

Contemplare la vita di Gesù

di MARK ROTSAERT S.J.*

1. Meditazione e Contemplazione negli *Esercizi Spirituali*

I due modi di pregare più importanti negli *Esercizi Spirituali* di sant'Ignazio sono la meditazione e la contemplazione. Ignazio propone la meditazione per la prima settimana, e la contemplazione per la seconda, terza e quarta settimana. C'è una duplice differenza tra la meditazione e la contemplazione. La prima è il contenuto della preghiera: durante la prima settimana l'esercitante medita sul peccato e sulla misericordia di Dio; durante la seconda, la terza e la quarta settimana l'esercitante contempla la vita di Gesù. Ogni contenuto specifico ha bisogno di un metodo specifico, e questa è la seconda differenza.

Ignazio propone di meditare sul peccato e sulla misericordia di Dio. Meditare, negli *Esercizi Spirituali*, significa pregare con le tre 'potenze' dell'uomo: la memoria, l'intelletto e la volontà. L'esercitante deve ricordare i suoi peccati; comprendere come essi siano una offesa verso Dio; e alla fine muovere la volontà verso una conversione di vita. Si farà lo stesso meditando sulla misericordia di Dio: portare alla memoria tutto il bene ricevuto da Dio; capire come la sua misericordia lo abbia salvato; muovere la volontà per rendere grazie. La contemplazione è altra cosa. Il contenuto della contemplazione è la vita di Gesù. Al centro del metodo della contemplazione vi sono i sensi umani: vedere, udire, sentire. Lo scopo della contemplazione è far crescere la conoscenza intima di Gesù Cristo, per amarlo di più e seguirlo più da vicino. La contemplazione è una preghiera affettiva piuttosto che una riflessione intellettuale. Né la meditazione né la contemplazione sono modi specificamente originali di sant'Ignazio. Esse fanno infatti parte della tradizione della spiritualità cristiana. Ignazio ha familiarizzato con queste modalità di preghiera leggendo la *Vita Christi* di Ludolfo di Sassonia durante la sua convalescenza a Loyola. Però, pur rimanendo vero che non si tratta di modalità originali, è certamente vero che Ignazio ha strutturato la contemplazione a modo suo.

2. La contemplazione ignaziana

[101] La solita orazione preparatoria

La solita orazione preparatoria è la preghiera che Ignazio propone all'inizio di ogni meditazione o contemplazione nel corso degli *Esercizi* di trenta giorni. La ragione di ciò

* MARK ROTSAERT S.J., docente presso l'Istituto di Spiritualità della Pontificia Università Gregoriana, rotsaert@unigre.it

risiede nel fatto che il contenuto di quest'orazione preparatoria è un riassunto del *Principio e Fondamento*. Prima che l'esercitante si addentri nel contenuto vero e proprio della contemplazione, Ignazio vuole che egli si situi, sempre di nuovo, nel desiderio dell'indifferenza aperto a *scegliere quello che più ci porta al fine per cui siamo creati* [23].

Dopo la solita orazione preparatoria seguono tre preludi. E ciò avviene durante tutte le contemplazioni della seconda, terza e quarta settimana.

Prima di passare ai tre preludi può essere utile leggere alcune addizioni che propone Ignazio durante gli *Esercizi*. Le addizioni sono indicazioni pratiche *per meglio fare gli esercizi e per meglio trovare quello che si desidera* [73]. Così Ignazio suggerisce di fare un riassunto dell'esercizio prima di andare a letto per dormire [73]. Lo stesso al momento di alzarsi la mattina [74]. Ignazio sottolinea inoltre anche l'importanza del luogo scelto per pregare [75] e del corpo [76]. Il criterio per trovare il luogo adatto e la posizione del corpo giusta è sempre ciò che aiuta *per meglio trovare quello che si desidera*.

[102] Il primo preludio è richiamare la storia di ciò che devo contemplare

Prendiamo come esempio la storia dell'incontro di Gesù con Zaccheo a Gerico (Lc. 19,1-10).

