

Breve introduzione alle preghiere guidate

Benvenute e benvenuti. Qualche parola per introdurvi alle preghiere guidate, che per molti potrebbero essere un modo del tutto nuovo di cercare una più profonda relazione con Dio.

Il cardine di questa esperienza è un testo, in generale un brano biblico, che voi e io leggiamo una prima volta insieme e all'interno del quale poi vi conduco. L'invito è quello di "entrare" all'interno del testo e di esplorarne il messaggio con l'immaginazione, di lasciarsi trasportare dalla Parola là dove la Parola vorrà portarci per poter raggiungere le parti più segrete di noi.

Il brano biblico, se accogliamo questo invito, diventa il luogo del nostro dialogo con Dio, con Gesù. Un dialogo che si ancora alla Scrittura e che, traendo spunto dal racconto sacro, prosegue collegandosi agli aspetti della nostra memoria o della nostra realtà quotidiana che desideriamo presentare a Gesù per ricevere da Lui un consiglio su come interpretarli o su come comportarci.

Il fine degli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio è precisamente quello di estendere il dialogo con Gesù iniziato nello spazio protetto della preghiera a tutta la nostra vita. Di discepoli e discepole. Di apostoli e apostole.

In qualsiasi situazione, felice o dolorosa, sapremo così dialogare con Gesù, nostro Maestro e nostro amico, per ricevere il suo consiglio, la sua benedizione, la sua forza. Gli Esercizi, come suggerisce il nome stesso, sono una sorta di palestra, di palestra spirituale.

L'unità minima, il mattone con cui l'edificio della nostra relazione con Dio è costruito, è la preghiera. La preghiera ignaziana ha la caratteristica di lasciare grande spazio alla immaginazione. La ragione, il ragionamento, entra in gioco solo in un secondo tempo. Entrambi i momenti, immaginazione e ragione, sono indispensabili. Ma senza la prima, la seconda sarebbe sterile.

Gesù stesso utilizzava le parabole per introdurre i suoi insegnamenti. Portava i discepoli e coloro che lo ascoltavano in un mondo fatto di immagini, di suoni, di colori, di emozioni, di intuizioni libere.

Immaginiamo di voler spiegare a un bambino o una bambina che cos'è un fiore. Prima scegliamo un fiore, una rosa, un gelsomino, una spiga di lavanda. Poi invitiamo la bambina a osservare il fiore con attenzione e con curiosità. Che colore ha? È grande o piccolo? È solo o ha dei compagni? È aperto o è chiuso? Ora chiediamo alla bambina di avvicinarsi. Scoprirà che quel fiore – la rosa, il gelsomino o la lavanda – è profumato. Magari le suggeriamo di chiudere gli occhi e di descrivere che effetto ha in lei quel profumo... Solo dopo che la bambina avrà fatto esperienza diretta del fiore e magari avrà notato qualche piccolo insetto o un'ape che gli vola intorno, spiegheremo alla bimba la struttura del fiore – corolla, petali, stami e pistillo – e la funzione di quel fiore nel grande ciclo della vita.

La preghiera guidata ha lo scopo di condurre chi ascolta in uno spazio meditativo, contemplativo, che consente di entrare nel fiore del brano biblico. Apre domande, non offre risposte. Ciascuno poi, rifletterà sulle impressioni più forti, più nitide che ha vissuto ascoltando e tornerà a pregare su quel brano in solitudine. Alcune impressioni si ripresenteranno e si approfondiranno; altre svaniranno per lasciare il posto a immagini ed emozioni nuove, originali, che a loro volta ci indicheranno la direzione in cui proseguire il nostro cammino di preghiera.

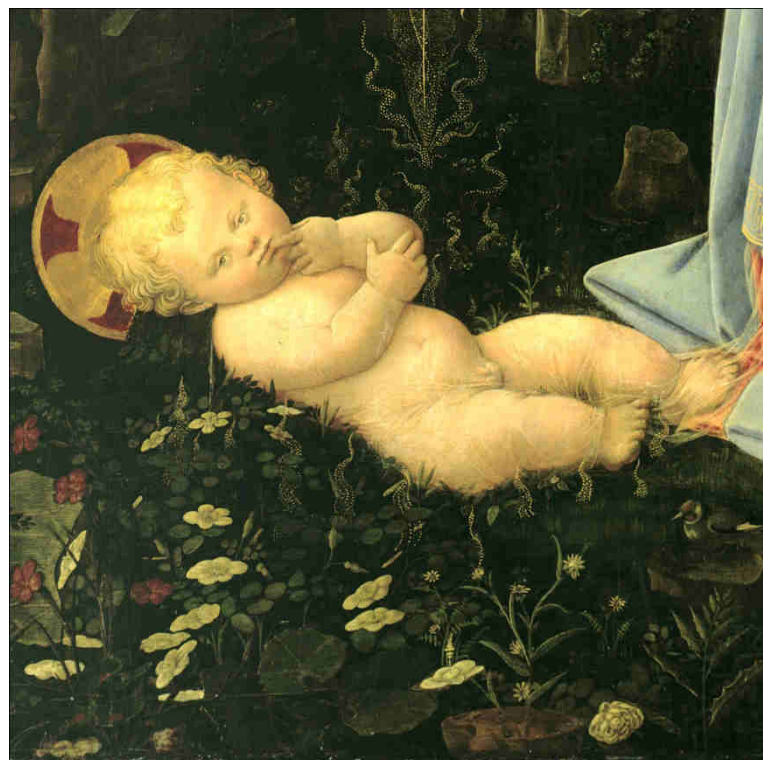
Infine, uno strumento fondamentale per orientare il cammino verso un'intimità sempre più profonda con la Parola è quello di scrivere. Alla fine della preghiera, sia della preghiera guidata da me sia della preghiera fatta da soli, si descrive brevemente l'esperienza appena conclusa.

