

Ai piedi del Maestro. Un percorso di introduzione alla meditazione contemplativa secondo gli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola

## Disporsi alla preghiera – 2<sup>1</sup>

### La scelta del luogo in cui pregare

L'ideale sarebbe dedicare una stanza soltanto alla preghiera.<sup>2</sup> Ma poiché sono pochissime le persone che possono permettersi una cappella privata, verosimilmente dovremo accontentarci di una poltrona, un divano o una sedia in una parte della casa in cui in altri momenti della giornata si svolgono altre attività. È importante – per noi e per loro – che le altre persone che abitano con noi siano informate e che rispettino il nostro spazio di solitudine: vederci rigenerati e più disponibili quando ne usciremo presto li convincerà che non abbiamo sottratto loro niente, anzi.

Se ci manterremo costanti nella scelta del luogo in cui preghiamo, presto ci accadrà di percepire in quella poltrona, quel divano o quella sedia un'"energia" speciale, che li rende quasi indispensabili alla nostra preghiera. E anche quando avremo imparato a pregare tanto bene da sentirci a nostro agio ovunque, tornare a sederci su quella poltrona continuerà a consentirci di raggiungere uno stato di preghiera profonda in brevissimo tempo, come accade in una chiesa che ci è particolarmente cara oppure davanti alla tomba di una persona a cui abbiamo voluto molto bene. È un tipo di energia simile a quella dello scialle di preghiera della tradizione ebraica. Coprirsi, avvolgersi nello scialle della preghiera non ha un significato meramente rituale. La preghiera diventa tutt'uno con lo scialle. A poco a poco, si scopre di entrare in uno stato contemplativo anche semplicemente immaginando di avvolgerci in quello scialle o di sederci su quella sedia.

L'abitudine di pregare in un luogo appartato e con continuità, inoltre, ci consentirà di avvertire sempre più nitidamente le differenze tra un tempo di preghiera e l'altro. In assenza di stimoli che provengono dall'esterno è più facile ascrivere le nostre risposte a un brano biblico a uno specifico movimento interiore, o riconoscere le variazioni che la nostra disposizione alla preghiera presenta da un giorno all'altro. Con l'esperienza, saremo persino in grado di capire se l'assenza di movimenti interiori dipende da noi oppure da Dio, cioè se Dio, nella sua infinita libertà, quel giorno ha deciso che era meglio tacere... Ancorare la preghiera a uno stesso luogo fisico, dunque, ci permette di capire più facilmente le ragioni per le quali la nostra preghiera è "riuscita" o al contrario è tiepida, distratta, frustrante. Infine, ci consente di cogliere la differenza tra preghiera a occhi chiusi, nella penombra della nostra stanza, e preghiera all'aperto, nella natura, o tra preghiera solitaria, preghiera di gruppo e preghiera eucaristica.

### In quale periodo del giorno pregare?

Questa domanda mi ha impegnata per molto tempo. Quando ho iniziato a pregare regolarmente ero convinta che l'ora più adatta fosse verso la fine della giornata, anziché al mattino come facevano i miei compagni consacrati che, appena svegli, si concedevano solo un caffè prima di andare nella cappella. Spesso, però, alla sera mi scoprivo troppo stanca. Negli anni, l'importanza di iniziare la giornata con la preghiera mi è stata sempre più chiara.<sup>3</sup> Quando si prega al mattino, tutto quello che si fa durante il giorno prende un tono diverso, e spesso anche le situazioni più banali si caricano della presenza di Dio, quando Dio le sceglie come tramite per comunicare con noi.

Anche in questo caso, tuttavia, non esistono regole fisse; ciascuno deve sperimentare e scoprire da solo, da sola, il tempo e il ritmo di preghiera più appropriati. Dio ci aiuterà. Non dimentichiamolo mai: quando preghiamo non siamo soli. Non preghiamo da soli. In realtà, non siamo *mai* soli.

### La durata di ogni tempo di preghiera

Completare l'insieme dei passaggi della contemplazione immaginativa richiede circa un'ora. Non è molto, in verità, se consideriamo il tempo necessario per accordare uno strumento musicale prima di poterlo suonare. Accordare il corpo, la mente, le emozioni, richiede tempo. Come in altri tipi di preghiera profonda anche nella contemplazione contemplativa bisogna creare dentro di sé uno spazio di silenzio il più ampio possibile prima di

<sup>1</sup> Testo tratto da Guia Sambonet, *Ai piedi del Maestro. Guida alla contemplazione immaginativa secondo gli Esercizi Spirituali di Ignazio di Loyola*, Ancora 2018, pagg. 10-16.

