

## COME SI PREGA? LA COMPOSIZIONE DI UNA CONTEMPLAZIONE IGNAZIANA

di Christof Wolf SJ

Durante gli Esercizi Spirituali, l'esercitante è invitato a pregare per un'ora quattro volte al giorno. Sant'Ignazio ha sviluppato un metodo preciso per i tempi di preghiera. I testi in corsivo qui sotto sono citazioni dal suo libro di Esercizi Spirituali. Potrebbero sembrare un po' duri per i lettori di oggi, ma danno una buona impressione del suo stile.

Esso [l'esercizio] comprende una preghiera preparatoria e due introduzioni, tre punti principali e un dialogo.

La preghiera preparatoria è: chiedere grazia a Dio nostro Signore perché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano dirette puramente al servizio e alla lode della sua divina maestà.

La prima introduzione è: Composizione vedendo il luogo. Qui va notato che: [...] quando si contempla Cristo nostro Signore, [...] la composizione consisterà nel vedere con la vista dell'immaginazione lo spazio fisico, [...] come un tempio o una montagna dove si trova Gesù Cristo [...].

La seconda introduzione consiste nel chiedere a Dio, nostro Signore, ciò che voglio e desidero. La richiesta deve corrispondere al materiale sottostante. Ciò significa: se la contemplazione riguarda la risurrezione, chiedere la gioia con il Cristo gioioso; se riguarda la sofferenza, chiedere l'agonia, le lacrime e il dolore con il Cristo tormentato.

I punti principali sono: Guardare, osservare e contemplare ciò che le persone dicono. Riflettere in me stesso per ricavarne qualche frutto.

Guardare e considerare ciò che Giuseppe e Maria fanno, come camminano e faticano perché il Signore nasca nella più grande povertà, e tutto questo per me. Poi, riflettendo in me stesso, trarne qualche frutto spirituale.

Alla fine, si dovrebbe tenere un dialogo in cui rifletto su ciò che ho da dire alle tre persone divine o al Verbo eterno incarnato o alla nostra Madre e Signora. Chiedere, secondo ciò che si sente dentro di sé, di seguire più da vicino nostro Signore, che si è fatto uomo per me, e di imitarlo. E pregare un Padre Nostro.

Dopo aver scelto un brano della Bibbia, si inizia con la preghiera preparatoria, in cui si chiede di concentrarsi su Dio. In questa dinamica i nostri limiti assumono una nuova prospettiva, qualcosa di nuovo e inaspettato può essermi dato. Voglio chiedere questa grazia ed essere pronto a riceverla. Scrivere la propria preghiera preparatoria può essere un primo piccolo esercizio spirituale. Non deve essere costantemente riformulata, ma deve accompagnarvi nel vostro cammino di preghiera.

Il processo di preghiera inizia con l'ambientazione, che si allestisce come un palcoscenico o un set cinematografico. Immagino un luogo specifico nella mia fantasia in base al contenuto del rispettivo passo biblico. Ogni luogo ha la sua atmosfera, si sente ampio o stretto, familiare o minaccioso, caldo o freddo e ha un certo odore.

È facile perdersi nell'immaginazione, Ignazio ci fa entrare attivamente nella scena. Non dovrei chiedere nulla, soltanto il dono dell'empatia. La vera empatia fa appello alle mie emozioni e ha il potenziale di cambiarmi, di darmi nuove prospettive.

Il set o il luogo sono stati allestiti e ora guardo chi c'è sul palco o nella scena. Cosa dicono gli attori? Che cosa mi attrae particolarmente?

Alle parole seguono le azioni. Ora inizia il film interiore, la parte principale dell'esercizio. Come un regista o un cameraman, creo il mio film. Posso parlare con le persone, interagire con loro, toccarle, lasciare che mi tocchino o semplicemente guardare tutto dall'esterno. Il suggerimento di Ignazio di "tornare a me stesso" significa che mi lascio davvero coinvolgere emotivamente da ciò che sta accadendo. Posso anche ridere o piangere. Proprio come in una ripresa reale ci sono sempre momenti sorprendenti nonostante la precisa pianificazione, tanto che il film a volte ha un finale completamente nuovo.

Ogni esercizio (di preghiera) si conclude con una breve discussione. Si ripensa al tempo di preghiera appena trascorso e si esprime ciò che ci muove nel cuore, come se si stesse parlando con un buon amico. Come suggerisce Ignazio, si può parlare al Padre, al Figlio, allo Spirito Santo o a Maria, ma anche a una persona che si trovava sul palcoscenico o sul set di un film. È quasi come scrive Heinrich von Kleist nel suo saggio "Sulla graduale realizzazione dei pensieri nel discorso": "C'è una strana fonte di entusiasmo per chi parla in un volto umano che lo affronta; e uno sguardo che ci annuncia che un pensiero espresso a metà è già stato afferrato ci dà spesso l'espressione per tutta l'altra metà di esso". Non si sa ancora esattamente cosa si vuole dire ma l'altra persona, benevola, mi permette di formulare intuizioni, desideri e richieste a cui non avrei pensato da solo. È proprio questo il senso della conversazione.

