

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

## **Quattro modi per riflettere in preghiera sulla propria vita di fede<sup>1</sup>**

Scegli la modalità che ti attira di più. Dedica a questo esercizio almeno un'ora e prepara il materiale che ti servirà (carta, matite colorate, ecc.). Lascia affiorare i ricordi e concentrati su ciò che emerge, non è importante ricordare i particolari. Queste domande sono soltanto un punto di partenza: tra l'una e l'altra concediti il tempo necessario per riflettere insieme a Dio.

Prima di iniziare, mettili alla Presenza. Senti che Dio è con te, senti lo sguardo di Dio su di te. Chiedi a Dio la grazia, il dono, di aiutarti a ricordare. Parla con Dio di quello che senti, di quello che ti commuove di più. Infine, chiediti di che cosa sei più grato/a; che cosa ti rimane dentro; in che modo questo esercizio ti è stato utile.

### **1) Una mappa della propria vita**

Lungo il cammino della tua vita quali sono stati i momenti speciali, gli avvenimenti, le persone, i luoghi che consideri punti fermi? In quei momenti, che doni ti ha dato Dio?

Dove, quando hai perso la strada? Dov'era il Signore in quei momenti di sofferenza, di buio, di confusione? Quando Dio ti è sembrato assente?

Quando ti è capitato di arrivare a un incrocio in cui dovevi scegliere tra strade diverse, o ti è capitato di dover affrontare decisioni importanti o di dover superare una crisi? In che modo Dio ti ha guidato?

### **2) Ripercorrere nella mente la propria vita**

Consenti alla mente di vagare. A mano a mano che gli elementi più importanti della tua vita affiorano alla memoria, prendine nota, prestando attenzione a ciò che hai provato e al modo in cui Dio era presente.

Scegli un colore per descrivere quei ricordi.

Un secondo colore per descrivere i sentimenti e le emozioni associati a ciascun ricordo.

E un terzo colore per scrivere il nome delle persone che ti erano accanto o per indicare la presenza di Dio.

### **3) La vita come un fiume**

Dove situi la tua origine, la tua sorgente, il luogo da cui provenieni?

Dove e quando la tua vita è trascorsa tranquillamente e senza difficoltà?

Dove il corso della tua vita ti è sembrato più turbolento, simile alle rapide di un fiume?

Dove ti è sembrato simile a una cascata?

Ci sono stati momenti in cui hai proceduto rapidamente, come la corrente di un fiume? Ci sono stati momenti in cui hai proceduto placidamente, o sei rimasto/a immobile?

Che cosa ha influito sul tuo cammino oppure ti ha fatto decidere per il cammino che hai scelto?

### **4) Le mie case / le mie relazioni / le mie attività**

Metti a fuoco uno dei seguenti aspetti: luoghi, persone o attività e fasi della tua vita.

Riporta alla memoria e dai un nome ai luoghi, alle persone o alle attività importanti della tua vita. Che cosa hanno significato per te?

In quali di questi luoghi, persone o attività hai sentito la presenza di Dio?

In quali luoghi, persone o attività stenti a riconoscere la presenza di Dio?

---

<sup>1</sup> St Beuno's Jesuit Spirituality Center, Galle, UK. Traduzione e adattamento di Guya Mina.