

Il tempo, il luogo e il corpo nella preghiera personale

Istruzioni¹

Pregare – Entrare in relazione con Dio.

Prima di chiedermi se la mia preghiera sarà una preghiera di lode, di richiesta per me stesso/a, di intercessione per altri oppure sarà dedicata a conoscere meglio Gesù attraverso un brano evangelico secondo il metodo degli Esercizi, è bene che mi chieda: Chi è Dio per me? Con chi mi sto mettendo in relazione?

Nella tradizione giudeo-cristiana, a differenza di tradizioni spirituali come il buddhismo, per esempio, Dio è un'entità, una Persona altra da me. Dunque le modalità e la qualità del mio mettermi in relazione con Dio sono strettamente collegate alle caratteristiche – reali o percepite – che attribuisco all'Altro e al rispetto che dedico al suo essere altro da me.

Le relazioni di figlio o di figlia, di madre o di padre, di fratello o di sorella, di amico o di amica, di conoscente o di collega, rispondono a regole codificate da un'esperienza collettiva millenaria, ma a seconda dell'interlocutore e delle circostanze devono anche essere calibrate di volta in volta. Non solo: oltre che al mistero e all'imponderabilità dei bisogni dell'altra persona, la relazione deve essere aperta anche al mistero che io stesso/a sono per me stesso/a. Come recita la formula del poeta Arthur Rimbaud, "Je est un autre", "Io è un altro". Tutto questo richiede un altissimo livello di attenzione, di umiltà e di fiducia. Soprattutto se la persona alla quale ci rivolgiamo è Dio.

Il tempo che dedico alla preghiera dipende dalla profondità del mio desiderio di Dio. Non è imposto né può essere fissato una volta per tutte. Non è lo stesso tempo per tutti. Risponde all'infinita libertà che Dio offre al mio procedere verso il destino promesso, il destino di vivere negli atri della sua casa, di vedere il suo volto. Per l'eternità.

Il tempo umano e le circostanze del mio essere nel corpo, tuttavia, mi impongono di destinare uno spazio e un tempo precisi alla relazione con Dio. Se vivere alla presenza di Dio in ogni momento della mia vita non può ancora far parte della realtà quotidiana, se altri bisogni e altri amori convivono con il mio amore per Dio, il mio procedere può però accompagnarsi – fin da oggi – alla certezza che quell'orizzonte abbraccia i miei amori più autentici.

Uno degli scopi degli Esercizi è precisamente quello di aiutarci a individuare gli affetti disordinati, cioè le abitudini e gli attaccamenti che ci impediscono di essere quanto più possibile in relazione con Dio, per far sì che tutte le nostre relazioni e le nostre azioni siano inondate dalla Sua luce.

L'elemento costitutivo, il mattone con cui sono costruiti gli Esercizi è la preghiera. Anche in questo caso non esiste un limite fisso al tempo da dedicare alla contemplazione ignaziana. Esiste però un tempo minimo: l'unità temporale di ciascun esercizio è un'ora (sant'Ignazio suggerisce che, nel dubbio, è bene superare l'ora piuttosto che abbreviarla). Nel corso di un ritiro di tre giorni, di cinque giorni o di un mese arriverò a fare anche sei tempi di preghiera al giorno. Se invece sto vivendo un periodo di grande attività lavorativa o se sto esplorando questo metodo per la prima volta, procederò con un ritmo più lento. Mi ci dedicherò solo saltuariamente. Comunque sia, l'unità di misura di ogni tempo di preghiera è sempre un'ora.

Per accettare più facilmente questo dato può essere utile un paragone: non è possibile coprire la distanza tra Milano e Genova, da casello a casello, in meno di un'ora e mezza, sempre che i limiti di velocità, la cilindrata della mia auto, la mia esperienza di guida su quel tragitto e le caratteristiche del traffico lo consentano. Se non ho a disposizione un'ora e mezza, mi fermerò a Binasco, a Tortona, a Serravalle o magari arriverò fino a Busalla, tutte mete degnissime, ma non vedrò il mare.

Il luogo: una relazione intima e protetta da interferenze e distrazioni richiede un luogo dedicato. E tanto più questo luogo è vicino a casa, tanto più facile per me sarà tornarci spesso. Il luogo in assoluto più vicino a casa è la mia casa stessa. Una stanza, una poltrona, una sedia... A poco a poco, scoprirò, quello spazio si caricherà di un'energia speciale, che mi consentirà di mettere da parte – per un'ora almeno – anche le preoccupazioni più forti e di **rilassare il corpo, aprire la mente e il cuore, sintonizzare il respiro** con il respiro dello Spirito per dedicarmi totalmente alla lettura e all'ascolto della Parola.

¹ Per un inconveniente tecnico, manca la registrazione delle istruzioni. Ne riporto qui schematicamente i punti principali.