

OCCHI FISSI SU GESÙ

Dalle guarigioni fisiche alle guarigioni del cuore. Osservo Gesù incarnato, lo piango sulla croce, lo seguo Risorto. Amore in azione.

L'incarnazione

Apri, Signore, il nostro cuore con la forza del tuo Spirito,
perché possiamo comprendere
che il Vangelo non va vissuto soltanto nella normalità quotidiana,
ma anche nelle circostanze difficili,
in quella mistura di violenza e di ingiustizia di cui è fatta un po' tutta la storia.
Così siamo chiamati a vivere e a operare in essa secondo il Vangelo.
Donaci di saperlo fare, per intercessione di Maria.

Carlo Maria Martini¹

Preghiera preparatoria²

Mio Signore, mio Dio, ti chiedo la grazia che tutte le mie intenzioni, le mie azioni, le mie attività siano dedicate unicamente al servizio e alla lode della Tua divina Maestà.

Questa sera, anziché affidare la preghiera guidata a un brano evangelico, seguiremo il testo che nel libretto degli Esercizi Spirituali sant'Ignazio pone all'inizio della Seconda settimana: la contemplazione sull'Incarnazione, nei punti dedicati alla decisione della Santissima Trinità di inviare la Seconda persona sulla Terra.

Crediamo che la serie di immagini scelte da sant' Ignazio sia la più adatta per aiutarci a rispondere all' invito di tenere gli occhi fissi su Gesù.

Ci riserviamo di completare l'esercizio contemplando i punti che riguardano l'annunciazione dell'angelo a Maria in una prossima occasione.

¹ Carlo Maria Martini "Il coraggio della passione – l'uomo contemporaneo e il dilemma della scelta" Piemme, 2010, p.123

² Esercizi Spirituali #46

L'incarnazione³

[101] Primo giorno, prima contemplazione: l'incarnazione. Comprende la preghiera preparatoria, tre preludi, tre punti e un colloquio.

La consueta *preghiera preparatoria*.

[102] 1 Il *primo preludio* è richiamare la storia del mistero che devo contemplare: come le tre divine Persone guardano tutta la superficie o rotondità di tutto il mondo piena di uomini;

2 come, vedendo che tutti scendevano all'inferno, decidono nella loro eternità che la seconda Persona si faccia uomo, per salvare il genere umano;

3 e così, giunta la pienezza dei tempi, inviano l'angelo san Gabriele a nostra Signora.

[103] Il *secondo preludio*: composizione vedendo il luogo. Qui sarà vedere la grande capacità e rotondità del mondo, dove vivono tante genti tanto diverse;

[...]

[104] Il *terzo preludio*: domandare quello che voglio. Qui sarà chiedere conoscenza intima del Signore, che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua.

[...]

[106] 1 Il *primo punto* è vedere le persone, le une e le altre. Primo, quelle della faccia della terra, in tanta diversità sia nei vestiti quanto nei gesti:

2 alcuni bianchi e altri neri, alcuni in pace e altri in guerra, alcuni che piangono e altri che ridono, alcuni sani e altri infermi, alcuni che nascono e altri che muoiono, ecc.;

3 secondo, vedere e considerare come le tre Persone divine, sedute sul loro soglio regale o trono di sua divina Maestà, guardano tutta la superficie ricurva della terra, e tutte le genti in tanta cecità, e come queste muoiono e scendono nell'inferno;

[...]

[107] 1 Il *secondo punto*: udire quello che dicono le persone sulla faccia della terra, cioè come parlano tra loro, come giurano e bestemmiano, ecc.;

2 similmente quello che dicono le Persone divine, cioè: «Facciamo la redenzione del genere umano», ecc.;

[108] Il *terzo punto*: osservare quello che fanno le persone sulla faccia della terra, così come ferire, ammazzare, andare all'inferno, ecc.;

2 similmente quello che fanno le Persone divine, operando cioè la santissima incarnazione, ecc.;

[...]

