

Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù.

Il metodo degli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola come scuola di empatia

## **L'immaginazione nella contemplazione ignaziana. Alcuni suggerimenti per il discernimento, alla luce dell'esercizio sulla Natività (cf. Es.Sp. # 110 e sgg.).**

### **Salmo 96/95**

**1** Cantate al Signore un cantico nuovo,  
cantate al Signore, voi tutti della terra!  
**2** Cantate al Signore, benedite il suo nome,  
annunciate di giorno in giorno la sua salvezza.  
**3** Raccontate tra le genti la sua gloria,  
tra tutti i popoli i suoi prodigi,  
**4** perché grande è il Signore e lodato molto,  
terribile egli è sopra tutti gli dèi,  
**5** perché tutti gli dèi dei popoli sono nullità,  
mentr il Signore i cieli ha fatto.  
**6** Maestà e splendore sono davanti a lui,  
potenza e gloria nel suo santuario.  
**7** Date al Signore, o famiglie dei popoli,  
date al Signore gloria e potenza,  
**8** date al Signore la gloria del suo nome,  
portate un'offerta ed entrate nei suoi atri;  
**9** prostratevi al Signore  
nello splendore del suo santuario,  
tremate davanti a lui, voi tutti della terra.  
**10** Dite tra le genti: «Il Signore regna!».  
Così è stabile il mondo, non vacillerà;  
Egli giudica i popoli con rettitudine.  
**11** Gioiscano i cieli ed esulti la terra,  
frema il mare e ciò che lo riempie.  
**12** Si rallegri la campagna e tutto ciò che è in essa;  
allora esulteranno di gioia  
tutti gli alberi della foresta  
**13** davanti al Signore, perché viene;  
perché viene a giudicare la terra:  
giudicherà il mondo con giustizia  
e i popoli con la sua fedeltà.

### **Salmo 97/96**

**1** Il Signore regna!  
Esulti la terra, gioiscano le isole numerose!  
**2** Nube e tenebra sono attorno a lui,  
giustizia e diritto sono la base del suo trono.  
**3** Fuoco davanti a lui cammina  
e brucia intorno ai suoi avversari.  
**4** Rischiarano i suoi lampi il mondo;  
vede e sussulta la terra.  
**5** I monti come cera fondono davanti al Signore,  
davanti al Signore di tutta la terra.

**6** Annunciano i cieli la sua giustizia,  
vedono tutti i popoli la sua gloria.  
**7** Siano confusi i servitori di idoli,  
coloro che si gloriano di nullità;  
si prostrino a lui tutti gli dèi.  
**8** Ha ascoltato Sion,  
hanno esultato le figlie di Giuda  
per i tuoi giudizi, o Signore.  
**9** Perché tu, o Signore,  
sei l'Altissimo su tutta la terra,  
molto sei esaltato sopra tutti gli dèi.  
**10** Voi che amate il Signore, odiate il male.  
Egli custodisce le anime dei suoi fedeli,  
dalle mani dei malvagi li libera.  
**11** La luce è spuntata per il giusto,  
e per i retti di cuore la gioia.  
**12** Gioite, o giusti, nel Signore,  
e celebrate il suo santo nome.

### **Salmo 98/97**

**1 Salmo.**  
Cantate al Signore un cantico nuovo,  
perché prodigi ha compiuto.  
Ha dato vittoria a lui la sua destra  
e il suo braccio santo.  
**2** Ha fatto conoscere il Signore la sua salvezza,  
agli occhi delle genti ha manifestato la sua giustizia.  
**3** Si è ricordato del suo amore  
e della sua fedeltà alla casa di Israele;  
hanno visto tutti i confini della terra  
la salvezza del nostro Dio.  
**4** Acclamate al Signore, voi tutti della terra,  
gridate, giubilate, inneggiate!  
**5** Inneggiate al Signore con la cetra,  
con la cetra e con voce melodiosa.  
**6** Con le trombe e con il suono dello *shofar*  
acclamate davanti al re, il Signore.  
**7** Frema il mare e ciò che lo riempie,  
il mondo e i suoi abitanti.  
**8** I fiumi battano le mani,  
insieme i monti esultino di gioia  
**9** davanti al Signore,  
perché viene a giudicare la terra:  
giudicherà il mondo con giustizia  
e i popoli con rettitudine.

## Luca 2,1-38

<sup>1</sup> In quei giorni un decreto di Cesare Augusto ordinò che si facesse il censimento di tutta la terra. <sup>2</sup> Questo primo censimento fu fatto quando Quirinio era governatore della Siria. <sup>3</sup> Tutti andavano tutti a farsi censire registrare, ciascuno nella propria città. <sup>4</sup> Anche Giuseppe, dalla Galilea, dalla città di Nazaret, salì in Giudea alla città di Davide chiamata Betlemme: egli apparteneva infatti alla casa e alla famiglia di Davide. <sup>5</sup> Doveva farsi censire insieme a Maria, sua sposa, che era incinta. <sup>6</sup> Mentre si trovavano in quel luogo, si compirono per lei i giorni del parto. <sup>7</sup> Diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo pose in una mangiatoia, perché per loro non c'era posto nell'alloggio. <sup>8</sup> C'erano in quella regione alcuni pastori che, pernottando all'aperto, facevano la guardia al loro gregge. <sup>9</sup> Un angelo del Signore si presentò a loro e la gloria del Signore li avvolse di luce. Essi furono presi da grande timore, <sup>10</sup> ma l'angelo disse loro: «Non temete: ecco vi annuncio una grande gioia, che sarà di tutto il popolo: <sup>11</sup> oggi, nella città di Davide, è nato per voi un Salvatore, che è Cristo Signore. <sup>12</sup> Questo per voi il segno: troverete un bambino avvolto in fasce, adagiato in una mangiatoia». <sup>13</sup> E subito apparve con l'angelo una moltitudine dell'esercito celeste che lodava Dio e diceva: <sup>14</sup> «Gloria a Dio nel più alto dei cieli e pace in terra agli uomini, che egli ama».