Per capire bene ciò che Ignazio intenda con le parole *richiamare la storia*, dobbiamo leggere l'annotazione seconda: *Chi propone a un altro il modo e l'ordine per meditare o contemplare, deve narrare fedelmente la storia della contemplazione o meditazione, scorrendone soltanto i punti con breve o sommaria spiegazione, perché la persona che contempla, cogliendo il vero fondamento della storia, riflettendo e ragionando da sola, e trovando qualcosa che faccia un poco più chiarire o sentire la storia, o con il proprio ragionamento o perché l'intelletto è illuminato dalla divina potenza, ricava maggior gusto e frutto spirituale di quanto non ne troverebbe se chi dà gli esercizi avesse molto spiegato e sviluppato il senso della storia; perché non il molto sapere sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente* [2].

Questa seconda annotazione è fondamentale, sia per la meditazione, sia per la contemplazione. L'accompagnatore non deve spiegare troppo. Ciò che importa è centrarsi sull'essenziale del messaggio del testo, *il vero fondamento della storia*. La capacità di cogliere il messaggio del testo presuppone che l'esercitante sappia leggere il testo del vangelo come un testo dal valore salvifico. Al centro della contemplazione ignaziana vi è Gesù venuto a e per salvare il mondo. Non c'è contemplazione cristiana senza una visione di fede. L'esercitante deve quindi soffermarsi e fissarsi su Gesù venuto a e per salvare Zaccheo, Gesù che si rende amico di questo Zaccheo. Gli altri elementi della storia – Zaccheo, capo dei pubblicani e ricco, piccolo di statura, il sicomoro, ecc. – possono aiutare a concentrare l'attenzione sulla presenza di Gesù e sul suo modo di procedere.

Contemplando la vita di Gesù con gli occhi della fede si realizza ciò che il profeta Isaia dice della parola di Dio: *Così sarà della mia parola uscita della mia bocca: non ritornerà a me senza effetto, senza aver operato ciò che desidero e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata* (55,11). La contemplazione ignaziana più che essere uno sforzo umano è dono di Dio.

[103] Il secondo preludio: composizione vedendo il luogo

Queste parole di Ignazio – *composición viendo el lugar* – hanno un significato ben particolare. Le parole che seguono nel testo ignaziano possono dare l'impressione che qui si parli di un esercizio dell'immaginazione. Nel testo relativo a Zaccheo si potrebbe trattare ad esempio di 'vedere la città di Gerico, il piccolo Zaccheo, il sicomoro, la casa di Zaccheo, Gesù che si invita alla tavola di Zaccheo, la massa che mormora, ecc.'. È chiaro che l'immaginazione ha il suo ruolo nella contemplazione, però fare del secondo preludio uno sforzo dell'immaginazione sarebbe tutto il contrario della seconda annotazione che è invece un invito a concentrarsi sull'essenziale.

Il secondo preludio è conferma del primo preludio che porta gli occhi della fede sul vero fondamento della storia. Esso è quindi piuttosto un aiuto per entrare personalmente nella scena evangelica. Fino ad un certo punto l'immaginazione certamente aiuta a situare la scena evangelica – Gesù e Zaccheo a Gerico – all'interno della storia salvifica di Gesù nell'ambito del nostro mondo concreto. Lo scopo tuttavia più importante di questa 'composizione' è situare l'esercitante nella scena salvifica del vangelo. La 'composizione vedendo il luogo' implica la presenza dell'esercitante nella storia che contempla. L'esercitante deve trovare il suo posto nella storia che vuole contemplare. Farsi presente a quanto si contempla era un aspetto della contemplazione che Ignazio aveva letto nella *Vita Christi* di Ludolfo di Sassonia e così infatti si ritrova negli *Esercizi Spirituali* nella seconda contemplazione della seconda settimana sulla natività: *Facendomi io un poverello e indegno servitorello, guardandoli, contemplandoli e servendoli nelle loro necessità come se fossi presente, con ogni possibile rispetto e riverenza* [114].

Come se fossi presente. Nella scena con Gesù e Zaccheo, qual è il mio luogo? Questa storia di Gesù e Zaccheo non è solamente una storia di duemila anni fa, è una storia nella quale sono coinvolto anche io – oggi. Pertanto il secondo preludio mi aiuta a trovare il mio luogo nella storia salvifica. È un preludio che fa crescere il mio vincolo affettivo nel corso della contemplazione.

