alla lode e al servizio della tua divina Maestà".

Il cammino dell'umiltà è un cammino a cui siamo chiamati tutti. Riguarda il tipo di relazione con Dio che – per parte nostra – adottiamo. Finché non proveremo un sentimento di riverenza e ammirazione per l'infinita superiorità di Dio rispetto a noi, rimarremo nella posizione del giovane ricco (Mc 10,17-22). In realtà non si finisce mai di meditare sul giovane ricco: comprendere perché nell'insegnamento sulle beatitudini Gesù riserva il primo posto ai poveri di spirito – implicitamente ponendoli in contrasto con i superbi – è il lavoro di una vita, va continuamente adattato alle nuove circostanze in cui ci troviamo a vivere. Nel discorso sulle Beatitudini (Mt 5, 1-12) e nell'episodio del giovane ricco Gesù non si riferisce soltanto alle ricchezze materiali, ma a tutti i talenti di cui andiamo orgogliosi, di cui pensiamo di essere i legittimi proprietari e ai quali avremmo difficoltà a rinunciare. Con l'età la bellezza svanisce. La salute svanisce. Persone che ci sono molto care potrebbero abbandonarci o morire. Per il fatto stesso di essere umani, siamo fragili. Vulnerabili. Per esempio, ho una particolare sensibilità per la bellezza... e se mai dovessi diventare cieca? Parlo bene... sarei disposta a rinunciare a questo dono naturale? Nella vita capita spesso di perdere privilegi che diamo per acquisiti. Affermando "credo, ma aiutami nella mia incredulità", il padre del bambino epilettico ci invita a riconoscere il bisogno di una continua riflessione sulla nostra fede (Marco 9,14-29).

Non desidero né posso entrare nel merito delle obiezioni che alcuni di voi esprimono riguardo alla "preghiera preparatoria" e al concetto di umiltà. Come scrivo nel libro, le perplessità nei confronti dei termini utilizzati da sant'Ignazio possono essere legittime o al contrario mascherare il nostro sentirci superiori agli altri e a Dio. Non posso rispondere al posto vostro. Vi invito semplicemente a interrogare voi stessi, come inviterei una persona che, all'estremo opposto, dimostrasse sudditanza e passività eccessive nei confronti del prossimo e forse anche di Dio. Vi invito soprattutto a portare quelle obiezioni all'attenzione di Gesù. Ogni volta che incontriamo dei dubbi o delle forti resistenze – insegnano gli Esercizi Spirituali – è molto importante rivolgerci direttamente a Gesù, in preghiera, e aspettare di cogliere i segni di una sua risposta. Con l'aiuto di Gesù quei dubbi e quelle resistenze potranno trasformarsi da ostacoli per la nostra crescita spirituale in principi di un'identità più matura e consapevole. Potrebbero rivelarsi pietre miliari del nostro cammino.

Ora, una chiave più strutturalista della preghiera preparatoria. Entrare in un testo biblico con l'immaginazione è una modalità relativamente nuova per i laici e per sua natura espone alla domanda: mi sto inventando tutto o posso credere che quello che ho sentito e visto sia frutto di un vero incontro tra Dio e me? Se cogliere lo sguardo di una persona è un passo importante nelle relazioni umane, entrare con l'immaginazione in un racconto dei vangeli e avere la possibilità di cogliere lo sguardo con cui Gesù guarda il personaggio nel quale ci immedesimiamo o ascoltare le parole che Gesù gli rivolge è un privilegio immenso. Forse non finiremo mai di domandarci e di sottoporre a discernimento se c'è stato un vero incontro spirituale – per iniziativa dello Spirito di Gesù – oppure ce lo siamo inventati.

La preghiera preparatoria, in qualsiasi formula la si reciti, è importante proprio per questo: ci consente di metterci – umilmente – alla presenza di Dio, di sentire la grandezza dell'occasione alla quale siamo invitati e di affidare a Dio tutto ciò che in preghiera avverrà. Orienta i contenuti della nostra preghiera e

contemporaneamente ci protegge dalla tentazione di dubitare che quello che in essa accade sia accaduto davvero.

