

SCUOLA DI PREGHIERA/7 SCHEDA DI AIUTO ALLA PREGHIERA

L'approccio contemplativo

Vogliamo oggi presentare un nuovo approccio all'incontro con Gesù. La volta passata abbiamo presentato la **meditazione**, oggi proponiamo un esercizio di iniziazione alla **contemplazione ignaziana**.

Ciò che cambia è il *secondo momento*, il *primo momento* rimane sempre invariato in quanto è aiuto per disporre il cuore all'incontro con Gesù. Cambia invece l'incontro con Gesù, in quanto si sviluppa non più sul piano intellettuale dell'ascolto e della comprensione della Sua parola, bensì sul piano affettivo mosso dalla visione di Lui: guardiamo Lui e ci lasciamo guardare da Lui.

Nella meditazione, dopo esserci seduti ai piedi di Gesù e aver detto con Simone **"Di pure Maestro"** (Lc 7,40) ascoltavamo Gesù tenendo fissi gli occhi interiori su di Lui, facendo attenzione alle Sue parole, leggendo e rileggendo quelle parole che più ci colpivano, fermandoci a gustare e sentire nel cuore bontà, bellezza, luce per poi fare silenzio finché il cuore non reagiva in un colloquio amoroso con il Signore in cui si espandeva in suppliche, richieste di luce, ringraziamenti, lodi, lacrime, pentimento, gioia, ecc.

La contemplazione ignaziana suppone un passo avanti, infatti si contempla meglio ciò che più volte si è meditato. Nella meditazione ascoltavamo Gesù tenendo fissi gli occhi su di Lui cercando di capire cosa ci dicesse, invece nella contemplazione continuiamo a guardare Gesù, ma non ci interroghiamo più su ciò che Lui dice, ma sul perché lo dice, l'oggetto della nostra attenzione amorosa non è più il contenuto delle Sue parole, ma ciò che muove il Suo Cuore a dire ciò che dice e a fare ciò che fa.

Nella contemplazione ignaziana l'attenzione è rivolta al cuore dei personaggi, in particolare al Cuore di Gesù, ma anche degli altri personaggi della scena evangelica, cogliendone gli aneliti, i sospiri, le gioie, le amarezze, i desideri, le emozioni, i sentimenti in un dialogo interiore con essi in cui l'orante si appropria e fa suo tutto il bello espresso dalla scena evangelica o, nel caso di contemplazione di personaggi negativi, si dissocia dal personaggio percependone la malizia e la bruttezza del suo cuore, ad esempio contemplando quelle persone che condussero a Gesù la donna adultera.

Tre annotazioni importanti per iniziare l'esperienza della contemplazione ignaziana:

- 1) Accostarsi al brano evangelico con fede semplice, fede da bambino (non con una fede molto intellettualizzata) e un amore appassionato per il Signore.
- 2) Contemplare il vangelo non è come contemplare un quadro che si contempla dal di fuori, ma è entrare dentro: bisogna chiedere allo Spirito Santo che ci faccia entrare dentro il mistero che contempliamo, per questo ci può aiutare immaginarsi di essere presente alla scena trovandosi un cantuccio, un piccolo nascondiglio da dove contempliamo ciò che è successo
- 3) Un ritornello deve risuonare nel cuore accompagnando la contemplazione: **per me!** Ogni parola di Gesù, ogni gesto di Gesù, tutto Lui ha fatto per me!

TRE MOMENTI:

1° MOMENTO

→ ACCOGLIERSI - UNIRSI - APRIRSI



*Preghiera alla Vergine Maria
del Padre Pio Bruno Lanteri*

Vergine Santa,
Madre di Dio e Madre mia,
io ti chiedo due cose che
mi sono ugualmente necessarie:
dammi tuo Figlio, è il mio tesoro,
senza di Lui sono povero;
dai me a tuo Figlio, è la mia saggezza,
la mia luce, senza di Lui sono nelle tenebre.
Tutto a Gesù per Maria.
Tutto a Maria per Gesù. Amen.



2° MOMENTO

**A) ACCOGLIERE-
ATTENZIONARE:**
acqua/bacio/profumo

**B) GUARDARE
LASCIARSI GUARDARE**

**C) ASPIRARE IL PROFUMO DEI PERSONAGGI
GUSTARE INTERNAMENTE: il bello per
assimilarlo e farlo mio, il brutto per
espellerlo da me stesso.**

3° MOMENTO

→ **PADRE NOSTRO...**



**Sequenza allo
Spirito Santo**

Vieni, Santo Spirito,
manda a noi dal cielo
un raggio della tua luce.

Vieni, padre dei poveri,
vieni, datore dei doni,
vieni, luce dei cuori.

Consolatore perfetto,
ospite dolce dell'anima,
dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo,
nella calura, riparo,
nel pianto, conforto.

O luce beatissima,
invadi nell'intimo
il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza,
nulla è nell'uomo,
nulla senza colpa.

Lava ciò che è sordido,
bagna ciò che è arido,
sana ciò che sanguina.

Piega ciò che è rigido,
scalda ciò che è gelido,
drizza ciò che è sviato.

Dona ai tuoi fedeli
che solo in te confidano
i tuoi santi doni.

Dona virtù e premio,
dona morte santa,
dona gioia eterna. Amen.