

Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù.

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

Contemplazione : Il metodo di sant'Ignazio di Loyola

I tempi della preghiera

1. Scegli un passaggio biblico. Finché non avrai dimestichezza con questo metodo, preferisci brani biblicobrevi, che descrivono luoghi fisici e scene d'azione.
 2. Rilassati, e disponi te stesso/a alla **presenza** di Dio.
 3. Recita una breve preghiera per invocare la protezione e la guida di Dio.
 4. Chiedi per il tempo di preghiera un**grazia** che il testo ti suggerisce, per esempio, di conoscere Gesù più intimamente; una sentita consapevolezza della realtà di Gesù nella tua vita, della realtà del suo amore per te; un dono di cui hai particolarmente bisogno in questo periodo; o qualsiasi dono senti di chiedere.
 5. Leggi il passaggio diverse volte, facendo una pausa di qualche decina di secondi tra una lettura e l'altra, per consentire all'episodio biblico di penetrare dentro di te e consentire alla scena di saturare la tua **immaginazione**, di prendere vitanella tua mente. Ora riponi la Bibbia e immergiti nel racconto. 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 del Primo Testamento. Lascia che il **nuovo racconto** che nasce dall'incontro tra il testo biblico e la tua immaginazione si sviluppi liberamente, non forzare. 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. Sii partecipe, parla, accompagna, servi, fai tutto quello che senti di voler fare, o di non fare. Lasciati trasportare. Lasciati coinvolgere totalmente, senza soffermarti a giudicare e senza cedere al 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.
- 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.
6. Sempre all'interno della preghiera, quando senti che le immagini interiori sfumano e non sembrano 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 testo) 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 di questa esperienza di preghiera. Rimani in **ascolto** per sentire che cosa Gesù ti risponde.
 7. Quanto senti che anche il tempo del colloquio nel presente è finito, concludi il tempo di preghiera con un **Padre nostro**.

La revisione della preghiera

8. Ora cambia posizione, per esempio, se hai pregato seduto/a su una sedia, spostati alla scrivania oppure trasferisciti in un'altra stanza. Riporta alla memoria e annota brevemente gli eventi e le emozioni provate durante il tempo di preghiera. Cerca di identificare le associazioni di idee, le emozioni più forti, le resistenze che hai vissuto. Se puoi, scrivilo. Il tempo della riflessione, e in particolare la **scrittura riflessiva**, è importante, perché ti aiuta a riconoscere quali aspetti dello stesso testo mettere a fuoco nelle preghiere future e su quali nuovi brani pregare: ti aiuta a proseguire il cammino. È importante anche per riconoscere 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, magari in una situazione che apparentemente non ha niente in comune con i temi di questo tempo di preghiera. È importante anche perché il **racconto** che nasce dalla riflessione sarà lo strumento principale della tua **condivisione** con la guida e/o con i compagni di percorso.

Alcune che domande potrebbero orientare la revisione:

Su quale brano della Bibbia 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?

Potrebbe essermi utile tornare su questostesso brano, la prossima volta che prego?