

Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù.

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

Disporsi alla preghiera

Salmo 139/138

1 A chi presiede il coro. Di David. Salmo.

O Signore, tu mi scruti e mi conosci.

2 Tu sai quando mi siedo e quando mi alzo.
comprendi il mio pensiero da lontano.

3 Il mio cammino e la mia sosta tu esami
e tutte le mie vie ti sono note;

4 infatti non è ancora una parola sulla mia lingua
ed ecco, o Signore, tu la conosci tutta.

5 Dietro e di fronte tu mi circondi
e poni su di me la tua mano.

6 Troppo mirabile la tua conoscenza per me,
così eccelsa che non posso comprenderla.

7 Dove andrò lontano dal tuo spirito?
E dove lontano dal tuo volto fuggirò?

8 Se scalo il cielo, là tu sei;
e se faccio mio giaciglio lo Sceòl, eccoti.

9 Se prendo le ali dell'aurora
e vado ad abitare all'estremità del mare,

10 anche là la tua mano mi conduce
e mi afferra la tua destra.

11 Se io dico:
«Certo, la tenebra mi avvolgerà
e notte sarà la luce intorno a me»,

12 anche la tenebra non sarà tenebrosa per te,
e la notte come giorno risplenderà:
come la tenebra, così la luce per te.

13 Sì, tu hai creato i miei reni,
mi hai tessuto nel grembo di mia madre.

14 Io ti lodo perché con prodigi
sono stato fatto meravigliosamente;
meravigliose sono le tue opere
e la mia anima lo riconosce molto bene.

15 Non era nascosta la mia sostanza a te
quando fui formato nel segreto,
fui ricamato nelle profondità della terra.

16 Il mio embrione videro i tuoi occhi
e sul tuo libro tutti erano scritti
i giorni che mi erano stati fissati
e non uno solo tra di essi.

17Ma per me
come sono insondabili i tuoi pensieri, o Dio,
come sono molteplici i loro elementi!

18 Se li conto, più della sabbia sono numerosi;
mi risveglio e ancora sono con te.

19 Se tu opprimessi, o Dio, il malvagio!
E voi uomini sanguinari, allontanatevi da me!

20 Essi che parlano di te come di un idolo,
ti riducono a cosa vana, levandosi contro di te.

21 Forse non odio quelli che ti odiano, o Signore?
E quelli che insorgono contro di te forse non
detesto?

22Di odio totale li odio;
come nemici sono per me.

23 Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore;
provami e conosci i miei pensieri

24 e vedi se c'è via di idolatria in me
e guidami nella vita eterna.

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

Testo biblico per la preghiera guidata e la preghiera personale di questa sera:

Luca 10,38-42

³⁸ Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio; e una donna, di nome Marta, lo ospitò. ³⁹ Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola. ⁴⁰ Marta invece era distolta per i molti servizi. Allora si fece avanti e disse: «Signore, non ti importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». ⁴¹ Ma il Signore le rispose: «Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno. ⁴² Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta».

Disporsi alla preghiera: una nota introduttiva e alcuni suggerimenti

In un passaggio molto noto del Vangelo di Matteo, Gesù rivolge al Padre una delle poche preghiere che i vangeli riportano direttamente: «Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. 26 Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza. 27 Tutto è stato dato a me dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo. 28 Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. 29 Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita. 30 Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero». (Matteo 11,25-30).

Mentre trascrivevo questo passaggio mi è sorto un dubbio e, pensando si trattasse di un errore di stampa, sono andata a cercare il brano di Matteo in altre traduzioni della Bibbia: le virgolette sono sempre alla fine del versetto 30. Gesù fa davvero seguire alla preghiera al Padre e all'interno della sua preghiera al Padre questo invito alle persone che lo stanno ascoltando. Sono loro i "piccoli" per i quali Gesù ringrazia il Padre.

Forse ancora non osiamo pensare di essere suoi discepoli, ma "piccoli"? E non ci è forse capitato molto spesso di porgere a Gesù in preghiera la nostra stanchezza, le nostre difficoltà? Se è così, pensare che Gesù si stia rivolgendo a noi è del tutto legittimo. Forse dunque è altrettanto legittimo interpretare la doppia serie di affermazioni di questo brano come una risposta di Gesù al nostro desiderio di imparare a pregare insieme a lui. In questa luce, il Maestro sembrerebbe suggerirci che sì, l'iniziale esercizio di disciplina richiesto per apprendere il metodo ignaziano può essere paragonato a un giogo. Tuttavia, se sapremo portarlo con una mitezza e un'umiltà di cuore simile alla sua, presto quel giogo ci apparirà leggero e dolce, e ci darà un ristoro che né il tanto studio né i successi che premiano le dimostrazioni di grande intelligenza e cultura potranno mai darci. Quel giogo, ci assicura Gesù, ci porterà a conoscerlo sempre meglio e, attraverso di lui, a conoscere il Padre.

