

Maestro, insegnaci a pregare.

Contemplazione: Il metodo ignaziano

1. Scegli un passaggio biblico. Finché non avrai dimestichezza con questo metodo, preferisci testi brevi, che descrivono luoghi fisici e scene d'azione.
2. Rilassati, e disponi te stesso/a alla presenza di Dio. Chiedi la **grazia** che il testo ti suggerisce, per esempio, una sentita consapevolezza della presenza di Gesù nella tua vita e del suo amore per te; un dono di cui hai particolarmente bisogno in questo momento; o qualsiasi dono senti di chiedere.
3. **Leggi** il passaggio diverse volte, facendo una pausa di qualche decina di secondi tra una lettura e l'altra, fino a che l'episodio biblico penetra dentro di te. Consenti alla scena di saturare la tua immaginazione, di prendere vita in te. Ora riponi la Bibbia e lasciati immergere nel racconto. **Entra nel racconto**, nel tempo storico del racconto: nel primo secolo, se stai pregando su un testo evangelico, o nei secoli precedenti, se stai pregando su un testo del Primo Testamento. Lascia che il racconto si sviluppi liberamente, non forzare. Consenti a te stesso/a di prendere parte, di entrare nella scena... osserva le persone, gli eventi che accadono. Ascolta le parole che vengono pronunciate. Sii partecipe, parla, accompagna, servi, fai tutto quello che senti di voler fare, o di non fare. Lasciati trasportare. Lasciati coinvolgere totalmente, senza soffermarti a giudicare né farti tentare dal desiderio di "registrare" quello che stai vivendo. Ti dedicherai alla riflessione e all'analisi di questa esperienza in un secondo momento, quando il tempo della preghiera sarà terminato. Anche nel caso in cui l'immaginazione dovesse non attivarsi, non preoccuparti: è possibile che lo Spirito stia lavorando con un'altra parte di te, più sottile ancora; accogli il silenzio, e rimani in preghiera.
4. Sempre all'interno della preghiera, quando senti che le immagini interiori si indeboliscono e non sembrano offrire nuovi spunti, torna nel presente, nel *tu* presente. Sant'Ignazio definisce questa parte "**colloquio**". Rivolgiti a Gesù (oppure a Maria, o a una delle persone che hai incontrato nel testo) e commenta con lui quello che ti è accaduto durante la preghiera. Parla a Gesù come un amico parla a un amico, chiedigli conferma, chiedigli luce per capire il senso profondo della tua esperienza. Rimani in ascolto per sentire che cosa Gesù ti risponde.
5. Quanto senti che anche il tempo del colloquio nel presente è finito, concludi la preghiera con un *Padre nostro*.

La revisione della preghiera

6. Per la **revisione**, scegli un luogo diverso da quello della preghiera. Ora puoi riflettere, annotare, magari sul tuo diario spirituale, quello che è accaduto in entrambi i "tempi" di preghiera. Cerca di identificare le associazioni di idee, le emozioni più forti, le resistenze che hai vissuto. Quest'ultima parte è molto importante, aiuta a individuare come proseguire il cammino, su quali nuovi testi pregare o su quale scena di un particolare testo tornare in futuro. È importante anche per capire se durante la preghiera hai ricevuto la grazia che avevi chiesto all'inizio, o se dovrai rimanere in ascolto per vedere se ti verrà data in un secondo momento e in un'occasione non direttamente collegata al tempo della preghiera.

Alcune di queste domande potrebbero essere utili per la revisione (se però credi che non ti siano d'aiuto, non usarle):

Quale passaggio ho contemplato?

Io chi ero, durante la preghiera?

Come ho interagito con gli altri personaggi del racconto?

Come abbiamo interagito io e Gesù?

Che cosa ho provato durante la preghiera?

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

Mi potrebbe essere utile tornare a quel brano, la prossima volta che prego?

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