

Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù.

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

L'immaginazione nella contemplazione ignaziana. Alcuni suggerimenti per il discernimento, alla luce dell'esercizio sulla Natività (cf. Es.Sp. # 110 e sgg.).

Un aspetto molto importante della spiritualità ignaziana riguarda il ruolo del discernimento. Questo termine rimanda a pratiche di riflessione molto diverse tra loro: discernimento degli spiriti, discernimento della volontà di Dio, discernimento personale e discernimento comunitario. Le "Regole per sentire *in qualche modo* le varie mozioni che si producono nell'anima" descritte nel libretto degli Esercizi (Es. Sp. # 313-336) si riferiscono soprattutto al Mese e richiedono molta esperienza prima di poter essere applicate anche alle circostanze della vita quotidiana. Qui potremo considerarne solo gli elementi più essenziali per poter *in qualche modo* riconoscere, valutare e fare affidamento sul materiale che la nostra immaginazione ci presenta quando contempliamo seguendo il metodo ignaziano. Il primo elemento riguarda il tempo di preghiera, ed è un esercizio solitario. Richiede innanzitutto di prestare molta attenzione ai personaggi, alle parole, e ai gesti descritti dal brano biblico e contemporaneamente alle emozioni che la lettura suscita in noi. A mano a mano che le emozioni si presentano e vengono tradotte in immagini dalla nostra immaginazione, cerchiamo di identificarle, di dare loro un nome, ma senza lasciare spazio alla mente, che subito vorrebbe interpretarle. Istintivamente, ci troveremo ad associare alcune emozioni a sentimenti positivi e altre a sentimenti negativi. È una distinzione utile, ma non deve trarci in inganno, perché tutte le emozioni sono importanti, tutte dicono qualcosa di noi. Poi, in vista del *colloquio*, ancora all'interno del tempo di preghiera e sempre senza dare interpretazioni, ci chiederemo se quelle emozioni offrono indicazioni utili alla comprensione del nostro stato d'animo e del cammino da seguire. Il criterio che guida questa operazione è semplice: osservare in quale direzione vanno, se portano a una maggiore intimità con Gesù, con Dio, con il nostro prossimo e con noi stessi, oppure ci allontanano da Gesù, da Dio, dal nostro prossimo, e sono centrate narcisisticamente su noi stessi. Secondo tale criterio, scoprireemo, tristezza, lacrime o senso di disagio non sono automaticamente di segno negativo, né sollievo e tranquillità sono automaticamente di segno positivo. La naturale doppia valenza della maggior parte delle emozioni rende ancora più necessario il discernimento, la loro decodificazione. Il primo, fondamentale aiuto in tal senso ci viene da Gesù, nel *colloquio* che conclude la preghiera.

Il secondo elemento indispensabile per un corretto discernimento delle immagini scaturite dalla preghiera è il confronto con la Tradizione, con l'insegnamento della Chiesa. Le immagini e le emozioni più importanti tendono a presentarsi di nuovo, lasciano una forte traccia nella nostra memoria e spesso rimangono vivide anche a distanza di anni. Quando questo accade, è possibile che contengano un messaggio, che siano segni della "volontà di Dio", oltre che rivelare aspetti profondi di noi. Avere conferma che è davvero così richiede un tipo di discernimento molto approfondito, soprattutto in vista di decisioni importanti, e ci verrà spontaneo verificare se quelle immagini sono in accordo con la dottrina della Chiesa, o consultare le interpretazioni che i commentari biblici antichi e recenti danno di quello stesso brano. Ne parleremo con la guida spirituale o con il confessore. E, soprattutto, le offriremo di nuovo a Dio in preghiera e durante la celebrazione eucaristica: nel caso in cui le nostre immagini siano autentiche e affidabili, Dio ci farà *sentire* con certezza la sua approvazione.

Il terzo elemento è la comunità. Quanto più si approfondisce l'esperienza di contemplazione, tanto più cresce in noi il desiderio di trovare compagni di cammino con cui cercare le parole e le situazioni più adatte al fine di comunicare, ri-tradurre il Vangelo alle nuove generazioni.

Nei giorni scorsi, mentre riflettevo su questo importante aspetto del discernimento ignaziano, mi sono scoperta a pensare alla ninna-nanna che Maria cantava a Gesù in fasce. Era la ninna-nanna con cui Anna aveva cullato lei? Probabilmente la ninna-nanna di Maria faceva parte del repertorio tradizionale, forse era una cantilena simile a quella che Elisabetta intonava per Giovanni Battista bambino, e a quella che Nitzevet e Jochebed avevano cantato a Davide e a Mosè. Ma la ninna-nanna di Maria era anche personalissima. Le canzoni che le mamme cantano ai loro bambini lo sono sempre...

Riesco a immaginare di tenere in braccio Gesù bambino e di cantargli una ninna-nanna? Riesco a trascriverla per consegnarla ad altri?