

LA PAROLA DI DIO COME SPECCHIO

Preghiera, Discernimento e Metodo Ignaziano

Relazione da conferenza/ritiro spirituale

1. La Parola di Dio come Specchio dell'Anima

Il punto di partenza della riflessione è una celebre citazione di Sant'Agostino, proposta come sintesi dell'intero impianto spirituale presentato:

«Così a rinnovarti sarà lo stesso Dio che ti ha creato. Perciò devi prima considerare ciò che sei, per non andare incontro deforme come sei ai baci di colui che è bello. Ma per vedermi – tu dici – dove devo guardare? Dio come specchio ti ha messo davanti la Scrittura.»

Questa citazione agostiniana offre una chiave ermeneutica fondamentale: la Scrittura non è semplicemente un testo normativo o dottrinale, ma uno specchio nel quale l'essere umano può riconoscere sé stesso, le proprie ferite, i propri desideri e le proprie dinamiche interiori.

A differenza di una terapia psicologica, che aiuta a vedere le dinamiche umane, la Scrittura va oltre: in essa le dinamiche umane appaiono "redente", ovvero illuminate dalla grazia. La Parola di Dio non si limita a descrivere ciò che siamo, ma indica anche come quelle dinamiche possono essere portate a compimento, vissute pienamente in maniera sana e integrata.

1.1 Esempi biblici di dinamiche umane

Alcuni testi biblici si prestano in modo particolare a rispecchiare situazioni esistenziali e ferite umane:

- Giuseppe e i suoi fratelli – la ferita tra fratelli, il risentimento del fratello maggiore che si sente trascurato ("Ero sempre qui, però tu non mi hai mai..."), la rivalità fraterna.
- Giona – la fuga dalla missione, la resistenza alla chiamata, la difficoltà di obbedire.
- La Samaritana – il desiderio profondo di essere amata, la ricerca su strade sbagliate, la sete interiore di salvezza.

Questi racconti mostrano come la Scrittura contenga in sé le dinamiche umane universali, rendendola uno strumento potente non solo per la preghiera personale, ma anche nell'accompagnamento spirituale di chi attraversa momenti difficili della propria vita.

2. Metodo o Spontaneità? Il Metodo Ignaziano

Una domanda centrale affrontata nella riflessione è: la preghiera ha bisogno di metodo o è solo spontaneità?

La risposta è equilibrata: entrambe le dimensioni sono necessarie. La spontaneità è essenziale, pena il rischio di trasformare la preghiera in una pratica ossessiva e rigida. Tuttavia, la sola spontaneità può lasciare la persona senza punti di riferimento, senza sapere quando e come pregare.

Il metodo proposto è quello della “preghiera ignaziana”, desunta dagli Esercizi Spirituali di Sant’Ignazio di Loyola. Viene presentato non come “il metodo”, ma come “un metodo”, personalizzabile da ciascuno e particolarmente adatto al discernimento spirituale.

2.1 L’analogia ignaziana tra esercizi fisici e spirituali

Il numero uno degli Esercizi Spirituali introduce la preghiera con una analogia illuminante:

«Come infatti il passeggiare, il camminare, il correre sono esercizi corporali, così tutti i modi di preparare e disporre l’anima, liberarsi da tutti gli affetti disordinati, e una volta che se ne è liberata a cercare e trovare la volontà divina nell’organizzare la propria vita per la salvezza dell’anima, si chiamano esercizi spirituali.»

Questa analogia, geniale per il 1500, suggerisce che la preghiera – come l’allenamento fisico – richiede:

- Gradualità e progressione
- Costanza e impegno regolare
- Un metodo e una struttura
- La guida di qualcuno più esperto (come un trainer spirituale)
- Desiderio autentico, ma anche azione concreta: non basta iscriversi in palestra per dimagrire, bisogna andarci davvero.

Inoltre, Ignazio collega esplicitamente la preghiera al discernimento: l’anima liberata dagli affetti disordinati è quella capace di “cercare e trovare la volontà divina nell’organizzare la propria vita”.

3. La Struttura della Preghiera Ignaziana

Viene presentata una struttura articolata della preghiera personale sul testo biblico, che si sviluppa in più momenti progressivi.

3.1 La preparazione remota

Prima ancora di iniziare a pregare, è necessario preparare la preghiera. Questa preparazione include:

- La scelta del luogo in cui si pregherà.
- La scelta del testo biblico o del tipo di preghiera.
- La posizione corporea.
- La durata: definire in anticipo per quanto tempo si pregherà.

Questo momento preparatorio non è accessorio: aiuta a concentrarsi, evita distrazioni e, soprattutto, permette di affrontare le tentazioni. Ignazio avverte che, se si è deciso di pregare 30 minuti e durante la preghiera non viene fuori niente, la tentazione sarà quella di abbandonare. La risposta ignaziana è stare un minuto in più, mai in meno, rispettando la decisione presa.

3.2 L'ingresso nella preghiera

La preghiera ha bisogno di un ingresso graduale, "in punta di piedi". È utile segnare in qualche modo il tempo e lo spazio attraverso un gesto simbolico concreto: un segno di croce, l'accensione di una candela, una riverenza. Questo gesto aiuta a prendere consapevolezza: "sto entrando nel tempo della preghiera".

