

La contemplazione immaginativa e gli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio¹

La sequenza di passaggi che compongono la contemplazione immaginativa è descritta minuziosamente nel libretto degli *Esercizi Spirituali*² e ne è il filo conduttore. Il libretto, scritto da sant'Ignazio stesso, è una sorta di manuale riservato ai direttori di ritiro gesuiti per accogliere e formare i novizi e far crescere nella fede ogni tipo di persone, e costituisce il fondamento della spiritualità ignaziana e dell'apostolato della Compagnia. Sebbene oggi sia di dominio pubblico, in realtà è impossibile comprendere e mettere in pratica le istruzioni date nel libretto al di fuori dell'esperienza di ritiro o senza l'aiuto di una guida.³ Alcune sue parti, tuttavia, possono essere adattate a contesti diversi. La contemplazione immaginativa è una di queste. Se è sicuramente molto utile conoscerla prima di partecipare a un ritiro o di intraprendere un cammino ignaziano, può essere praticata con grandi frutti anche indipendentemente. Un cenno al modo in cui gli Esercizi Spirituali si sono formati e sono stati informati dalla vita di sant'Ignazio ci aiuterà a comprendere meglio la dinamica interna di questo metodo di preghiera, prima di esaminare in dettaglio, nei capitoli che seguono, i diversi passaggi che lo compongono.

Tutti gli studiosi che dal XVI secolo a oggi si sono dedicati all'approfondimento delle origini degli Esercizi Spirituali concordano sul fatto che siano nati dall'osservazione da parte di Ignazio della sua conversione, dalla sua esperienza diretta nel dare gli Esercizi, dalla supervisione dei compagni che ha riconosciuto più adatti al neonato "ministero degli Esercizi" e, infine, dalla lotta per far sì che gli Esercizi fossero riconosciuti come ortodossi.⁴ Il grado di dipendenza del libretto degli *Esercizi Spirituali* dall'esperienza personale di Ignazio si deduce innanzitutto dalla *Autobiografia*,⁵ che Ignazio dettò a Luis Gonçalves da Câmara nel 1553-1555 e che copre il periodo dalla conversione al voto di obbedienza al Papa, nel 1537. In una lettera scritta da Venezia il 16 novembre 1536, invitando l'interlocutore a intraprendere il cammino degli Esercizi, Ignazio scrive: "Sono tutto il meglio che io in questa vita possa pensare, sentire e comprendere, sia per il progresso personale di un uomo sia per il frutto, l'aiuto e il progresso rispetto a molti altri".⁶

I primi capitoli dell'*Autobiografia*, in particolare, meritano la nostra attenzione. Il libro inizia con il racconto della convalescenza del giovane Iñigo/Ignazio. Ferito a una gamba da una palla di cannone durante l'assedio dei francesi contro Pamplona, il ventisettenne Iñigo torna nel castello di famiglia, a Loyola. Fino a quel momento era stato "un uomo dedito alle vanità mondane", un cavaliere dedito agli ideali del servizio di corte che sognava di compiere gesta eroiche in onore della sua misteriosa Signora. Costretto a una lunga convalescenza, chiese che gli fossero portati libri di cavalleria, i suoi prediletti, ma non se ne trovò nessuno. Gli fu invece consegnata l'unica letteratura presente nel castello: la *Leggenda aurea* di Jacopo da Varagine, sulla vita dei santi, e *La vita di Cristo* di Ludolfo di Sassonia, entrambi tradotti in castigliano. Mentre leggeva e rileggeva quelle pagine e si appassionava di ciò che vi si narrava, Ignazio prendeva nota dei diversi pensieri che lo abitavano. A volte, notava, si trovava a sognare a occhi aperti anche per molte ore intorno "ai mezzi di cui servirsi per raggiungere la città dove risiedeva [la sua Signora] ... le frasi cortesi, le parole che le avrebbe rivolto ... i fatti d'arme che avrebbe compiuto a suo servizio". Altre volte pensava alle "imprese difficili e grandi" con le quali, imitando i santi, avrebbe offerto il suo servizio a Dio. Alternandosi, le due sequenze di pensieri producevano effetti diversi nella sua mente. Quando pensava di compiere azioni mondane si sentiva in un primo tempo pieno di entusiasmo ma, poco dopo, vuoto e deluso.