Riascoltando le presentazioni di mercoledì scorso, pensavo che la responsabilità che molti di noi si attribuiscono riguardo alla mancanza di costanza nel pregare probabilmente è eccessiva, che ne siamo responsabili solo in parte, perché è davvero difficile rubare un po' di tempo ai ritmi di lavoro imposti dal mondo in cui ci troviamo a vivere. La società contemporanea dà valore soltanto all'azione. Riscoprire "la dimensione contemplativa della vita" con la speranza di diventare un giorno "contemplativi in azione" come i primi compagni di sant'Ignazio richiede una dedizione immensa, oggi. Ma richiede, prima di tutto, rispetto verso noi stessi, e un tipo di umiltà che al ringraziamento di Gesù al Padre per "i piccoli" osa unire le parole del profeta Isaia: "Perché tu sei prezioso ai miei occhi, perché sei degno di stima e io ti amo" (Is 43,4).

Certi che questo giogo sarà leggero, entriamo con fiducia nel merito del metodo ignaziano.

Il luogo della preghiera : Dove pregare?

"Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà" (Matteo 6,6).

L'ideale sarebbe poter dedicare una stanza soltanto alla preghiera. Ma poiché sono pochissime le persone che possono permettersi una cappella privata, seppure senza Tabernacolo, verosimilmente dovremo accontentarci di una poltrona, un divano o una sedia in una camera in cui in altri momenti della giornata si svolgono altre attività. Se però ci manterremo costanti nella scelta del luogo in cui preghiamo, presto ci accadrà di percepire in quella poltrona, quel divano o quella sedia un'"energia" speciale, che li rende quasi indispensabili alla nostra preghiera. E anche quando avremo imparato a pregare tanto bene da sentirci a nostro agio ovunque, tornare a sederci su quella poltrona continuerà a consentirci di raggiungere uno stato di preghiera profonda in brevissimo tempo, come quando adoriamo il Santissimo Sacramento in una chiesa che ci è particolarmente cara, oppure ci rechiamo sulla tomba di una persona a cui abbiamo voluto molto bene. È un tipo di energia simile a quella dello scialle di preghiera della tradizione ebraica. Coprirsi, avvolgersi nello scialle della preghiera non ha un significato meramente rituale. La preghiera diventa tutt'uno con lo scialle. A poco a poco, si scopre di entrare in preghiera anche semplicemente immaginando di avvolgerci in quello scialle, o di sederci su quella sedia. L'abitudine di pregare in uno stesso luogo, inoltre, ci consentirà di avvertire sempre più nitidamente le differenze tra un tempo di preghiera individuale e l'altro, o tra preghiera individuale, preghiera in comunità e

preghiera eucaristica o, ancora, tra preghiera a occhi chiusi, nella penombra della nostra stanza, e preghiera all'aperto, nella natura.

In quale periodo del giorno pregare

Questa domanda mi ha impegnata per molto tempo. Quando ho iniziato a pregare regolarmente, ero convinta che l'ora più adatta a me fosse verso la fine della giornata, anziché al mattino come facevano i miei compagni consacrati, che al mattino si concedevano solo un caffè prima di andare nella cappella. Spesso però mi scoprivo troppo stanca, o troppo distratta. Negli anni, l'importanza di iniziare la giornata con la preghiera mi è stata sempre più chiara. Tutto quello che si fa durante il giorno prende un tono diverso, e anche le situazioni più banali si caricano della presenza di Dio, quando Dio sceglie di comunicare di noi attraverso di esse. Anche in questo caso, tuttavia, non esistono regole fisse, ciascuno deve sperimentare e scoprire da solo, da sola, il tempo e il ritmo di preghiera più appropriati. Dio ci aiuterà anche in questo. Non dimentichiamolo mai, quando preghiamo non siamo soli. Non preghiamo da soli. In realtà, non siamo *mai* soli.