La preghiera preparatoria può essere paragonata a un ombrello che apriamo all'inizio della preghiera per ripararci dalle intemperie. Alla fine della preghiera, poi, sigilliamo la preghiera con un Padre nostro, offrendo a Dio ciò che Dio stesso ci ha appena offerto. Il tempo della preghiera, nella sua sacralità, nella sua semplicità, ora è concluso. Metaforicamente, chiudiamo l'ombrello e facciamo ritorno nel territorio del quotidiano, in cui le regole per distinguere la verità dall'illusione sono ancora più complesse, perché le influenze che ci circondano sono tantissime. La vita nel quotidiano è tutt'altro che semplice, sì. Tuttavia – e questo non finirà mai di stupirci – l'umiltà nei confronti di Dio che con l'aiuto di Dio abbiamo raggiunto in preghiera è lo scudo più efficace per superare le umiliazioni che nel quotidiano siamo spesso costretti ad affrontare.

La revisione - 1

Per scrivere una prima traccia di quello che ci è accaduto in preghiera Ignazio ci suggerisce di cambiare posto fisicamente, di spostarci da una poltrona a un'altra. Di nuovo, questo è un modo per segnalare a noi stessi un cambiamento di stato. Potremmo paragonare la contemplazione a uno stato affettivo profondo nel quale chiediamo alla mente di tacere per un po' così da consentire al bambino che è in noi di giocare senza che la voce del superego intervenga dicendo, "questa è un'immagine forte! la fermo, la controllo", oppure: "ah ho visto Gesù fare quel gesto, lo scrivo subito!", e interrompa così il gioco. Un altro paragone: dicono che, se venisse svegliato all'improvviso, un sonnambulo che cammina pericolosamente sul bordo del tetto, cadrebbe. Lo stesso accade quando siamo in preghiera, cioè in uno stato di consapevolezza spirituale elevata e indipendente dalla ragione.

All'inizio della preghiera, dunque, dovremo rassicurare la nostra parte razionale che non la stiamo mettendo a tacere per sempre. E alla fine della preghiera manteniamo la promessa e, cambiando posizione, le comunichiamo che abbiamo di nuovo bisogno di lei e che siamo pronti, scrivendo, di tornare ad avvalerci delle sue preziosissime facoltà interpretative e logiche.

Il colloquio

Il colloquio con Gesù, invece, si svolge ancora all'interno del tempo di preghiera. Prima di interrogare la nostra ragione per chiederle di ricordare e interpretare quello che abbiamo appena vissuto, affidiamo quello che abbiamo vissuto a Gesù. Prima di recitare il Padre nostro che conclude la preghiera, porgiamo a Gesù le emozioni che ci hanno attraversato, intuizioni, paure, dubbi, in un tipo di dialogo che sant'Ignazio definisce "come un amico a un amico" (o, in alternativa, come "un servo al suo padrone", per non escludere quanti facessero fatica a vedere in Gesù un amico). È un suggerimento molto prezioso, presente anche nella spiritualità di santa Teresa d'Avila. Esprime un altissimo rispetto per la dignità umana, altro che sottomissione! Si inizia il colloquio e quello che accadrà dopo si vedrà. Quando abbiamo vissuto un'esperienza di preghiera forte, la offriamo a Gesù senza giudicare noi stessi – se sono più o meno credula o incredula, se sono matta o sana, lebbrosa o epilettica; c'è posto per tutti... Dunque si parla a Gesù della propria esperienza in preghiera e gli si chiede di commentarla. Arrivare a fare il colloquio non è un passaggio semplice, però. Spesso lo evitiamo. Senza colloquio, anche quando ci sembrerà di essere arrivati alle vette più alte della comprensione dei Vangeli, alla nostra preghiera mancherà sempre la parte più importante del metodo ignaziano, le mancherà il cuore stesso della nostra relazione con Gesù, qui e ora.