3.3 L'orazione preparatoria

Prima ancora di aprire la Bibbia, Ignazio suggerisce una breve preghiera di offerta. Quella proposta negli Esercizi è:

«Fa' o Signore che ogni mia intenzione, azione, sentimento tenda unicamente al servizio e alla lode della tua divina Maestà.»

Non deve essere necessariamente questa formula, ma il senso è chiaro: "Signore, sono qui tutto per te". Questa preghiera sposta il protagonismo: non sono io il centro della preghiera, ma mi metto a disposizione dello Spirito, in un atteggiamento di passività ricettiva.

3.4 La richiesta di grazia

Questo è definito l'elemento forse più importante della preghiera, eppure spesso il più trascurato.

Prima di entrare nel cuore della preghiera, si mette davanti al Signore ciò che si desidera in quel momento: un desiderio legato al brano scelto, al momento che si sta vivendo, o a ciò che sta particolarmente a cuore. Se si è all'interno degli Esercizi Spirituali, sarà la guida a suggerire la grazia da chiedere.

Questa richiesta iniziale ha un significato teologico profondo: rovescia la "teologia del merito". La grazia non è un premio per ciò che si fa, ma un dono gratuito. Iniziare chiedendo significa dire: "mi fido di te". Significa anche entrare nella preghiera non solo con la testa, ma con gli affetti, i desideri, ciò che ci sta a cuore.

Il desiderio che si consegna a Dio durante la preghiera può essere trasformato, chiarito, restituito in modo diverso. Questo è ciò che avviene nella preghiera autentica.

3.5 Il cuore della preghiera: meditazione e contemplazione

Il cuore della preghiera può svolgersi in due modalità:

La meditazione attiva prevalentemente l'intelletto. Si lascia emergere i pensieri – non quelli che si ritiene "buoni", ma quelli che vengono spontaneamente. La domanda centrale è: questi pensieri cosa mi fanno sentire?

La contemplazione utilizza l'immaginazione (non la fantasia). Si prende il testo biblico e si immagina la scena: i personaggi, le voci, gli odori, i gesti. Eventualmente ci si mette dentro la scena stessa. L'obiettivo non è fare "film mentali", ma una rappresentazione viva del testo. Anche qui la domanda è: cosa sento?

La scelta tra meditazione e contemplazione dipende da più fattori:

- La propria personalità (alcuni sono più portati a meditare, altri a contemplare).
- La condizione del momento (intelletto già affaticato? Meglio contemplare).
- Il tipo di brano (le lettere di Paolo si prestano alla meditazione; i racconti evangelici alla contemplazione).

In entrambi i casi lo scopo è identico: il sentire. È questa dimensione affettiva – ciò che si prova, consolazione o desolazione – che costituisce la materia prima del discernimento.

3.6 Il colloquio finale

Avvicinandosi alla fine del tempo di preghiera, si intraprende un breve colloquio – di qualche minuto – con una delle persone della Trinità o con Maria. In questo colloquio si fa una prima valutazione dell'esperienza: è andata bene? Si ringrazia. È andata meno bene? Si considera perché. Ignazio suggerisce di farlo "da amico ad amico, ma anche con riverenza".

La preghiera si chiude poi con una preghiera conclusiva semplice – un Padre Nostro, un'Ave Maria – che segna la fine del tempo orante.

3.7 Il diario della preghiera

Come appendice alla preghiera stessa, viene suggerito un diario in cui annotare:

- I pensieri emersi nella meditazione e ciò che hanno fatto sentire.
- Le immagini significative della contemplazione e le emozioni associate.
- Le tentazioni incontrate durante la preghiera (che possono rivelare qualcosa di sé).

Il diario non deve essere necessariamente schematico: può avere una forma più narrativa, secondo il temperamento di ciascuno. L'importante è raccogliere il materiale emerso, perché esso è la materia prima del discernimento.

4. Il Rapporto tra Preghiera e Discernimento

Uno dei temi portanti della riflessione è il legame intrinseco tra questo tipo di preghiera e il discernimento spirituale.

Come sottolineato, non è possibile fare il discernimento senza raccogliere prima nella preghiera ciò che è avvenuto. Senza materia su cui discernere, non vi è discernimento. E la materia è esattamente ciò che emerge nella preghiera: i pensieri, le immagini, le emozioni, le consolazioni e le desolazioni.

Questo metodo di preghiera è dunque presentato come un ponte, un preannuncio di un percorso più ampio dedicato espressamente al discernimento ignaziano, che potrà essere approfondito in un momento successivo (come gli "Esercizi nella vita ordinaria" promossi in diocesi).

5. Note Conclusive e Pratiche

Alcune indicazioni pratiche chiudono la presentazione del metodo:

- Il metodo non è una gabbia: ognuno può personalizzarlo.
- Il tempo dipende dalla disponibilità personale: non è necessario che sia la preghiera di ogni giorno. Anche una volta alla settimana, in modo strutturato, può essere sufficiente per cominciare.
- Il metodo fornisce comunque la struttura necessaria per raccogliere il materiale del discernimento.

In sintesi, questo tipo di preghiera risponde a una duplice esigenza: umana – perché rispecchia e illumina le dinamiche dell'anima – e spirituale – perché permette di aprirsi all'azione dello Spirito, consegnando a Dio desideri, paure e speranze, in un cammino progressivo di libertà interiore.

— Fine della relazione —