

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**

Lettura del Libro dei Salmi, lunedì 11 dicembre 2017

SALMO 86

¹ Preghiera. Di Davide
Signore, tendi l'orecchio, rispondimi, perché io sono povero e misero.
² Custodiscimi, perché sono fedele; tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te confida.
³ Fammi grazia, Signore, perché a te grido tutto il giorno.
⁴ Rallegra la vita del tuo servo, perché a te, Signore, innalzo l'animo mio.
⁵ Perché tu sei buono, Signore, e perdoni, sei ricco di misericordia con chi ti invoca.
Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera e sii attento alla voce della mia supplica.
⁷ Nel giorno dell'angoscia alzo a te il mio grido perché tu mi rispondi.
⁸ Fra gli dei nessuno è pari a te, Signore, e non c'è nulla che eguagli le tue opere.
⁹ Tutti i popoli che hai creato verranno e si prostreranno davanti a te, Signore,
per dare gloria al tuo nome;
¹⁰ perché grande tu sei e compi meraviglie: tu solo sei Dio.
¹¹ Mostrami, Signore, la tua via, e camminerò nella tua verità.
Donami un cuore non diviso che tema il tuo nome.
¹² Ti loderò, Signore, Dio mio, con tutto il cuore e darò per sempre gloria al tuo nome,
¹³ perché grande con me è la tua misericordia: dal profondo degli inferi hai strappato la mia vita.
¹⁴ Mio Dio, contro di me sono insorti gli arroganti, una banda di prepotenti attenta alla mia vita; non
pongono te davanti ai loro occhi.
¹⁵ Ma tu, Signore, Dio di misericordia e di grazia, lento all'ira e ricco di amore e di fedeltà,
¹⁶ volgiti a me e fammi grazia, dona al tuo servo la tua forza, salva il figlio della tua serva.
¹⁷ Dammi un segno di benevolenza; vedano e siano confusi i miei nemici.
Perché tu, Signore, mi aiuti e mi consoli.

Consegne per il prossimo incontro, mercoledì 17 gennaio 2018 alle ore **20,15**.

- 1.1. Ascolto, o riascolto, la registrazione della lectio di p. Maurizio Teani di lunedì 11 dicembre, in www.centrosanfedele.net/easyne2/incontri/scuola-della-parola-2017-2018/.
 - 1.2. Mi metto alla presenza di Dio.
 - 1.3. Leggo più volte il Salmo 86.
 - 1.4. Chiedo la grazia di poter comprendere profondamente e intimamente il significato del Salmo 86.
 - 1.5. Dedico uno o più tempi di preghiera alla contemplazione immaginativa, lasciando affiorare il ricordo di un episodio che mi ha portato a supplicare Dio e ad avere la poi certezza del suo intervento in mio aiuto.
 - 1.5. Nel "colloquio", ringrazio il Padre e commento con Gesù l'esperienza appena vissuta.
 - 1.6. Scrivo una breve poesia o un breve racconto che ha per tema **la mia supplica e la mia attesa dell'aiuto divino**.
 - 1.7. Scrivo **un** verso o **una** parola che riassume per me quel doppio sentimento (da condividere in plenaria).
- 2.1. Leggo con attenzione la sintesi sul Libro dei Salmi e la Liturgia delle Ore distribuita questa sera.
 - 2.2. Rifletto sulle esperienze di preghiera vissute in questa prima parte del percorso alla luce di quella sintesi. Pregare i salmi secondo il metodo della immaginazione contemplativa mi ha aiutato/a a comprenderne più intimamente il significato? Scrivere il "mio salmo" sulla scia dell'esperienza di preghiera mi ha aiutato/a a comprendere più intimamente il salmo e a farlo mio? Che cosa ho provato nel condividere con i compagni il "mio salmo" e nell'ascoltare il loro?
- 3.1. Scelgo 3 salmi tra i 20 selezionati in allegato e, a partire da ciascuno di essi, scrivo un salmo (=> **3 salmi miei**).

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.¹

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?