

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

### La storia dei miei momenti di luce, la storia dei miei momenti d'ombra: un triplice esercizio<sup>1</sup>

L'invito alla riflessione sulla propria storia viene presentato all'inizio e al termine del cammino di questo libro, ma potrebbe essere esteso a ciascuno dei passaggi della contemplazione immaginativa, perché ogni evento, ogni istante della vita umana è informato e informa a sua volta la relazione che ciascuno di noi ha con Dio, il prossimo, se stesso. Anche con la preghiera, ovviamente. Nel bene e nel male, nella buona e nella cattiva sorte, sia per i cristiani sia per coloro che seguono altre tradizioni spirituali sia per i non credenti non esiste né può esistere un istante privo di collegamenti con i valori iscritti nel grande quadro del senso ultimo che attribuiamo al vivere, di cui il passato è il testimone più attendibile. In parallelo, se la relazione con il divino si affievolisce, in seguito a una scelta consapevole o senza apparente ragione, oppure se si snatura a causa del nostro essere contagiati da un contesto malsano, ritrovare, guarire, riaccendere quella relazione sarà sempre possibile: è il dono del tempo. Rivedere la propria storia aiuta a riannodare fili che si credevano forse persi per sempre.

Rileggere il passato alla luce di questa duplice realtà consente quindi di ridisegnare il futuro, e dunque di assumere le responsabilità che già ci sono state affidate con una gioia e una fiducia maggiori. A noi cristiani, in particolare, permette di verificare alla luce dell'esperienza che ogni passo è guidato dall'amore che Dio continuamente riversa in noi e in ognuna delle sue creature. È una porta maestra che conduce all'amore per Dio. All'amore per ciascuna delle sue creature, in quanto infinitamente amata da Dio.

Inoltre, rileggere il passato come cristiani consente di dare voce all'oscurità del dubbio, alla paura e alla sensazione di essere abbandonati da Dio in un mondo abbandonato a se stesso, scegliendo Dio per interlocutore. L'unico interlocutore, spesso dobbiamo arrenderci ad ammettere, che possa davvero aiutarci a sostenere il peso del dubbio, della paura, della sensazione di abbandono, anziché venirci sopraffatti. Guardare al passato insieme a Gesù, al Maestro che è Figlio e fratello, poi, ci fa ritrovare – sempre – le tracce di attimi nei quali abbiamo assaporato e forse persino gustato appieno la folgorante certezza della possibilità di un bene e una giustizia finalmente condivisi. Se a volte lo sguardo di Gesù ci esorta a scavare più di quanto vorremmo, a rimuovere strati e strati di detriti e fango, è solo per farci ritrovare la sorgente di acqua cristallina che già irriga il futuro. Per incamminarci di nuovo verso la terra dove scorre latte e miele dopo che abbiamo perso la mappa, seguendo l'eco della promessa antica a cui la parte più bella di ognuno di noi non può non rispondere. La brezza che accarezza la pelle nei giorni d'estate. C'è forse qualcuno che non l'abbia sentita? La forza umile e definitiva di un sì che abbiamo forse pronunciato in un tempo ormai lontano, un sì quasi dimenticato, a cui è però sufficiente uno spiraglio della memoria per affiorare di nuovo sulle labbra. La sconvolgente serenità nascosta sotto il soffrire di una persona a cui volevamo bene e, a volte, sotto il nostro stesso soffrire. L'improvvisa intelligenza che consente di comprendere parole difficili scritte in un'epoca remota. Se lo ricordiamo, significa che tutto questo non è perso, nonostante spesso ci capiti di pensare che appartiene ad altri, forse persino a tutti, fuorché a noi.

Guardare al passato insieme a Gesù significa anche molto, molto di più: significa uscire dalla nebbia per intonare, tu e io, voi e noi, insieme, il canto nuovo di un Magnificat che solo voi e noi conosciamo. Un canto che solleva chi è caduto, cura le ferite di chi è malato, sposta montagne di indifferenza, mette in fuga demòni, speculatori, millantatori e venditori di illusioni. Un canto composto da note che tornano da altri cieli, sulle ali della speranza e non della nostalgia. Un canto semplice, composto da poche note soltanto, note bambine. Un canto da insegnare ad altri. Forse persino a tutti.

