

Sintesi del metodo della preghiera ignaziana

0. Ci si accerta di poter dedicare a questo tipo di preghiera NON meno di un'intera ora.
 - 0.1. Si invierà il proprio testo alla guida per il feedback e per la condivisione con i compagni soltanto se sarà nato da un'intera ora di preghiera con il metodo. In caso contrario, il feedback della guida non potrà essere accurato e i compagni riceveranno stimoli confusi e di nessuna utilità.
 - 0.2. Nel caso in cui non sia stato possibile dedicare un'intera ora alla preghiera si "passa". Ascoltare con attenzione contemplativa i testi dei compagni è altrettanto importante spiritualmente quanto lo è leggere il proprio.
1. Ci si mette alla Presenza. Posizione confortevole. Rischio di distrazioni o interferenze esterne ridotto al minimo. Ci si dispone a entrare in un territorio sacro.
2. Si recita la Preghiera preparatoria.
3. Si legge il brano diverse volte. Lo si gusta.
4. Si chiede la grazia adatta a *quel* tempo di preghiera (durante gli Esercizi e gli incontri della Scuola di preghiera, la grazia da chiedere viene suggerita dalla guida).
5. Si fa la Composizione del luogo = si costruisce la scena fisica con gli occhi dell'immaginazione. Qui non ci sono persone, solo cose.
6. La scena inizia a popolarsi di persone. Prende vita. Si osservano le persone presenti e si rimane in ascolto per capire verso quale di esse si è chiamati a identificarsi. Si entra nei panni di quella persona.
7. Si osserva quello che il racconto biblico descrive con gli occhi di quella persona. Si ascolta quello che viene detto con le orecchie di quella persona. Ci si lascia com-muovere. Nota: l'immaginazione segue tempi e si sposta nello spazio in modi diversi da quelli della mente. Ciascuno/a deve scoprire i propri, e questo può richiedere tempo e pazienza.
8. Quando il racconto che è venuto a crearsi inizia a non produrre nuove immagini e nuove emozioni, si torna nel presente e si fa un colloquio: si porge a Gesù (allo spirito di Gesù, ora. Al Padre. A Maria, allo spirito di Maria. O allo spirito di uno dei santi che erano presenti nella scena) la propria esperienza di preghiera, le emozioni o le resistenze che abbiamo provato. Si chiede a Gesù di commentare e di interpretare quello che ci è appena accaduto.

Alcune domande che possono aiutare a orientare il colloquio con Gesù:

 - Sempre: le mie frasi e le mie domande devono essere semplicissime. Se uso un linguaggio complicato, mi sarà impossibile decifrare i commenti e le risposte di Gesù. Poi mi domando:
 - Ho ricevuto la grazia che avevo chiesto all'inizio?
 - Se l'ho ricevuta: 1. Ringrazio; 2. Parlo a Gesù delle EMOZIONI che ho vissuto in relazione alla grazia ricevuta; 3. Chiedo a Gesù di farmi intuire in che modo le EMOZIONI che ho vissuto mi aiutano ad amarlo e servirlo nella mia vita ordinaria o in una situazione particolare che sto vivendo.
 - Se non ho ricevuto la grazia chiesta all'inizio: 1. Interrogo me stesso/a, poi chiedo a Gesù come mai.
 - 1.1. Forse ero semplicemente stanco/a; 1.2. Forse il brano su cui ho pregato non è importante per il mio cammino di fede e di vita; 1.3. Forse il brano è importante, ma attiva in me resistenze. Chiedo a Gesù di aiutarmi a vederle e a superarle; 1.4. Forse, nella sua infinita libertà e saggezza, Gesù ha deciso di riservarmi quella grazia per un altro momento.
 - Chiedo a Gesù di aiutarmi a intuire in che modo mi suggerisce di proseguire l'esperienza appena vissuta (Torno a pregare su questo stesso brano, iniziando dal punto in cui ho provato l'emozione o le emozioni più forti? Rileggo la mia vita o una situazione particolare della mia vita alla luce delle emozioni che ho provato in preghiera? Altro?).
 - Rimango in ascolto in attesa delle risposte di Gesù. Di nuovo, nella sua infinita libertà e saggezza, Gesù potrebbe decidere di rispondermi in un altro momento.
9. Quando il colloquio con Gesù è terminato, concludo il tempo di preghiera con un Padre nostro.
10. Cambio posto (dalla poltrona alla sedia, per esempio) e scrivo sinteticamente l'esperienza di preghiera sul mio diario spirituale.
11. Se necessario, modifico il mio testo al fine di renderlo comprensibile alla guida e ai compagni. 1. La guida potrà suggerirmi se e come tornare a tornare su quello stesso brano, iniziando dal punto in cui ho provato l'emozione o le emozioni più forti; 2. I compagni potranno ricevere nuove intuizioni sulla loro esperienza di preghiera per tramite mio.

12. Lungo il cammino della contemplazione immaginativa, i tratti fisici che mi permettono di riconoscere Gesù - Gesù Maestro, Gesù compagno, Gesù amico, Gesù sposo, Gesù mio Signore e mio Dio - e di entrare in una relazione intima con lui si precisano sempre più nitidamente. Oltre che essere vicino a tutti e a tutte coloro che lo cercano con un cuore sincero, Gesù sarà sempre più “mio”. Difficilmente, però, arriverò a saper disegnare il suo ritratto. Cercare il volto di Gesù “per me” tra i maestri dell’arte è un cammino nel cammino.



Andrej Rublev, Cristo Salvatore, 1410 c.