La revisione - 2

Idealmente, il tempo della preghiera è il tempo del sogno; e più le emozioni del sogno sono forti, più al risveglio rimarranno impresse nella nostra memoria. Quando il tempo della preghiera, il tempo del sogno, è finito, si scrivono le prime impressioni, per sé o di nuovo in forma di dialogo con Gesù: il diario spirituale è una sorta di post-colloquio, perché è scritto, e questo cambia le cose.

Il significato dell'entrare in un personaggio altro da sé si esplicita in quello che si scrive: quando rileggiamo l'esperienza di preghiera, quel personaggio –altro da noi– ci rivela qualcosa di noi che a un racconto in prima persona sfuggirebbe. Per esempio, nella preghiera che ho letto questa sera, in cui ero un discepolo di Giovanni Battista, quel discepolo mi ha rivelato aspetti di me che se fossi stata in quella scena con la mia

identità presente non avrei potuto cogliere. È il grande meccanismo della letteratura. Ti scindi da te, entri in un personaggio immaginario, vesti i suoi abiti.

Poi, nel colloquio, torni nel presente. Quando la scena perde vita e non produce più immagini, quando non ti dice più granchè, torni nei tuoi panni, nel tuo presente, e commenti con Gesù come con un amico, chiedendogli in che modo quel racconto e il personaggio che sei stato all'interno del racconto ti aiutano nel tuo cammino nel presente, quali istruzioni hanno per te e in che modo proseguire; chiedi al Maestro se devi tornare a pregare su quel brano, se quel brano ha da suggerirti altro, se è importante ripeterlo...

Più tardi, poi, se in quel brano biblico ci sono aspetti che ti incuriosiscono e che desideri approfondire, proseguirai la ricerca. Siamo fortunati, perché l'era di internet ci mette a disposizione tantissimo materiale. Anche questo è un viaggio straordinario! Non tutti i brani ci indurranno ad approfondire la ricerca, certo, e anche questo è un modo per individuare gli aspetti più importanti per la nostra crescita spirituale. Anche per la crescita spirituale della comunità: come abbiamo notato nella condivisione, la *lectio continua* sul vangelo di Marco ha fatto emergere alcune preferenze rispetto ad altre (il cieco, il giovane ricco, l'emorroissa...). Per comprendere lo spirito del gruppo è importante osservare quali sono gli episodi che hanno colpito di più. Ma anche quelli che mancano: i capitoli 9-16 del vangelo di Marco parlano soprattutto della passione di Gesù. Se avete notato, nessuno ha scelto quei passaggi. È segno che dovremo camminare insieme ancora per molto tempo prima di poter arrivare al mistero della Passione.

Un altro aspetto interessante della preghiera immaginativa è che, dopo che saremo entrati molte volte nella scena e averla arricchita con l'immaginazione di particolari magari non descritti nel testo evangelico, ci accorgeremo che in verità quel testo contiene tutto il necessario, che non c'è niente da aggiungere. Nel frattempo, però, prima di arrivare a quel livello di semplicità, avremo fatto un viaggio bellissimo e molto utile a noi stessi.

#### La grazia da chiedere

Quando si sa su quale testo si pregherà per la prossima mezz'ora, 40 minuti o un'ora, bisogna concedersi il tempo necessario per assaporarlo e lasciarsi dire dal testo quale sia la grazia da chiedere più appropriata, in sintonia sia con il contenuto di quel testo sia con la propria vita. Un esempio: se stiamo pregando su un brano della Passione, e quindi dobbiamo entrare in empatia con una situazione di dolore, non chiederemo di fare salti di gioia!

