

Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù.

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

Lettura del testo. Richiesta di grazia. Revisione della preghiera. Condivisione

Salmo 23 / 22

Salmo di Davide.

1 Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla;

2 In pascoli erbosi mi fa riposare,
verso acque tranquille mi conduce.

3 La mia anima ristora,
mi guida in sentieri di giustizia
per amore del suo nome.

4 Anche se cammino nella valle
dell'ombra della morte,
non temo il male, perché tu sei con me;

il tuo bastone e il tuo vincastro,
essi mi consolano.

5 Tu prepari davanti a me una mensa
di fronte ai miei avversari;
hai unto con olio il mio capo,
la mia coppa è ricolma.

6 Certo, bontà e grazia mi seguiranno
tutti i giorni della mia vita;
abiterò nella casa del Signore
per la lunghezza dei giorni.

Luca 1,26-38

²⁶ Nel sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nazaret, ²⁷ a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, chiamato Giuseppe. La vergine si chiamava Maria.

²⁸ Entrando da lei, disse: «Ti saluto, o piena di grazia, il Signore è con te».

²⁹ A queste parole ella rimase turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. ³⁰ L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. ³¹ Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. ³² Sarà grande e verrà chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre ³³ e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine».

³⁴ Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?». ³⁵ Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. ³⁶ Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia, ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese per lei, che era detta sterile: ³⁷ nulla è impossibile a Dio». ³⁸ Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.

Questa sera invertiremo l'ordine dell'incontro: lo inizieremo con la **condivisione** e lo concluderemo con una breve istruzione sul modo di leggere il testo e di chiedere "la grazia" più adatta al tempo di preghiera. Procedendo in questo modo, mi auguro, comprenderemo più facilmente sia l'importanza di impostare la condivisione sul racconto della preghiera fatta a casa, sia il significato di questi due importanti passaggi del metodo ignaziano.

Se l'uso dell'immaginazione è il tratto più evidente del metodo ignaziano, la **revisione** alla fine della preghiera ne è il necessario complemento. Nella revisione torniamo a servirci soprattutto della nostra parte razionale, ora indispensabile per poter individuare e fissare nella memoria i punti essenziali dell'esperienza appena conclusa; per capire se in futuro ci converrà mettere a fuoco i particolari che hanno stimolato di più la nostra immaginazione pregando di nuovo su quel brano oppure su un brano diverso; e infine per discernere il modo in cui l'esperienza di preghiera si riflette nelle circostanze della nostra vita.

Oltre alla scrittura, strumento principe della revisione sono le domande che ci poniamo. Il metodo ignaziano è fatto di domande, più che di risposte. Ripercorrendo con la mente i movimenti dell'immaginazione, potrò chiedermi:

Con chi mi sono identificato, in questo racconto?

Come ho interagito con gli altri personaggi?

Che relazione avevo con Gesù?

Che sentimenti ho provato?

In che modo questa preghiera arricchisce la mia vita, la mia relazione con Gesù, con me stesso, con gli altri?

L'abitudine di scrivere le esperienze di preghiera su un diario mi consentirà di riconoscere con facilità le tappe del mio cammino spirituale, in futuro.

In vista del tempo di condivisione, poi, mi chiederò: Quali particolari della mia preghiera comunicherò ai compagni del gruppo? Perché? Che cosa preferisco non raccontare? Perché? Anche gli aspetti che scelgo di tacere sono importanti: forse sono segreti tra Gesù e me, o forse rivelano resistenze nella mia relazione con Dio e con il prossimo che mi converrà esplorare, prima o poi.

L'opportunità di avere compagni con i quali poter parlare della mia esperienza di preghiera è molto preziosa ma, come spesso accade in situazioni analoghe, potrebbe farmi sentire vulnerabile, troppo esposto al loro giudizio. Superare la paura del giudizio altrui è un passo fondamentale verso la libertà spirituale. Mentre condividerò il mio racconto, potrò dunque chiedermi: Che tipo di ascolto ricevo? I segni, le parole dei compagni facilitano il mio aprirmi? Mi fanno sentire di essere stato capito? Confermano la mia esperienza di preghiera? Perché?

Reciprocamente, mi interrogherò sulla disposizione d'animo, l'ascolto e gli sguardi che offro. Che sentimenti provo verso la persona che si sta disponendo a leggere? Che sentimenti provo mentre legge? Dopo che ha letto? Cosa intuisco della sua relazione con Gesù? Quali aspetti del suo racconto mi hanno toccato di più? Perché? Come potrò migliorare la qualità del mio ascolto, la prossima volta?

Non è un caso che le domande che mi pongo durante la condivisione siano così simili sia alle domande che rivolgo al brano biblico che a quelle della revisione dell'esperienza di preghiera. **Leggere il brano biblico** con un'attenzione e un'intenzione contemplative significa dispormi all'ascolto di quello che Gesù desidera comunicarmi. La **grazia da chiedere** per il mio tempo di preghiera, dunque, avrà per oggetto il sentimento che meglio mi apre al tipo di relazione con Gesù evocato dal brano: consapevolezza dei limiti che mi impediscono di riconoscere il suo Amore; desiderio di conoscere Gesù intimamente, per poter ricambiare il suo amore con tutto me stesso; lacrime e dolore, per poter soffrire insieme a lui; gioia, per poter gioire della sua gioia. In questa luce, la **revisione** al termine della preghiera avrà un tono di ringraziamento, se la grazia che ho chiesto mi è stata accordata, oppure un tono di speranza, di attesa che quella grazia mi venga accordata in futuro.

Se tramite questo percorso insieme vogliamo imparare un metodo che ci consente di essere più costanti nella preghiera e cogliere l'affinità che esiste tra ascolto della Parola e ascolto dell'esperienza dei compagni, non ci sarà difficile capire perché è bene tenere la **condivisione** saldamente ancorata al brano sul quale abbiamo pregato. Lo scopo della nostra condivisione, infatti, non è dire cose che forse altrove non possiamo dire o fare amicizia con le persone che sentiamo più affini a noi. Non è neppure parlare delle difficoltà che incontriamo nel pregare. Affidiamo a Dio il compito di sciogliere le nostre difficoltà. Affidiamo a Dio la speranza che tra noi si crei un legame profondo. Ci sorprenderà.