

VANGELO A CENTO VOCI 2025-2026

Verso una conoscenza intima di Gesù. Introduzione alla contemplazione immaginativa secondo gli Esercizi Spirituali di Ignazio di Loyola.

La Visitazione¹

Ti ringraziamo, Signore,
di darci un tempo
per ascoltare la tua parola.
Fa' che non Ti resistiamo,
che la tua Parola penetri in noi
e che il nostro cuore sia aperto,

perché nella tua Parola
è il segreto della nostra identità,
l'identità alla quale siamo chiamati.

Carlo Maria Martini

Preghiera preparatoria

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 ².

La **richiesta della grazia per il tempo di preghiera**: Una conoscenza intima di Maria, per poterla amare e insieme a lei servire Dio al meglio di me stesso/a.

¹ Vd. *Esercizi Spirituali* # 101-109; # 261.

² *Esercizi Spirituali* # 46.

La visita di Maria a Elisabetta

Lc 1,39-56

³⁹In quei giorni Maria si alzò e andò in fretta verso la regione montuosa, in una città di Giuda. ⁴⁰Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta. ⁴¹Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino sussultò nel suo grembo. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo ⁴²ed esclamò a gran voce: «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! ⁴³A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me? ⁴⁴Ecco, appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha sussultato di gioia nel mio grembo. ⁴⁵E beata colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto».

⁴⁶Allora Maria disse:

«L'anima mia magnifica il Signore
⁴⁷e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,
⁴⁸perché ha guardato l'umiltà della sua serva.
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.
⁴⁹Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente
e Santo è il suo nome;
⁵⁰di generazione in generazione la sua misericordia
per quelli che lo temono.
⁵¹Ha spiegato la potenza del suo braccio,
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;
⁵²ha rovesciato i potenti dai troni,
ha innalzato gli umili;
⁵³ha ricolmato di beni gli affamati,
ha rimandato i ricchi a mani vuote.
⁵⁴Ha soccorso Israele, suo servo,
ricordandosi della sua misericordia,
⁵⁵come aveva detto ai nostri padri,
per Abramo e la sua discendenza, per sempre».

⁵⁶Maria rimase con lei circa tre mesi, poi tornò a casa sua.

Consegne per la preghiera personale dei prossimi giorni.

Dedico tre o più tempi di preghiera di un'ora circa ciascuno al racconto della Visitazione (Lc 1,39-56), seguendo i passaggi del metodo della contemplazione immaginativa.

Sempre chiedendo la grazia di una conoscenza intima di Maria:

1. Ricordo le emozioni più profonde che ho provato contemplando il brano insieme ai compagni.
2. Torno a pregare il brano mettendo a fuoco la scena o le scene che mi colpiscono di più.
3. 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 alla condivisione dell'incontro di **mercoledì 10 dicembre 2025** una **sintesi scritta** delle mie note, scegliendo la riperizione per me più significativa.