Se avete notato, nella condivisione ognuno ha raccolto e dato enfasi a parole diverse degli stessi testi evangelici. La tradizione cristiana modellata sui filosofi greci e sulla patristica (benedettina, domenicana, ecc.) è soprattutto auditiva: si legge il testo diverse volte prestando attenzione alle *parole* che toccano di più. La tradizione ignaziana invece, seguendo la scuola dei maestri spirituali dei paesi del Nord, del misticismo renano, restituisce valore all'*immaginazione* e dunque è più visiva. Se dopo aver sperimentato per un po' la contemplazione immaginativa si scopre di essere più sensibili alle parole che alle immagini... nulla di male... significa che altri metodi, come la *lectio divina*, per esempio, ci sono più consoni, e si torna a pregare affidandosi ad essi.

#### Un esempio di revisione e di ripetizione

Dopo aver scritto le prime impressioni riguardo alla preghiera, si fa la *revisione*. Prendiamo per esempio il tuo caso, XY. Nella condivisione hai detto di aver visto molto bene la scena, ma hai notato che i personaggi erano sempre girati e non riuscivi a vederli in faccia. Questo non può non significare che lì c'era qualcosa che ti inquietava, ti metteva a disagio. Dunque, anche se ti dicessero di pregare su altro, torni a pregare su quello stesso brano e questa volta chiedi la grazia di vedere i volti delle persone, perchè sai che fa parte del tuo cammino, del tuo bagaglio, della tua storia, che lì per te c'è qualcosa da capire, che ti rispecchia. Non saresti arrivato a capirlo se non avessi avuto modo di identificarti con quel certo personaggio, un personaggio che preferiva osservare da lontano. Mantenere la tua identità presente, molto probabilmente, non avrebbe portato in luce con altrettanta chiarezza questa tua modalità di relazione. In un certo senso, facciamo nostra e applichiamo alla preghiera la tecnica della proiezione psicanalitica. Hai notato tu stesso di non essere riuscito a vedere le facce delle persone, che erano sempre di spalle. Eppure la tua composizione del luogo era perfetta, vedevi i particolari della scena, la luce. Ora che torni a pregare su quel brano e chiedi la grazia di vedere le facce, non rifai tutto il percorso, non ricrei il contesto, perchè già lo conosci. Parti da quello stesso contesto per mettere a fuoco solo una situazione particolare, in cui ci sono due o tre persone – non più tutta la folla. Una volta che ti sei avvicinato con l'immaginazione a quelle due/tre persone, ti chiedi se se la nuova

prospettiva ti permette ora di vedere le loro facce. Poi magari rivolgi loro la parola, prendi l'iniziativa di dire qualcosa, ti rendi parte attiva, e così facendo riporti te stesso in sintonia con la richiesta della grazia che hai chiesto all'inizio: vedere le persone intorno a Gesù, vedere Gesù ed entrare in relazione con lui tramite loro. Per amarlo e servirlo al meglio di te stesso. Dunque osservi, ascolti, senti che cosa succede questa volta. Poi, qualsiasi cosa sia accaduto, torni nel tuo presente e ne parli con Gesù: Di nuovo, non sono riuscito a vedere la faccia di nessuno, Gesù, perché? Oppure: Toh, guarda, ho visto una faccia, ma aveva un'espressione terrificante, che fosse un demone? Oppure: Temevo di vedere un demone, invece ho visto un santo, e quel sant'uomo assomigliava molto a mio nonno, di cui mi ero dimenticato... Parli di tutto questo con Gesù e insieme a Gesù verifichi se la grazia chiesta all'inizio ti è stata accordata o se devi tornare a pregare su quel brano o su un altro brano iniziando con la stessa richiesta della grazia che desideri ricevere, perché evidentemente lì hai una resistenza forte o c'è qualcosa che ti è di ostacolo. In ogni caso, ora sei diventato consapevole del tuo –personalissimo– cammino. In altre parole, ripeti lo stesso brano finché pensi possa esserti utile, e poi magari affidi il tuo quesito a un altro racconto biblico: la Bibbia è una fonte inesauribile di storie, di simboli, di situazioni che descrivono la condizione umana e possono aiutarci a scogliere i nodi che incontriamo sul nostro cammino interiore o esteriore.