

SESTO INCONTRO

ASCOLTO DELLO SPIRITO NELLA PAROLA
La lectio divina

«Non è il sapere molto che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente.»

IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi spirituali*, [2]

La volta scorsa abbiamo cominciato a entrare maggiormente nella materia della preghiera, che abbiamo detto consistere essenzialmente nell'ascolto dello Spirito. Lo Spirito, però, parla in molti modi e inoltre esistono molti spiriti. Imparare a pregare significa cominciare ad affinare l'orecchio alla voce delle "mozioni interiori", degli spiriti, imparando a discernere gli spiriti buono da quelli cattivi, per seguire i primi e disobbedire ai secondi.

Per rendere l'idea di cosa siano questi spiriti o mozioni interiori, vi racconto un'altra storia di s. Ignazio. La volta scorsa Antonio ha raccontato della convalescenza a Loyola, quando Ignazio fece la sua prima esperienza della diversità degli spiriti. Molti anni dopo, mentre era un attempato studente di teologia che arrancava sui libri, cominciò ad avere delle fantastiche illuminazioni spirituali, in cui comprendeva grandi cose, aveva visioni mistiche etc. Il problema era che queste illuminazioni gli venivano di notte, proprio durante le poche ore che aveva deciso di dedicare al sonno e non nelle tante ore che già dedicava alla preghiera. Si ritrovava così molto stanco e non riusciva a progredire negli studi. Fu allora che capì che probabilmente quelle illuminazioni non venivano da uno spirito buono, ma da uno cattivo, perché lo distraevano da ciò che lo avrebbe fatto veramente crescere, cioè lo studio. Decise così di non prestare loro attenzione e dopo un po' sparirono.

Oggi ci soffermeremo su un primo modo di ascoltare la voce dello Spirito, attraverso la Sacra Scrittura. Crediamo che la Bibbia sia i-spirata, che sia Parola di Dio, ma dobbiamo riconoscere che alcune interpretazioni della Bibbia hanno portato e portano a terribili aberrazioni. Non basta, dunque, che sia ispirato l'autore di un testo, ma deve esserlo anche il lettore! Mentre leggiamo la Bibbia, infatti, dentro di noi agiscono sia lo spirito buono, sia lo spirito cattivo. L'arte di pregare a partire dalla Sacra Scrittura sta nel saper distinguere i due spiriti, per lasciarsi portare dal primo, evitando di farsi distogliere dal secondo.

Come si prega a partire da un testo biblico? Oggi vedremo il modo classico della *lectio divina*. Per prima cosa entro in preghiera come abbiamo visto nei primi incontri attraverso il rilassamento, la consapevolezza della presenza di Dio e la richiesta della grazia.

Lectio. Leggo il testo lentamente, gustandolo con calma, frase per frase, parola per parola, anche se lo conosco già.

Meditatio. Applico al testo la mia intelligenza riflessiva, cercando di capire ciò che il testo dice in sé, nel suo contesto, magari avvalendomi di un buon commentario. Presto attenzione alla struttura, all'uso delle parole, al contesto storico in cui è stato scritto, alle possibili intenzioni dell'autore, il tutto in base alle mie conoscenze, senza pretendere di sapere tutto.

Confronto e accosto ciò che mi sembra il testo dica in sé alla mia situazione particolare, alla mia storia, cogliendo ciò che il testo dice a me, le immagini o i ricordi che evoca, fermandomi là dove qualcosa mi colpisce, in positivo o in negativo. Presto

attenzione ai sentimenti che accompagnano i pensieri, i ricordi o le immagini, cercando di intuirne l'origine e la destinazione. Grazie ai sentimenti posso capire se un pensiero o un impulso vengono dallo spirito buono o da quello cattivo. Per esempio, se sto pregando sul brano del figliol prodigo e mi viene da pensare che non è giusto che il padre lo riaccolga in casa così facilmente mi domando quale sentimento sperimento mentre faccio quel pensiero, dove affonda le sue radici e dove vuole portarmi. Probabilmente sarà un sentimento di rabbia che viene da un mio ricordo di ingiustizia subita e che mi impedisce di perdonare e di accettare il perdono altrui. Oppure, a partire dallo stesso brano, penso a come Dio perdona e accoglie anche me come il figliol prodigo, senza condizioni, rendendomi conto di provare un sentimento di pace e consolazione che fa risuonare nel presente i momenti in cui mi sono sentito amato nel mio limite. È importante io sia vero con me stesso e con Dio, riconoscendo con umiltà e verità tutto ciò che si agita dentro di me, positivo e negativo.

Contemplatio. Una volta individuata una suggestione dello spirito buono mi soffermo a gustarla in silenzio, come si gusta una cosa buona, fin quando non se ne esaurisce il nutrimento. A quel punto posso riprendere a lavorare sul testo come sopra. Mi soffermo anche sulle suggestioni dello spirito cattivo, per smascherarle e impedire che agiscano senza che neanche me ne accorga, quindi le presento al Signore, con umiltà e fiducia, chiedendo aiuto per superarle.

Oratio. Concludo con un colloquio a tu per tu con il Signore, ringraziandolo, chiedendo perdono o domandando ciò che desidero.

ESERCIZI

Primo esercizio. Applico quanto detto a Mc 4,1-20.

«Ecco, uscì il seminatore a seminare. Mentre seminava, una parte cadde lungo la strada e vennero gli uccelli e la divorarono. Un'altra cadde fra i sassi, dove non c'era molta terra, e subito spuntò perché non c'era un terreno profondo; ma quando si levò il sole, restò bruciata e, non avendo radice, si seccò. Un'altra cadde tra le spine; le spine crebbero, la soffocarono e non diede frutto. E un'altra cadde sulla terra buona, diede frutto che venne su e crebbe, e rese ora il trenta, ora il sessanta e ora il cento per uno». E diceva: «Chi ha orecchi per intendere intenda!». [...]

Se non comprendete questa parabola, come potrete capire tutte le altre parabole? Il seminatore semina la parola».

Secondo esercizio. Posso continuare il primo esercizio se sento esserci ancora materiale, oppure posso fare un "esame della preghiera", ripensando a cosa è successo dentro di me durante l'ultimo quarto d'ora, notando quali sentimenti hanno vibrato, positivi e negativi, chiedendo di poter distinguere tra le suggestioni dello spirito buono e quelle dello spirito cattivo. Concludo sempre con un colloquio a tu per tu col Signore.

PROSSIMI INCONTRI

20/01 *Ascolto dello Spirito nella Storia. I segni dei tempi.* Lino Dan S.I.

27/01 *Ascolto dello Spirito nella mia storia. L'esame di coscienza.* Davide Magni S.I.

03/02 *Pregare usando il pensiero riflessivo. La meditazione.* Giacomo Costa S.I.

10/02 *Pregare usando l'immaginazione. La contemplazione.* Andrea Dall'Asta S.I.