

Revisione e ripetizioni¹

La revisione

Dopo aver concluso il tempo della preghiera con il *Padre nostro*, possiamo riporre lo scialle nel quale ci eravamo metaforicamente avvolti prima di metterci alla presenza di Dio, prima di dedicarci alla lettura del brano biblico, alla richiesta di grazia e alla composizione del luogo, di immedesimarci con l'immaginazione nei personaggi descritti dal racconto e infine di rivolgerci a Gesù nel colloquio. Il colloquio, il nostro chiedere a Gesù di aiutarci a comprendere il significato delle emozioni provate, era ancora carico di un forte sapore contemplativo, sebbene avessimo già riportato la consapevolezza nel presente. Ora, per consentire all'esperienza di preghiera di mettere radici e informare di sé tutti gli aspetti della nostra realtà, e non ultimo per non correre il rischio di considerarla soltanto un sogno, è necessario che torniamo a posare saldamente i piedi per terra; è necessario rileggere l'esperienza di preghiera anche alla luce dell'intelletto e della memoria, due facoltà che – sotto lo scialle – avevamo scelto di mettere da parte.

L'attenzione emotiva e l'immaginazione ci hanno permesso di entrare in relazione con Gesù in un modo molto vivido, molto intimo. Hanno aperto a Gesù il nostro cuore. Ora si tratta di ricordare e interrogare quello che è accaduto nell'incontro tra la nostra immaginazione e lo Spirito di Dio che la guidava per consentire all'amore che abbiamo ricevuto e che, forse, siamo stati capaci di ricambiare, di tradursi in azione.

Tra lo spazio della preghiera e lo spazio della riflessione, dunque, vi è un netto cambiamento di clima. Sant'Ignazio sottolinea questa differenza raccomandandoci di cambiare posizione – cambiare stanza o semplicemente spostarci dalla poltrona al tavolo sarà sufficiente – e poi di scrivere quello che abbiamo appena vissuto. Sant'Ignazio era una persona molto pratica, oltre che un grande mistico. Le istruzioni che accompagnano gli Esercizi Spirituali sono sempre orientate a rendere possibile il *più* alto grado di "servizio della divina Maestà" per la "*maggiore gloria di Dio*" attraverso gesti molto concreti.

La "revisione" e l'esercizio di scrittura che l'accompagna ci aiutano a fissare nella nostra consapevolezza l'esperienza di preghiera. Ci consentono di individuare e dare un nome alle emozioni, ai sentimenti e alle intuizioni che hanno attraversato la preghiera e di capire quali indicazioni offrono e come si rispecchiano nella nostra vita. Ci consentono di riconoscere se l'esperienza contiene informazioni importanti, che meritano di essere approfondite. In questo caso, il giorno successivo, o in futuro, torneremo a pregare sullo stesso brano, mettendo direttamente a fuoco la situazione o il particolare che ha suscitato quelle emozioni, quei sentimenti, quelle intuizioni. Oppure ci orienteremo verso brani dell'Antico e del Nuovo Testamento che potrebbero suscitare risposte analoghe. La revisione, inoltre, stimola in noi il desiderio di leggere e studiare le Scritture con un'attenzione sempre maggiore e sempre più personale e, in parallelo, ci spinge a verificare le nostre intuizioni alla luce delle interpretazioni delle Madri e dei Padri della Chiesa.

Rileggendo a distanza di tempo il diario spirituale che raccoglie i nostri scritti, poi, individueremo le esperienze di preghiera più importanti, coglieremo aspetti di esse che ci erano sfuggiti, comprenderemo il modo in cui sono state trasformate dalle esperienze successive e saremo forse in grado di riconoscere i fili nascosti che attraversano intrecciandosi il tessuto della nostra fede e della nostra vita.

Infine, quando il concatenarsi di preghiera e scrittura sarà diventato un'abitudine, scopriremo che, al di là del ruolo che di volta in volta svolgono la fantasia, l'affettività, l'emotività, la capacità di distanza critica e l'intelletto, non siamo mai gli unici autori di quello che scriviamo. Anche quando ricordiamo, scriviamo e interpretiamo le nostre preghiere non siamo soli. Lo Spirito guida i pensieri come già ha guidato l'immaginazione. E sempre li conduce verso intuizioni che ci sorprendono.

¹ Da Guia Sambonet, *Ai piedi del Maestro. Guida alla contemplazione immaginativa secondo gli Esercizi Spirituali di Ignazio di Loyola*, Ancora, Milano 2018, pp. 105-107;113-114.