Al contrario, il pensiero di raggiungere a piedi nudi Gerusalemme, non cibarsi che di erbe, praticare tutte le austerità che aveva conosciute abituali ai santi, faceva sorgere in lui una gioia

¹ Da Guia Sambonet, *Ai piedi del Maestro. Guida alla contemplazione immaginativa secondo gli Esercizi Spirituali di Ignazio di Loyola*, Ancora, Milano 2018, p. 17-25.

² L'edizione a cui farò riferimento è: *Esercizi Spirituali*, a cura di Gaetano Piccolo, Milano, Garzanti 2016. I rimandi e le citazioni del testo ignaziano saranno indicate con la sigla ES, seguita dal numero di paragrafo.

³ Vedi Appendice, Scheda 6: «Che cosa si intende per "Esercizi Spirituali ignaziani" e i diversi modi di "fare gli Esercizi"».

⁴ Cf John W. O'Malley, S.J., *The First Jesuits*, Cambridge, MA: Harvard University Press 1993, p. 25.

⁵ Ignazio di Loyola, *Il racconto del pellegrino. Autobiografia di sant'Ignazio di Loyola*, a cura di Roberto Calasso, Adelphi, Milano 2015.

⁶ Lettera a Emmanuele Miona, in *Gli scritti di Ignazio di Loyola*, Roma, AdP 2007, p. 945.

duratura. [...] Dall'esperienza dedusse che alcuni pensieri lo lasciavano triste, altri allegro; e a poco a poco imparò a conoscere la diversità degli spiriti che si agitavano in lui: uno del demonio, l'altro di Dio. Questa fu la prima riflessione che egli fece sulle cose di Dio. In seguito, quando si applicò agli Esercizi, proprio di qui cominciò a prendere luce sull'argomento della diversità degli spiriti.⁷

Queste riflessioni sull'alternanza dei moti d'animo e sulla natura di consolazione e desolazione sono all'origine delle «Regole per il discernimento degli spiriti» (ES 313-336). Nell'anno che seguì la conversione, a Manresa, la determinazione di Ignazio di purificare se stesso per poter essere considerato meritevole di servire Cristo fu seguita da esperienze mistiche e visioni straordinarie. «La realtà gli si fece trasparente, permettendogli di vedere che Dio, al lavoro nel profondo di ogni cosa, lo invitava ad 'aiutare le anime'. Questa nuova visione della realtà condusse Ignazio a cercare e trovare Dio in tutte le cose».⁸ In quel periodo, le sue meditazioni sulla vita di Gesù traevano spunto dall'*Imitazione di Cristo*, un libro a cui Ignazio rimase devoto tutta la vita e che consigliava come lettura agli esercitanti nella Seconda settimana degli Esercizi.⁹ Jerònimo Nadal, uno dei primi Compagni e uno dei primi commentatori degli Esercizi, descriverà in questo modo il passaggio di Ignazio dallo stadio purificativo allo stadio illuminativo:

Dopo che ebbe esercitato se stesso sui punti della Prima settimana per un po' di tempo, il Signore lo fece progredire moltissimo, e così egli iniziò a meditare sulla vita di Gesù nostro Signore, a ricavare grande consolazione da essa e a desiderare di imitarla. In quello stesso periodo nacque in lui il desiderio di aiutare il suo prossimo.¹⁰

Oltre a descrivere l'esperienza di Ignazio, Nadal offre qui una sintesi della dinamica e del fine del percorso degli Esercizi Spirituali. L'osservazione e la riflessione sulle emozioni, i sentimenti e le intuizioni vissuti contemplando la vita, la morte e la resurrezione di Gesù Cristo e il dialogo interiore con Gesù che nasce dalla preghiera sui vangeli sono il luogo sacramentale in cui matura la scelta di seguire Gesù.