<sup>15</sup> Appena gli angeli si furono allontanati da loro, verso il cielo, i pastori dicevano l'un l'altro: «Andiamo dunque fino a Betlemme, vediamo questo avvenimento che il Signore ci ha fatto conoscere». <sup>16</sup> Andarono, senza indugio, e trovarono Maria e Giuseppe e il bambino, adagiato nella mangiatoia. <sup>17</sup> E dopo averlo visto, riferirono ciò che del bambino era stato detto loro. <sup>18</sup> Tutti quelli che udivano si stupirono delle cose dette loro dai pastori. <sup>19</sup> Maria, da parte sua, custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore. <sup>20</sup> I pastori se ne tornarono, glorificando e lodando Dio per tutto ciò che avevano udito e visto, com'era stato detto loro.

<sup>21</sup> Quando furono compiuti i giorni prescritti per la circoncisione, gli fu messo nome Gesù, come era stato chiamato dall'angelo prima che fosse concepito nel grembo.

<sup>22</sup> Quando furono compiuti i giorni della loro purificazione rituale, secondo la Legge di Mosè, portarono il bambino a Gerusalemme per presentarlo al Signore – <sup>23</sup> come è scritto nella Legge del Signore: *ogni maschio primogenito sarà sacro al Signore* – <sup>24</sup> e per offrire in sacrificio *una coppia di tortore o di giovani colombi*, come prescrive la Legge del Signore.

<sup>25</sup> Ora a Gerusalemme c'era un uomo di nome Simeone, uomo giusto e pio, che aspettava la consolazione d'Israele, e lo Spirito Santo che era sopra di lui. <sup>26</sup> Lo Spirito Santo gli aveva preannunciato che non avrebbe visto la morte senza prima aver veduto il Cristo del Signore. <sup>27</sup> Mosso dallo Spirito, si recò al tempio e, mentre i genitori vi portavano il bambino Gesù per fare ciò che la Legge prescriveva a suo riguardo, <sup>28</sup> anch'egli lo prese tra le braccia e benedisse Dio, dicendo: <sup>29</sup> «Ora puoi lasciare, o Signore, che il tuo servo vada in pace secondo la tua parola; <sup>30</sup> perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza, <sup>31</sup> preparata da te davanti a tutti i popoli, <sup>32</sup> luce per rivelarti alle genti e gloria del tuo popolo Israele».

<sup>33</sup> Il padre e la madre di Gesù si stupivano delle cose che si dicevano di lui. <sup>34</sup> Simeone li benedisse e a Maria, sua madre, disse: «Ecco, egli è qui per la caduta e la risurrezione di molti in Israele e come segno di contraddizione <sup>35</sup> – anche a te una spada trafiggerà l'anima –, affinché siano svelati i pensieri di molti cuori».

<sup>36</sup> C'era anche una profetessa, Anna, figlia di Fanuèle, della tribù di Aser. Era molto avanzata in età, aveva vissuto con il marito sette anni dopo il suo matrimonio, <sup>37</sup> era poi rimasta vedova e ora aveva ottantaquattro anni. Non si allontanava mai dal tempio, servendo Dio notte e giorno con digiuni e preghiere. <sup>38</sup> Sopraggiunta in quel momento, si mise anche lei a lodare Dio e parlava del bambino a quanti aspettavano la redenzione di Gerusalemme.

## Matteo 2,1-12

<sup>1</sup> Nato Gesù a Betlemme di Giudea, al tempo del re Erode, ecco, alcuni Magi vennero da oriente a Gerusalemme <sup>2</sup> e dicevano: «Dov'è colui che è nato, il re dei Giudei? Abbiamo visto spuntare la sua stella e siamo venuti ad adorarlo». <sup>3</sup> All'udire questo, il re Erode restò turbato e con lui tutta Gerusalemme. <sup>4</sup> Riuniti tutti i capi dei sacerdoti e gli scribi del popolo, si informava da loro sul luogo in cui doveva nascere il Cristo. <sup>5</sup> Gli risposero: «A Betlemme di Giudea, perché così è scritto per mezzo del profeta:

<sup>6</sup> *E tu, Betlemme, terra di Giuda, non sei davvero l'ultima delle città principali di Giuda: da te infatti uscirà un capo che sarà il pastore del mio popolo, Israele».*

<sup>7</sup> Allora Erode, chiamati segretamente i Magi, si fece dire da loro con esattezza il tempo in cui era apparsa la stella <sup>8</sup> e li inviò a Betlemme dicendo: «Andate e informatevi accuratamente sul bambino e, quando l'avrete trovato, fatemelo sapere, perché anch'io venga ad adorarlo».

<sup>9</sup> Udito il re, essi partirono. Ed ecco, la stella, che avevano visto spuntare, li precedeva, finché giunse e si fermò sopra il luogo dove si trovava il bambino. <sup>10</sup> Al vedere la stella, provarono una gioia grandissima. <sup>11</sup> Entrati nella casa, videro il bambino con Maria sua madre, si prostrarono e lo adorarono. Poi aprirono i loro scrigni e gli offrirono in dono oro, incenso e mirra. <sup>12</sup> Avvertiti poi in sogno di non tornare da Erode, per un'altra strada fecero ritorno al loro paese.