<sup>2</sup> «Quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà» (Mt 6, 6).

<sup>3</sup> «Al mattino fammi sentire il tuo amore, / perchè in te confido. / Fammi conoscere la strada da percorrere/perchè a te s'innalza l'anima mia» (Sal 143/142,8).

poter accogliere la possibilità di percepire la presenza dell'Altro, di vedere, osservare i gesti, ascoltare le parole, sentire il profumo dell'Altro.<sup>4</sup> Se non accordiamo il nostro strumento, se non tendiamo i sensi interiori verso Dio, la nostra preghiera non potrà trasformarsi in relazione. Rimarrà semplicemente una sequenza di piccole tattiche per ottenere quello che vogliamo e di cui già abbiamo deciso di avere bisogno. Rimarrà sempre auto-centrata.

In sé, tutti i nostri bisogni sono degni, tutti sono un'espressione della nostra umanità e del nostro potenziale divino. È il modo in cui li esprimiamo, sono le azioni che scegliamo per soddisfarli a fare la differenza. Nelle relazioni umane, per esempio, quando mi confido con un amico o un'amica, riesco a essere attento al suo grado di disponibilità nei confronti della mia richiesta oltre che al mio bisogno di attenzione? Oltre che di me stesso, sono capace di tenere conto anche di chi mi ascolta? La differenza che separa la vera amicizia da un esercizio di cortesia formale o l'onestà dalla manipolazione è molto sottile. Se la nostra disposizione verso la preghiera e il nostro pre-disporci all'incontro non hanno le migliori caratteristiche relazionali di cui siamo capaci, come possiamo sperare di venir sorpresi dalla misteriosa realtà della presenza e della comunicazione di Dio? Dalla preghiera non riceveremo nient'altro che il riflesso dei nostri desideri. E anche qualora i nostri desideri venissero soddisfatti rimarremmo nel dubbio che si sia trattato di una coincidenza o, nella migliore delle ipotesi, del dono ricevuto da un donatore ignoto e che sempre rimarrà tale. In altre parole, abbiamo bisogno di raggiungere una certa temperatura spirituale affinché l'incontro con Dio possa accadere e poi durare. Se dedichiamo alla preghiera soltanto una manciata di istanti distratti, la comunicazione verso Dio e con Dio non potrà mai essere profonda.

Un secondo aspetto. Dedicare alla preghiera un tempo relativamente lungo ci permette di notare un interessante fenomeno: quella stessa ora a volte ci sembra lunghissima, altre volte brevissima e abbiamo l'impressione di essere rimasti con gli occhi chiusi solo una decina di minuti. Lo scarto tra tempo reale e tempo percepito corrisponde a quella che la terminologia spirituale tradizionale riconosce propriamente come "contemplazione". È anche il picco della contemplazione immaginativa ignaziana. Il dibattito tra dottori di teologia spirituale durato secoli al quale ho accennato nelle pagine precedenti ha infine stabilito che nella "meditazione" il gioco viene condotto principalmente da noi, dalle facoltà umane, nella "contemplazione" il gioco è condotto da Dio. È un dono di grazia. È il silenzio perfetto della mente e dei sensi. Comporta uno stato pace, di ineffabile stupore, uno stato di non-esserci e allo stesso tempo di pienezza dell'esserci tanto difficile da manomettere quanto da non desiderare ancora, se mai Dio vorrà accordarlo di nuovo. Forse non è un caso che nel libretto degli *Esercizi Spirituali* sant'Ignazio usi interscambiabilmente i termini meditazione e contemplazione: stabilire se si tratta dell'una o dell'altra varia di volta in volta, a seconda delle caratteristiche che la comunicazione tra Dio e noi prende nel corso della preghiera.

Riguardo al tempo da dedicare a ciascuna contemplazione immaginativa, dunque, non esistono vie di compromesso: prepararsi a stare alla presenza di Dio, contemplare la vita di Gesù nei vangeli e riflettere poi sull'esperienza vissuta non può richiedere meno di un'ora. Nei giorni in cui non disponiamo di questo arco di tempo ci dedicheremo a forme di preghiera più adatte ai ritmi di lavoro nei quali siamo impegnati, oppure ci manterremo fedeli all'abitudine di leggere, al risveglio o appena possiamo, i brani biblici della liturgia del giorno.

