

## Secondo incontro

# Contemplare il mistero dell'Incarnazione secondo gli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola

### Salmo 13/12

1 *Al maestro del coro. Salmo. Di Davide.*

2 Fino a quando, Signore, continuerai a dimenticarmi?

Fino a quando mi nasconderai il tuo volto?

3 Fino a quando nell'anima mia proverò affanni, tristezza nel cuore ogni momento?

Fino a quando su di me trionferà il nemico?

4 Guarda, rispondimi, Signore mio Dio,

conserva la luce ai miei occhi,

perché non mi sorprenda il sonno della morte,

5 perché il mio nemico non dica: «L'ho vinto!» e non esultino i miei avversari quando vacillo.

6 Nella tua misericordia ho confidato.

Gioisca il mio cuore nella tua salvezza e canti al Signore, che mi ha beneficato.

### Istruzione sul metodo di preghiera degli Esercizi:

**Entrare in preghiera: mettersi alla presenza di Dio,  
la posizione del corpo, la preghiera preparatoria**

padre Mario Danieli sj

### Preghiera guidata:

**Il mistero dell'Incarnazione secondo il testo degli Esercizi Spirituali**

Guia Sambonet

## Preghiera guidata

[101] L'INCARNAZIONE. COMPRENDE LA PREGHIERA PREPARATORIA, TRE PRELUDI, TRE PUNTI E UN COLLOQUIO.

La solita *preghiera preparatoria*.

[102] Il primo preludio consiste nel *richiamare il soggetto della contemplazione*: le tre Persone divine osservano tutta la superficie ricurva del mondo popolato di uomini; vedendo che tutti vanno all'inferno, stabiliscono da tutta l'eternità che la seconda Persona si faccia uomo, per salvare il genere umano; così, giunto il tempo prefissato, inviano l'angelo san Gabriele a nostra Signora.

[103] Il secondo preludio è la *composizione vedendo il luogo*: qui sarà vedere la grande estensione ricurva del mondo, dove vivono tanti e così diversi popoli; vedere in particolare la casa e le stanze di nostra Signora a Nazaret, nella provincia di Galilea.

[104] Il terzo preludio consiste nel *domandare quello che voglio*: qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua.

[106] Primo punto: vedo le persone, le une e le altre. Primo, vedo gli abitanti della terra, così diversi sia nelle vesti sia negli atteggiamenti: alcuni bianchi e altri neri, alcuni in pace e altri in guerra, alcuni che piangono e altri che ridono, alcuni sani e altri malati, alcuni che nascono e altri che muoiono, e così via. Secondo, vedo e considero le tre Persone divine nella loro sede regale o sul trono della loro divina Maestà: esse osservano la superficie ricurva della terra e gli uomini di tutte le razze, che vivono come ciechi e quando muoiono vanno all'inferno.

Terzo, vedo nostra Signora e l'angelo che la saluta, e rifletto per ricavare frutto da questa considerazione.

[107] Secondo punto: ascolto quello che dicono gli uomini sulla terra, cioè come parlano tra loro, giurano, bestemmiano e via dicendo; così pure ascolto quello che dicono le Persone divine, cioè: "Facciamo la redenzione del genere umano", ecc.; ascolto poi quello che dicono l'angelo e nostra Signora; infine rifletto per ricavare frutto dalle loro parole.

[108] Terzo punto: osservo quello che fanno gli uomini sulla terra; per esempio, feriscono, uccidono, vanno all'inferno, e via dicendo; così pure guardo quello che fanno le Persone divine, cioè compiono l'opera della santissima Incarnazione; e ancora guardo quello che fanno l'angelo e nostra Signora, cioè l'angelo compie la sua missione di messaggero e nostra Signora con un atto di umiltà ringrazia la divina Maestà; infine rifletto per ricavare qualche frutto da ciascuna di queste considerazioni.

[109] *Colloquio*. Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire alle tre Persone divine o al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l'aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un Padre nostro.

## Preghiera finale

Sia gloria a Dio  
 la cui forza, operando in noi  
 può fare infinitamente di più  
 di quanto possiamo chiedere o immaginare;  
 sia gloria a Dio  
 nella chiesa e in Cristo Gesù,  
 nei secoli per sempre.  
 Amen

Ef, 3, 20-21

## Alcuni testi per la preghiera personale:

(i numeri tra parentesi si riferiscono al testo degli Esercizi Spirituali)

Annunciazione: Lc 1, 26-38 (#262);

Visitazione: Lc 1, 39-56 (#263);

Natività: Lc 2, 1-14 (#264);

Annuncio ai pastori: Lc 2, 8-20 (#265);

I Magi (#267).