

CONTEMPLAZIONE DELL'INCARNAZIONE (Lc 1,26-38)

S. Ignazio di Loyola - Esercizi Spirituali

Preparazione

DISPOSIZIONE D'ANIMO

- Sceglierò un luogo solitario e silenzioso
- Starò in piedi vicino al punto dove devo meditare per quel poco di tempo in cui si potrebbe recitare un Padre nostro
- Innalzando la mente, considererò il mio Signore Gesù come presente, lì a guardare quello che sto per fare. A Lui debbo prestare riverenza con un gesto di umiltà.

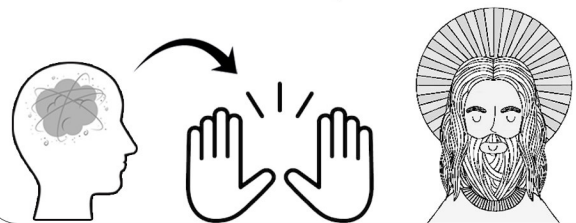


ORAZIONE PREPARATORIA

Entrerò nella meditazione con la posizione che mi permetta di trovare ciò che desidero scegliendo tra queste:

- seduto
- in piedi
- in ginocchio
- prostrato a terra o disteso col volto al cielo (mai in presenza di altre persone)

Dico: O Dio, mio Creatore e mio Salvatore, invoco su di me la Tua Grazia: tutto ciò che sono e compio contribuisca alla lode Tua e, in modo particolare, che le mie facoltà - memoria, immaginazione, intelligenza, volontà - e le mie azioni - siano a servizio della Tua gloria. Amen



Preambolo

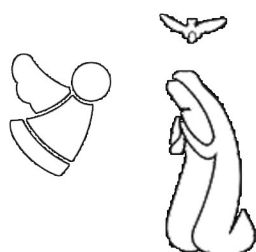
Mi pongo dinanzi la storia dell'umanità e la superficie di tutta la terra, piena di uomini, osservate dalle tre Persone divine: di fronte alla caduta nell'inferno delle anime la Trinità delibera,

nell'eternità della sua natura divina, che la seconda Persona si faccia uomo per salvare il genere umano e così, giunta la pienezza dei tempi, l'arcangelo San Gabriele è inviato alla Vergine Maria.

Introduzione

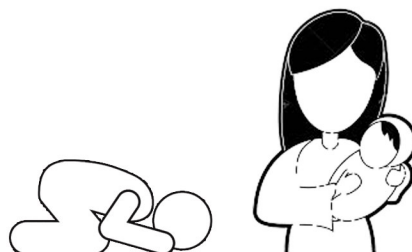
COMPOSIZIONE DI LUOGO

Vedo con gli occhi dell'immaginazione la distesa di tutta la terra, popolata da genti tanto diverse. In una certa parte del mondo vedrò la casetta della beata Vergine, nella città di Nazaret, in Galilea.



GRAZIA DA CHIEDERE

Chiedo la grazia di conoscere intimamente in che modo il Figlio di Dio si è fatto uomo per me, affinché lo ami con più ardore e quindi lo segua con più fedeltà.



Meditazione

Prima parte – Le persone



- **Vedo tutti gli uomini presenti sulla faccia della terra, tanto diversi nei costumi, nei comportamenti e nelle azioni; gli uni bianchi, gli altri neri; chi in pace, chi in guerra; questo che piange, quello che ride; l'uno sano, l'altro malato; molti che nascono e molti invece che muoiono; e in tante altre situazioni.**

- Contemplo le tre Persone divine, che dal loro soglio regale osservano tutti i tipi di uomini che vivono da ciechi sulla superficie della terra e dappertutto muoiono e vanno all'inferno.
- Considero la Vergine Maria con l'angelo che la saluta.
- Rifletto sull'immensa quantità di uomini presenti sulla terra, che ignorano l'incarnazione del Verbo di Dio, e cerco di trarne un frutto per la mia vita.



Seconda parte – Le parole

- Colgo con l'udito interiore quello che dicono tutte queste persone della terra. Per esempio chiacchierano fra loro, offendono Dio, si insultano gli uni gli altri.
- Colgo con l'udito interiore le tre Persone divine che dialogano in cielo fra di loro su come redimere il genere umano.
- Ascolto la Vergine Maria e l'angelo nella stanzetta che parlano del mistero dell'incarnazione.
- Rifletto su tutte queste cose applicandole in qualche modo a me e sforzandomi di trarne un qualche frutto.

Terza parte - Le azioni



- Faccio attenzione alle azioni delle persone: come gli uomini mortali si fanno del male, si agitano, si ammazzano e tutti corrono all'inferno.
- Mi soffermo a considerare come la Santissima Trinità compia l'opera dell'incarnazione.

- Noto come l'angelo svolga il suo ruolo di **messaggero** e come la **beata Vergine Maria**, comportandosi tanto umilmente, renda grazia alla divina maestà.
- Rifletto su tutte queste cose, cercando di raccoglierne qua e là un frutto.

———— Colloquio ————

Dopo un previo colloquio spontaneo con ciascuna di queste persone – **il Padre, il Figlio, lo Spirito Santo, il Verbo incarnato e sua madre, la beata Vergine Maria** – chiederò a ciascuna, secondo l'inclinazione interiore del momento, **tutto ciò che può servire ad imitare nella vita il mio Signore, Gesù Cristo**, che si è proprio incarnato.

———— Padre nostro ————