La durata di ciascun tempo di preghiera

Il metodo della preghiera ignaziana richiede circa un'ora. Non è molto, in verità, se consideriamo il tempo necessario per accordare uno strumento musicale e poi per suonare un intero brano. Accordare il corpo, la mente, le emozioni, richiede tempo. Bisogna dare la giusta attenzione a se stessi, al ritmo del respiro, al battito del cuore, prima di poter essere pronti a percepire la presenza dell'Altro, per poter vedere, osservare i gesti, ascoltare le parole, sentire il profumo dell'Altro. Se non accordiamo il nostro strumento, se non tendiamo i nostri sensi interiori verso l'Altro, la nostra preghiera non potrà trasformarsi in una relazione. Rimarrà soltanto una sequenza di piccole strategie per ottenere quello che vogliamo, e di cui già abbiamo deciso di avere bisogno. Rimarrà sempre auto-centrata. In sé, i nostri bisogni sono degni, sono un'espressione della nostra umanità e del nostro potenziale divino. È il modo in cui li viviamo e li presentiamo a fare la differenza. Quando esprimo un mio bisogno, sono attenta alla possibilità dell'Altro di accoglierlo? È la stessa differenza che separa la ricerca di una vera relazione da un esercizio di cortesia formale, borghese, o l'umiltà e l'onestà dalla manipolazione. Se la nostra disposizione verso la preghiera e il nostro pre-disporci all'incontro non hanno le caratteristiche della relazione, non potremo lasciarci sorprendere dalla misteriosa realtà della presenza e della comunicazione di Dio. Dalla preghiera non riceveremo nient'altro che il riflesso dei nostri desideri, e anche qualora questi venissero soddisfatti rimarremmo nel dubbio che si sia trattato di una coincidenza o, nella migliore delle ipotesi, di un dono ricevuto da un donatore ignoto che sempre rimarrà tale. In altre parole, abbiamo bisogno di raggiungere una certa temperatura spirituale perché l'incontro con Dio possa accadere. Se dedichiamo alla preghiera soltanto qualche minuto, la nostra comunicazione verso Dio e con Dio non potrà mai essere davvero profonda. Un secondo aspetto. Dedicare alla preghiera un tempo relativamente lungo e costante ci permette di notare un interessante fenomeno: quella stessa ora a volte ci sembrerà lunghissima, altre volte brevissima, e avremo l'impressione di essere stati con gli occhi chiusi solo qualche decina di minuti. Quell'"in più" è "contemplazione", è il picco della contemplazione. La volta successiva, le volte successive, sapremo esattamente che cosa cercare e che cosa desiderare da Dio. Ci faremo ancora più attenti all'Altro. Alla sua libertà nell'entrare e nell'uscire dalla nostra vita e alla sua infinita capacità di sorprenderci. Quando avremo maturato un po' di esperienza, potremo raggiungere la stessa temperatura spirituale anche in 20/30 minuti. Il tempo della preghiera potrà tornare a dare la precedenza al lavoro apostolico – del lavoro quotidiano. A quel punto, apprezzeremo il "sabato", le giornate e le ore dedicate interamente al Signore come il lusso più grande che esiste.

La posizione del corpo

Nella preghiera profonda, nella contemplazione, la consapevolezza si libera dagli stimoli del mondo esterno e allo stesso tempo diventa estremamente vigile, come accade nel dormiveglia. Ma, come nello stato di dormiveglia, facilmente ci troviamo a scivolare dalla preghiera nel sonno. Il modo più efficace per consentire che la preghiera mantenga un livello di consapevolezza vigile, attento, rilassatamente concentrato, è tenere la schiena eretta. Che si preghi stando in piedi, ginocchio, seduti su una sedia o nella posizione del loto, la schiena eretta consente al corpo di raggiungere il migliore equilibrio con la forza di gravità, e dunque di "pesare" il meno possibile; alla mente di sospendere più facilmente le attività razionali, in altre parole, di attivare i processi di immaginazione, visione, intuizione, empatia, intelligenza spirituale, memoria profonda che sono propri all'emisfero destro del cervello; e all'anima, allo spirito, di raggiungere lo stato di quiete che le consentirà di incontrare Dio. A questo proposito, potrebbe essere interessante approfondire la relazione che esiste tra posizione eretta e "essere giusti/retti" al cospetto di Dio nella Bibbia e nella tradizione ebraica. Quando avremo maturato una certa abitudine stare eretti e ad attivare le parti più sottili della nostra

consapevolezza ci basterà uno "scialle". Non ci sentiremo disturbati dall'ambiente che ci circonda. E riusciremo a pregare anche da sdraiati senza più addormentarci.

