

Come predisporre alla contemplazione immaginativa¹

La scelta del brano biblico

Il cammino degli Esercizi Spirituali è scandito dagli episodi chiave della vita di Gesù narrati dai vangeli. Altri tipi di ritiro ignaziano, non direttamente basati sugli Esercizi, mettono a fuoco un tema specifico e suggeriscono per la preghiera personale una scelta di brani biblici che consentono di esplorare e approfondire quel tema.

Quando si inizia a praticare la contemplazione immaginativa, è bene scegliere, sulla scia del libretto originale di sant'Ignazio, 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. Una quarta possibilità è seguire i brani evangelici suggeriti negli *Esercizi originali* di sant'Ignazio.

Per alleviare il senso di inadeguatezza che il trovarsi a dover scegliere senza una guida un brano all'interno dell'immenso patrimonio narrativo offerto dalle Scritture potrebbe suscitare, è forse utile ricordare che nella chiesa cattolica, a differenza di quanto accade nelle chiese protestanti, prima del Concilio Vaticano Secondo, dunque non più di cinquant'anni fa, era molto raro che i laici avessero l'abitudine di consultare e, più ancora, di pregare con la Bibbia. Solo i teologi, i biblisti e i sacerdoti la conoscevano bene. Non lasciamoci dunque intimorire se all'inizio facciamo fatica a orientarci nel suo complesso universo. È di una bellezza da capogiro. In un certo senso, siamo gli iniziatori di una nuova tradizione. Allo stesso tempo, però, per la lettura quotidiana e la preghiera sulle Scritture cerchiamo di resistere alla tentazione di affidarci agli strumenti informatici: sicuramente le rendono immediatamente accessibili ovunque, nei ritagli di tempo o in luoghi inaspettati, ma una consultazione per frammenti di quel tipo non ci consente di cogliere e memorizzare la sequenza dei libri e dei capitoli. Ci priverebbe della soddisfazione che proveremo quando, aprendo il Libro sacro, saremo in grado di trovare velocemente il passaggio che cerchiamo e, non ultimo, priverebbe coloro che incrociamo nei luoghi pubblici e riconoscono il libro nelle nostre mani di essere raggiunti da un piacevole moto di sorpresa. Piccoli segni di testimonianza antica.

La scelta del luogo

L'ideale sarebbe dedicare una stanza soltanto alla preghiera.² 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

¹ Da Guia Sambonet, *Ai piedi del Maestro. Guida alla contemplazione immaginativa secondo gli Esercizi Spirituali di Ignazio di Loyola*, Ancora, Milano 2018.

² «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).

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 scopro troppo stanca. Negli anni, l'importanza di iniziare la giornata con la preghiera mi è stata sempre più chiara.³ 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 poter accogliere la possibilità di percepire la presenza dell'Altro, di vedere, osservare i gesti, ascoltare le parole, sentire il profumo dell'Altro.⁴ 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

³ «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).

⁴ «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.

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 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.⁵ 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.

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?

⁵ «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).

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. Capiro 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.