Scuola di preghiera 2026-2027
Parrocchia San Fedele – piazza San Fedele 4, Milano
18 novembre 2026 **Terzo incontro**

AI 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

La preghiera preparatoria. Lettura del brano.[1]

La preghiera preparatoria. Mettersi alla Presenza
Dopo aver liberato un'ora da destinare alla contemplazione ed essermi sistemato sulla "mia" poltrona, recito una breve preghiera.
Nel libretto degli *Esercizi Spirituali* sant'Ignazio suggerisce di rivolgere a Dio questa invocazione:

> Mio Signore e mio Dio, imploro da te la grazia che tutte le mie azioni, le mie intenzioni e le mie operazioni siano rivolte unicamente alla tua lode e al servizio della tua divina Maestà (ES 46).

Gli studiosi si sono a lungo chiesti se la preghiera di sant'Ignazio sia indirizzata a Dio, a Gesù, o alle tre persone della Santissima Trinità. Quasi unanimamente sono giunti alla conclusione che sia rivolta a Gesù. L'intero percorso degli Esercizi Spirituali è costruito intorno alla figura di Gesù, intorno alla certezza che contemplare la vita, la passione e la resurrezione di Gesù sia il tramite più efficace per accedere al Padre. «Dio nessuno lo ha visto: proprio il Figlio unigenito, che è nel seno del Padre, lui lo ha rivelato» (Gv 1, 18).

È importante notare che nel cammino degli Esercizi la preghiera preparatoria è l'unico elemento che rimane sempre immutato. Ignazio non lascia nulla al caso. È meticolosissimo. Prima di sostituirla con una formula che riteniamo più adatta alla sensibilità contemporanea è fondamentale prestare molta attenzione al significato di quelle parole. Quando l'intenzione di affidare *interamente* a Dio il tempo della preghiera è davvero sentita, infatti, la nostra contemplazione sarà accompagnata dalla fiducia di essere in sintonia con la volontà, con il sogno di Dio per noi.

Se il significato della preghiera preparatoria ci è chiaro, se l'idea di *mendicare* da Dio la grazia che sia Gesù a guidare la contemplazione non ci respinge, se non ci disturba l'analogia tra il nostro desiderio di lodare e servire Dio e il desiderio di chi reputava un altissimo onore trovarsi al cospetto del proprio re, possiamo sostituire il linguaggio tardo-medievale di Ignazio con parole nostre senza timore.

Se invece la formula di sant'Ignazio suscita resistenze, si rende necessaria una pausa. Mi devo chiedere, Chi è il Dio a cui mi sto rivolgendo? Chi è Dio per me? Sollevare obiezioni nei confronti di un modello sociale fondato sulla sottomissione all'autorità costituita, ovviamente, non è indice di scarsa fede. Ma è bene assicurarsi che dietro alle obiezioni non si nasconda un orgoglio ferito dall'infinita superiorità di Dio. Aprirci alla possibilità che una parte di noi insegua ancora l'illusione di essere autosufficiente, indipendente da Dio, si trasforma allora nella possibilità di liberarci delle false immagini che abbiamo di Dio e di incontrarlo davvero. Molto probabilmente, le false immagini che abbiamo di Dio sono un riflesso delle false immagini che abbiamo di noi stessi. La nostra identità è una sorta di sommario delle storie che abbiamo raccontato ad altri perché la confermassero. Ma spesso quei racconti sono parziali, deformano la bellezza che già siamo e ci impediscono di orientare i passi verso la bellezza che saremo. "I racconti che ci guidano non sempre rappresentano la verità della nostra vita. La verità è che siamo amati da Dio, che possiamo amare come Dio ama e possiamo accogliere l'amore che ci viene offerto perché siamo amati da Dio".[2]

Dio non pretende un assenso dottrinale, formale, vuole stabilire con noi una relazione sincera. Sa quanti ostacoli si oppongono alla fede, soprattutto oggi. Sa quanto per noi sia difficile credere. È infinitamente rispettoso di tutto quello che siamo e che viviamo. Mettermi alla presenza di Dio, dunque, richiede prima di tutto un atto di umiltà.

[1] Testo tratto e adattato da Guia Sambonet, *Ai piedi del Maestro. Guida alla contemplazione immaginativa secondo gli Esercizi Spirituali di Ignazio di Loyola*, Àncora, Milano 2018, p. 49-52; 56-60.
[2] Monty Williams, sj, *The Gift of Intimacy*, Novalis, Toronto 2009, p. 13. Traduzione mia.

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.

Come leggere il brano biblico

Prima di addentrarci nel modo di contemplare il brano evangelico, una premessa. Come cristiani sappiamo che Dio è il nostro Creatore e sappiamo, anche se spesso ce ne dimentichiamo, che Dio infonde in noi la vita istante dopo istante.[3] Sappiamo che Dio non ha creato Adamo e Eva nella notte dei tempi lasciando poi che la creazione procedesse da sola, ma è presente e continuamente attivo nella vita di tutti.[4] Più difficile, invece, è credere che io, piccolo uomo o piccola donna, posso entrare in relazione con Dio e che non soltanto posso cercarlo, ma posso anche trovarlo. Ancora più difficile è credere – sapere per esperienza – che Dio desidera comunicare con me, che mi cerca, che ha piacere a stare in mia compagnia e che si rattrista nel vedere che guardo sempre altrove ostinandomi a cercarlo dove non è. Dio non mi ama astrattamente. Mi ama appassionatamente, teneramente.[5] Dunque, sì, Dio comunica con noi in ogni istante perché ci dà la vita, ma comunica con noi anche tramite le nostre preghiere, le circostanze che viviamo e le persone che incontriamo.