Questa interpretazione diventa ancora più chiara quando si legge la 'composizione vedendo il luogo' durante la prima settimana, all'inizio della *Meditazione di tre binari di uomini* e all'inizio della *Contemplazione per conseguire amore*:

Nella meditazione invisibile, come è questa dei peccati, la composizione consisterà nel vedere con la vista immaginativa e nel considerare la mia anima imprigionata in questo corpo corruttibile... [47].

La composizione vedendo il luogo sarà qui vedere me stesso, come sto davanti a Dio nostro Signore e a tutti i suoi santi...[151].

[II] *preludio è composizione; che è qui, vedere come sto davanti a Dio nostro Signore, agli angeli, ai santi interpellantes per me* [232].

In questi tre testi è chiaro che sono 'io' il luogo dove si realizza il mistero della fede, e pertanto è chiaro il vincolo affettivo, così importante nella contemplazione della vita di Gesù. Durante la contemplazione della vita di Gesù l'immaginazione ha certamente il suo ruolo, identificandosi l'esercitante con una o un'altra persona nella scena contem-

plata. Così, per esempio, posso identificarmi con Zaccheo per far crescere il mio desiderio di ricevere la misericordia di Gesù proprio come l'ha ricevuta Zaccheo.

[104] Il terzo preludio: domandare quello che voglio

Nella prima contemplazione della seconda settimana, che è dell'incarnazione, si legge: *Il terzo preludio: domandare quello che voglio; qui sarà chiedere interna conoscenza del Signore, che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua* [104]. Questo preludio è come il filo conduttore della seconda settimana: conoscere intimamente Gesù per amarlo e seguirlo sempre di più. Questo terzo preludio è fondamentale. Nella *Chiamata del re temporale* all'inizio della seconda settimana si dice: *domandare la grazia che voglio* [91]. Si tratta effettivamente di una grazia e di una grazia che si deve domandare, chiedere. Non è il risultato di uno sforzo personale. Sapere che si ha bisogno della grazia fa crescere nell'esercitante l'umiltà necessaria per ricevere il dono di Dio. Questa domanda aiuta a preservare e mantenere lo sforzo di una preghiera indirizzata verso ciò che è essenziale, la persona di Gesù. Questa domanda posta all'inizio della contemplazione avrà la sua eco alla fine della contemplazione stessa, nel colloquio: *Infine si deve fare un colloquio, pensando che devo dire..., chiedendo, secondo quello che sentirò in me, di seguire e imitare di più il Signore nostro...* [109]. Questa corrispondenza tra la domanda all'inizio della contemplazione e il colloquio alla fine è una struttura fissa presente nel corso di tutti gli esercizi.

È importante, all'inizio della contemplazione, essere cosciente del dove stia andando, di chi cerchi, di quale sia il mio desiderio profondo. Il terzo preludio aiuta a mantenere il cuore sempre nella giusta direzione. E quando l'immaginazione divaga, è proprio il terzo preludio ad aiutare a trovare di nuovo il cammino giusto. Contemplando la storia di Gesù e Zaccheo il terzo preludio potrebbe formularsi in questo modo: 'Domandare la grazia di essere toccato dalla misericordia di Gesù, sempre più grande dei miei peccati' o, in altro modo, 'Domandare la grazia della conoscenza intima del cuore misericordioso di Gesù'.

Durante le contemplazioni della seconda settimana la grazia che l'esercitante domanda è la *conoscenza interna di Gesù* [104]. Durante le contemplazioni della terza settimana l'esercitante chiede la grazia di avere, provare e sentire *dolore con il Cristo addolorato, schianto con Cristo affranto, lacrime, pena interna di tanta pena che Cristo soffrì per me* [203]. E nella quarta settimana si domanda *la grazia per rallegrarsi e godere intensamente di tanta gloria e gioia di Cristo nostro Signore* [221]. E alla fine degli *Esercizi*, nella *Contemplazione per conseguire amore*, Ignazio scrive: *Chiedere conoscenza interna di tanto bene ricevuto, perché io, riconoscendolo interamente, possa in tutto amare e servire sua divina maestà* [233]. Dopo aver riconosciuto Dio nella vita di Gesù, la grazia che l'esercitante domanda per il tempo successivo agli *Esercizi* è quella di poter amare e servire Dio in tutte le cose.

