

Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù.

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

allegati

Contemplazione ignaziana

IgnatianSpirituality

<http://www.ignatianspirituality.com/3428/ignatian-contemplation>

Pregare con l'immaginazione è il pilastro della tradizione spirituale ignaziana. Nella sua forma più comune, ti invita a scegliere un brano delle Scritture, generalmente un racconto dei Vangeli, e a immergerti nel brano con l'immaginazione, usando tutti i sensi. Senti il calore del giorno sulla pelle, l'odore del gregge e delle nuvole di polvere sulla strada, ascolti le parole di Gesù, osservi i suoi gesti. È un modo per partecipare attivamente al Vangelo, con tutte le tue facoltà.

Il sito Collaborative Ministry della Creighton University ha una sezione eccellente sul tema della preghiera immaginativa. In particolare, offre due utili introduzioni al metodo ignaziano: un testo di Douglas J. Leonhardt sj e un video di Jim Martin sj.

1. Pregare con le Scritture

Douglas J. Leonhardt sj

“Finding God in All Things: A Marquette Prayer Book, 2009”

in <http://www.ignatianspirituality.com/ignatian-prayer/the-what-how-why-of-prayer/praying-with-scripture>

La mia nonna paterna, un'avventista del settimo giorno era molto fedele nella lettura quotidiana della Bibbia, finché la cataratta non le velò gli occhi impedendole di leggere. I nonni materni, cattolici, pregavano fedelmente il rosario ogni sera. Prima del Secondo Concilio Vaticano, spesso erano queste abitudini di preghiera a indicare se una persona era protestante o cattolica. Poi il Concilio esortò tutti i cattolici a considerare le Scritture un modo per imparare la “sublimità della conoscenza di Gesù Cristo” (Fil 3,8).

Nei quarant'anni seguiti al Concilio alcuni cattolici non si sono dedicati alla lettura individuale della Bibbia ritenendo di non conoscerla abbastanza bene. Evitare di leggere le Scritture per questa ragione è una tentazione, perché mette al centro l'individuo e non Cristo. In verità, abbiamo come maestro lo Spirito Santo che Cristo ci ha promesso e che abbiamo ricevuto al battesimo. “Queste cose vi ho detto mentre sono ancora presso di voi. Ma il Paraclito, lo Spirito Santo che il Padre manderà nel mio nome, vi insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto ciò che io vi ho detto” (Gv 14,25-26).

Per pregare con le Scritture esistono due modi molto facili. Uno ha un nome latino, *Lectio Divina* (Lettura divina); l'altro è la Contemplazione dei Vangeli.

Lectio Divina

Questo metodo di preghiera risale alla prima tradizione monastica. A quei tempi non c'erano libri della Bibbia per tutti e non tutti sapevano leggere. Così i monaci si riunivano in chiesa per ascoltare un membro della comunità che leggeva i brani delle Scritture. Tramite questo esercizio venivano istruiti e incoraggiati a leggere con il cuore, perché quella che stavano ascoltando era la Parola di Dio.

Il metodo da seguire per pregare secondo la Lectio Divina è molto semplice. All'inizio ti conviene usare un brano tratto dai Vangeli o dalle Epistole, lungo dieci o quindici versetti. Chi usa regolarmente questo metodo di preghiera spesso si affida al brano evangelico o all'epistola indicati per la Messa del giorno dalla Chiesa cattolica [o di rito ambrosiano, ndr].

Per prima cosa, scegli un luogo silenzioso e disponi te stesso all'ascolto della Parola di Dio. Poi leggi il brano delle Scritture a voce alta per fare tue le parole che ascolti. Quando hai finito di leggere, fai una pausa per capire se c'è stata una parola o una frase che ha attirato la tua attenzione o se un particolare ti ha toccato il cuore. Se è accaduto, fermati a gustare quell'intuizione, quella sensazione, quella comprensione. Poi torna al testo e leggi di nuovo il brano: il suo significato, ora, ti sembrerà più pieno. Fermati ancora e nota quello che è accaduto in te durante la seconda

lettura. Se una parola ti stimola al dialogo personale con Dio o con Gesù, accogli il desiderio del cuore. Questo tipo di ascolto riflessivo consente allo Spirito Santo di renderci più attenti all'iniziativa di Dio per parlare con noi.

