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

Come predisporsi alla contemplazione immaginativa - [1][1]

La scelta del luogo in cui pregare

L'ideale sarebbe dedicare una stanza soltanto alla preghiera.[2] Ma poiché sono pochissime le persone che possono permettersi una cappella privata, verosimilmente dovremo accontentarci di una poltrona, un divano o una sedia in una parte della casa in cui in altri momenti della giornata si svolgono altre attività. È importante – per noi e per loro – che le altre persone che abitano con noi siano informate e che rispettino il nostro spazio di solitudine: vederci rigenerati e più disponibili quando ne usciremo presto li convincerà che non abbiamo sottratto loro niente, anzi.

Se ci manterremo costanti nella scelta del luogo in cui preghiamo, presto ci accadrà di percepire in quella poltrona, quel divano o quella sedia un'"energia" speciale, che li rende quasi indispensabili alla nostra preghiera. E anche quando avremo imparato a pregare tanto bene da sentirci a nostro agio ovunque, tornare a sederci su quella poltrona continuerà a consentirci di raggiungere uno stato di preghiera profonda in brevissimo tempo, come accade in una chiesa che ci è particolarmente cara oppure davanti alla tomba di una persona a cui abbiamo voluto molto bene. È un tipo di energia simile a quella dello scialle di preghiera della tradizione ebraica. Coprirsi, avvolgersi nello scialle della preghiera non ha un significato meramente rituale. La preghiera diventa tutt'uno con lo scialle. A poco a poco, si scopre di entrare in uno stato contemplativo anche semplicemente immaginando di avvolgerci in quello scialle o di sederci su quella sedia.

L'abitudine di pregare in un luogo appartato e con continuità, inoltre, ci consentirà di avvertire sempre più nitidamente le differenze tra un tempo di preghiera e l'altro. In assenza di stimoli che provengono dall'esterno è più facile ascrivere le nostre risposte a un brano biblico a uno specifico movimento interiore, o riconoscere le variazioni che la nostra disposizione alla preghiera presenta da un giorno all'altro. Con l'esperienza, saremo persino in grado di capire se l'assenza di movimenti interiori dipende da noi oppure da Dio, cioè se Dio, nella sua infinita libertà, quel giorno ha deciso che era meglio tacere... Ancorare la preghiera a uno stesso luogo fisico, dunque, ci permette di capire più facilmente le ragioni per le quali la nostra preghiera è "riuscita" o al contrario è tiepida, distratta, frustrante. Infine, ci consente di cogliere la differenza tra preghiera a occhi chiusi, nella penombra della nostra stanza, e preghiera all'aperto, nella natura, o tra preghiera solitaria, preghiera di gruppo e preghiera eucaristica.

In quale periodo del giorno pregare?

Questa domanda mi ha impegnata per molto tempo. Quando ho iniziato a pregare regolarmente ero convinta che l'ora più adatta fosse verso la fine della giornata, anziché al mattino come facevano i miei compagni consacrati che, appena svegli, si concedevano solo un caffè prima di andare nella cappella. Spesso, però, alla sera mi scoprivo troppo stanca. Negli anni, l'importanza di iniziare la giornata con la preghiera mi è stata sempre più chiara.[3] Quando si prega al mattino, tutto quello che si fa durante il giorno prende un tono diverso, e spesso anche le situazioni più banali si caricano della presenza di Dio, quando Dio le sceglie come tramite per comunicare con noi.

Anche in questo caso, tuttavia, non esistono regole fisse; ciascuno deve sperimentare e scoprire da solo, da sola, il tempo e il ritmo di preghiera più appropriati. Dio ci aiuterà. Non dimentichiamolo mai: quando preghiamo non siamo soli. Non preghiamo da soli. In realtà, non siamo *mai* soli.

---

[1] Da Guia Sambonet, *Ai piedi del Maestro. Guida alla contemplazione immaginativa secondo gli Esercizi Spirituali di Ignazio di Loyola*, Àncora, Milano 2018, p. 37-52.

[2] «Quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà» (Mt 6, 6).

[3] «Al mattino fammi sentire il tuo amore, / perché in te confido. / Fammi conoscere la strada da percorrere/perché a te s'innalza l'anima mia» (Sal 143/142,8).

