

## OCCHI FISSI SU GESÙ

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

# Trasfigurazione

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 Martini<sup>1</sup>

## Preghiera preparatoria<sup>2</sup>

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.

## Trasfigurazione

Mc 9, 2-9

<sup>1</sup> Diceva loro: "In verità io vi dico: vi sono alcuni, qui presenti, che non morranno prima di aver visto giungere il regno di Dio nella sua potenza".

<sup>2</sup> Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li condusse su un alto monte, in disparte, loro soli. Fu trasfigurato davanti a loro <sup>3</sup>e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche. <sup>4</sup>E apparve loro Elia con Mosè e conversavano con Gesù. <sup>5</sup>Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: "Rabbi, è bello per noi essere qui; facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia". <sup>6</sup>Non sapeva infatti che cosa dire, perché erano spaventati. <sup>7</sup>Venne una nube che li coprì con la sua ombra e dalla nube uscì una voce: "Questi è il Figlio mio, l'amato: ascoltatelo!". <sup>8</sup>E improvvisamente, guardandosi attorno, non videro più nessuno, se non Gesù solo, con loro. <sup>9</sup>Mentre scendevano dal monte, ordinò loro di non raccontare ad alcuno ciò che avevano visto, se non dopo che il Figlio dell'uomo fosse risorto dai morti.

**La richiesta della grazia per il tempo di preghiera: Occhi fissi su Gesù: una conoscenza intima di Gesù, per poterlo amare e servire al meglio di me stesso/a.**

---

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

<sup>2</sup> Esercizi Spirituali #46

## Consegne per la preghiera personale dei prossimi giorni.

### Primo esercizio

Dedico alcuni tempi di preghiera di un'ora circa ciascuno al brano di Mc 9, 2-9 Trasfigurazione, 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 25 febbraio 2026**  
Scrivendo il testo seguirò i passaggi del metodo.

**Brano proposto:** Trasfigurazione, Mc 9, 2-9

**Ripetizione n:** ...

**Mettersi alla Presenza**

**Preghiera preparatoria**

**Lettura attenta del brano**

**Richiesta della grazia:** occhi fissi su Gesù: una conoscenza intima di Gesù 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

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](mailto:loyola.incammino@gmail.com), con oggetto il mio nome\_Loy\_08 entro le **21.00 di domenica 22 febbraio**.

Il file-unione sarà inviato a tutti prima dell'incontro di mercoledì 25 febbraio.

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

Trasfigurazione, mosaico, IV secolo, Monastero di Santa Caterina del Sinai, Egitto

Claude Monet, Ninfee bianche e gialle, 1915-1917, Kunstmuseum Winterthur, particolare

Una selezione di immagini come commento al racconto della Trasfigurazione Mc 9,2-9

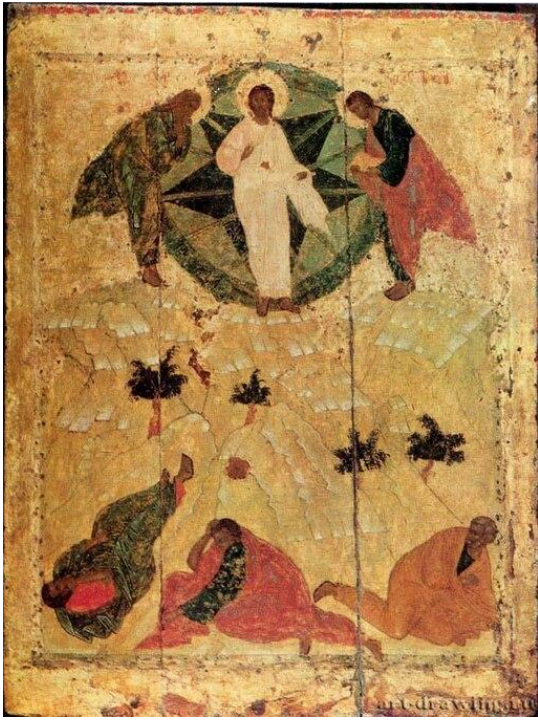


Trasfigurazione, mosaico, IV secolo, Monastero di Santa Caterina del Sinai, Egitto



Trasfigurazione di Cristo, icona bizantina, 1200 circa, Louvre, Parigi





Anonimo, Icona della Trasfigurazione di Gesù Cristo, 1400 circa, Novogorod, Russia



Beato Angelico, Trasfigurazione, 1440, Museo di San Marco, Firenze



Giovanni Bellini, Trasfigurazione di Cristo, 1487, Museo di Capodimonte, Napoli



Ludovico Carracci, Trasfigurazione, 1595, Pinacoteca Nazionale di Bologna