Una massima della spiritualità ignaziana recita: «Trovare Dio in tutte le cose». Sorge istintiva la domanda, Sì, ma come? Se tutto il creato, se ogni circostanza della mia vita è un grande libro nel quale Dio scrive i suoi messaggi, di quale parte del creato Dio si sta servendo per raggiungermi in questo preciso istante? Quale strumento sta usando per comunicare con me, ora? Forse Dio si serve di cose diverse in momenti diversi? Se non fosse così, come potrei mai riconoscere i suoi messaggi all'interno della stupefacente complessità del creato? Non rischierei di confondermi, per poi tornare ad affidare tutto al caso o, al contrario, scambiare i miei pensieri per un messaggio di Dio?

A questa *impasse* la Tradizione risponde ricordandoci che Dio rivela se stesso nella Bibbia e nel mistero dell'Incarnazione. La Parola creatrice di Dio si è resa esplicita nella storia di Israele, nelle Sacre Scritture, e si è fatta uomo nella seconda persona della Santissima Trinità, in Gesù Cristo. In linea con queste affermazioni di fede, gli Esercizi Spirituali e la contemplazione immaginativa sono uno strumento interpretativo molto prezioso, perché ci aiutano a distinguere, sebbene solo «in qualche modo», precisa Ignazio, le comunicazioni che provengono da Dio da quelle che con Dio hanno poco o nulla a che fare. Ignazio è una persona molto pratica; traduce le conclusioni, le speculazioni, la dottrina formulata dai teologi in una serie di istruzioni capaci di adattarsi al livello di maturità spirituale e alla psicologia di tutti coloro che si accostano al mistero di Dio con animo puro. Traduce la teoria in prassi, in esperienza vissuta. Risponde all'urgenza di trasformare gli atti di fede in atti di amore, in azioni vibranti e il più possibile efficaci alla costruzione, alla co-costruzione del regno di Dio.

Possiamo dunque leggere la Bibbia ebraica, l'Antico Testamento, e il Nuovo Testamento in due sensi: il primo, come storia della salvezza, come storia del grande progetto di Dio e della fatica umana nel mantenersi fedele all'alleanza con Dio; il secondo, come lo strumento principe tramite il quale Dio comunica con noi. Sul

---

[3] «Cinque passeri non si vendono forse per due soldi? Eppure nemmeno uno di essi è dimenticato davanti a Dio. Anche i capelli del vostro capo sono tutti contati. Non abbiate paura: valete molto più di molti passeri!» (Lc 12,6-7).

[4] «Buono è il Signore verso tutti/ la sua tenerezza si espande su tutte le creature» (Sal 145/144,9). Papa Francesco ci ricorda: «Ogni creatura è oggetto della tenerezza del Padre, che le assegna un posto nel mondo. Perfino l'effimera vita dell'essere più insignificante è oggetto del suo amore, e in quei pochi secondi della sua esistenza, egli lo circonda con il suo affetto [...] In ogni creatura abita il suo Spirito vivificante» (Lettera enciclica *Laudato si'*, 24 maggio 2015, n. 77; http://w2.vatican.va/content/francesco/it/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html).

[5] "Perché tu sei prezioso ai miei occhi, perché sei degno di stima e io ti amo» (Is 43,4); «Io li traevo con legami di bontà, con vincoli d'amore, ero per loro come chi solleva un bimbo alla sua guancia, mi chinavo su di lui per dargli da mangiare» (Os 11,4); «Voi sarete allattati e portati in braccio, e sulle ginocchia sarete accarezzati. Come una madre consola un figlio, così io vi consolerò» (Is 66,12-13).

terzo vertice della relazione, poi, ci siamo noi, ciascuno di noi, con le nostre emozioni, i nostri sentimenti, la nostra storia, la nostra disponibilità, la nostra affettività, il nostro personalissimo modo di essere, spesso imperscrutabile anche a noi stessi. Questi tre aspetti si intrecciano continuamente. Il testo sacro, scrive Carlo Maria Martini, racchiude «il segreto della nostra identità, l'identità alla quale siamo chiamati».[6] Leggere la Parola, entrare in relazione con Gesù contemplando le parole dei vangeli è essere chiamati a conoscere e a riconoscere la propria identità in Cristo e come esseri umani, e dunque a partecipare attivamente, consapevolmente alla storia della salvezza.

Pregare con la Bibbia non è un semplice esercizio devozionale, un atto sacrificale o un dovere. È un dono che Dio ci offre per aiutarci a crescere spiritualmente. Per amarci e per essere amato da noi. Per consegnarsi a noi e nel consegnarsi a noi perseguire il progetto di divinizzare l'intera creazione.

È bene, a questo proposito, ricordare che Dio è libertà assoluta. Dio non ha bisogno delle nostre preghiere, non guadagna nulla dalle nostre preghiere. Cerca la nostra collaborazione per costruire il Regno, è diverso. Pregando, accogliamo l'invito – gratuito – a entrare in una relazione di puro amore, radicalmente diversa dalle relazioni che intratteniamo con gli idoli e persino con le persone alle quali vogliamo molto bene, che per il fatto stesso di essere relazioni umane implicano sempre uno scambio di favori. Io ti dò questo, tu mi dai quello.

[6] Conclusione di una preghiera contenuta nel volume *Invocare il Padre* (EDB, Bologna 2012): «Ti ringraziamo, Signore, di darci un tempo / per ascoltare la tua parola. / Fa' che non Ti resistiamo, / che la tua Parola penetri in noi / e che il nostro cuore sia aperto, / perché nella tua Parola / è il segreto della nostra identità, l'identità alla quale siamo chiamati».