

Note sulla preghiera

Spunti di riflessione dagli "Esercizi spirituali" di Sant'Ignazio di Loyola: prima parte.

Presupposti di fondo

Primo presupposto di fondo: la preghiera ha le sue regole e non si improvvisa. Né legalismo né spontaneismo, ma buon senso pratico.

Secondo presupposto di fondo: la persona dell'orante al centro, il singolo individuo.

Terso presupposto di fondo: chi prega? Un uomo, una donna, una persona umana che è un composto di anima e corpo. Ogni dimensione costitutiva dell'essere umano entra nella preghiera.

Conseguenze (alcune esemplificazioni)

"Entrare" nella preghiera e "uscire" dalla preghiera.

L'entrata: la preghiera "preparatoria".

N. 46 *Preghiera*. La preghiera preparatoria consiste nel chiedere grazia a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà.

La necessità di una preparazione risulta obbligata anche dall'esperienza fattuale: si può passare disinvoltamente dalla vita 'profana' al tempo della preghiera? Ognuno si dia la sua risposta. Che tristezza le nostre assemblee: cicalaccio fino a quando non suona la campanella che annuncia l'inizio della celebrazione e subito, all'istante, si assume un contegno da preghiera. No, non funziona così. Poi qualcuno si lamenta delle distrazioni o che fa fatica a pregare! Ma guarda un po', chi sa come mai!

L'entrata: i "preamboli".

I preamboli (numeri 47 e 48) consistono rispettivamente nel figurarsi visivamente con l'immaginazione «il luogo materiale dove sta la cosa che voglio contemplare» e nel «chiedere a Dio nostro Signore ciò che voglio e desidero», cioè il beneficio spirituale della preghiera. Il preambolo serve anche a richiamare, a chi prega, la storia della vicenda del mistero contemplato.

Sant'Ignazio si riferisce alla preghiera sui misteri della vita del Signore, ma potremmo esemplificare anche nei termini seguenti: mentre vado a messa, mi figuro la chiesa e domando la grazia di partecipare alla celebrazione bene e con frutto; vado a confessarmi, sto per ricevere la Comunione, mi accingo a recitare il rosario, le preghiere del mattino e della sera, ecc..

Se ci preparassimo un pochino (mica tanto), come cambierebbe la nostra preghiera: si trasfigurerebbe!

Alla preghiera preparatoria e ai preamboli Sant'Ignazio attribuisce un'importanza decisiva, come risulta dal numero 49:

Nota. Prima di tutte le contemplazioni o meditazioni si devono fare sempre l'orazione preparatoria, senza che si modifichi, e i due preamboli suddetti, cambiandoli alcune volte, secondo la materia che si sta trattando.

La preparazione non va mai tralasciata. Ognuno troverà le sue forme e i suoi modi, ma essa va fatta.

L'uscita: i "colloqui".

Come si entra, così si esce: anche il momento del ritorno alla vita ordinaria deve essere gestito e governato, perché la preghiera svolta porti frutto e le grazie, ricevute durante la preghiera, possano conservarsi e operare in noi.

Un esempio noto a tutti, senza scomodare Sant'Ignazio, è quello del ringraziamento dopo la messa. Vero è che i tempi celebrativi non consentono di prolungarsi oltremodo; che adesso non possiamo trattenerci in chiesa per via delle misure anticontagio: però, mentre torniamo a casa o anche rincasati, potremmo dedicarvi un po' di tempo.

Torniamo a Sant'Ignazio: i colloqui, appunto.

Il passaggio dalla preghiera al tempo profano è strutturato da Sant'Ignazio nella modalità di alcuni 'colloqui' dell'esercitante o con le Persone Divine (di solito il Padre o Gesù) o con la Madonna e terminando con un Padre nostro o un'Ave Maria o altre preghiere vocali.

L'argomento del colloquio è attinente alla materia che è stata oggetto della contemplazione, ma lo spirito che lo anima è il medesimo, sempre:

N. 54 Il colloquio si fa parlando veramente, come un amico parla all'altro amico, o un servo al suo signore: ora chiedendo qualche favore, ora accusandosi per qualche manchevolezza, ora comunicando le proprie cose e chiedendo consigli su di esse. Si dica poi un *Padre Nostro*.

Per esemplificare, riporto il numero dedicato al colloquio che conclude la meditazione dei propri peccati:

N. 61 Terminare con un colloquio sulla misericordia, riflettendo e ringraziando Dio perché mi ha dato vita finora, proponendo con la sua grazia di correggermi per l'avvenire. *Padre nostro*.

Noi non stiamo facendo un corso di esercizi spirituali, né residenziali né nella vita quotidiana, ma possiamo, da quanto abbiamo finora esposto, tentare di individuare delle possibilità concrete, e nella fattispecie:

- *Curare il momento dell'uscita dalla chiesa e del ritorno a casa*, ogniqualvolta mi ci reco, per la preghiera personale o per la celebrazione eucaristica o per la confessione, cercando di prolungare una disposizione interiore di raccoglimento ed evitando di disperdermi subito nel parlottare con il primo che capita a tiro.
- *Terminare la recita del Rosario con un colloquio con Maria*: ringraziare la Santa Madre di Dio per la recita della corona appena portata a compimento; chiederle la grazia di custodire e coltivare i sentimenti del suo stesso cuore immacolato; affidarle un pensiero, un'ispirazione che è sorta nel nostro cuore mentre meditavamo un mistero in particolare; ecc..
- *Finire le preghiere del mattino e della sera* rivolgendoci a Nostro Signore e al Padre.
- *Concludere la lettura di un libro di autore spirituale* con un colloquio con Nostro Signore sulla materia che è stata trattata nel brano oggetto della nostra lettura. Il colloquio si può svolgere anche con il Padre e con lo Spirito Santo. Poi terminare con un Padre nostro o un Gloria al Padre.

Ritengo interessante anche quanto Sant'Ignazio espone al numero 77 degli *Esercizi: 5ª addizione*. La quinta: dopo aver finito l'esercizio, stando seduto o passeggiando, rifletterò per un quarto d'ora su come mi è andata la contemplazione o meditazione; e, se male, vedrò da che causa

deriva e, individuatala, mi pentirò per correggermi in seguito; se invece è andata bene, ringrazierò Dio e mi regolerò di nuovo allo stesso modo.

Si tratta di una specie di autovalutazione della preghiera, posteriore all'esercizio, ma che prolunga, direi, l'uscita dalla preghiera, intendendo per 'uscita' non soltanto la parte conclusiva del tempo della preghiera, ma anche quel passaggio intermedio tra la preghiera e la ripresa delle attività solite.

Ancora una volta ribadiamo che noi non partecipiamo a un corso di esercizi residenziale, però riflettere su come si svolge la nostra preghiera, di tanto in tanto, sono convinto che apporterebbe un notevole progresso nella sequela e nell'imitazione del Signore.

Catechesi all'Apostolato della Preghiera

Venerdì 5 febbraio 2021

Primo venerdì del mese