Quanto all'ineffabile realtà che avvolge il mistero che Gesù chiama Padre, quella ancora non la sappiamo cantare. Non potrà che raggiungerci un giorno, stupefacente sorpresa. Prima di allora, il mistero che è Dio, il mistero della Vita, lo intuivamo soltanto vivendo. Per Cristo, con Cristo, in Cristo.

<sup>1</sup> Da Guia Sambonet, *Ai piedi del Maestro. Guida alla contemplazione immaginativa secondo gli Esercizi Spirituali di Ignazio di Loyola* (Ancora 2018). Libero adattamento delle istruzioni presentate a Loyola House, Guelph, Ontario, Canada, nel corso delle giornate di preparazione al Mese di Esercizi Spirituali.

### La storia dei miei momenti di luce

- Scelgo un tempo, un luogo e una posizione del corpo il più possibile confortevole e mi dispongo in un'attitudine meditativa, di preghiera.
- Su un foglio, traccio una linea orizzontale e la suddivido in segmenti corrispondenti a un periodo di cinque o di dieci anni.



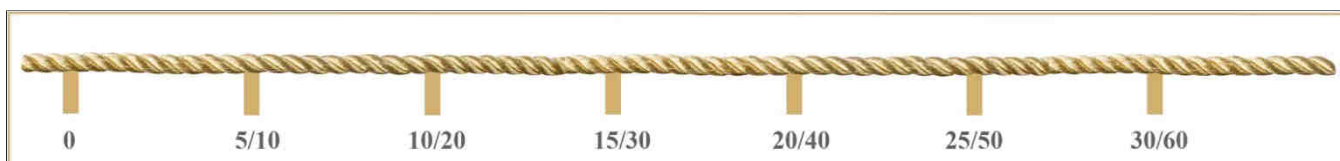
- Individuo i luoghi, le persone, le attività più importanti di ciascun periodo.
- In ordine cronologico o per libere associazioni, lascio affiorare il ricordo delle circostanze più felici, più ricche, più belle della mia vita. Le annoto su un secondo foglio e ne scelgo una decina (al massimo).
- Do un titolo a ognuna di queste esperienze e la riporto sulla linea indicandola con un simbolo, un semplice segno o un'immagine.



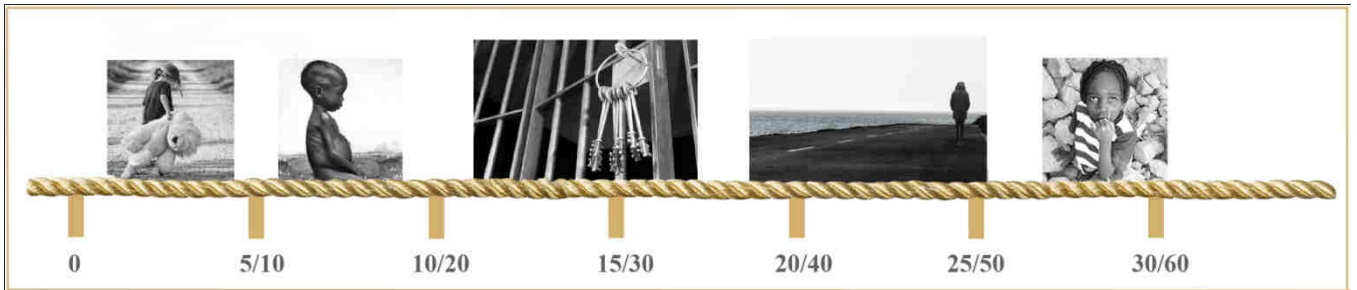
- Osservo l'insieme dei ricordi positivi, individuo la gamma di emozioni e sentimenti vissuti allora e dedico alcuni minuti a farli rivivere nel presente della mia mente e del mio cuore.
- Infine, riesaminando in sequenza ciascuno dei momenti fissati sul foglio, formulo una serie di domande:
  1. In che modo ho contribuito all'accadere di quel momento?
  2. Quali persone o quali realtà hanno maggiormente contribuito a renderlo possibile?
  3. Quale ruolo, implicito o esplicito, attribuisco allora all'azione e alla presenza di Dio in quella circostanza?
  4. Quale ruolo, implicito o esplicito, attribuisco oggi all'azione e alla presenza di Dio in quella circostanza?
- Concludo l'esercizio con un pensiero, un gesto o una preghiera di ringraziamento.

