

VANGELO A CENTO VOCI 2025-2026

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

Contemplazione immaginativa:

Il metodo di preghiera degli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola

1. **Brano evangelico.** Scegli un brano biblico. Finché non avrai dimestichezza con questo metodo, preferisci brani brevi, che presentano luoghi fisici e scene d'azione.
2. **Mettersi alla Presenza e Richiesta della grazia.** Rilassati, e disponi te stesso/a alla presenza di Dio. Chiedi la grazia che la guida ti suggerisce, per esempio, una conoscenza intima di Gesù.
3. **Lettura attenta del brano.** Leggi il passaggio diverse volte, facendo una pausa di qualche decina di secondi tra una lettura e l'altra, fino a che l'episodio biblico penetra dentro di te. Consenti alla scena di saturare la tua immaginazione, di prendere vita. Ora riponi la Bibbia e lasciati immergere nel racconto.
4. **Composizione del luogo.** Entra nel racconto, nel tempo storico del racconto: nel Primo secolo, se stai pregando su un testo evangelico, o nei secoli precedenti, se stai pregando su un testo dell'Antico Testamento. Lascia che il racconto si sviluppi liberamente, senza costringerlo in una direzione piuttosto che in un'altra. Consenti a te stesso/a di prendere parte, di entrare nella scena... osserva le persone, gli eventi che accadono. Ascolta le parole che vengono pronunciate.
5. **Immedesimazione in un personaggio del racconto.** Sii partecipe, parla, accompagna, servi, fai tutto quello che senti di voler fare, o di non fare. Lasciati trasportare.
6. **Quello che accade, quello che osservo, ascolto, agisco.** Lasciati coinvolgere totalmente, senza soffermarti a giudicare ciò che vedi accadere né farti tentare dal desiderio di "registrare" quello che stai vivendo. Ti dedicherai alla riflessione e all'analisi di questa esperienza in un secondo momento, quando il tempo della preghiera sarà terminato. Anche nel caso in cui l'immaginazione dovesse non attivarsi, non preoccuparti: è possibile che lo Spirito stia lavorando con un'altra parte di te, più sottile ancora; accogli il silenzio, e rimani in preghiera.
7. **Colloquio.** Sempre all'interno della preghiera, quando senti che le immagini interiori sfumano e sembrano non offrire nuovi spunti, torna nel presente, nel *tuo* presente. Sant'Ignazio definisce questa parte "colloquio". Rivolgiti a Gesù (oppure a Maria, o a una delle persone che hai incontrato nel brano) e commenta con lui quello che ti è accaduto durante la preghiera. Parla a Gesù come un amico parla a un amico, chiedigli conferma, chiedigli luce per capire il senso profondo della tua esperienza. Rimani in ascolto per sentire che cosa Gesù ti risponde.
8. **Padre nostro.** Quanto senti che anche il tempo del colloquio nel presente è finito, concludi la preghiera con un *Padre nostro*.

La revisione della preghiera

Per la revisione, scegli un luogo diverso da quello della preghiera. Ora puoi riflettere, annotare, magari sul tuo diario spirituale, quello che è accaduto in preghiera. Cerca di identificare le associazioni di idee, le emozioni più forti, le resistenze che hai vissuto. Quest'ultima parte è molto importante, aiuta a individuare come proseguire il cammino, su quali nuovi testi pregare o su quale scena di un particolare testo tornare in futuro. È importante anche per capire se durante la preghiera hai ricevuto la grazia che avevi chiesto all'inizio, o se dovrai rimanere in ascolto per vedere se ti verrà data in un secondo momento e in un'occasione non direttamente collegata al tempo della preghiera.

Alcune di queste domande potrebbero essere utili alla revisione (se però credi che non ti siano d'aiuto, non usarle):

Quale passaggio ho contemplato?

Io chi ero, durante la preghiera?

Come ho interagito con gli altri personaggi del racconto?

Come abbiamo interagito io e Gesù?

Che cosa ho provato durante la preghiera?

In che modo questa esperienza arricchisce la mia vita e la mia relazione con Gesù, con me stesso e con gli altri?