

VANGELO A CENTO VOCI 2025-2026

Introduzione alla contemplazione immaginativa degli Esercizi Spiritualì. La preghiera come cammino verso un'intima conoscenza di Gesù e come invito alla creazione di comunità

Introduzione alla contemplazione ignaziana

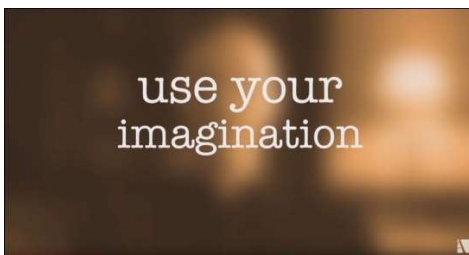
Traduzione della presentazione di padre James Martin sj, "Ignatian Contemplation", pubblicata su YouTube il 30 aprile 2014¹.

"Ciao, sono padre Jim Martin, editor-at-large di *America magazine*. Questo è il primo video della serie "Pregare con la Bibbia", promossa da *America magazine* e dall'American Bible Society. Vi insegnerò diversi modi di pregare con le Scritture. Oggi presenterò quella che viene chiamata "contemplazione ignaziana".



Che cosa significa? Si basa sull'intuizione di sant'Ignazio di Loyola, il fondatore dell'ordine dei gesuiti, ma in realtà esisteva prima che lui la diffondesse. San Francesco d'Assisi, per esempio, ci incoraggia a immaginare noi stessi all'interno del presepe, a Natale, a immaginare noi stessi tra gli animali, tra Maria e Giuseppe e il bambino Gesù.

Nella contemplazione ignaziana Ignazio ci chiede di usare la nostra immaginazione, di mettere noi stessi nella scena della Scrittura, di "comporre il luogo" e immaginare i contesti fisici che hanno consentito a quei racconti di accadere.



Prendiamo come esempio un racconto del Nuovo Testamento, la Moltiplicazione dei pani e dei pesci. È un episodio biblico presente in tutti e quattro i vangeli, in cui si narra di Gesù che nutre una folla di cinquemila persone con solo qualche pane e qualche pesce.



La contemplazione ignaziana ci invita a chiudere gli occhi e a cercare di immaginare noi stessi nella scena biblica. Per prima cosa, che cosa vedi? Che aspetto ha la folla? Quante persone ci sono? Com'è il paesaggio? C'è il sole? Ci sono le nuvole? Com'è il mare di Galilea, sullo sfondo?

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=Cw1ZXdBtCug>. Traduzione e adattamento di Guia Sambonet.



Francesco Bassano il Giovane (1549-1592)



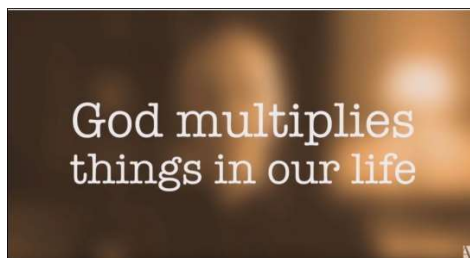
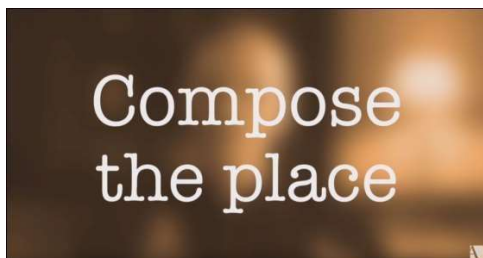
Giovanni Gaspare Lanfranco (1582-1647)

Poi, che cosa ascolti? Riesci a immaginare le persone che bisbigliano tra loro e si dicono che hanno fame? Come ti sembra la voce di Gesù? E tu, come ti senti? Che tipo di vestiti indossi? Hai freddo? Sei seduto per terra? Fa freddo? Fa caldo?

Che cosa gusti? Che sapore hanno il pane e il pesce?

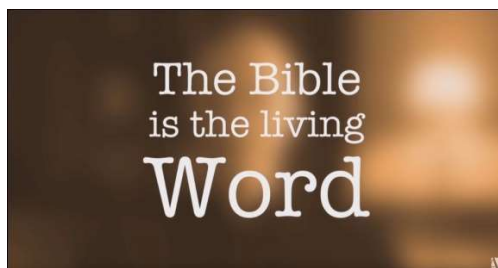
E infine, che odori senti? Riesci a sentire il profumo del cibo? Il profumo della brezza fresca che sale dal mare di Galilea?

Stai “componendo il luogo”, come direbbe Ignazio. E ti auguri che Dio ti consenta di fare esperienza di questo racconto in un modo nuovo, tramite la tua immaginazione.



Ora che hai composto il luogo, lascia che la tua visione in un certo senso si precisi. Quasi come in un film. Ma non la guardi da lontano, sei proprio lì, sei una persona della folla, o forse uno dei discepoli. E noti quello che emerge. Dio, che cosa vuole che tu veda? Forse noti il particolare del racconto di cui parla il vangelo di Giovanni, in cui è un ragazzino a portare a Gesù i pesci che poi i discepoli distribuiranno. E magari ti dici, "Oh, non ho mai pensato che una persona possa portare una cosa così piccola e che Dio poi la renda così grande!" E forse pensi anche al modo in cui Dio moltiplica le cose nella nostra vita, le piccole offerte che facciamo, piccole offerte di amore, di cura. Potrebbero emergere in te sentimenti di questo tipo.

Nella contemplazione ignaziana, cerchi davvero di far tue le Scritture. Entri nel racconto. E, soprattutto, ti fidi che Dio saprà agire attraverso la tua immaginazione.



Vorrei ora invitarti a sperimentare questo modo di pregare con i racconti biblici che ti piacciono di più. Segui le intuizioni della contemplazione ignaziana e applica tutti i tuoi cinque sensi in modo che ti aiutino a immaginare te stesso/a all'interno della scena biblica. Devi semplicemente fidarti che Dio lavorerà insieme a te. Che Dio ti aiuterà a notare aspetti della scena e della tua vita. Perché la Bibbia è Parola vivente, e Dio desidera incontrarti in un modo molto profondo in tutto quello che leggi."

Buon cammino!!!