### La storia dei miei momenti d'ombra

- Scelgo un tempo, un luogo e una posizione del corpo il più possibile confortevole e mi dispongo in un'attitudine meditativa, di preghiera.
- Su un foglio, traccio una linea orizzontale e la suddivido in segmenti corrispondenti a un periodo di cinque o di dieci anni.



- Individuo i luoghi, le persone, le attività più importanti di ciascun periodo.
- In ordine cronologico o per libere associazioni, lascio affiorare il ricordo delle circostanze più dolorose, più inquietanti, più buie, e delle occasioni nelle quali ho ferito qualcuno o sono stato/a ferito/a da qualcuno. Le annoto su un secondo foglio e ne scelgo una decina (al massimo).
- Do un titolo a ciascuna esperienza e la riporto sulla linea individuandola con un simbolo, un semplice segno grafico o un'immagine.

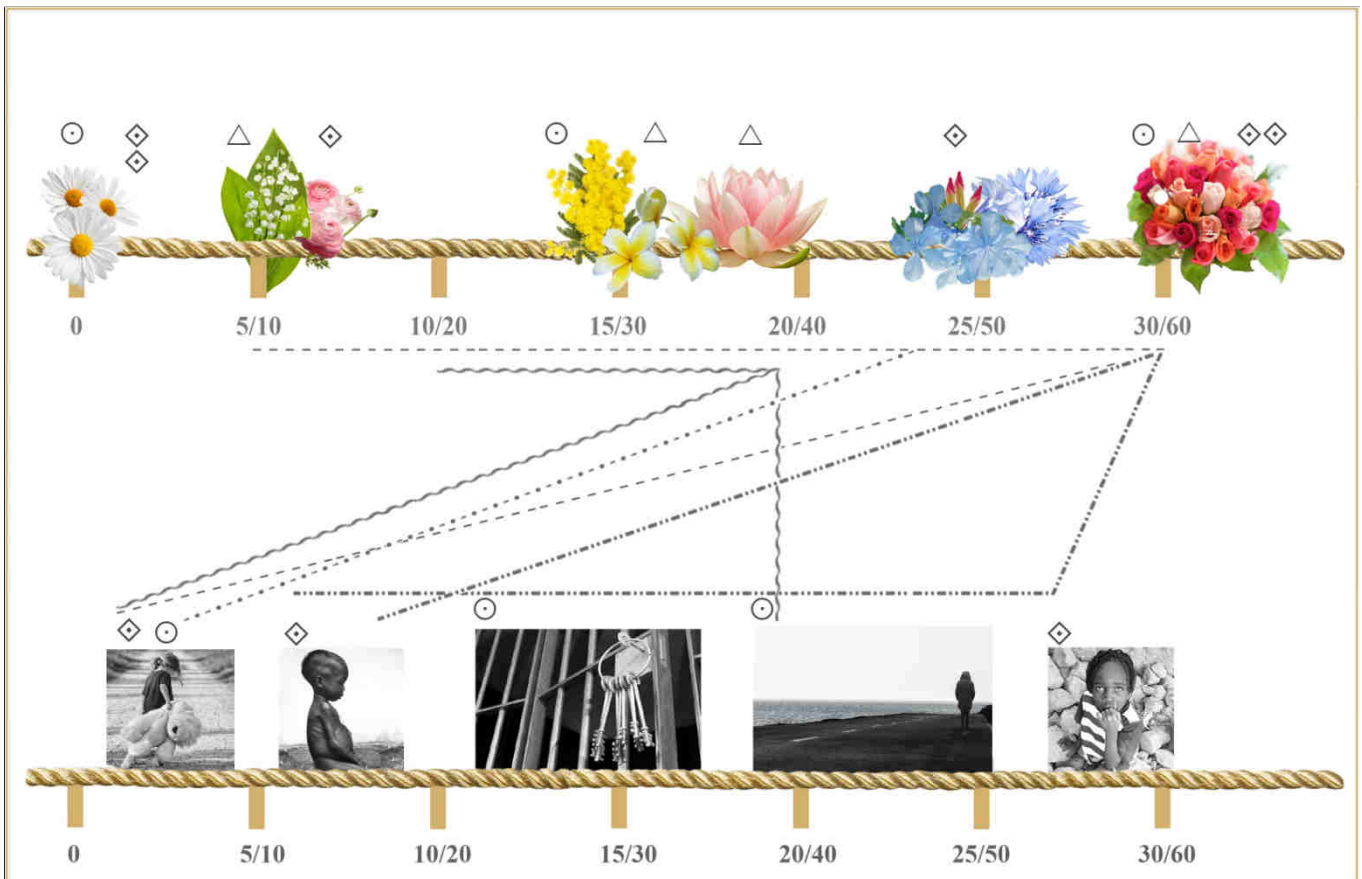


- Osservo l'insieme dei ricordi negativi ora concatenati, individuo la gamma di emozioni e sentimenti vissuti allora e consento loro di rivivere nel presente della mia mente e del mio cuore.
- Infine, esaminando in sequenza ciascuno dei momenti fissati sul foglio, formulo una serie di domande:
  1. In che modo ho contribuito all'accadere di quella circostanza?
  2. Quali persone o quali realtà hanno maggiormente influito sul suo verificarsi?
  3. Quale ruolo, implicito o esplicito, attribuisco allora all'azione e alla presenza di Dio in quella circostanza?
  4. Quale ruolo, implicito o esplicito, attribuisco oggi all'azione e alla presenza di Dio in quella circostanza?
- Concludo l'esercizio con un pensiero, un gesto o una preghiera di richiesta di guarigione, di perdono, di riconciliazione.

### *La storia delle mie relazioni: con me stesso/a, con il mio prossimo, con Dio*

- Scelgo un tempo, un luogo e una posizione del corpo il più possibile confortevole e mi dispongo in un'attitudine meditativa, di preghiera.
- Trascrivo o fotocopio su un unico foglio le due linee costruite negli esercizi precedenti disponendole in parallelo, assicurandomi che tra l'una e l'altra vi sia spazio sufficiente per aggiungere note, nuovi segni grafici e nuove immagini.
- Scelgo tre simboli per indicare rispettivamente me stesso/a, altre persone o realtà, Dio (per esempio, ☉, ◇, △).
