

Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù.

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

Revisione della preghiera e ripetizioni.

La tomba trovata vuota. L'apparizione a Maria di Magdala (Gv 20, 1-18)

Salmo 111/110

1 Alleluia!

Ringrazierò il Signore con tutto il cuore,
nel consesso dei retti e nell'assemblea.

2 Grandi sono le opere del Signore,
indagate da tutti coloro che le ammirano.

3 Maestà e splendore è l'opera sua
e la sua giustizia dura per sempre.

4 Un ricordo ha lasciato dei suoi prodigi:
pietoso e misericordioso è il Signore.

5 Cibo egli dà a quelli che lo temono;
ricorda sempre la sua alleanza.

6 La potenza delle sue opere
ha rivelato al suo popolo
nel dare loro l'eredità delle genti.

7 Le opere delle sue mani sono verità e diritto,
affidabili sono tutti i suoi comandamenti,

8 immutabili per sempre, in eterno,
fatti con verità e rettitudine.

9 Redenzione ha mandato al suo popolo;
ha stabilito per sempre la sua alleanza.

Santo e terribile il suo nome!

10 Principio della sapienza è il timore del Signore;
intelligenza hanno quanti li praticano.

La sua lode dura per sempre.

Salmo 113/112

1 Alleluia!

Lodate, servi del Signore,
lodate il nome del Signore.

2 Sia il nome del Signore benedetto,
da ora e per sempre.

3 Dal sorgere del sole al suo tramonto
sia lodato il nome del Signore.

4 Eccelso sopra tutte le genti è il Signore,
sopra i cieli è la sua gloria.

5 Chi come il Signore nostro Dio
che si innalza per assidersi,

6 che si abbassa per vedere nei cieli e sulla terra?

7 Egli solleva dalla polvere il debole,
dalle immondizie rialza il misero

8 per farlo sedere coi principi,
coi principi del suo popolo.

9 Egli fa abitare la donna sterile della casa
quale madre di figli gioiosa. Lodate il Signore!

La tomba trovata vuota. L'apparizione a Maria di Magdala Giovanni 20, 1-18

¹ Il primo giorno della settimana, Maria di Màgdala si recò al sepolcro di mattino, quando era ancora buio, e vide che la pietra era stata tolta dal sepolcro. ²Corse allora e andò da Simon Pietro e dall'altro discepolo, quello che Gesù amava, e disse loro: «Hanno portato via il Signore dal sepolcro e non sappiamo dove l'hanno posto!». ³Pietro allora uscì insieme all'altro discepolo e si recarono al sepolcro. ⁴Correvano insieme tutti e due, ma l'altro discepolo corse più veloce di Pietro e giunse per primo al sepolcro. ⁵Si chinò, vide i teli posati là, ma non entrò. ⁶Giunse intanto anche Simon Pietro, che lo seguiva, ed entrò nel sepolcro e osservò i teli posati là, ⁷e il sudario - che era stato sul suo capo - non posato là con i teli, ma avvolto in un luogo a parte. ⁸Allora entrò anche l'altro discepolo, che era giunto per primo al sepolcro, e vide e credette. ⁹Infatti non avevano ancora compreso la Scrittura, che cioè egli doveva risorgere dai morti. ¹⁰I discepoli perciò se ne tornarono di nuovo a casa.

¹¹Maria invece stava all'esterno, vicino al sepolcro, e piangeva. Mentre piangeva, si chinò verso il sepolcro ¹²e vide due angeli in bianche vesti, seduti l'uno dalla parte del capo e l'altro dei piedi, dove era stato posto il corpo di Gesù.

¹³Ed essi le dissero: «Donna, perché piangi?». Rispose loro: «Hanno portato via il mio Signore e non so dove l'hanno posto». ¹⁴Detto questo, si voltò indietro e vide Gesù, in piedi; ma non sapeva che fosse Gesù. ¹⁵Le disse Gesù: «Donna, perché piangi? Chi cerchi?». Ella, pensando che fosse il custode del giardino, gli disse: «Signore, se l'hai portato via tu, dimmi dove l'hai posto e io andrò a prenderlo». ¹⁶Gesù le disse: «Maria!». Ella si voltò e gli disse in ebraico: «Rabbunì!» - che significa: «Maestro!». ¹⁷Gesù le disse: «Non mi trattenere, perché non sono ancora salito al Padre; ma va' dai miei fratelli e di' loro: «Salgo al Padre mio e Padre vostro, Dio mio e Dio vostro». ¹⁸Maria di Màgdala andò ad annunciare ai discepoli: «Ho visto il Signore!» e ciò che le aveva detto.

Revisione della preghiera e ripetizioni.

