

## Riflettere sulla preghiera

- Al termine della tua preghiera, cioè dopo la mezz'ora che ti è stata qui consigliata (tieni presente però che negli esercizi residenziali sant'Ignazio consiglia di dedicare alla preghiera tempi un po' più lunghi, della durata di almeno un'ora), è bene dedicare sempre un momento (quindici minuti negli esercizi residenziali) a riflettere sulla preghiera, per comprenderne la dinamica e valutarne la fruttuosità. Ecco il testo ignaziano di riferimento.

*Finito l'esercizio, stando seduto o passeggiando esaminerò per lo spazio di un quarto d'ora come mi è andata nella contemplazione o meditazione; se male, cercherò la causa da cui deriva e, una volta individuata, mi pentirò per emendarmi in avvenire; e se bene, renderò grazie a Dio nostro Signore; e un'altra volta farò allo stesso modo.*

[77]

- Puoi notare che in questo testo Ignazio suggerisce uno spazio piuttosto ampio per la riflessione sulla preghiera: un quarto della durata della meditazione. Cerca di dedicarvi anche tu uno spazio di tempo analogo, anche se nella vita quotidiana la riflessione potrà essere più breve o continuare anche dopo il tempo consigliato, ad esempio sul bus.
- Nota che il termine del testo ignaziano è “*miraré*” (*guarderò*), che viene tradotto in italiano con “rifletterò” o “esaminerò”. Entrambe le possibilità sono certo corrette, ma il verbo castigliano “*mirar*” include un’attività congiunta della memoria e del giudizio, nella quale prima con una componente visiva offre al secondo il materiale da vagliare: si tratta di una attività valutativa su una base visiva.
- La postura di questo momento è lasciata libera, affidata all’esercitante; puoi riflettere quindi da seduta/o in camera tua, in poltrona o alla scrivania, oppure passeggiando per il tuo corridoio o le strade del tuo quartiere, o sul banco delle chiesa. Può essere utile una postura e un luogo che ti permetta di scrivere qualche appunto.
- L’espressione che trovi qui tradotta con “*come mi è andata*” traduce il castigliano “*comó me ha ido*”, espressione popolare del tempo di sant’Ignazio, utilizzata dai contadini per valutare il guadagno del loro giorno di mercato: si tratta di una valutazione di buon senso che viene applicata sui frutti della meditazione.
- “*Se male ...*”: ma come può andare male la preghiera? Se mancano frutti, se ci sono state distrazioni, aridità, oscurità, turbolenze affettive, ecc. allora la tua meditazione non è certo andata bene. Sant’Ignazio consiglia di cercare la causa perché non è affatto normale che la meditazione vada male, soprattutto dopo aver invocato lo Spirito e chiesto la grazia. Il cercare la causa e poi “*pentirmi*” (*arrepentirme*) mostra che per sant’Ignazio la responsabilità del fallimento è sempre dell’esercitante. Se la meditazione è andata male occorre quindi entrare in una dinamica di esame di coscienza e di autocorrezione, cogliendo l’errore e l’interferenza esterna che ha causato il danno o il mancato rendimento.
- “*Se bene ...*”: è normale che la meditazione vada bene perché è sempre sorretta ed aiutata dallo Spirito Santo. Andar bene vuol dire che ha dato frutti, che la parola di Dio è stata accolta ed è stata accompagnata da gioia, pace, luce, coraggio, speranza ecc.