La respirazione

In ebraico, la parola "ruach" significa sia "respiro" che "spirito". Prestare attenzione al respiro ci permette di essere più consapevoli della presenza costante di Dio nella nostra vita e nella nostra preghiera, dell'attività dello Spirito che continuamente nutre le cellule del nostro corpo, che ci guarisce e ci trasforma. Ad ogni respiro, inspiro Amore ed espiro dolore, il mio dolore. Un giorno, se mai mi riterrà pronta per ricevere un compito tanto sublime, Dio mi insegnerà a inspirare Amore ed espirare amore. E dunque, quando incontrerò persone che soffrono, mi accadrà di inspirare dolore, il loro dolore questa volta, e di espirare amore, l'Amore di Dio che guarisce. In quel momento capirò di aver raggiunto una dimensione autenticamente contemplativa anche nella vita di tutti i giorni. Contemplazione in azione. Posso però desiderare che questo accada, farne l'oggetto della mia preghiera fin da ora. Con l'immaginazione, posso fare questo esercizio ben prima che quella realizzazione diventi una realtà nella mia esperienza di discepolo, di apostolo. Di "piccolo" al servizio di Dio e del Regno. Più umilmente, prestare attenzione al respiro durante la preghiera è anche un modo molto efficace per allontanare le distrazioni. La mente, infatti, riesce a fare solo una cosa per volta. Quando è impegnata a osservare il respiro, non ha altra energia da offrire alle distrazioni. Se tornare subito a osservare il respiro mi risultasse difficile, posso ricorrere a un semplice stratagemma: appena mi accorgo della presenza di una distrazione, anziché seguirla o, al contrario, opporle resistenza, mi rivolgo alla distrazione come se fosse un bambino, le prometto che mi occuperò di lei tra mezz'ora, un'ora al massimo, e la invito ad aspettarmi in un'altra stanza... Il bambino mi conosce, sa che sono una persona di parola, che mantiene le promesse, e verosimilmente ubbidirà. Poi, torno a osservare il respiro. Se invece la distrazione nasce da una preoccupazione seria, se per esempio è causata da un dolore profondo che mi affligge o che so affliggere il mio prossimo, valuterò di volta in volta se per il tempo della preghiera sia il caso di cercare di metterlo da parte, di ridurre quanto più possibile l'effetto che in quel momento provoca in me, oppure se farne l'oggetto della preghiera e di leggerlo alla luce del brano biblico sul quale sto per pregare o con altri brani che la memoria potrebbe suggerirmi. La preghiera ha lo scopo di mettermi in relazione con Gesù, con Dio, a partire dalla mia realtà esistenziale. Di farmi crescere nelle situazioni in cui vivo, prima di tutto. Non è un modo per evitarle. Non è una fuga.

Mettersi alla Presenza

Quando sento di essere pronto per pregare, dedico qualche minuto a riportare alla mente la ragione del mio essere lì. In silenzio, invoco la presenza di Dio su di me, mi apro alla sua presenza. A volte, anche se non sempre, sento che l'atmosfera intorno a me si trasforma. È una sensazione ineffabile, ma molto precisa. Non mi sarà possibile descriverla ad altri, ma in me non lascia dubbi.

La preghiera preparatoria

Ora sant'Ignazio suggerisce di recitare una breve preghiera, l'unico elemento che si mantiene costante per l'intero percorso delle Quattro settimane degli Esercizi: "Mio Signore e mio Dio, imploro da te la grazia che tutte le mie azioni, le mie intenzioni e le mie operazioni siano rivolte unicamente alla tua lode e al servizio della tua divina Maestà". Sono libero di usare parole diverse, più adatte alla mia sensibilità, ma l'importante è che il contenuto rimanga lo stesso. Nella formula di Ignazio oppure nella nostra, è bene cominciare sempre così la contemplazione. Oltre che un segno della mia lode e della mia gratitudine attiva verso Dio, il gesto di affidare a Dio i passaggi che seguiranno mi consentirà di leggere il brano biblico con grande libertà e di addentrarmi nella preghiera forte della sicurezza che tutto quello che accade – misteriosamente – e in sintonia con il suo desiderio, la sua volontà, il suo sogno per me.

Ancora un'immagine: Il regno promesso

Isaia 32,15-20

Ma infine in noi sarà infuso uno spirito dall'alto;
allora il deserto diventerà un giardino
e il giardino sarà considerato una selva.
Nel deserto prenderà dimora il diritto
e la giustizia regnerà nel giardino.
Praticare la giustizia darà pace,
onorare la giustizia darà tranquillità e sicurezza per sempre.

Il mio popolo abiterà in una dimora di pace,
in abitazioni tranquille,
in luoghi sicuri,
anche se la selva cadrà
e la città sarà sprofondata.
Beati voi! Seminerete in riva a tutti i ruscelli
e lascerete in libertà buoi e asini.