

Istruzioni: Sintesi del metodo

Silvia F.

Vorrei condividere con voi la mia esperienza di preghiera secondo gli esercizi spirituali di Sant'Ignazio, che pratico da alcuni anni nei suoi diversi passaggi.

Per la scelta del BRANO EVANGELICO: all'inizio della contemplazione immaginativa, quando pregavo da sola, sceglievo brani brevi, che presentavano luoghi fisici, brani a cui ero legata e che mi avevano colpito, oppure leggevo il vangelo del giorno. Poi seguendo la scuola di preghiera è stata Guia a suggerirci il brano su cui meditare.

METTERSI ALLA PRESENZA: quando mi metto alla presenza, all'inizio recito la *preghiera preparatoria*, che mi aiuta a percepire la presenza di Dio su di me, nel silenzio, ad accogliere il dono dello Spirito. Per me “mettersi alla presenza” significa trovare un posto tutto mio, tranquillo. Io prego alla sera, alla mia scrivania, di fronte a un'immagine di Gesù che prega, accendo una candela e cerco di fare silenzio dentro di me, lasciando fuori tutti i miei pensieri e le mie preoccupazioni. Così, a poco a poco, ad occhi chiusi, avverto la presenza, lo sguardo di Gesù su di me.

RICHIESTA DI GRAZIA: ora che ho affidato a Gesù ciò che mi accadrà in preghiera, leggo il brano e chiedo la grazia che il brano mi suggerisce. Spesso chiedo di conoscere intimamente Gesù, di sentire il suo amore per me, la sua presenza nella mia vita quotidiana e osservo i gesti che Gesù compie; in altri momenti cerco di immedesimarmi nella sua sofferenza - se leggo un brano della sua Passione -, oppure partecipo alla sua gioia al momento della Resurrezione. Così facendo, a poco a poco riesco a sentire Gesù come un amico con cui posso parlare e ascoltare cosa mi suggerisce. Certo, mi ci è voluto del tempo per arrivare a questo e per verificare se alla fine della preghiera la grazia l'avevo ricevuta. Mi è capitato a volte di non sentire di averla ricevuta, ma non importava, restavo in ascolto, la grazia poteva arrivarmi più tardi, quando meno me lo aspettavo. Una volta mi è capitato di coglierla nel sorriso di un mendicante a cui avevo offerto un cappuccino caldo.

LETTURA ATTENTA DEL BRANO: quando leggo un brano del vangelo, lo faccio più volte, facendo una pausa tra una lettura e l'altra fino a quando sento che una frase o un momento della scena mi commuove. È come se entrassi in quella scena e a poco a poco sentissi la presenza di Gesù più vicina a me, è come se dentro di me si muovessero emozioni, risposte che ricevo da Gesù. Penso che questo sia un dono dello Spirito Santo che ognuno di noi ha in sé, ma a volte facciamo fatica a sentirlo... Poi lascio il brano e mi lascio immergere nel racconto.

COMPOSIZIONE DEL LUOGO: quando faccio la composizione del luogo, entro nel racconto. A volte leggendo il brano mi si presenta una scena ben precisa, altre volte mi hanno aiutato nella composizione del luogo le bellissime immagini che ci manda Guia, e mi soffermo su quella che più si adatta alla mia immaginazione. Alcune volte, ad esempio se la scena si svolge in una piazza, posso immaginare la piazza al centro di un paese, posso vedere se c'è un pozzo, delle case, posso immaginare l'ora del giorno, il colore del cielo o sentire il fruscio delle foglie sugli alberi e poi le persone che la abitano: bambini, donne, anziani. Quanto più la scena si arricchisce di particolari, tanto più mi è facile farne parte e immedesimarmi in un personaggio che è presente in quella scena.

Chicca

Leggo attentamente il brano di Vangelo anche due o tre volte, e quando mi arrivano le immagini, chiudo la Bibbia che tengo sulle ginocchia e comincio così il mio viaggio.

Sì, lo considero un viaggio, poiché in quel momento, per incontrare Gesù, sono in un altro tempo, in posti mai visti, ascolto persone mai conosciute.

Quando queste immagini svaniscono, mi alzo e mi siedo al mio tavolo e comincio a scrivere.

I miei scritti sono brevi, semplici, ma mentre scrivo sento tutta l'emozione che nel mio viaggio ho avuto. Le emozioni più forti che ho sentito sono state quelle in cui ho incontrato Gesù come uomo, quando ho conosciuto per la prima volta nella mia vita l'umanità di Gesù.

Con lui ho camminato molto, sono stata felice, triste, sofferente, ho pianto, ho amato, ballato e l'ho cullato nella grotta assieme a Maria: questa è stata un'emozione indimenticabile.

È così che è cominciata la mia conversione, mentre scrivevo.

Da questa relazione con Gesù nasce il mio colloquio e mi interrogo dove questa relazione mi porta nella vita di tutti i giorni, dove è Gesù.

Certo, il colloquio è la parte per me più difficile, anche se mi predispongo a parlare con l'amico Gesù, con cui ero pochi attimi prima.

Attendo poi una risposta, e a volte non so se sono io a parlare a me stessa, o è lo Spirito a parlarmi.

Ma non importa, questa è la mia preghiera, oggi.

Comunque io sono certa che sono sempre sostenuta da Gesù, che Gesù Risorto fa il tifo per me.

Penso anche che non sono qui per caso, ma che ho risposto a una chiamata, e che lo Spirito opera nella mia vita sempre, e forse ancora di più quando il mio colloquio è semplice e banale.