Le ripetizioni

Nel libretto degli Esercizi sant'Ignazio suggerisce diverse volte (cf EESS 62, 134, 148, 204) di tornare a contemplare uno stesso brano biblico nel corso della giornata: «Dopo la preghiera preparatoria, ripetere il primo e secondo esercizio, notando e facendo pausa sui punti in cui ho sentito maggiore consolazione o desolazione o maggior sentimento spirituale»; «Il terzo giorno [...] fare due ripetizioni». Perché è utile tornare a pregare sullo stesso brano e in che modo si fanno le ripetizioni?

Le emozioni particolarmente intense, sia positive che negative, vissute durante la contemplazione segnalano che il particolare episodio che le ha risvegliate in noi contiene un messaggio importante da comprendere sul nostro modo di essere in relazione con Gesù, con Dio, con noi stessi e con il nostro prossimo. Segnalano che c'è qualcosa di più da esplorare e da capire. Sono una sorta di punto interrogativo che apre a nuove domande. Allo stesso tempo, sono la porta che dà accesso al modo assolutamente unico con cui il Vangelo si rivela a noi, in ragione del nostro essere individui assolutamente unici a cui è affidato il compito di rendere comprensibile ad altri ciò che abbiamo compreso e in un modo che non può che essere assolutamente unico. Si dà solo quello che si ha.

Nel tempo di preghiera dedicato a una ripetizione, riprendiamo il brano, lo rileggiamo per intero una prima volta e chiediamo la grazia di comprendere più distintamente ciò che tramite le nostre emozioni Gesù ci vuole comunicare. Poi richiamiamo alla mente la composizione del luogo che già avevamo fatto, mettiamo a fuoco il particolare che ha destato quelle emozioni, entriamo in quel punto del racconto dedicando a esso e a quello che da lì nascerà l'intero periodo della contemplazione e infine presentiamo a Gesù nel colloquio le nuove intuizioni emerse. A una prima ripetizione, se necessario, potranno seguirne altre, che andranno a precisare sempre meglio quel particolare aspetto della vita di Gesù e il nostro modo di comprenderlo.

Scrittura del testo

La mia esperienza di scrittura

Da tutta la vita lavoro con le parole affinando le antenne sui fatti intorno a me. Ma anche sulle persone, sulle dinamiche, sui pensieri espressi o inespressi. Mai però avevo raccontato con le parole quello che muove dalla mia preghiera.

Qui le parole diventano altro. Non più racconto di fatti, opinioni, descrizioni o commenti, ma parole vive che quando rileggo neanche riconosco come mie.

Non sono io che le pronuncio, ma è lo Spirito che lavora in me. È questa la potenza di questo metodo di preghiera. Affinare le antenne su quanto lo Spirito ci dice. E fare del suo messaggio la strada da prendere nella nostra vita.

Partendo quindi dalla composizione del luogo creiamo un luogo fisico nel quale si svolge la scena, nella quale si muovono i personaggi. E in questo luogo avviene la mia esperienza di preghiera.

Per questo il momento della scrittura deve essere 'fresco'. Per non dare il tempo alla nostra razionalità di interferire con l'esperienza che la preghiera ci ha portato.

Spesso Guia mi ha riportato su questa strada. Divagavo nel racconto con particolari che vedevo in seguito al momento della preghiera, mi disperdevo in rivoli inutili. Un bel racconto, ben descritto. Ma dov'è l'emozione, mi diceva Guia, qual è il momento più profondo della tua preghiera?

Per me, infallibile, è il momento di maggior commozione, spesso accompagnato da un pianto che sgorga spontaneo.

Allora con l'acutezza e la precisione di una lama taglio via tutto quello che non serve e porto sul foglio il risultato della preghiera. E ogni volta che ritorno in quel brano, in quella scena, l'emozione di quel momento ritorna viva. Anzi, oltre a non riconoscere come mie le parole scritte, trovo significati che non avevo neanche compreso e che mi appaiono improvvisi, o da una rilettura o dalle risonanze che questo mio testo suscita nei compagni.

Certo non sempre mi accade tutto questo. Alcune volte la scrittura è stentata e fatico ad esprimere quello che ho provato in preghiera. Forse non era il momento giusto per stanchezza o poca disponibilità o forse lo Spirito se ne stava zitto. A volte mi succede.

Ma scrivere mi aiuta a non dimenticare quel momento che rimane un segno indelebile di quella esperienza di preghiera.

Elena Testori