

## **Pregare con i Salmi secondo il metodo degli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola**

### **Preghiera iniziale**

Ti ringraziamo, Signore, di darci un tempo  
per ascoltare la tua parola.  
Fa' che non Ti resistiamo,  
che la tua Parola penetri in noi  
e che il nostro cuore sia aperto,  
perchè nella tua Parola  
è il segreto della nostra identità,  
l'identità alla quale siamo chiamati.

C.M. Martini

da **Scuola della Parola 2017-2018**

**Letture del Libro dei Salmi, lunedì 16 ottobre 2017**

Noi nasciamo con questo libro nelle viscere.  
Un libricino:  
centocinquanta poesie, centocinquanta gradini  
eretti tra la morte e la vita;  
centocinquanta specchi  
delle nostre rivolte e fedeltà,  
delle nostre agonie e delle nostre risurrezioni.  
Più che un libro, un essere vivente  
che parla – che ti parla, che soffre, che geme e che muore,  
che risorge e canta, sul limitare dell'eternità –  
e ti prende, e trascina te e i secoli dei secoli,  
dall'inizio alla fine...  
Nasconde un mistero,  
perché le età non cessino di ritornare a questo canto,  
di purificarsi a questa sorgente,  
di interrogare ogni versetto,  
ogni parola dell'antica preghiera,  
come se i suoi ritmi scandissero la pulsazione dei mondi.  
Sì, il mondo vi si è riconosciuto.  
Giacché narra la storia di tutti, è diventato il libro di tutti,  
instancabile e penetrante ambasciatore della parola di Dio  
presso i popoli della terra.  
I salmi hanno saputo parlare  
in tutte le lingue a tutti gli uomini,  
ogni giorno,  
per ispirare i loro più alteri rifiuti,  
le loro più feconde audacie.

ANDRÈ CHOURAQUI

---

<sup>1</sup> Testi e registrazione degli incontri della Scuola di Preghiera in [www.centrosanfedele.net/pregareisalmi](http://www.centrosanfedele.net/pregareisalmi)

## Salmo 136 (135)

<sup>1</sup> Rendete grazie al Signore perché è buono,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>2</sup> Rendete grazie al Dio degli dèi,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>3</sup> Rendete grazie al Signore dei signori,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>4</sup> Lui solo ha compiuto grandi meraviglie,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>5</sup> Ha creato i cieli con sapienza,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>6</sup> Ha disteso la terra sulle acque,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>7</sup> Ha fatto le grandi luci,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>8</sup> Il sole, per governare il giorno,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>9</sup> La luna e le stelle, per governare la notte,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>10</sup> Colpì l'Egitto nei suoi primogeniti,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>11</sup> Da quella terra fece uscire Israele,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>12</sup> Con mano potente e braccio teso,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>13</sup> Divise il Mar Rosso in due parti,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>14</sup> In mezzo fece passare Israele,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>15</sup> Vi travolse il faraone e il suo esercito,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>16</sup> Guidò il suo popolo nel deserto,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>17</sup> Colpì grandi sovrani,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>18</sup> Uccise sovrani potenti,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>19</sup> Sicon, re degli Amorrei,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>20</sup> Og, re di Basan,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>21</sup> Diede in eredità la loro terra,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>22</sup> In eredità a Israele suo servo,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>23</sup> Nella nostra umiliazione si è ricordato di noi,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>24</sup> Ci ha liberati dai nostri avversari,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>25</sup> Egli dà il cibo a ogni vivente,  
perché il suo amore è per sempre.

<sup>26</sup> Rendete grazie al Dio del cielo,  
perché il suo amore è per sempre.

## Contemplazione immaginativa: il metodo di sant'Ignazio di Loyola

1. Scegli un brano biblico. Finché non avrai dimestichezza con questo metodo, preferisci brani brevi, che presentano 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 conoscenza intima di Gesù, 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<sup>2</sup>.

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 in te. Consenti alla scena di saturare la tua immaginazione, di prendere vita. 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 dell'Antico Testamento. Lascia che il racconto si sviluppi liberamente, senza costringerlo in una direzione piuttosto che in un'altra. 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 ciò che vedi accadere 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 sfumano e sembrano non offrire nuovi spunti, torna nel presente, nel *tuo* presente. Sant'Ignazio definisce questa parte "colloquio". Rivolgiti a Gesù (oppure a Maria, o a una delle persone che hai incontrato nel brano) 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*

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 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 alla 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/a e con gli altri?

Potrebbe essermi utile tornare su questo brano, nel prossimo tempo di preghiera?

**Consegne** per il prossimo incontro, mercoledì 1 novembre alle ore **20,15**.

1. Pregare e poi riscrivere con parole proprie il salmo 136/135. Il prossimo incontro inizierà con la condivisione dei vostri salmi.

2. Rileggere e pregare il salmo 136/135 seguendo le istruzioni sulla contemplazione immaginativa della pagina precedente. Chi vorrà, secondo l'indicazione data da p. Maurizio Teani lunedì 16 ottobre, potrà mettersi nei panni di Gesù oppure, in alternativa, di una persona che segue il gruppo dei discepoli dopo l'Ultima Cena verso l'orto di Getsemani.