

Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù.

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

L'esame di coscienza: un esercizio quotidiano.

L'apparizione di Gesù risorto ai due discepoli sulla strada di Èmmaus (Lc 24, 13-35)

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!

L'apparizione di Gesù risorto ai discepoli sulla strada di Èmmaus Luca, 24, 13-35

¹³Ed ecco, in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio di nome Èmmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, ¹⁴e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto. ¹⁵Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. ¹⁶Ma i loro occhi erano impediti a riconoscerlo. ¹⁷Ed egli disse loro: "Che cosa sono questi discorsi che state facendo tra voi lungo il cammino?". Si fermarono, col volto triste; ¹⁸uno di loro, di nome Clèopa, gli rispose: "Solo tu sei forestiero a Gerusalemme! Non sai ciò che vi è accaduto in questi giorni?". ¹⁹Domandò loro: "Che cosa?". Gli risposero: "Ciò che riguarda Gesù, il Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo; ²⁰come i capi dei sacerdoti e le nostre autorità lo hanno consegnato per farlo condannare a morte e lo hanno crocifisso. ²¹Noi speravamo che egli fosse colui che avrebbe liberato Israele; con tutto ciò, sono passati tre giorni da quando queste cose sono accadute. ²²Ma alcune donne, delle nostre, ci hanno sconvolti; si sono recate al mattino alla tomba ²³e, non avendo trovato il suo corpo, sono venute a dirci di aver avuto anche una visione di angeli, i quali affermano che egli è vivo. ²⁴Alcuni dei nostri sono andati alla tomba e hanno trovato come avevano detto le donne, ma lui non l'hanno visto". ²⁵Disse loro: "Stolti e lenti di cuore a credere in tutto ciò che hanno detto i profeti! ²⁶Non bisognava che il Cristo patisse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?". ²⁷E, cominciando da Mosè e da tutti i profeti, spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui. ²⁸Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. ²⁹Ma essi insistettero: "Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto". Egli entrò per rimanere con loro. ³⁰Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. ³¹Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista. ³²Ed essi dissero l'un l'altro: "Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?". ³³Partirono senza indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, ³⁴i quali dicevano: "Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone!". ³⁵Ed essi narravano ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto nello spezzare il pane.

L'esame di coscienza

Un metodo per comunicare con Dio: l'Esame di coscienza degli *Esercizi Spirituali* di Sant'Ignazio di Loyola adattato alla sensibilità contemporanea.

1. Come all'inizio del tempo di preghiera, disponi te stesso/a alla presenza di Dio. Poi, ripercorri brevemente con la memoria le ore della giornata appena trascorsa (o il periodo di tempo che desideri offrire all'attenzione di Gesù, di Dio).
2. Chiedi a Gesù, a Dio, di suggerirti e di evocare in te il momento della giornata del quale puoi sentirti più grato/a. Se ti fosse consentito di vivere di nuovo un momento della tua giornata, quale sceglieresti? Quando sei stato/a più aperto/a nell'offrire e nel ricevere amore, oggi? Quali parole, quali gesti hanno reso tanto speciale quella circostanza? Torna con gratitudine a quel momento e nutriti di nuovo delle sensazioni, della vita che ti ha donato.
3. Chiedi a Gesù, a Dio, di suggerirti e di evocare in te il momento della giornata del quale puoi sentirti meno grato/a. Quando sei stato/a meno capace di dare e di ricevere amore? Quali parole, quali gesti hanno reso tanto difficile quel momento? Soffermati a osservare le sensazioni che emergono senza intervenire per modificarle. Respira profondamente per qualche minuto e consenti all'amore di Dio di raggiungerti e di trasformare lo stato d'animo nel quale, di nuovo, ti trovi immerso/a.
4. Ringrazia Gesù, ringrazia Dio, per tutto quello di cui hai fatto esperienza durante questa breve preghiera. Se lo desideri, scrivi e/o condividi entrambi i momenti con la tua guida spirituale o con un amico o un'amica.

Alcune domande che possono aiutarti a rileggere la tua giornata insieme a Gesù, a Dio:

- Di che cosa sono più grato/a oggi?
- Quando ho ricevuto più amore, oggi?
- Quando mi sono sentito/a più vivo/a?
- Quando sono stato/a più felice?
- Qual è stato il momento più alto della giornata?
- Quando ho sentito un forte senso di appartenenza?
- Di che cosa sono meno grato/a oggi?
- Quando ho ricevuto meno amore, oggi?
- Quando mi sono sentito/a meno vivo/a?
- Quando sono stato/a meno felice?
- Qual è stato il momento più basso della giornata?
- Quando ho sentito un forte senso di non-appartenenza?

Quando fare l'esame di coscienza?

1. Ogni sera.
2. Dopo un evento o una conversazione speciali.
3. Alla fine dell'anno.
4. Quando si riflette sulla vita passata.