Leggere – almeno leggere – il vangelo del giorno è importantissimo. Le sue parole accompagneranno le attività che intraprenderemo, daranno il tono agli incontri che faremo, arricchiranno le esperienze che già abbiamo fatto contemplando quel brano in passato di nuovi significati. Suoneranno una melodia divina nel sottofondo dei nostri gesti. Ci faranno ritrovare la via di casa quando ci perderemo. Metteranno radici, come un seme di senape – a nostra insaputa –, nelle crepe dei marciapiedi delle nostre città e magari un giorno diventeranno grandi alberi.<sup>5</sup> Leggere il vangelo del giorno ci aiuta a prendere sempre più confidenza con la Bibbia. Infine, ci tiene collegati spiritualmente con tutti coloro la cui vita è dedicata interamente alla preghiera, nei conventi o in solitudine. È un modo di ringraziare loro, oltre che di ringraziare Dio.

La prova dell'importanza di mantenerci costanti nella preghiera viene dalla qualità della nostra vita. È una differenza paragonabile al mettersi gli occhiali da sole. Il mondo è lo stesso, i luoghi che attraversiamo sono gli stessi, ma le lenti colorate li rendono più belli, più luminosi. La contemplazione delle Scritture trasforma anche circostanze apparentemente insignificanti in momenti eccezionali.

Quando poi l'esperienza ci avrà permesso di raggiungere più velocemente la temperatura spirituale necessaria per iniziare a pregare, non solo dedicare un'intera ora ma intere giornate alla contemplazione sarà diventato per noi il lusso più grande che esiste.

---

<sup>4</sup> «Sta in silenzio davanti al Signore, e spera in lui» (Sal 37/36,7).

Sia la tradizione monastica cristiana che le tradizioni spirituali orientali non-cristiane offrono moltissime tecniche utili a creare uno spazio di silenzio interiore, tramite l'osservazione del respiro o del battito del cuore, una determinata posizione del corpo, la ripetizione continua di una breve frase, ecc.

<sup>5</sup> «Diceva dunque: [Gesù]: "A che cosa è simile il regno di Dio, e a che cosa lo posso paragonare? È simile a un granello di senape, che un uomo prese e gettò nel suo giardino; crebbe, divenne un albero e gli uccelli del cielo vennero a fare il nido fra i suoi rami"» (Lc 13,18-19).

## La posizione del corpo

Nella preghiera profonda la consapevolezza si libera dagli stimoli del mondo esterno e allo stesso tempo diventa estremamente vigile, come accade nel dormiveglia. Ma, come accade nel dormiveglia, è facile scivolare dalla preghiera nel sonno. Il modo più efficace per consentire che la preghiera mantenga un livello di consapevolezza vigile, attento, rilassatamente concentrato, è tenere la schiena eretta. Che si preghi stando in piedi, in ginocchio, seduti su una sedia o nella posizione del loto, la schiena eretta consente al corpo di raggiungere il perfetto equilibrio con la forza di gravità e dunque di "pesare" il meno possibile; consente alla mente di sospendere le attività razionali e di attivare le facoltà che presiedono a immaginazione, visione, intuizione, empatia, intelligenza spirituale, memoria profonda; e all'anima di raggiungere lo stato di quiete che la apre alla possibilità di incontrare Dio. Forse non è un caso che in molte lingue le parole "giusto" e "retto" siano sinonimi.

Quando avremo maturato una buona abitudine a stare eretti e ad accedere alle parti più sottili della nostra consapevolezza ci basterà uno "scialle". Non ci sentiremo disturbati dall'ambiente che ci circonda e riusciremo a pregare anche da sdraiati senza più addormentarci. I malati, le persone costrette a passare la maggior parte del loro tempo a letto, gli anziani piegati dal peso dell'età, non hanno forse diritto alla preghiera?

Per l'intera durata della preghiera, infine, è importante tenere il corpo il più immobile possibile. Se sentiamo il bisogno di cambiare posizione, assicuriamoci che i movimenti siano lenti, fluidi, aggraziati. Quando preghiamo, quando siamo consapevoli di essere al cospetto di Dio, la nostra anima, la parte più profonda di noi, è particolarmente sensibile e i movimenti bruschi la costringerebbero a ritrarsi e a interrompere la contemplazione.

## La respirazione

In ebraico, la parola *ruach* significa sia "respiro" che "spirito". Prestare attenzione al respiro ci rende più consapevoli della presenza di Dio e dell'attività dello Spirito, che continuamente nutre le cellule del nostro corpo, ci guarisce e ci trasforma. A ogni respiro, inspiro Amore ed espiro dolore, il mio dolore. Un giorno, se mai mi riterrà degna di svolgere un compito tanto sublime, Dio mi insegnerà a inspirare Amore e a espirare amore. Quel giorno, quando incontrerò persone che soffrono, mi accadrà di inspirare dolore, il loro dolore questa volta, e di espirare amore, l'Amore di Dio che guarisce. Capirò così di aver raggiunto una dimensione autenticamente contemplativa anche nella vita di tutti i giorni. Contemplazione in azione. Posso però desiderare che questo accada e farne l'oggetto della mia preghiera fin da ora. Con l'immaginazione, posso fare questo esercizio ben prima che quella realizzazione diventi una realtà nella mia esperienza di discepolo, di apostolo. Di "piccolo" al servizio di Dio e del Regno.