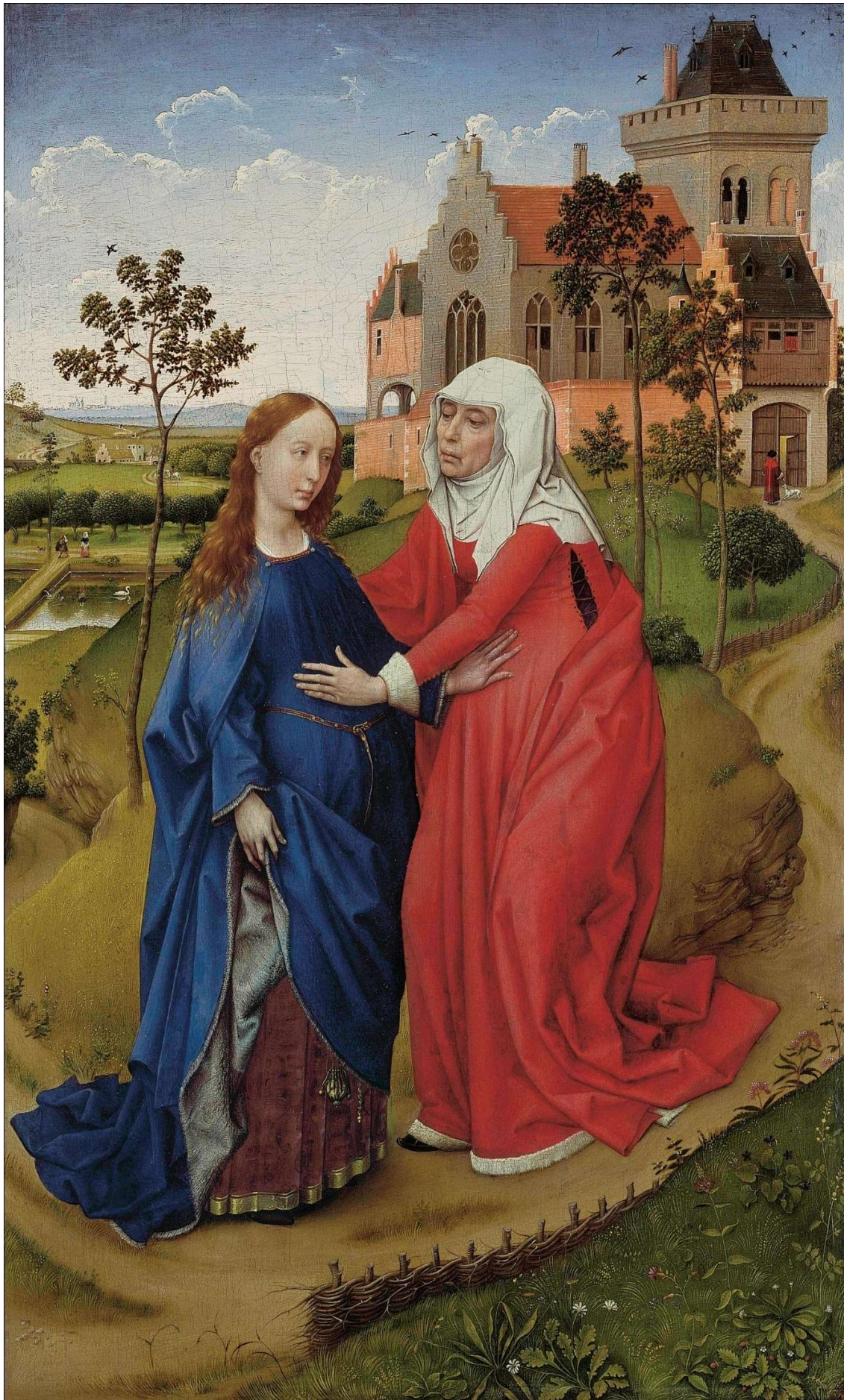
Le immagini che accompagnano i video di questo incontro pubblicati sulla pagina del sito:

- Autore ignoto, Icona Ortodossa, La visitazione, part.
- Vincent van Gogh, Ritratto del dottor Gachet, 1890.

**La Visitazione nella storia dell'arte,
una selezione di immagini in ordine cronologico:**



Attribuito a Master Heinrich of Constance, Germania, circa 1310-1320.



Rogier van der Weyden, 1445.



Hans e Jakob Strub, 1505.

Altre immagini sulla Visitazione

Giotto di Bondone, Scene della vita della Vergine, Cappella Scrovegni, 1303-1305.

Giotto di Bondone, Basilica inferiore di Assisi, 1310.

Beato Angelico, Predella della Pala di Cortona, 1433.

Jacques Daret, La Visitazione con Jean de Clercq, abate di Saint Vaast a Arras e committente, 1434-1435.

Domenico Ghirlandaio, 1491.

Maestro dell'Alto Reno, Visitazione, XV sec.

Maestro della Nostra Speranza, Tavola commemorativa, 1500 circa.

Ambrogio da Fossano (Bergognone), 1501.

Mariotto Albertinelli, 1503.

Jacopo da Pontormo, 1528-1530.

Marx Reichlich, Incontro tra Maria ed Elisabetta, Prima metà del XVI secolo.

Tintoretto, 1588 circa.

Rembrandt, 1640.

Willem van Herp, 1659.

Bill Viola, The Greeting (Film, ispirato alla Visitazione di Jacopo Pontormo), 1995.