

L'immaginazione¹

In sintesi, le caratteristiche del metodo della contemplazione immaginativa

Nella pratica, in che cosa consiste la contemplazione immaginativa? La caratteristica fondamentale che la distingue da altri tipi di preghiera sta nell'invito a entrare con l'immaginazione all'interno del testo biblico. L'immaginazione facilita una conoscenza di Gesù molto diretta, profonda e personale. In parallelo, immergerci con l'immaginazione nel racconto biblico, prendere le distanze dal nostro tempo per entrare nel tempo di Gesù, consente a noi di osservare la nostra realtà da un punto di vista che ci trascende e a Gesù di entrare più facilmente nel nostro tempo, quando saremo tornati in esso. Infine, entrare con l'immaginazione nel brano biblico, fare un'esperienza profonda della vita di Gesù narrata nei vangeli, dà vita a una serie di metafore, a una sorta di lessico familiare che trasferendosi continuamente dal suo tempo al nostro stabilisce tra Gesù e noi una comunicazione sempre più chiara e fluida, all'interno della preghiera e nella vita di tutti i giorni.

Possiamo paragonare la contemplazione immaginativa a una danza composta da vari movimenti. Oppure allo stile libero, nel nuoto. I movimenti dei bambini che non hanno ancora imparato a nuotare sono scomposti, eccessivi. Ci vorrà del tempo prima che possano imparare i movimenti dello stile libero: come sincronizzare il battito dei piedi alle bracciate e al respiro, capire quando tenere la testa sotto il pelo dell'acqua e quando e di quanto ruotarla per prendere il respiro, ogni quante bracciate respirare, come nuotare in linea retta anche senza riferimenti sul fondo. A chi non sa nuotare, a chi ancora non sa che l'acqua, soprattutto l'acqua del mare, sostiene il corpo e dunque che per nuotare non vanno fatti più movimenti di quelli necessari per andare veloci, tutto questo sembra complicatissimo. Dopo che ritmo e sequenza di movimenti sono stati imparati, diventano naturali. Anche la contemplazione immaginativa richiede di sincronizzare una serie di movimenti. Si sceglie un brano su cui pregare. Ci si mette alla presenza di Dio. Si precisa l'intenzione del nostro essere lì. Si rivolge a Dio una breve preghiera che affida a Dio la contemplazione che seguirà. Si legge una prima volta il brano biblico e, individuato il significato, si formula una richiesta di grazia che gli corrisponda. Si rilegge il brano diverse volte. Ci si immerge con l'immaginazione nella scena fisica del racconto. Si identifica il personaggio con il quale viene più istintivo immedesimarsi. Si partecipa al racconto mettendo se stessi nei panni di quel personaggio. Quando infine il racconto e le azioni narrate non producono nuovi stimoli, quando cessano di essere vive agli occhi dell'immaginazione, si torna al presente per esaminare insieme a Gesù l'esperienza appena vissuta, nel "colloquio". Si sigilla il tempo di preghiera con un *Padre nostro*. Si cambia posizione e si trascrive l'esperienza di preghiera

Perché l'immaginazione

Come abbiamo visto, l'uso dell'immaginazione è una caratteristica fondamentale del metodo di preghiera ignaziano. L'immaginazione è una funzione naturale degli esseri umani. È l'immaginazione a permetterci di comunicare. Tu mi parli e, prima di tradurre le tue parole in concetti, io vedo (ascolto, o tocco) con gli occhi dell'immaginazione quello di cui stai parlando. Le tue parole suscitano in me un'emozione, e l'emozione si collega al ricordo di emozioni simili vissute in passato e trae da esse le informazioni che orienteranno la mia risposta alle tue parole.

Questo processo accade nella nostra mente in una frazione di secondo e il più delle volte non siamo consapevoli della complessa concatenazione di immagini interiori che ci porta a rispondere in un modo piuttosto che in un altro. Ogni stimolo esterno accende una lunga serie di immagini nascoste nella memoria. È bene che sia così: se quei ricordi fossero sempre presenti alla coscienza il carico sarebbe insopportabile. I bambini sono più diretti e spontanei proprio perché hanno accumulato meno ricordi. Da adulti, quanto meno siamo gravati da antichi traumi

¹ Guida Sambonet, *Vangelo a cento voci. L'esperienza di una comunità in preghiera secondo il metodo degli Esercizi Spirituali di Ignazio di Loyola*, Ancora 2018, pp. 24-28.

o da un'adesione meccanica a regole esterne divenute abitudini, tanto più siamo liberi e creativi nel rispondere alle nuove circostanze. Non ci è chiesto di tornare bambini. Tuttavia, solo quando arriveremo a coniugare nel giusto modo le esperienze passate con l'autenticità dei bambini saremo in grado di aiutare, oltre a noi stessi, altre persone a crescere umanamente e spiritualmente. E viceversa, solo quando saremo in grado di aiutare altre persone a crescere sapremo dare significato e valore alle esperienze del nostro passato. Solo allora ci diventerà chiaro qual è la nostra vera identità agli occhi di Dio.