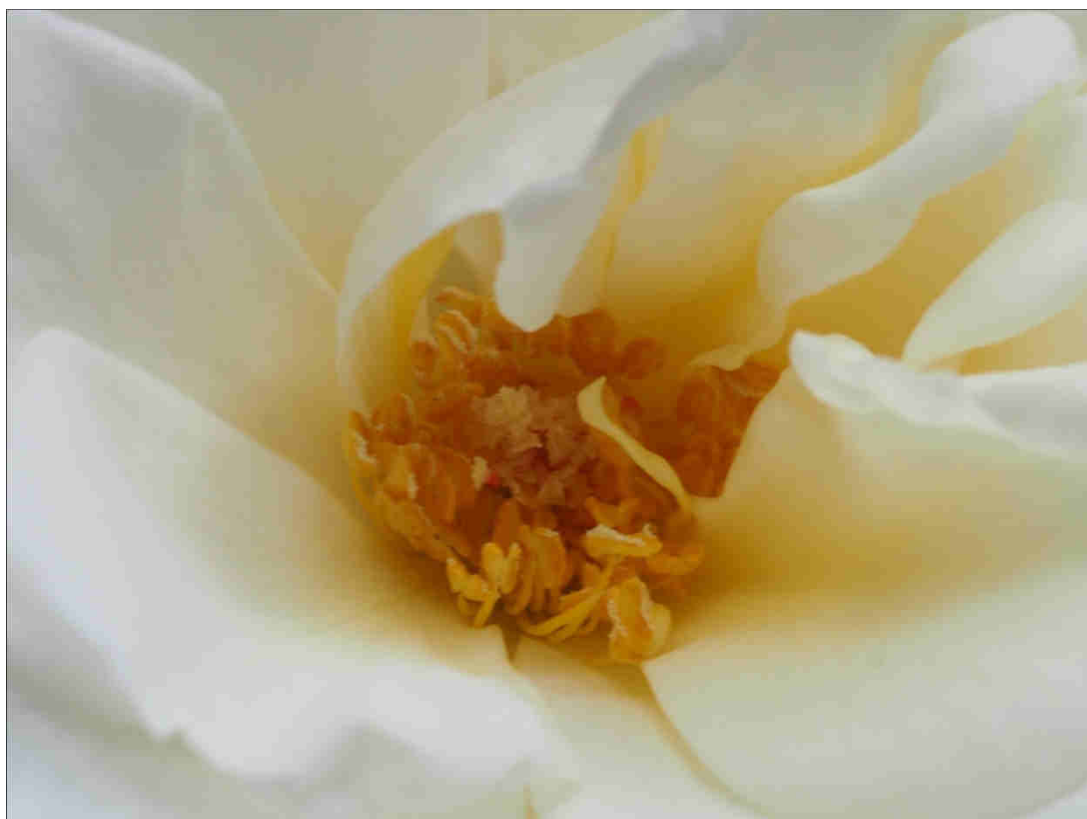
Tutto questo, soprattutto all'inizio, richiede fiducia: fiducia nella mia voce che guida; fiducia nello Spirito che attraverso il brano biblico, la mia voce e la propria sensibilità desidera entrare in relazione con noi; fiducia in noi stessi e nel nostro mondo interiore che incontra la Parola.

Agli occhi di Dio, ciascuno, ciascuna di noi è un fiore magnifico. Agli occhi di Dio le sfumature di colore del nostro fiore sono preziosissime. A Dio il profumo della nostra preghiera è sempre molto gradito.



Filippo Lippi, Adorazione del Bambino di palazzo Medici (o Adorazione nella foresta), 1458-1460.





Guia Sambonet, Una rosa bianca, 2018.