

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

La “preghiera preparatoria”. Lettura del testo biblico. Richiesta della grazia¹

La scelta del luogo in cui pregare

L'ideale sarebbe dedicare una stanza soltanto alla preghiera. 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 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.

[...]

L'abitudine di pregare in un luogo appartato e con continuità 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.

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 poter accogliere la possibilità di percepire la presenza dell'Altro, di vedere, osservare i gesti, ascoltare le parole, sentire il profumo di Gesù. La tradizione monastica cristiana offre 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. 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.

[...]

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 di nuovi significati le esperienze che già abbiamo fatto contemplando quel brano in passato. Suoneranno una melodia divina nel

¹ I brani seguenti sono tratti e adattati da Guia Sambonet, *Ai piedi del Maestro. Guida alla contemplazione immaginativa secondo gli Esercizi Spirituali di Ignazio di Loyola*, Ancora, Milano 2018.

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 (cf. Lc 13,18-19). 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 scelta del brano biblico sul quale pregare

Il cammino degli Esercizi Spirituali è scandito dagli episodi della vita di Gesù narrati dai Vangeli. Quando si inizia a praticare la contemplazione immaginativa, è bene scegliere episodi che si svolgono all'interno di uno scenario fisico e rimandare a un secondo tempo la preghiera sui discorsi e gli insegnamenti di Gesù più astratti o di contenuto dottrinale, presenti soprattutto nel vangelo di Giovanni, nelle epistole del Nuovo Testamento e, per l'Antico Testamento, nei libri sapienziali. Chi non può contare sull'accompagnamento di una guida, e dunque deve scegliere da sé il brano su cui pregare, può seguire tra le seguenti linee guida. Una prima possibilità è quella di dedicarsi a un unico Vangelo e seguirlo dall'inizio alla fine, secondo il metodo della *lectio continua*. Il vangelo di Marco è particolarmente adatto per chi inizia, perché ha un linguaggio molto asciutto, molto essenziale. Una seconda possibilità è seguire le letture del tempo liturgico, selezionando i brani che rispondono al criterio esposto in precedenza. Una terza possibilità è richiamare alla memoria i brani evangelici ai quali siamo più affezionati, che in passato ci hanno colpito di più, e impostare il cammino a partire da essi

La preghiera preparatoria. Mettersi alla Presenza

Dopo aver liberato un'ora da destinare alla contemplazione, aver scelto il brano sul quale pregherò 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).

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".²

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.

² Monty Williams, sj, *The Gift of Intimacy*, Novalis, Toronto 2009, p. 13. Traduzione mia.

La richiesta della grazia. *Id quod volo*

Ora che abbiamo affidato a Dio, a Gesù tutto ciò che ci accadrà in preghiera, apriamo la Bibbia e leggiamo il brano. Questa prima lettura è volta a cogliere il clima che lo sottende, così da poterci sintonizzare con esso e formulare la grazia da chiedere più appropriata per quel tempo di preghiera. Nel cammino degli Esercizi o di un percorso accompagnato è la guida a suggerire di volta in volta la grazia da chiedere. Quando preghiamo da soli la decisione spetta a noi.

Nel libretto degli Esercizi sant'Ignazio precisa questo passaggio suggerendo di «chiedere a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero» (ES104). *Id quod volo*, nella versione latina.

La richiesta della grazia mi porta nel cuore della dinamica della comunicazione con Dio e da Dio. Da un lato mi ricorda che non è in mio potere né raggiungere una maggiore comprensione del mistero che sto per contemplare né lasciare che la contemplazione di quel mistero susciti in me emozioni profonde. Dall'altro, mi rende parte attiva. Mi mette in gioco. Esplicita il mio desiderio di conoscere intimamente Gesù al fine di poterlo amare e servire con tutto me stesso. Mi porta a implorare Gesù di rendere le parole e le situazioni descritte nel testo sul quale sto per pregare trasparenti alla mia coscienza e di parlarmi attraverso di esse.

In genere, la richiesta della grazia più adatta quando si contemplano episodi della vita di Gesù, come suggerisce sant'Ignazio, è quella di una «conoscenza intima del Signore, che per me si è fatto uomo perché più lo ami e lo segua» (ES104). Preciseremo poi questa richiesta fondamentale a seconda del brano evangelico che ci accingiamo a contemplare.

[...]

Infine, uno scopo importante della richiesta della grazia è quello di consentirci di verificare alla fine della preghiera se abbiamo ricevuto ciò che avevamo chiesto oppure è accaduto qualcosa di diverso e perché. Nel "colloquio" e poi nella revisione considererò l'esperienza appena vissuta. Se la grazia chiesta all'inizio mi è stata accordata, ringrazierò Gesù e mi disporrò ad approfondire nelle future contemplazioni il dono dell'incontro tra il mio desiderio di Dio e il desiderio di Dio per me. Se invece non avrò ricevuto la grazia che ho chiesto, rimarrò in ascolto. Potrebbe arrivare più tardi, nel corso della giornata. Quando meno me lo aspetto. Potrebbe cogliermi di sorpresa.

[...]

Dio è libertà assoluta. Dio non ha bisogno delle nostre preghiere, non guadagna nulla dalle nostre preghiere. Cerca la nostra collaborazione per costruire il regno, è diverso. Pregando, accogliamo l'invito – gratuito – a entrare in una relazione di puro amore, radicalmente diversa dalle relazioni che intratteniamo con gli idoli e persino con le persone alle quali vogliamo molto bene, che per il fatto stesso di essere relazioni umane implicano sempre uno scambio di favori.

Pregare con la Bibbia, dunque, non è un semplice esercizio devozionale, un atto sacrificale o un dovere che noi espletiamo. È un dono che Dio ci offre per aiutarci a crescere spiritualmente. Per amarci e per essere amato da noi. Per consegnarsi a noi e nel consegnarsi a noi perseguire il progetto di divinizzare l'intera creazione.