[106] Il primo punto è vedere le persone

[107] Il secondo punto: udire quello che dicono le persone

[108] Il terzo: osservare poi quello che fanno le persone

Ai tre preludi seguono tre punti che costituiscono il corpo stesso della contemplazione. Ogni giorno della seconda settimana consiste in due scene evangeliche, cui seguono due *ripetizioni*, e una quinta contemplazione finale al termine della giornata: *Applicare i cinque sensi sopra la prima e seconda contemplazione*. Già questa enumerazione mostra l'importanza dei sensi nella contemplazione ignaziana.

Spiegando i tre preludi abbiamo visto che il loro scopo è la crescita del vincolo affettivo con Gesù. La contemplazione negli *Esercizi Spirituali* è un modo di pregare che attribuisce ai sensi umani un ruolo significativo predominante, ovvero approfondire la relazione affettiva con Gesù. Osserviamo da vicino in primo luogo i tre punti per passare dopo ai diversi elementi di una giornata della seconda settimana.

I *punti* presentano il metodo per contemplare la scena del vangelo. Lo scopo della contemplazione non è studiare in modo intellettuale la persona di Gesù, bensì approfondire la relazione affettiva con Lui. E questo è possibile attraverso i sensi che permettono di vedere, udire, osservare, sentire. Soprattutto 'vedere' e 'osservare' sono modi di essere che non hanno nulla di intellettuale, mentre già l' 'udire' quanto viene detto potrebbe conferire una certa rilevanza alle parole pronunciate dalle persone. I sensi usati da Ignazio intendono far uscire l'esercitante da se stesso per entrare più profondamente nel mistero contemplato. Sin dall'inizio degli *Esercizi* conosciamo l'importanza attribuita da Ignazio al 'sentire e gustare' [2]. *Vedere le persone*: Zaccheo, Gesù, la massa. *Udire quello che dicono*: 'Zaccheo, scendi subito'; 'io do la metà di ciò che possiedo ai poveri'. *Osservare quello che fanno le persone*: Gesù che si fa amico di Zaccheo, Zaccheo che cambia il suo modo di vita; la massa che mormora.

Alla fine di ogni punto Ignazio scrive: 'e dopo *riflettere per trarre profitto* da tale vista, dalle loro parole, da ciascuna di queste cose'. Sarebbe un controsenso interpretare in questo contesto la parola 'riflettere' in modo intellettuale. Il verbo 'riflettere' qui ha il suo senso etimologico: riflettere come fa uno specchio. Alla fine della contemplazione il verbo 'riflettere' significa: lasciare che la luce proveniente dalla scena contemplata entri nella mia vita, nel mio cuore, affinché mi cambi. Devo permettere che la scena del vangelo compia il suo lavoro in me. La contemplazione non è solamente una preghiera affettiva, ma anche una preghiera maggiormente passiva rispetto alla meditazione più intellettuale e attiva. Quando lascio entrare questa scena di Gesù e Zaccheo nella mia vita, come cambia la mia vita, qual è il profitto spirituale che ne deriva?

[118] La ripetizione

Ignazio prevede ogni giorno due scene evangeliche da contemplare e, dopo, due ripetizioni. Vale la pena leggere con attenzione il testo degli *Esercizi* così da ben comprendere ciò che Ignazio intende con la parola 'ripetizione'. La prima cosa da dire è che

