

Come predisporre alla contemplazione immaginativa - 2¹

La posizione del corpo

Nella preghiera profonda la consapevolezza si libera dagli stimoli del mondo esterno e allo stesso tempo diventa estremamente vigile, come accade nel dormiveglia. Ma, come accade nel dormiveglia, è facile scivolare dalla preghiera nel sonno. Il modo più efficace per consentire che la preghiera mantenga un livello di consapevolezza vigile, attento, rilassatamente concentrato, è tenere la schiena eretta. Che si preghi stando in piedi, in ginocchio, seduti su una sedia o nella posizione del loto, la schiena eretta consente al corpo di raggiungere il perfetto equilibrio con la forza di gravità e dunque di "pesare" il meno possibile; consente alla mente di sospendere le attività razionali e di attivare le facoltà che presiedono a immaginazione, visione, intuizione, empatia, intelligenza spirituale, memoria profonda; e all'anima di raggiungere lo stato di quiete che la apre alla possibilità di incontrare Dio. Forse non è un caso che in molte lingue le parole "giusto" e "retto" siano sinonimi.

Quando avremo maturato una buona abitudine a stare eretti e ad accedere alle parti più sottili della nostra consapevolezza ci basterà uno "scialle". Non ci sentiremo disturbati dall'ambiente che ci circonda e riusciremo a pregare anche da sdraiati senza più addormentarci. I malati, le persone costrette a passare la maggior parte del loro tempo a letto, gli anziani piegati dal peso dell'età, non hanno forse diritto alla preghiera?

Per l'intera durata della preghiera, infine, è importante tenere il corpo il più immobile possibile. Se sentiamo il bisogno di cambiare posizione, assicuriamoci che i movimenti siano lenti, fluidi, aggraziati. Quando preghiamo, quando siamo consapevoli di essere al cospetto di Dio, la nostra anima, la parte più profonda di noi, è particolarmente sensibile e i movimenti bruschi la costringerebbero a ritirarsi e a interrompere la contemplazione.

La respirazione

In ebraico, la parola *ruach* significa sia "respiro" che "spirito". Prestare attenzione al respiro ci rende più consapevoli della presenza di Dio e dell'attività dello Spirito, che continuamente nutre le cellule del nostro corpo, ci guarisce e ci trasforma. A ogni respiro, inspiro Amore ed espiro dolore, il mio dolore. Un giorno, se mai mi riterrà degna di svolgere un compito tanto sublime, Dio mi insegnerà a inspirare Amore e a espirare amore. Quel giorno, quando incontrerò persone che soffrono, mi accadrà di inspirare dolore, il loro dolore questa volta, e di espirare amore, l'Amore di Dio che guarisce. Cadrà così di aver raggiunto una dimensione autenticamente contemplativa anche nella vita di tutti i giorni. Contemplazione in azione. Posso però desiderare che questo accada e farne l'oggetto della mia preghiera fin da ora. Con l'immaginazione, posso fare questo esercizio ben prima che quella realizzazione diventi una realtà nella mia esperienza di discepolo, di apostolo. Di "piccolo" al servizio di Dio e del Regno.

Più umilmente, prestare attenzione al respiro durante la preghiera è anche un modo molto efficace per allontanare le distrazioni. La mente, infatti, riesce a fare solo una cosa alla volta. Quando è impegnata a osservare il respiro, non ha molta energia da offrire alle distrazioni. Se osservare il respiro mi risultasse difficile, posso ricorrere a un semplice stratagemma: appena mi accorgo dell'arrivo di una distrazione, anziché seguirla o al contrario opporle resistenza, mi rivolgo alla distrazione gentilmente, come se fosse un bambino, le prometto che mi occuperò di lei tra mezz'ora, un'ora al massimo, e la invito ad aspettarmi in un'altra stanza. Il bambino mi conosce, sa che sono una persona di parola, che mantengo le promesse, e verosimilmente ubbidirà. È interessante notare che la maggior parte delle distrazioni che si affacciano alla mente quando preghiamo hanno per oggetto e trasformano in urgenze situazioni molto banali: l'improvviso bisogno di un caffè, il dentifricio da aggiungere alla lista della spesa, una bolletta da pagare. Raramente riguardano impegni davvero importanti e non rimandabili.

Se invece la distrazione nasce da una preoccupazione seria, se per esempio è causata da un dolore che mi affligge o che so affliggere il mio prossimo, valuterò se sia il caso di cercare di ridurre quanto più possibile l'effetto che quel dolore provoca in me oppure farne l'oggetto della preghiera. La preghiera ha lo scopo di

¹ Da Guia Sambonet, *Ai piedi del Maestro. Guida alla contemplazione immaginativa secondo gli Esercizi Spirituali di Ignazio di Loyola*, Ancora, Milano 2018, p. 44-47.

mettermi in relazione con Dio a partire dalla mia realtà esistenziale. Di farmi crescere nelle situazioni in cui vivo. Non è un modo per evitarle. Non è una fuga.

Il monachesimo contemplativo antico definiva la disponibilità interiore necessaria alla preghiera *vacare Deo*, in latino, "farsi vuoti per Dio". Il corpo, la mente e l'anima si rendono il più possibile trasparenti per consentirci di diventare affidabili canali di comunicazione tra la terra e il cielo. Quanto più nel segreto della nostra stanza riusciremo a fare spazio in noi stessi, tanto più Dio potrà servirsi di noi – anche a nostra insaputa – quando percorreremo le vie del mondo, nella vita di tutti i giorni.