Più umilmente, prestare attenzione al respiro durante la preghiera è anche un modo molto efficace per allontanare le distrazioni. La mente, infatti, riesce a fare solo una cosa alla volta. Quando è impegnata a osservare il respiro, non ha molta energia da offrire alle distrazioni. Se osservare il respiro mi risultasse difficile, posso ricorrere a un semplice stratagemma: appena mi accorgo dell'arrivo di una distrazione, anziché seguirla o al contrario opporle resistenza, mi rivolgo alla distrazione gentilmente, come se fosse un bambino, le prometto che mi occuperò di lei tra mezz'ora, un'ora al massimo, e la invito ad aspettarmi in un'altra stanza. Il bambino mi conosce, sa che sono una persona di parola, che mantengo le promesse, e verosimilmente ubbidirà. È interessante notare che la maggior parte delle distrazioni che si affacciano alla mente quando preghiamo hanno per oggetto e trasformano in urgenze situazioni molto banali: l'improvviso bisogno di un caffè, il dentifricio da aggiungere alla lista della spesa, una bolletta da pagare. Raramente riguardano impegni davvero importanti e non rimandabili.

Se invece la distrazione nasce da una preoccupazione seria, se per esempio è causata da un dolore che mi affligge o che so affliggere il mio prossimo, valuterò se sia il caso di cercare di ridurre quanto più possibile l'effetto che quel dolore provoca in me oppure farne l'oggetto della preghiera. La preghiera ha lo scopo di mettermi in relazione con Dio a partire dalla mia realtà esistenziale. Di farmi crescere nelle situazioni in cui vivo. Non è un modo per evitarle. Non è una fuga.

Il monachesimo contemplativo antico definiva la disponibilità interiore necessaria alla preghiera *vacare Deo*, in latino, "farsi vuoti per Dio". Il corpo, la mente e l'anima si rendono il più possibile trasparenti per consentirci di diventare affidabili canali di comunicazione tra la terra e il cielo. Quanto più nel segreto della nostra stanza riusciremo a fare spazio in noi stessi, tanto più Dio potrà servirsi di noi – anche a nostra insaputa – quando percorreremo le vie del mondo, nella vita di tutti i giorni.

## La preghiera preparatoria. Mettersi alla Presenza

Dopo aver liberato un'ora da destinare alla contemplazione ed essermi sistemato sulla "mia" poltrona, recito una breve preghiera.

Nel libretto degli *Esercizi Spirituali* sant'Ignazio suggerisce di rivolgere a Dio questa invocazione:

Mio Signore e mio Dio, imploro da te la grazia che tutte le mie azioni, le mie intenzioni e le mie operazioni siano rivolte unicamente alla tua lode e al servizio della tua divina Maestà (ES 46).

Gli studiosi si sono a lungo chiesti se la preghiera di sant'Ignazio sia indirizzata a Dio, a Gesù, o alle tre persone della Santissima Trinità. Quasi unanimemente sono giunti alla conclusione che sia rivolta a Gesù. L'intero percorso degli Esercizi Spirituali è costruito intorno alla figura di Gesù, intorno alla certezza che contemplare la vita, la passione e la resurrezione di Gesù sia il tramite più efficace per accedere al Padre. «Dio nessuno lo ha visto: proprio il Figlio unigenito, che è nel seno del Padre, lui lo ha rivelato» (Gv 1, 18).

È importante notare che nel cammino degli Esercizi la preghiera preparatoria è l'unico elemento che rimane sempre immutato. Ignazio non lascia nulla al caso. È meticolosissimo. Prima di sostituirla con una formula che riteniamo più adatta alla sensibilità contemporanea è fondamentale prestare molta attenzione al significato di quelle parole. Quando l'intenzione di affidare *interamente* a Dio il tempo della preghiera è davvero sentita, infatti, la nostra contemplazione sarà accompagnata dalla fiducia di essere in sintonia con la volontà, con il sogno di Dio per noi.