Le caratteristiche del metodo della contemplazione immaginativa

Nella pratica, in che cosa consiste e come si struttura la contemplazione immaginativa, che di quel percorso è l'unità di misura? La caratteristica fondamentale che la distingue da altri tipi di preghiera consiste nell'entrare con l'immaginazione all'interno del testo biblico. L'immaginazione facilita una conoscenza di Gesù molto diretta, profonda e personale. In parallelo, immergerci con l'immaginazione nel racconto biblico, prendere le distanze dal nostro tempo per entrare nel tempo di Gesù, consente a noi di osservare la nostra realtà da un punto di vista che ci trascende e a Gesù di entrare più facilmente nel nostro tempo, quando saremo tornati in esso. Infine, entrare con l'immaginazione nel brano biblico, fare un'esperienza profonda della vita di Gesù narrata nei vangeli, dà vita a una serie di metafore, a una sorta di lessico familiare che trasferendosi continuamente dal suo tempo al nostro stabilisce tra Gesù e noi una comunicazione sempre più chiara e fluida, all'interno della preghiera e nella vita di tutti i giorni.

Possiamo paragonare la contemplazione immaginativa a una danza composta da vari movimenti. Oppure allo stile libero, nel nuoto. I movimenti dei bambini che non hanno ancora imparato a nuotare sono scomposti, eccessivi. Ci vorrà del tempo prima che possano imparare i movimenti dello stile libero: come sincronizzare il battito dei piedi alle bracciate e al respiro, capire quando tenere la testa sotto il pelo dell'acqua e quando e di quanto ruotarla per prendere il respiro, ogni quante bracciate respirare, come nuotare in linea retta anche senza riferimenti sul fondo. A chi non sa nuotare, a chi ancora non sa che l'acqua, soprattutto l'acqua del mare, sostiene il corpo e dunque che per nuotare non vanno fatti più movimenti di quelli necessari per andare veloci, tutto questo sembra complicatissimo. Dopo che ritmo e sequenza di movimenti sono stati imparati, diventano naturali.

Anche la contemplazione immaginativa richiede di sincronizzare una serie di movimenti. Si sceglie un brano su cui pregare. Ci si mette alla presenza di Dio. Si precisa l'intenzione del nostro essere lì. Si rivolge a Dio una breve preghiera che affida a Dio la contemplazione che seguirà. Si legge una prima volta il brano biblico e,

⁷ Ignazio di Loyola, *Il racconto del pellegrino*, cit., capitolo 8.

⁸ Provincia d'Italia della Compagnia di Gesù, *Congregazione generale 35a, Decreti e documenti*, Decreto 2, 5. (<http://www.gesuiti.it/img/second/publicazioni/CG35-2008.pdf>; ultimo accesso 23 febbraio 2018).

⁹ Il percorso degli Esercizi Spirituali è suddiviso in quattro Settimane, corrispondenti a quelle che la tradizione cristiana definisce le "tre vie" o stadi della crescita spirituale: purgativa (Prima settimana), illuminativa (Seconda settimana) e unitiva (Terza e Quarta settimana).

¹⁰ Citato in Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, Institute of Jesuit Sources, Saint Louis (Missouri), 1994, p. 27. Traduzione mia.

individuato il significato, si formula una richiesta di grazia che gli corrisponda. Si rilegge il brano diverse volte. Ci si immerge con l'immaginazione nella scena fisica del racconto. Si identifica il personaggio con il quale viene più istintivo immedesimarsi. Si partecipa al racconto mettendo se stessi nei panni di quel personaggio. Quando infine il racconto e le azioni narrate non producono nuovi stimoli, quando cessano di essere vive agli occhi dell'immaginazione, si torna al presente per esaminare insieme a Gesù l'esperienza appena vissuta. Si sigilla il tempo di preghiera con un *Padre nostro*. Si cambia posizione e si trascrive l'esperienza di preghiera.