

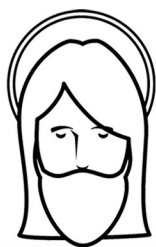
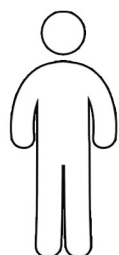
CONTEMPLAZIONE DELLA VISITAZIONE (Lc 1,39-56)

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.

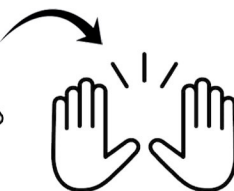


ORAZIONE PREPARATORIA

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

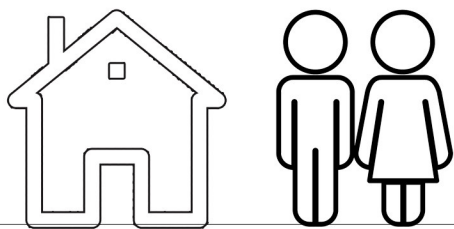


Preambolo

Mi pongo dinanzi la storia dell'umanità e la superficie di tutta la terra, piena di uomini, le cui anime cadono all'inferno e la seconda Persona della Trinità - il Verbo incarnato - nel seno della Vergine Maria, mentre visita la sua parente Elisabetta, incinta di Giovanni il Battista.

COMPOSIZIONE DI LUOGO

Vedo con gli occhi dell'immaginazione la distesa di tutta la terra, popolata da genti tanto diverse. Vedrò, nella terra d'Israele, la casa di Zaccaria e Elisabetta.



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.



Dal Vangelo secondo Luca (Lc 1,39-56)

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

Allora Maria disse:

«L'anima mia magnifica il Signore

e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,
perché ha guardato l'umiltà della sua serva.

D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente
e Santo è il suo nome;
di generazione in generazione la sua misericordia
per quelli che lo temono.
Ha spiegato la potenza del suo braccio,
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;
ha rovesciato i potenti dai troni,
ha innalzato gli umili;
ha ricolmato di beni gli affamati,
ha rimandato i ricchi a mani vuote.
Ha soccorso Israele, suo servo,
ricordandosi della sua misericordia,
come aveva detto ai nostri padri,
per Abramo e la sua discendenza, per sempre».

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

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 il Verbo incarnato**, totalmente dipendente da Maria, che si avvicina alla casa di Elisabetta.
- **Vedo Gesù che visita Elisabetta e San Giovanni Battista** stando nel ventre di sua madre.
- Rifletto sull'immensa quantità di **uomini presenti sulla terra**, senza sapere che il **Verbo incarnato è in mezzo a loro**.



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 **la presenza silenziosa ma efficace del Verbo incarnato in Maria**.
- **Ascolto Elisabetta**, colmata di Spirito Santo, **che esclama** a gran voce: “Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo” e **Maria che canta**: “L'anima mia magnifica il Signore”.
- **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 il **Verbo incarnato che, nascosto nel seno di Maria, effonde lo Spirito Santo su Elisabetta e Giovanni il Battista**.
- Contemplo **Giovanni il Battista sussultare** nel grembo di sua madre, **Elisabetta esclamare** di stupore e **Maria prorompere di gioia e poi rimanere** tre mesi in quella casa.
- **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