Oggi, grazie alla possibilità di monitorare l'attività cerebrale, le neuroscienze provano l'esistenza di meccanismi psichici che i mistici conoscono da sempre. Situazioni e attività diverse attivano parti diverse del cervello: sognare, vedere, toccare, ascoltare, ricordare, leggere, scrivere, pregare, meditare, contemplare, parlare, studiare, sentire gioia, sentire dolore, partecipare alla gioia o al dolore del prossimo, vivere, ammalarsi e morire. Le parti del cervello che regolano i processi affettivi, emotivi, immaginativi e sensitivi e le parti che regolano i processi razionali e operativi sono continuamente in relazione tra loro. E tutte continuamente si aprono (o si chiudono) per ricevere, elaborare e rispondere a quello che stiamo vivendo.

Nella relazione e nella comunicazione con Dio (e – secondo la tradizione cattolica – con gli angeli, i santi e i nostri cari che vivono nello spirito e non più nel corpo) accade esattamente lo stesso. Anche le parole della Bibbia stimolano in noi che le leggiamo o le ascoltiamo una serie di immagini collegate a situazioni che abbiamo vissuto in passato e generano nuove immagini a partire da quei ricordi. In un certo senso, si potrebbe dire, il brano biblico sul quale preghiamo diventa il luogo in cui le parti più profonde di noi possono emergere per aprirci alla possibilità di incontrare l'immaginazione trasformatrice di Dio. Il sogno di Dio per noi.

Naturalmente, affinché le immagini e le emozioni della preghiera possano tradursi in comportamenti in sintonia con la volontà di Dio nelle situazioni che incontriamo, al termine dell'esperienza immaginativa è necessario rendere nuovamente attive le facoltà razionali. È necessario capire quali dei frutti raccolti in preghiera sono da attribuire a noi stessi e quali possiamo invece considerare comunicazioni divine, non prodotte da noi. Entrambi i momenti, immaginazione e ragione, sono indispensabili. Ma senza la prima la seconda sarebbe sterile. Gesù stesso utilizzava le parabole per introdurre i suoi insegnamenti. Portava i discepoli e coloro che lo ascoltavano in un mondo fatto di immagini, suoni, colori, emozioni, intuizioni, libere associazioni di idee.

Immaginiamo di voler spiegare a un bambino o una bambina che cos'è un fiore. Prima scegliamo un fiore, una rosa, un gelsomino, una spiga di lavanda. Poi invitiamo la bambina a osservare il fiore con attenzione e curiosità. Che colore ha? È grande o piccolo? È solo o ha dei compagni? È aperto o chiuso? Infine chiediamo alla bambina di avvicinarsi. Scoprirà che quel fiore – la rosa, il gelsomino o la lavanda – è profumato. Magari le suggeriamo di chiudere gli occhi e di descrivere l'effetto che il profumo suscita in lei... Solo dopo che avrà fatto esperienza diretta del fiore e magari avrà notato un piccolo insetto o un'ape che gli vola intorno, spiegheremo alla bimba la struttura del fiore – corolla, petali, stami e pistillo – e la funzione di quel fiore nel grande ciclo della vita.

La contemplazione immaginativa introduce chi prega all'interno del fiore biblico. Invita a porre nuove domande, non offre risposte. Ognuno dovrà poi riflettere sulle impressioni più forti, più nitide che ha vissuto e, se lo desidera, tornare a pregare su quello stesso brano. Alcune impressioni si ripresenteranno e si approfondiranno; altre svaniranno per lasciare il posto a immagini ed emozioni nuove che preciseranno la direzione in cui proseguire il cammino. Agli occhi di Dio, ciascuno e ciascuna di noi è un fiore magnifico. Agli occhi di Dio le sfumature del nostro fiore sono preziosissime. Il profumo della nostra preghiera è sempre gradito a Dio.

Il processo di discernimento dell'esperienza di preghiera che ci porta a distinguere la nostra voce dalla voce di Dio in noi non è semplice e i suoi esiti non sono sicuri, perché in questa vita non potrebbero esserlo. Se però non proviamo, se non ci dedichiamo sia alla preghiera immaginativa sia alla riflessione che nasce da essa, rinunciando in partenza al dono meraviglioso che Dio ci fa di sé e al suo desiderio di avere una relazione intima con noi. Comporta fatica? Comporta impegno? Certamente. Ma non esistono scorciatoie. Per ricevere il brevetto di pilota d'aereo sono necessarie centinaia di ore di volo. Qualcuno conosce forse qualcosa di più grande della possibilità di ascoltare Dio, parlare con Dio ed essere guidati personalmente da Dio nel nostro amare il prossimo e il pianeta in cui viviamo?