Si conclude con il Padre Nostro, forse la preghiera originaria della Chiesa che Gesù insegnò ai suoi discepoli. Pregarlo con il cuore significa pregare con le parole di Gesù.

Dopo il tempo di preghiera, Ignazio suggerisce una breve riflessione, di circa un quarto d'ora. Si guarda indietro e si riflette su ciò che è accaduto, su ciò che ci è stato dato. Quali sono state le esperienze positive o irritanti della preghiera? È utile tenere un diario spirituale perché in questo modo si perdono meno le sfumature e si possono riconoscere più facilmente i temi della vita e talvolta anche un filo conduttore per me stesso.

Un esempio illustrativo della struttura del modo ignaziano di pregare è l'invito a una festa. La preghiera preparatoria è la mia riflessione su cosa indossare, su quale abito sia adatto all'occasione e all'ospite. Quando arrivo, per prima cosa do un'occhiata al luogo e mi oriento (setting). Ora devo decidere cosa fare per prima cosa: andare al bar e ordinare qualcosa da bere, salutare amici e conoscenti, ecc. Poi la festa inizia per me. Ascolto, chiacchiero e rido. Finché la festa non finisce. Tornando a casa, parlo della festa con il mio migliore amico. Insieme riflettiamo su ciò che abbiamo vissuto, su ciò che ci ha toccato di più, su ciò che è stato particolarmente riuscito. A casa, annoto le esperienze più importanti nel mio diario.

## TUTTO SENZA ANSIA DA PRESTAZIONE

Le istruzioni di Ignazio possono sembrare un po' complicate e certamente richiedono una certa pratica. Non per niente si tratta di esercizi spirituali. Nonostante lo sforzo, l'esercitante deve sentirsi libero dalla pressione che tutto debba essere coronato da un successo immediato. Perciò negli esercizi spirituali ci sono sia momenti di consolazione che momenti di aridità. Ignazio rimane un ottimista: nei tempi di aridità devo ricordare i tempi di consolazione. Chi vede solo il negativo all'orizzonte difficilmente cambierà la propria situazione. Che una cosa buona abbia bisogno di pratica, tempo e pazienza è un vecchio detto e allo stesso tempo qualcosa di tipicamente ignaziano. Il "mese ignaziano" ne sono un esempio lampante.

Per quanto l'esercizio spirituale possa essere densamente composto, non è necessario fare nulla. Posso fermare il mio film in qualsiasi momento e soffermarmi. Soprattutto quando provo gioia profonda, bellezza, armonia, conforto, compassione e amore. In questi momenti, la mia anima è toccata da Dio. Ignazio, in definitiva, parla di intensità e di realizzazione. Non è il molto sapere che soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente. È quindi logico che Ignazio suggerisca di ripetere ogni esercizio. La seconda volta è spesso più facile e più intensa. Come al cinema, quando guardo un film due volte: la mia vista si allarga e vedo di nuovo molte cose che mi erano sfuggite la prima volta.

Vivere la religione con tutti i sensi apre la porta agli strati più profondi della nostra vita. Soprattutto l'ambientazione ci aiuta, perché è il luogo in cui incontriamo Dio. Così come Mosè rimase a bocca aperta davanti al rovetto ardente, noi possiamo usare la nostra immaginazione per creare spazi in cui incontrare Dio. Ecco perché i suggerimenti iniziano sempre con l'invito a scegliere il proprio ambiente. In effetti, posso immaginare un deserto per incontrarvi Gesù. Innanzitutto mi chiedo: com'è il deserto? È un deserto sabbioso, un deserto di cactus spinosi o più una steppa? C'è il sole? C'è un posto all'ombra? Fa un caldo insopportabile?

Prima di immergermi in un esercizio, chiedo la disponibilità a crescere nella mia capacità di amare, nella mia capacità di compassione. Aprirmi a me stesso mi rende vulnerabile e morbido. Posso vedere e sentire con sensibilità le sottigliezze di una scena, entrare in contatto con le mie emozioni.

Riesco a vedere Gesù? Forse Gesù è solo un piccolo punto nero all'orizzonte e devo mettermi a cercarlo. Ho voglia di andare nel deserto o sento una resistenza interiore? Forse mi ritrovo seduto proprio accanto a Gesù nel deserto. Posso appoggiarmi a lui, toccarlo o lasciare che Gesù mi tocchi. Iniziare una conversazione con lui, magari chiedendo finalmente a Gesù quello che ho sempre voluto chiedergli. Ridere e piangere con Gesù o semplicemente stare con lui. Magari camminare un po' insieme, alla ricerca di acqua.

Pregare è un processo creativo, dinamico e aperto. "Tutta la mia vita è una ricevuta non firmata", ha scritto lo scrittore portoghese Fernando Pessoa. Pregare è protendersi verso un futuro che si vuole ancora realizzare, e questo si può sperimentare solo facendolo. In questo modo di pregare, la persona che prega riceve qualcosa che in definitiva è accessibile solo a lei e a Dio e che non può essere previsto.