

Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù.

Il metodo degli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola come scuola di empatia

Informazioni generali

14 incontri: da novembre 2015 a maggio 2016, ore 20,45-22,30.

1 ritiro: di 5 giorni, 1-5 giugno 2016, Eremo San Salvatore, Erba (silenzio totale),
oppure
di 3 giorni, 10-12 giugno 2016, Eremo San Salvatore, Erba (silenzio parziale).

Incontro tipo:

Preghiera

1. Preghiera iniziale
2. Istruzione su un aspetto della contemplazione ignaziana 15 minuti
(mettersi alla presenza; preghiera preliminare, lettura brano, richiesta di grazia, ecc.)
3. Preghiera guidata su un brano evangelico, in sintonia con il tempo liturgico 15 minuti
4. Preghiera individuale

Ascolto/Empatia

5. Condivisione in piccoli gruppi di un breve testo scritto a casa su: 30 minuti
propria esperienza di preghiera, relazione con Gesù, difficoltà e resistenze, ecc. 30 minuti
6. Plenaria: domande eventuali; *Padre nostro*. 10 minuti

Partecipanti: 30 – numero chiuso, in ordine di arrivo della richiesta di adesione.

Testi e registrazione degli incontri in www.sanfedele.net/pregareinsieme.

Temi del primo incontro

Lettura del Salmo 27/26: Il Signore è mia luce e mia salvezza... abitare nella casa del Signore.

Benvenuto ai partecipanti: p. Giacomo Costasj, presidente della Fondazione Culturale San Fedele.

Introduzione al percorso e preghiera guidata: Guia Sambonet (Lc 14,15-24: gli invitati al banchetto)

Auto-presentazione dei partecipanti.

1. “La dimensione contemplativa della vita”, Cardinal Carlo Maria Martini, Prima Lettera pastorale, 1981.
Il testo ufficiale delle Lettere verrà pubblicato sul sito a breve.
2. Come crescere verso una dimensione contemplativa della vita?
 - a) dedicando tempo *quotidiano* alla preghiera.
 - b) intrecciando esperienza di preghiera e vita quotidiana (esame di coscienza, discernimento, ecc.).
3. Con quale tipo di preghiera? Con quale metodo?
Gli Esercizi Spirituali e la contemplazione ignaziana, uno tra i molti metodi della tradizione cristiana, sono il background spirituale, la filigrana, del ministero/magistero del cardinal Martini e di papa Francesco.
4. Questo percorso ha lo scopo di:
 - a) imparare il metodo della preghiera ignaziana e la sua logica interna.
 - b) utilizzarlo per conoscere intimamente Gesù tramite le Scritture e scoprire il modo in cui Gesù mi parla e mi guida nella vita quotidiana (≠ da catechesi, lectio e esegesi).
 - c) preparare al piacere dell'esperienza di ritiro, del rimanere soli con Dio (≠ da corso di Esercizi Spirituali).
 - d) imparare a riflettere e a condividere la propria esperienza di preghiera e a percepire che lo Spirito Santo è presente in tutti e comunica con me attraverso ciascuno di loro.
 - e) costruire comunità (orante).

Salmi 27/26

1 *Di Davide.*

Il Signore è mia luce e mia salvezza,
chi temerò?

Il Signore è baluardo della mia vita,
di chi avrò paura?

2 Quando avanzarono
contro di me i malfattori
per divorare la mia carne,
i miei avversari e i miei nemici,
essi inciamparono e caddero.

3 Se si accampa contro di me un'armata,
non teme il mio cuore;
se insorge
contro di me una guerra,
anche in questo io sono fiducioso.

4 Una cosa ho chiesto al Signore,
questa io cerco:
abitare nella casa del Signore
tutti i giorni della mia vita,
per contemplare la bellezza del Signore
ed ammirare il suo tempio.

5 Sì, egli mi darà riparo nella sua capanna,
nel giorno della sventura.
mi nasconderà
nel segreto della sua tenda,
sopra una rupe
mi solleverà.

7 Ascolta, o Signore, la mia voce!

Io grido: "Abbi pietà di me
e rispondimi!"

8 Da parte tua ha detto il mio cuore:
"Cercate il mio volto!"

Il tuo volto,
o Signore, io cerco.

9 Non nascondere il tuo volto a me,
non respingere con ira il tuo servo.
Il mio aiuto sei stato, non lasciarmi
e non abbandonarmi, o Dio della mia salvezza.

10 Sì, mio padre e mia madre mi hanno abbandonato,
ma il Signore mi raccoglie.

11 Insegnami, o Signore, la tua via
e guidami per un sentiero di rettitudine,
a causa dei miei oppressori.

12 Non darmi alla brama dei miei avversari;
sono sorti contro di me
testimoni di falsità e chi spira violenza.

13 Ah, se non credessi
di vedere la bontà del Signore
nella terra dei viventi!

14 Spera nel Signore, sii forte,
si rinfanchi il tuo cuore
e spera nel Signore.

Tehillim – Salmi, a cura di Fiorenza Monti Amoroso,
Presentazione di Carlo Maria Martini, Gribaudi ed. 2006

Matteo 22,2-10

² «Il regno dei cieli è simile a un re che fece una festa di nozze per suo figlio. ³ Egli mandò i suoi servi a chiamare gli invitati alle nozze, ma questi non volevano venire. ⁴ Mandò di nuovo altri servi con quest'ordine: Ecco, ho preparato il mio pranzo; i miei buoi e gli animali ingrassati sono già uccisi e tutto è pronto; venite alle nozze! ⁵ Ma quelli non se ne curarono e andarono chi al proprio campo, chi ai propri affari; ⁶ altri poi presero i suoi servi, li insultarono e li uccisero.

⁷ Allora il re si indignò, mandò le sue truppe, fece uccidere quegli assassini e diede alle fiamme la loro città. ⁸ Poi disse ai suoi servi: La festa di nozze è pronta, ma gli invitati non erano degni; ⁹ andate ora ai crocicchi delle strade e tutti quelli che troverete, chiamateli alle nozze. ¹⁰ Usciti nelle strade, quei servi radunarono tutti quelli che trovarono, cattivi e buoni, e la sala delle nozze si riempì di commensali.

Luca 14,15-24

¹⁵ Uno dei commensali, avendo udito questo, gli disse: «Beato chi prenderà cibo nel regno di Dio!». ¹⁶ Gli rispose: «Un uomo diede una grande cena e fece molti inviti. ¹⁷ All'ora della cena, mandò il suo servo a dire agli invitati: Venite, è pronto. ¹⁸ Ma tutti, uno dopo l'altro, cominciarono a scusarsi. Il primo gli disse: "Ho comprato un campo e devo andare a vederlo; ti prego, di scusarmi". ¹⁹ Un altro disse: "Ho comprato cinque paia di buoi e vado a provarli; ti prego di scusarmi". ²⁰ Un altro disse: "Mi sono appena sposato e perciò non posso venire". ²¹ Al suo ritorno il servo riferì tutto questo al suo padrone. Allora il padrone di casa, adirato, disse al servo: "Esci subito per le piazze e per le vie della città e conduci qui i poveri, gli storpi, i ciechi e gli zoppi. ²² Il servo disse: "Signore, è stato fatto come hai ordinato, ma c'è ancora posto". ²³ Il padrone allora disse al servo: "Esci per le strade e lungo le siepi, costringili a entrare, perché la mia casa si riempia. ²⁴ Perché io vi dico: nessuno di quelli che erano stati invitati gusterà la mia cena"».