

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'Annunciazione

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.

Annuncio della nascita di Gesù

Lc 1, 26-38

²⁶ Al sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nàzaret, ²⁷ una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. ²⁸Entrando da lei, disse: «Rallégrati, piena di grazia: il Signore è con te». ²⁹A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. ³⁰L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. ³¹Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. ³²Sarà grande e verrà chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre ³³e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine». ³⁴Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?». ³⁵Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. ³⁶Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese per lei, che era detta sterile: ³⁷nulla è impossibile a Dio». ³⁸Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.

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

² Esercizi Spirituali #46

[101] Primo giorno, prima contemplazione: L'incarnazione. Comprende la preghiera preparatoria, tre preludi, tre punti e un colloquio³

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

2 allo stesso modo, poi, in particolare la casa e le stanze di nostra Signora nella città di Nazaret, nella provincia di Galilea.

[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;

4 terzo, vedere nostra Signora e l'angelo che la saluta e riflettere per ricavare qualche frutto.

[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.;

3 e poi quello che dicono l'angelo e nostra Signora; e dopo riflettere, per ricavare frutto dalle loro parole.

[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.;

3 allo stesso modo quelli che fanno l'angelo e nostra Signora, cioè l'angelo che svolge il suo ufficio di messaggero, e nostra Signora si umilia e rende grazie alla divina maestà.

[109] 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,

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

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

[262] L'Annunciazione a nostra Signora (Luca 1, 26-38).

Primo punto. L'angelo san Gabriele saluta nostra Signora e le annuncia la concezione di Cristo nostro Signore. L'angelo, entrando dov'era Maria, la saluta dicendole: "Ave, o piena di grazia: concepirai nel tuo grembo e darai alla luce un figlio".

Secondo punto. L'angelo conferma quello che ha detto a nostra Signora, annunciandole la concezione di san Giovanni Battista, e dice: "Vedi, anche Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito un figlio".

Terzo punto. Nostra Signora risponde all'angelo: "Ecco l'ancella del Signore; avvenga di me secondo la tua Parola".

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

Consegne per la preghiera personale dei prossimi giorni.

Primo esercizio

Dedico alcuni tempi di preghiera di un'ora circa ciascuno al brano di Lc 1, 26-38 - Annuncio della nascita di Gesù, 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.

Nella prima ripetizione personale, leggerò sia il brano di Lc 1,26-38 sia il brano di ES 101 e seguenti, pregando poi secondo lo schema. Nelle ripetizioni seguenti pregherò mettendo al centro quello che lo Spirito mi avrà suggerito.

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 14 gennaio 2026**.

Scrivendo il testo seguirò i passaggi del metodo.

Brano proposto: Annuncio della nascita di Gesù Lc 1, 26-38

Ripetizione n: ...

Mettersi alla Presenza

Preghiera preparatoria

Lettura attenta del brano

Richiesta della grazia: una conoscenza intima di Maria, per poter, insieme a lei, amare e servire Dio 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

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, con oggetto il mio nome-Loy-05 entro le **21.00 di domenica 11 gennaio 2026**.

Il file-unione sarà inviato a tutti prima dell'incontro di mercoledì 14 gennaio 2026.

Le immagini che accompagnano gli audio di questo incontro, pubblicate sulla pagina del sito, sono:

Antonello da Messina, Annunciata, 1475, Palermo

Claude Monet, Ninfee, 1915, Neue Pinakothek, Monaco di Baviera

Una selezione di immagini come commento al racconto dell'Annuncio della nascita di Gesù Lc 1, 26-38



Anonimo, Annunciazione, affresco (III° sec.) Catacombe di Priscilla, Roma



Anonimo, Annunciazione - Mosaico (XII° sec.) Basilica di S. Marco, Venezia



Anonimo, Annunciazione di Ustyug, icona (1130-1140) Galleria Tretyakov, Mosca



Beato Angelico - Annunciazione di Cortona (1433-1434) Museo Diocesano di Cortona



Piero della Francesca - Annunciazione, affresco (1452-1466) Basilica di S. Francesco, Arezzo



Leonardo da Vinci - Annunciazione (1472-1475) Galleria degli Uffizi, Firenze



Antonello da Messina - Annunciata (1475) Galleria Regionale della Sicilia, Palermo



Sandro Botticelli - Annunciazione (1489-1490) Galleria degli Uffizi, Firenze



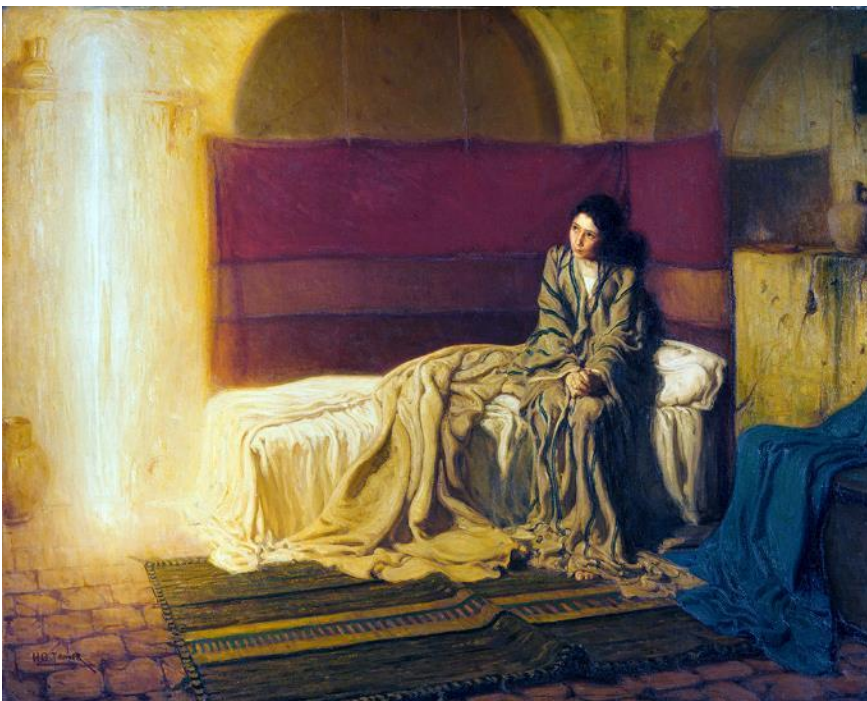
Matthias Grunewald - Annunciazione (inizi XVI° sec.) Pala d'altare di Issenheim, Colmar



Caravaggio - Annunciazione (1609) Musée des Beaux-Arts, Nancy



Orazio Gentileschi Annunciazione (1623 ca.) Galleria Sabauda, Torino



Henry Tanner - Annunciazione (1898) - Philadelphia Museum of Art, Philadelphia.



J. William Waterhouse – Annunciazione (1914), collezione privata



Salvador Dalí – Annunciazione (1964 ca.), collezione privata



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).

Gerard David - Annunciazione (1506) Metropolitan Museum of Art, New York