[109] 1 Infine si deve fare un *colloquio*, pensando a quello che devo dire alle tre Persone divine, o al Verbo eterno incarnato, o alla Madre e Signora nostra,

2 chiedendo, secondo quello che sentirò in me, di seguire e imitare di più il Signore nostro, appena incarnato, e dire un *Pater noster*

La richiesta della grazia per il tempo di preghiera: Una conoscenza intima di Gesù, che per me si è fatto uomo, per poterlo amare e servire al meglio di me stesso/a.

³ Tratto da Ignazio di Loyola, *Esercizi Spirituali*, Centro Ignaziano di Spiritualità (C.I.S.), Napoli, 2001, pp. 97-101.

Consegne per la preghiera personale dei prossimi giorni.

Primo esercizio

Dedico alcuni tempi di preghiera di un'ora circa ciascuno all'esercizio sull'Incarnazione, seguendo i passaggi del metodo della contemplazione immaginativa.

Sempre chiedendo la grazia di una conoscenza intima di Gesù: nella prima ripetizione chiederò la grazia proposta; nelle successive ripetizioni la grazia potrà essere diversa, se questo mi aiuta a progredire nella contemplazione del brano.

1. Ricordo le emozioni più profonde che ho provato contemplando il brano insieme ai compagni, e torno a pregare il brano questa volta mettendo a fuoco solo la scena o le scene che mi avevano colpito di più.

2. Al termine di ciascuna "ripetizione" annoto velocemente le immagini e i particolari del racconto, le emozioni che ho provato, le difficoltà che ho incontrato ("revisione"). Porterò un estratto, di poche righe, delle mie note alla condivisione dell'incontro di **mercoledì 5 novembre 2025**.

Scrivendo il testo seguirò i passaggi del metodo.

Brano proposto: L'incarnazione

Ripetizione n:...

Mettersi alla Presenza

Preghiera preparatoria

Lettura attenta del brano

Richiesta della grazia: una conoscenza intima di Gesù, che per me si è fatto uomo, per poterlo amare e servire al meglio di me stesso/a.

Composizione del luogo: ...

Immedesimazione in un personaggio del racconto: ...

Quello che accade, quello che osservo, ascolto, agisco: ...

Colloquio: (facoltativa la condivisione)

Si ricorda che i testi debbono essere sintetici e la parte **Quello che accade, quello che osservo, ascolto, agisco:** ...dovrebbe concentrarsi sul passaggio che abbiamo sentito come più significativo della nostra contemplazione.

Secondo esercizio (solo per i compagni del gruppo Loyola dell'anno scorso)

Chiedo la grazia di avvicinarmi o di essere avvicinato nei prossimi giorni a una situazione o a una persona o a ricordare un episodio del passato nello spirito del brano pregato. Dedico un tempo di preghiera a quell'esperienza di vita, concludo con un colloquio e un Padre nostro. Poi scrivo un testo molto sintetico per la condivisione, a cui do un titolo per orientare l'ascolto dei compagni. Porterò anche questo secondo testo all'incontro del mercoledì successivo in cui se vorrò potrò leggerlo ai compagni.

Invio il testo dei due esercizi nel corpo della mail a loyola.incammino@gmail.com, entro le **21.00 di domenica 2 novembre**.

Si ricorda che i testi debbono essere sintetici e la parte **Quello che accade, quello che osservo, ascolto, agisco:** ...dovrebbe concentrarsi sul passaggio che abbiamo sentito come più significativo della nostra contemplazione.

Il file-unione sarà inviato a tutti prima dell'incontro di mercoledì 5 novembre.

L'immagine che accompagna l'audio di questo incontro, pubblicato sulla pagina del sito:



Una fotocamera della NASA sul satellite Deep Space Climate Observatory ha restituito la sua prima immagine dell'intero lato della Terra illuminato dal Sole, da una distanza di un milione di miglia (6 luglio 2015).