La durata di ogni tempo di preghiera

Completare l'insieme dei passaggi della contemplazione immaginativa richiede circa un'ora. Non è molto, in verità, se consideriamo il tempo necessario per accordare uno strumento musicale prima di poterlo suonare. Accordare il corpo, la mente, le emozioni, richiede tempo. Come in altri tipi di preghiera profonda anche nella contemplazione immaginativa bisogna creare dentro di sé uno spazio di silenzio il più ampio possibile prima di poter accogliere la possibilità di percepire la presenza dell'Altro, di vedere, osservare i gesti, ascoltare le parole, sentire il profumo dell'Altro.[4] Se non accordiamo il nostro strumento, se non tendiamo i sensi interiori verso Dio, la nostra preghiera non potrà trasformarsi in relazione. Rimarrà semplicemente una sequenza di piccole tattiche per ottenere quello che vogliamo e di cui già abbiamo deciso di avere bisogno. Rimarrà sempre auto-centrata.

In sé, tutti i nostri bisogni sono degni, tutti sono un'espressione della nostra umanità e del nostro potenziale divino. È il modo in cui li esprimiamo, sono le azioni che scegliamo per soddisfarli a fare la differenza. Nelle relazioni umane, per esempio, quando mi confido con un amico o un'amica, riesco a essere attento al suo grado di disponibilità nei confronti della mia richiesta oltre che al mio bisogno di attenzione? Oltre che di me stesso, sono capace di tenere conto anche di chi mi ascolta? La differenza che separa la vera amicizia da un esercizio di cortesia formale o l'onestà dalla manipolazione è molto sottile. Se la nostra disposizione verso la preghiera e il nostro pre-disporci all'incontro non hanno le migliori caratteristiche relazionali di cui siamo capaci, come possiamo sperare di venir sorpresi dalla misteriosa realtà della presenza e della comunicazione di Dio? Dalla preghiera non riceveremo nient'altro che il riflesso dei nostri desideri. E anche qualora i nostri desideri venissero soddisfatti rimarremmo nel dubbio che si sia trattato di una coincidenza o, nella migliore delle ipotesi, del dono ricevuto da un donatore ignoto e che sempre rimarrà tale. In altre parole, abbiamo bisogno di raggiungere una certa temperatura spirituale affinché l'incontro con Dio possa accadere e poi durare. Se dedichiamo alla preghiera soltanto una manciata di istanti distratti, la comunicazione verso Dio e con Dio non potrà mai essere profonda.

Un secondo aspetto. Dedicare alla preghiera un tempo relativamente lungo ci permette di notare un interessante fenomeno: quella stessa ora a volte ci sembra lunghissima, altre volte brevissima e abbiamo l'impressione di essere rimasti con gli occhi chiusi solo una decina di minuti. Lo scarto tra tempo reale e tempo percepito corrisponde a quella che la terminologia spirituale tradizionale riconosce propriamente come "contemplazione". È anche il picco della contemplazione immaginativa ignaziana. Il dibattito tra dottori di teologia spirituale durato secoli al quale ho accennato ha infine stabilito che nella "meditazione" il gioco viene condotto principalmente da noi, dalle facoltà umane, nella "contemplazione" il gioco è condotto da Dio. È un dono di grazia. È il silenzio perfetto della mente e dei sensi. Comporta uno stato pace, di ineffabile stupore, uno stato di non-esserci e allo stesso tempo di pienezza dell'esserci tanto difficile da manomettere quanto da non desiderare ancora, se mai Dio vorrà accordarlo di nuovo. Forse non è un caso che nel libretto degli *Esercizi Spirituali* sant'Ignazio usi intercambiabilmente i termini meditazione e contemplazione: stabilire se si tratta dell'una o dell'altra varia di volta in volta, a seconda delle caratteristiche che la comunicazione tra Dio e noi prende nel corso della preghiera.

Riguardo al tempo da dedicare a ciascuna contemplazione immaginativa, dunque, non esistono vie di compromesso: prepararsi a stare alla presenza di Dio, contemplare la vita di Gesù nei vangeli e riflettere poi sull'esperienza vissuta non può richiedere meno di un'ora. Nei giorni in cui non disponiamo di questo arco di tempo ci dedicheremo a forme di preghiera più adatte ai ritmi di lavoro nei quali siamo impegnati, oppure ci manterremo fedeli all'abitudine di leggere, al risveglio o appena possiamo, i brani biblici della liturgia del giorno.