una ripetizione negli *Esercizi Spirituali* non è una ripetizione! Sarebbe molto difficile in effetti ripetere esattamente la medesima contemplazione per filo e per segno. Fare una ripetizione non significa neppure compiere una nuova contemplazione con lo stesso testo evangelico. Allora, cosa significa fare una ripetizione? Leggiamo il testo di Ignazio: *Dopo l'orazione preparatoria e i tre preludi si farà la ripetizione del primo e secondo esercizio, notando sempre alcune parti più importanti, dove si sia sentita qualche conoscenza, consolazione o desolazione, facendo alla fine, anche un colloquio e recitando un Pater Noster* [118]. Fare la ripetizione significa pregare con il risultato sentito nella prima e seconda contemplazione. Questo risultato può essere una qualche forma di conoscenza interiore, una qualche forma di consolazione o di desolazione. Dunque il contenuto della ripetizione è il frutto spirituale della prima e seconda contemplazione della giornata. Non si può fare una ripetizione senza un momento previo di discernimento, così fondamentale negli *Esercizi Spirituali*. Tale discernimento avviene durante la *rilettura* della preghiera. La domanda principale nel corso della rilettura è la seguente: “Quando stavo contemplando tale scena del vangelo, cosa mi ha detto il Signore, come ha toccato il mio cuore, la mia affettività?”. I movimenti interiori di consolazione e desolazione sono modi attraverso cui Dio parla al cuore dell'esercitante.

Lo scopo di questa ripetizione non è ottenere una conoscenza più profonda, né una consolazione nuova o altra desolazione. L'esercitante entra nella ripetizione presentando al Signore ciò che ha ricevuto durante le due preve contemplazioni, ringraziando per i doni ricevuti. La ripetizione è una preghiera ancora più passiva della contemplazione stessa. Se il Signore vuole far sentire il senso della consolazione, o della desolazione, o della conoscenza spirituale, questo sarà pura grazia.

Il terzo esercizio della giornata è sempre una ripetizione, come lo è anche il quarto. Questi momenti aiutano a portare a maturazione i frutti delle contemplazioni. Il quinto esercizio, l'ultimo della giornata, consiste nell'*applicare i cinque sensi sopra la prima e seconda contemplazione* [121].

[121] Applicare i cinque sensi sopra le contemplazioni

Per prima cosa, il testo degli *Esercizi Spirituali*:

[122] *Il primo punto è vedere le persone con la vista immaginativa, meditando e contemplando in particolare le loro circostanze, e ricavando qualche frutto da tale vista.*

[123] *Il secondo, udire con l'udito quello che dicono o possono dire; e riflettendo in me stesso, ricavare qualche frutto.*

[124] *Il terzo, odorare e gustare, con l'odorato e con il gusto, l'infinita soavità e dolcezza della divinità, dell'anima e delle sue virtù e di tutto, secondo la persona che si contempla, riflettendo in me stesso e ricavando frutto.*

[125] *Il quarto, toccare con il tatto, per esempio abbracciare e baciare i luoghi dove tali persone passano e siedono; sempre procurando di ricavare profitto.*

Ignazio si inserisce qui nella lunga tradizione della letteratura spirituale cristiana. San Giovanni già parlava di un contatto amoroso fra Dio e l'uomo (Gv 17, 23). L'uomo creato ad immagine di Dio (Gen 1,26) ha la capacità di sperimentare la presenza di Dio.

Per descrivere tale esperienza gli autori spirituali ricorrono all'espressione *sensi spirituali*. Come i sensi corporali hanno un contatto diretto con le cose che si vedono, che si ascoltano, o che si sentono con l'olfatto, così i sensi spirituali rendono possibile il contatto intimo e diretto fra l'uomo e Dio. Anche negli *Esercizi Spirituali* i sensi spirituali rendono possibile il contatto diretto con Dio. Pertanto applicare i cinque sensi alle contemplazioni non ha niente a che fare con l'immaginazione che vede ciò che in realtà non c'è. Per Ignazio è chiaro che questo quinto esercizio – l'ultimo del giorno – è il punto finale della giornata. A partire dalla prima e seconda contemplazione, e poi passando per le due ripetizioni, la preghiera diventa progressivamente sempre più passiva. Ed il coronamento di questo movimento è proprio l'applicazione dei cinque sensi. Qui solo Dio è attivo, sensibile, percettibile ed udibile, e l'uomo, con i suoi sensi spirituali, si lascia saziare dall'amore tangibile di Dio. L'importante, dice Ignazio all'inizio degli *Esercizi Spirituali*, è *sentire e gustare le cose internamente* [2].