- Rileggo le circostanze rappresentate simbolicamente sul foglio alla luce di ciò che è emerso in risposta alle domande che concludevano i due esercizi precedenti.<sup>2</sup>
- Mi chiedo, o chiedo a Dio di rivelarmi se, oltre alle emozioni e ai sentimenti associati ai momenti positivi e negativi nelle due sequenze di ricordi, vi siano temi, miei pattern di comportamento o situazioni ambientali comuni. Li annoto su un secondo foglio, poi scelgo per ciascuno di questi una linea tratteggiata diversa.
- Collego tra loro con le linee tratteggiate i momenti che presentano caratteristiche simili o sembrano essere collegati. Potrei notare che nel tempo alcune situazioni negative hanno generato situazioni positive, mi hanno aiutato a crescere, mi hanno reso una persona più matura e responsabile, più sensibile nei confronti della sofferenza altrui. O al contrario, che situazioni positive tendono a imprigionarmi ancora oggi in una rete di nostalgie che mi impedisce di accogliere di buon grado i cambiamenti. Potrei scoprire le radici di alcune scelte fondamentali e le direzioni che ancora attendono di essere esplorate. Quanto più mi apro ai suggerimenti dello Spirito, tanto più facile mi sarà sentire che Dio è sempre stato al mio fianco.

<sup>2</sup> Chi ha una buona conoscenza del Nuovo Testamento potrà proseguire l'esercizio chiedendosi se è possibile associare ciascuno dei momenti positivi e negativi della propria storia a un episodio della vita di Gesù.



– Osservando il disegno che è venuto a formarsi, mi pongo una nuova serie di domande:

1. Quali circostanze del mio passato informano più intimamente la mia vita e il mio agire presente?
2. Quali circostanze del mio passato richiedono nuova attenzione da parte mia?
3. Quali circostanze del mio passato oggi considero fondamentali per la crescita della mia fede?
4. Quale immagine, quali immagini di Dio emergono dal triplice esercizio di rammemorazione?
5. In che modo questo esercizio può essere utile al mio interessere e coltivare una relazione evoluta con Dio, con il prossimo e con me stesso/a?

– Porgo queste stesse domande al mistero che chiamo Dio, accompagnandole con un pensiero, un gesto o una preghiera, e mi apro alla fiduciosa attesa che, lungo il cammino del mio vivere, ricevano dieci, cento, mille risposte.