Dopo aver concluso il tempo della preghiera con il Padre nostro, possiamo riporre lo scialle nel quale ci eravamo metaforicamente avvolti prima di metterci alla presenza di Dio, di dedicarci alla lettura del brano biblico, alla richiesta di grazia e alla *composizione del luogo*, immedesimarci con l'immaginazione nei personaggi descritti dal racconto e infine di rivolgerci a Gesù nel *colloquio*. Il *colloquio*, il nostro chiedere a Gesù di aiutarci a comprendere il significato delle emozioni provate, era ancora carico di un forte sapore contemplativo, sebbene avessimo già riportato la consapevolezza nel presente. Affinché l'esperienza di preghiera possa mettere radici e informare di sé tutti gli aspetti della nostra realtà, o anche solo per non correre il rischio di considerarla soltanto un sogno, ora è necessario che torniamo a posare saldamente i piedi per terra; è necessario rileggere quell'esperienza anche alla luce di facoltà incontestabilmente umane come l'intelletto e la memoria, che – di proposito – non avevamo portato sotto lo scialle. L'attenzione al brano biblico e l'immaginazione ci hanno consentito di entrare in relazione con Gesù in un modo molto vivido, molto più intimo di quanto non sarebbe potuto accadere ragionando su quel racconto. Ora si tratta di ricordare e interrogare quanto è accaduto nell'incontro tra la nostra immaginazione e lo Spirito di Gesù che la guidava, per consentire all'amore che abbiamo ricevuto e che, forse, siamo stati capaci di ricambiare di tradursi in azione. Tra lo spazio della preghiera e lo spazio della riflessione, dunque, vi è un netto cambiamento di clima. Per consentirci di apprezzare appieno la differenza tra i due spazi, sant'Ignazio raccomanda di cambiare posizione – spostarsi in un'altra stanza o semplicemente dalla sedia al tavolo sarà sufficiente – e poi di scrivere, oltre che ripensare, quello che abbiamo appena vissuto.

Oltre che un grande mistico, sant'Ignazio era una persona molto pratica. Le istruzioni che accompagnano gli Esercizi Spirituali sono sempre orientate a rendere possibile il *più* alto grado di "servizio della divina Maestà" per la "*maggiore gloria di Dio*" attraverso gesti concreti. La revisione della preghiera tramite l'esercizio della scrittura consente dunque di:

- individuare e dare un nome alle emozioni, ai sentimenti e alle intuizioni che hanno attraversato la preghiera per capire che significato possano avere e quali indicazioni utili alla nostra realtà quotidiana possano offrire.
- decidere se meritino di essere approfondite e, in caso affermativo, se in futuro converrà tornare a pregare sullo stesso brano oppure affidarsi a brani biblici dal contenuto simile. Se abbiamo provato una forte identificazione verso una certa persona, poi, quando ripeteremo l'esercizio su quello stesso brano metteremo a fuoco solo il particolare che la riguarda, tralasciando quello che precede e che segue; mentre se proseguiamo la ricerca tramite altri episodi ci concentreremo soprattutto sulla persona con la quale ci è già capitato di identificarci. Se invece l'elemento dominante del tempo di preghiera è stato un sentimento – di paura, di sconforto, di gioia, o di gratitudine – ripeteremo lo stesso brano mettendo subito a fuoco la situazione che ha suscitato in noi quel sentimento; oppure sceglieremo un brano diverso che potrebbe stimolare un sentimento analogo.
- fare memoria delle nostre esperienze di preghiera. Rileggere il diario spirituale a distanza di tempo ci consentirà di cogliere aspetti che fino a quel momento ci erano sfuggiti o di cui le esperienze successive hanno trasformato il significato; ci consentirà di riconoscere le tracce più segrete del nostro cammino nella fede e nella vita.
- non ultimo, la revisione stimola in noi il desiderio di studiare le Scritture, di leggerle con un'attenzione sempre maggiore e di confrontare le nostre intuizioni con la ricchezza e la varietà delle interpretazioni delle madri e dei padri della Chiesa che ci hanno preceduto.

Quando il concatenarsi di preghiera e scrittura sarà diventato una felice abitudine, scopriremo che, al di là del ruolo che di volta in volta svolgono la fantasia, l'affettività, l'emotività, la capacità di distanza critica e l'intelletto, non siamo mai gli unici autori di quello che scriviamo. Anche quando ricordiamo, scriviamo e interpretiamo le nostre preghiere non siamo soli. Lo Spirito guida i pensieri come già ha guidato l'immaginazione. E li conduce verso intuizioni che continuamente ci sorprendono.

Per il prossimo incontro:

Oltre a pregare e a scrivere un breve racconto sull'apparizione del Risorto a Maria di Magdala per la condivisione, rileggere i racconti scritti sui brani su cui abbiamo pregato nei mesi scorsi, chiedendo allo Spirito di suggerirci quale di quegli episodi biblici dobbiamo privilegiare al fine di favorire la nostra crescita spirituale e la nostra relazione con il prossimo.