[109] Colloquio

Il colloquio si fa, propriamente parlando, così come un amico parla a un altro o un servo al suo padrone; ora chiedendo qualche grazia, ora incolpandosi di qualche malefatta, ora comunicando le proprie cose e chiedendo consiglio su di esse [54]. Così descrive Ignazio il colloquio quando esso appare per la prima volta alla fine della prima meditazione della prima settimana. Il colloquio è la forma conclusiva di ogni meditazione e di ogni contemplazione durante tutto il mese di esercizi. Il colloquio avviene tra l'esercitante e Cristo o tra l'esercitante e Dio o tra l'esercitante e la Madre e Signora nostra. È come una conversazione tra amici, ciò implica che sia la meditazione sia la contemplazione terminino normalmente in un modo molto personale e affettivo nel quale si raccoglie il frutto spirituale della preghiera. Nel testo del colloquio alla fine della prima contemplazione della seconda settimana leggiamo: *... un colloquio ... chiedendo, secondo quello che sentirò in me, di seguire e imitare di più il Signore nostro...* [109]. È un colloquio di petizione e oblazione. Il colloquio dopo le contemplazioni della storia di Gesù e Zaccheo a Gerico potrebbe essere: chiedere di poter seguire e imitare Gesù nella sua misericordia per i poveri, per i piccoli.

Conclusione

Contemplare la vita di Gesù è un modo di pregare molto semplice. Spero quindi che la mia conferenza non abbia complicato le cose. Ci sono tanti elementi che concorrono a questa semplicità: la preghiera preparatoria, i tre preludi, i tre punti, le ripetizioni, l'applicazione dei sensi, un colloquio. All'inizio si può avere l'impressione che si tratti di esercizi troppo schematici, ma dopo un po' di pratica l'esercitante sperimenta come questi elementi costituiscano un insieme molto organico.

Termino con alcuni paragrafi tratti da una lettera di Ignazio a Teresa Rejadell, monaca di clausura nel convento di Santa Chiara a Barcellona. In questa lettera Ignazio non

segue la differenza chiara tra meditazione e contemplazione come lo fa negli *Esercizi Spirituali*, pertanto può essere utile a relativizzare i nostri concetti troppo rigidi sulla preghiera ignaziana.

(...) Ogni meditazione in cui lavora l'intelletto affatica il corpo. Altre meditazioni [le contemplazioni], ordinate e riposanti per l'intelletto, non faticose per le parti interne dell'animo e che si fanno senza sforzo interno né esterno, non affaticano il corpo ma lo fanno riposare, a due condizioni però:

Prima. Non si deve trascurare il naturale nutrimento e la distensione dovuti al corpo. Nutrimento: quando per occuparsi a meditare, si dimentica di dare ristoro al corpo, superando il tempo previsto per la meditazione. Distensione: deve essere piuttosto pia e consiste nel lasciar vagare l'intelletto come voglia su temi buoni o indifferenti, escludendo i cattivi.

Seconda. Capita a molti, dediti all'orazione o contemplazione, che, avendo molto esercitato il loro intelletto prima di dormire, non possono poi dormire, continuando a pensare alle cose contemplate o immaginate. Il nemico allora cerca di prostrarre i buoni pensieri in modo che, tolto il sonno, il corpo ne soffra; cosa da evitare assolutamente. Col corpo sano lei può fare molto; se è malato, non so cosa potrà fare. Il corpo in buono stato aiuta notevolmente a fare molto male o molto bene: molto male in quelli che hanno volontà depravata e cattive abitudini; molto bene in quelli che hanno la volontà ancorata in Dio ed esercitata nelle buone abitudini. (...) [*Venezia, 11 settembre 1536 (MI Epp I 107-109)*].

GUILLEN, A.T., *Contemplación in Diccionario de Espiritualidad Ignaciana*, Madrid 2007, 445-452.

RO TSAERT, M., IGNATIUS VAN LOYOLA, *Geestelijke Oefeningen, Trefwoorden*, Averbode 2010, 198-231.