Il metodo della Lectio Divina può essere utilizzato anche per la preghiera di gruppo. Dopo che una persona ha letto il brano, si rimane a lungo in silenzio per consentire a ciascuno di assaporare quello che ha ascoltato e per notare se una parola, o una frase, ha richiamato la sua attenzione in modo particolare. A volte i gruppi invitano i partecipanti, se lo desiderano, a condividere la parola o la frase che li ha colpiti. Durante la condivisione non si fanno commenti. Poi il brano viene letto da un'altra persona del gruppo, e di nuovo si fa una pausa di silenzio. Ogni lettura potrebbe essere accompagnata da una domanda diversa: Questo brano, quale dono mi suggerisce di chiedere a Dio? Che cosa mi invita a fare? Si può concludere la preghiera con un Padre nostro.

Che si preghi da soli oppure in gruppo, la Lectio Divina è un modo di pregare facile e flessibile. Si ascolta, si riconosce quello che viene donato, e si risponde nel modo che lo Spirito Santo suggerisce.

Contemplazione dei Vangeli

I primi cristiani non spendevano molte energie nel guardarsi indietro e rimpiangere di non essere nati cento anni prima per poter camminare con Gesù. Si dedicavano piuttosto a cercare di conoscere Cristo con tre strumenti molto efficaci: i sacramenti, soprattutto l'Eucarestia; i racconti e i primi scritti su Gesù; e il potere della sua presenza quando si riunivano nel suo nome.

Sant'Ignazio di Loyola invitava la persona che faceva un ritiro secondo i suoi Esercizi Spirituali a pregare per arrivare a conoscere Cristo al fine di poterlo amare sempre più profondamente e di poter diventare, grazie a quella conoscenza e a quell'amore, un discepolo più fedele.

Per consentire all'esercitante di raggiungere quel livello di conoscenza di fede, Ignazio suggeriva un particolare metodo di preghiera. La contemplazione ignaziana non è una sorta di preghiera mistica: è un tipo di preghiera in cui si riflette su un brano evangelico usando i sensi in un modo immaginativo. I sensi – la vista, l'udito, il gusto, il tatto e l'olfatto – ci consentono di rendere la scena evangelica più reale, più viva.

Ecco un modo rilassante e abbastanza facile per imparare questo metodo di preghiera:

- Scegli un brano dei Vangeli in cui Gesù interagisce con altre persone.
- Sii consapevole di avere a che fare con la Parola di Dio e pensa a che cosa desideri da questo incontro. Dio è presente, e poiché Dio è presente puoi confidare in Dio
- Leggi il brano un paio di volte, in modo che il racconto e i particolari della storia ti diventino familiari.
- Chiudi gli occhi e ricostruisci la scena nella tua immaginazione. Osserva quello che sta accadendo, osserva gli uomini e le donne presenti nella scena. Che aspetto ha Gesù? Come rispondono alla sua presenza gli altri personaggi? Che cosa si dicono l'uno con l'altro? Di quali emozioni sono cariche le loro parole? Gesù tocca qualcuno di loro?
- Quando si entra nella scena, può accadere di desiderare di farne parte. In questo caso, inserisciti nella scena, magari come una persona che si mette in fila per essere guarita, oppure che aiuta gli altri a raggiungere Gesù.

Le persone dotate di una forte immaginazione visiva ricostruiscono il brano evangelico come una sorta di sequenza cinematografica. Altre persone entreranno nella scena tramite l'immaginazione verbale, riflettendo sulla scena ed esaminando con cura le azioni che si susseguono. La vividezza delle immagini non è un criterio per stabilire la riuscita di questo tipo di preghiera. La sua efficacia sta nel grado di coinvolgimento, nel suo favorire una conoscenza più intima di Gesù.

Quando il tempo della preghiera è finito, potresti dedicare qualche minuto a parlare con Gesù di quello che sentiamo nel cuore.

2. Contemplazione ignaziana

James Martin sj(video)