Se il significato della preghiera preparatoria ci è chiaro, se l'idea di *mendicare* da Dio la grazia che sia Gesù a guidare la contemplazione non ci respinge, se non ci disturba l'analogia tra il nostro desiderio di lodare e servire Dio e il desiderio di chi reputava un altissimo onore trovarsi al cospetto del proprio re, possiamo sostituire il linguaggio tardo-medievale di Ignazio con parole nostre senza timore.

Se invece la formula di sant'Ignazio suscita resistenze, si rende necessaria una pausa. Mi devo chiedere, Chi è il Dio a cui mi sto rivolgendo? Chi è Dio per me? Sollevare obiezioni nei confronti di un modello sociale fondato sulla sottomissione all'autorità costituita, ovviamente, non è indice di scarsa fede. Ma è bene assicurarsi che dietro alle obiezioni non si nasconda un orgoglio ferito dall'infinita superiorità di Dio. Aprirci alla possibilità che una parte di noi inseguia ancora l'illusione di essere autosufficiente, indipendente da Dio, si trasforma allora nella possibilità di liberarci delle false immagini che abbiamo di Dio e di incontrarlo davvero. Molto probabilmente, le false immagini che abbiamo di Dio sono un riflesso delle false immagini che abbiamo di noi stessi. La nostra identità è una sorta di sommario delle storie che abbiamo raccontato ad altri perché la confermassero. Ma spesso quei racconti sono parziali, deformano la bellezza che già siamo e ci impediscono di orientare i passi verso la bellezza che saremo. "I racconti che ci guidano non sempre rappresentano la verità della nostra vita. La verità è che siamo amati da Dio, che possiamo amare come Dio ama e possiamo accogliere l'amore che ci viene offerto perché siamo amati da Dio".<sup>6</sup>

Dio non pretende un assenso dottrinale, formale, vuole stabilire con noi una relazione sincera. Sa quanti ostacoli si oppongono alla fede, soprattutto oggi. Sa quanto per noi sia difficile credere. È infinitamente rispettoso di tutto quello che siamo e che viviamo. Mettermi alla presenza di Dio, dunque, richiede prima di tutto un atto di umiltà.

### Percepire la Presenza

Percepire la presenza di Dio su di me, se mai accade, è invece il frutto – ineffabile e letterale – di una conversione. Nel silenzio del raccoglimento, infatti, non penso a me stesso, ai miei difetti, alle mie miserie, alle mie fatiche e neppure al mio essere in preghiera, in pace. Sono totalmente assorbito, abbandonato allo sguardo di Gesù. Quando contemplerò i misteri della sua vita, scoprirò che Gesù rivolge lo stesso tipo di sguardo ai discepoli, alle persone che guarisce, alla folla, ai nemici. È lo sguardo con cui il Padre ama le sue creature.

Sentire lo sguardo di Dio su di sé quando ci si appresta a pregare e cogliere lo sguardo di Gesù nei racconti dei vangeli sono esperienze speculari, due facce della stessa medaglia, si potrebbe dire. Non accadono ogni volta che preghiamo né ci è dato di prevedere quando vivremo l'una o l'altra. Avremo tuttavia la certezza di aver ricevuto questa grazia quando, forse soltanto per una frazione di secondo, riconosceremo come fratelli e sorelle le persone che incontriamo. Anche se sono diversissime da noi. Anche quando non le capiamo. Anche se non le abbiamo mai viste prima e probabilmente non le rivedremo mai più. Mettersi alla presenza di Dio con il cuore aperto significa dunque disporsi a ricevere il dono per eccellenza, il dono dello Spirito di Gesù che ci ricorda che siamo figli e figlie di Dio e ci rende partecipi della sua filiazione divina.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Monty Williams, sj, *The Gift of Intimacy*, Novalis, Toronto 2009, p. 13. Traduzione mia.

<sup>7</sup> «Un dottore della Legge, lo interrogò per metterlo alla prova: "Maestro, nella Legge, qual è il grande comandamento?". Gli rispose: «Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente. Questo è il grande e primo comandamento. Il secondo poi è simile a quello: Amerai il tuo prossimo come te stesso. Da questi due comandamenti dipendono tutta la Legge e i Profeti» (Mt 22,35-40); «Allora si avvicinò a lui uno degli scribi che li aveva uditi discutere e, visto come aveva ben risposto a loro, gli domandò: "Qual è il primo di tutti i comandamenti?". Gesù rispose: "Il primo è: Ascolta, Israele! Il Signore nostro Dio è l'unico Signore; <sup>30</sup> amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore e con tutta la tua anima, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza. <sup>31</sup> Il secondo è questo: Amerai il tuo prossimo come te stesso. Non c'è altro comandamento più grande di questi"» (Mt 22,35-40).