Leggere – almeno leggere – il vangelo del giorno è importantissimo. Le sue parole accompagneranno le attività che intraprenderemo, daranno il tono agli incontri che faremo, arricchiranno le esperienze che già abbiamo fatto contemplando quel brano in passato di nuovi significati. Suoneranno una melodia divina nel sottofondo dei nostri gesti. Ci faranno ritrovare la via di casa quando ci perderemo. Metteranno radici, come un seme di senape – a nostra insaputa –, nelle crepe dei marciapiedi delle nostre città e magari un giorno diventeranno grandi alberi.[5] Leggere il vangelo del giorno ci aiuta a prendere sempre più confidenza con la Bibbia. Infine, ci tiene collegati spiritualmente con tutti coloro la cui vita è dedicata interamente alla preghiera, nei conventi o in solitudine. È un modo di ringraziare loro, oltre che di ringraziare Dio.

---

[4] «Sta in silenzio davanti al Signore, e spera in lui» (Sal 37/36,7).
Sia la tradizione monastica cristiana che le tradizioni spirituali orientali non-cristiane offrono moltissime tecniche utili a creare uno spazio di silenzio interiore, tramite l'osservazione del respiro o del battito del cuore, una determinata posizione del corpo, la ripetizione continua di una breve frase, ecc.

[5] «Diceva dunque: [Gesù]:"A che cosa è simile il regno di Dio, e a che cosa lo posso paragonare? È simile a un granello di senape, che un uomo prese e gettò nel suo giardino; crebbe, divenne un albero e gli uccelli del cielo vennero a fare il nido fra i suoi rami"» (Lc 13,18-19).

La prova dell'importanza di mantenerci costanti nella preghiera viene dalla qualità della nostra vita. È una differenza paragonabile al mettersi gli occhiali da sole. Il mondo è lo stesso, i luoghi che attraversiamo sono gli stessi, ma le lenti colorate li rendono più belli, più luminosi. La contemplazione delle Scritture trasforma anche circostanze apparentemente insignificanti in momenti eccezionali.

Quando poi l'esperienza ci avrà permesso di raggiungere più velocemente la temperatura spirituale necessaria per iniziare a pregare, non solo dedicare un'intera ora ma intere giornate alla contemplazione sarà diventato per noi il lusso più grande che esiste.

Percepire la Presenza

Percepire la presenza di Dio su di me, se mai accade, è invece il frutto – ineffabile e letterale – di una conversione. Nel silenzio del raccoglimento, infatti, non penso a me stesso, ai miei difetti, alle mie miserie, alle mie fatiche e neppure al mio essere in preghiera, in pace. Sono totalmente assorbito, abbandonato allo sguardo di Gesù. Quando contemplerò i misteri della sua vita, scoprirò che Gesù rivolge lo stesso tipo di sguardo ai discepoli, alle persone che guarisce, alla folla, ai nemici. È lo sguardo con cui il Padre ama le sue creature.

Sentire lo sguardo di Dio su di sé quando ci si appresta a pregare e cogliere lo sguardo di Gesù nei racconti dei vangeli sono esperienze speculari, due facce della stessa medaglia, si potrebbe dire. Non accadono ogni volta che preghiamo né ci è dato di prevedere quando vivremo l'una o l'altra. Avremo tuttavia la certezza di aver ricevuto questa grazia quando, forse soltanto per una frazione di secondo, riconosceremo come fratelli e sorelle le persone che incontriamo. Anche se sono diversissime da noi. Anche quando non le capiamo. Anche se non le abbiamo mai viste prima e probabilmente non le rivedremo mai più. Mettersi alla presenza di Dio con il cuore aperto significa dunque disporsi a ricevere il dono per eccellenza, il dono dello Spirito di Gesù che ci ricorda che siamo figli e figlie di Dio e ci rende partecipi della sua filiazione divina.[6]

[6] «Un dottore della Legge, lo interrogò per metterlo alla prova: ¨Maestro, nella Legge, qual è il grande comandamento?". Gli rispose: «*Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente*. Questo è il grande e primo comandamento. Il secondo poi è simile a quello: *Amerai il tuo prossimo come te stesso*. Da questi due comandamenti dipendono tutta la Legge e i Profeti"» (Mt 22,35-40); «Allora si avvicinò a lui uno degli scribi che li aveva uditi discutere e, visto come aveva ben risposto a loro, gli domandò: "Qual è il primo di tutti i comandamenti?". Gesù rispose: "Il primo è: *Ascolta, Israele! Il Signore nostro Dio è l'unico Signore*; [30]*amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore e con tutta la tua anima, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza*. [31]Il secondo è questo: *Amerai il tuo prossimo come te stesso*. Non c'è altro comandamento più grande di questi"» (Mt 22,35-40).