<https://www.youtube.com/watch?v=PMfwy8nEJV8>

La settimana scorsa abbiamo parlato di come il desiderio di pregare e il desiderio di stare con Dio vengano da Dio e di come, in realtà, siano una chiamata di Dio. Abbiamo anche parlato dell'esame di coscienza, che è una revisione della giornata in quattro o cinque passaggi. Questa settimana vorrei parlare di un altro tipo di preghiera, a volte detta "contemplazione ignaziana", "preghiera ignaziana", "preghiera immaginativa" – è definita in molti modi diversi. Qui la chiameremo "contemplazione ignaziana". Fondamentalmente, questa preghiera consiste nell'uso dell'immaginazione per entrare in una scena delle Scritture. Alcuni gesuiti sostengono sia stata inventata da Ignazio, ma credo sia più accurato dire che è stata resa popolare da Ignazio. Nella contemplazione ignaziana usi ognuno dei tuoi sensi e immagini te stesso all'interno di un passaggio delle Scritture. Per esempio, pensiamo al racconto di Gesù che va in barca sul lago con i discepoli durante la tempesta. Se immagini di usare la vista, ti chiedi: che cosa vedo? Chiudi gli occhi e inizi a pregare. Inizi chiedendo a Dio di aiutarti a vedere la scena. Così vedrai il lago e, ovviamente, la barca, i discepoli intorno a te, vedrai Gesù addormentato sulla barca. Se poi immagini che cosa senti, udrai il rumore delle onde, del vento, o forse uno dei discepoli che russa. Quando immagini che cosa senti sulla pelle, se ti immedesimi in uno dei discepoli magari percepisci la ruvidezza del mantello, o del legno sotto i piedi. Oppure senti gli spruzzi delle onde che ti bagnano il corpo. Che odori senti? Forse l'odore dei pesci pescati, o quello degli altri discepoli, o l'odore dell'acqua. Dunque, usi ciascuno dei tuoi sensi, la vista, l'udito, l'odorato, il tatto, il gusto, e cerchi di entrare nella scena quanto più possibile. È molto simile a metterti all'interno di un film, a entrare dentro a un film.

Che cosa accade quando pensi a una scena del vangelo, di solito con il libro, il testo del Vangelo davanti a te, e cerchi davvero di entrare nella scena? Spesso le persone dicono che non è successo granché. E questo è normale quando si prega, perché la preghiera non sempre è magnifica e ricca di doni, a volte è molto arida. Spesso però riesci a immaginare di essere presente nella scena, insieme ai discepoli e a Gesù. Nel caso di questo racconto evangelico, magari immagini di essere sulla barca insieme ai discepoli e come loro ti domandi perché Gesù dorme. Come i discepoli, forse provi irritazione e scoraggiamento vedendo che Gesù sembra dormire. Quando poi Gesù si sveglia e calma la tempesta, forse ti meravigli, oppure ti spaventi.

Ciascuna delle esperienze di preghiera secondo il metodo della contemplazione ignaziana, ognuna delle opportunità che ti si offrono, ti consente di passare più tempo ed essere più da vicino alle Scritture e alle storie che raccontano, di ricordarti che quelle cose sono successe davvero, ti porta ad apprezzarle sempre di più. E questa è sempre una buona ragione per usarlo. Altre volte, però, ti capiterà di notare l'emergere di emozioni che ti sorprendono. Pregando con questo stesso racconto, per esempio, una volta ho scoperto di provare grande rabbia nei confronti di Gesù, apparentemente addormentato e insensibile ai bisogni dei discepoli. Questo mi ha indotto a domandarmi se vi fossero situazioni nella mia vita alle quali Gesù non prestava abbastanza attenzione, nelle quali lo sentivo addormentato, in un certo senso. Mi ha portato a pensare che forse c'erano situazioni nelle quali l'intervento miracoloso di Gesù mi sfuggiva perché avevo l'impressione che lui fosse inattivo. O, al contrario, a riconoscere le situazioni in cui mi sembrava che Gesù fosse molto attivo. E ho iniziato a chiedermi che cosa significasse per me avere fiducia in lui e a quello che dovevo fare per fidarmi davvero, come i discepoli avrebbero dovuto fidarsi di Gesù quando era sulla barca insieme a loro. Quello che accade durante la contemplazione ignaziana potrebbe davvero sorprenderti.

In breve, la contemplazione ignaziana è un modo di usare l'immaginazione, di metterti all'interno delle Scritture. Alcune volte può essere molto arida, altre volte invece può dare molti frutti, darti la sensazione di essere davvero con i discepoli.

Un altro problema comune a molte persone: quando ho iniziato a fare questo tipo di preghiera, ho chiesto al mio direttore spirituale se quello che avevo sentito aveva senso, oppure se mi ero inventato tutto ed era soltanto una mia fantasia. Lui mi ha dato una risposta che si è dimostrata molto utile per liberarmi da quel tipo di dubbi. In sostanza mi ha detto, "Se Dio può utilizzare strumenti come le relazioni, i sacramenti e le Scritture, Dio può certamente usare anche il dono della nostra immaginazione per avvicinarsi di più a noi nella preghiera".