Scuola di preghiera 2025-2026
Parrocchia San Fedele – piazza San Fedele 4, Milano
21 ottobre 2026 **Primo incontro**

A PIEDI DEL MAESTRO 2026-2027
Introduzione alla contemplazione immaginativa degli Esercizi Spirituali. La preghiera come cammino verso un'intima conoscenza di Gesù e come invito alla creazione di comunità

Contemplazione immaginativa:
Il metodo di preghiera degli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola

1. Brano evangelico. Scegli un brano biblico. Finché non avrai dimestichezza con questo metodo, preferisci brani brevi, che presentano luoghi fisici e scene d'azione.
2. Mettersi alla Presenza e Richiesta della grazia. Rilassati, e disponi te stesso/a alla presenza di Dio. Chiedi la grazia che la guida ti suggerisce, per esempio, una conoscenza intima di Gesù.
3. Lettura attenta del brano. Leggi il passaggio diverse volte, facendo una pausa di qualche decina di secondi tra una lettura e l'altra, fino a che l'episodio biblico penetra dentro di te. Consenti alla scena di saturare la tua immaginazione, di prendere vita. Ora riponi la Bibbia e lasciati immergere nel racconto.
4. Composizione del luogo. Entra nel racconto, nel tempo storico del racconto: nel Primo secolo, se stai pregando su un testo evangelico, o nei secoli precedenti, se stai pregando su un testo dell'Antico Testamento. Lascia che il racconto si sviluppi liberamente, senza costringerlo in una direzione piuttosto che in un'altra. Consenti a te stesso/a di prendere parte, di entrare nella scena… osserva le persone, gli eventi che accadono. Ascolta le parole che vengono pronunciate.
5. Immedesimazione in un personaggio del racconto. Sii partecipe, parla, accompagna, servi, fai tutto quello che senti di voler fare, o di non fare. Lasciati trasportare.
6. Quello che accade, quello che osservo, ascolto, agisco. Lasciati coinvolgere totalmente, senza soffermarti a giudicare ciò che vedi accadere né farti tentare dal desiderio di "registrare" quello che stai vivendo. Ti dedicherai alla riflessione e all'analisi di questa esperienza in un secondo momento, quando il tempo della preghiera sarà terminato. Anche nel caso in cui l'immaginazione dovesse non attivarsi, non preoccuparti: è possibile che lo Spirito stia lavorando con un'altra parte di te, più sottile ancora; accogli il silenzio, e rimani in preghiera.
7. Colloquio. Sempre all'interno della preghiera, quando senti che le immagini interiori sfumano e sembrano non offrire nuovi spunti, torna nel presente, nel *tuo* presente. Sant'Ignazio definisce questa parte "colloquio". Rivolgiti a Gesù (oppure a Maria, o a una delle persone che hai incontrato nel brano) e commenta con lui quello che ti è accaduto durante la preghiera. Parla a Gesù come un amico parla a un amico, chiedigli conferma, chiedigli luce per capire il senso profondo della tua esperienza. Rimani in ascolto per sentire che cosa Gesù ti risponde.
8. *Padre nostro*. Quanto senti che anche il tempo del colloquio nel presente è finito, concludi la preghiera con un *Padre nostro*.

La revisione della preghiera

Per la revisione, scegli un luogo diverso da quello della preghiera. Ora puoi riflettere, annotare, magari sul tuo diario spirituale, quello che è accaduto in preghiera. Cerca di identificare le associazioni di idee, le emozioni più forti, le resistenze che hai vissuto. Quest'ultima parte è molto importante, aiuta a individuare come proseguire il cammino, su quali nuovi testi pregare o su quale scena di un particolare testo tornare in futuro. È importante anche per capire se durante la preghiera hai ricevuto la grazia che avevi chiesto all'inizio, o se dovrai rimanere in ascolto per vedere se ti verrà data in un secondo momento e in un'occasione non direttamente collegata al tempo della preghiera.

Alcune di queste domande potrebbero essere utili alla revisione (se però credi che non ti siano d'aiuto, non usarle):
Quale passaggio ho contemplato?
Io chi ero, durante la preghiera?
Come ho interagito con gli altri personaggi del racconto?
Come abbiamo interagito io e Gesù?
Che cosa ho provato durante la preghiera?
In che modo questa esperienza arricchisce la mia vita e la mia relazione con Gesù, con me stesso e con gli altri?

© Loyola House, Guelph, Ontario, Canada. Traduzione e adattamento di Guia Sambonet.