

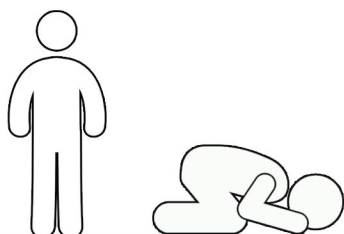
CONTEMPLAZIONE DELLA TRASFIGURAZIONE (Mt 17, 1-9)

Ispirata agli Esercizi spirituali di Sant'Ignazio di Loyola

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.

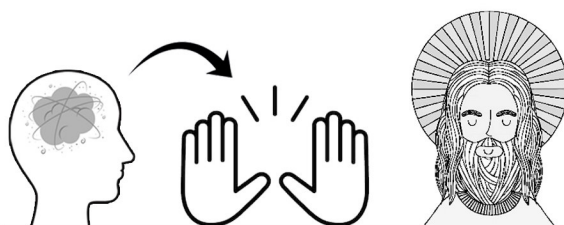


ORAZIONE PREPARATORIA

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 alla storia di Gesù, che prende con sé Pietro, Giacomo, Giovanni e tutti insieme vanno su un alto monte.

Introduzione

COMPOSIZIONE DI LUOGO

Vedo Gesù sul monte che, intento a pregare, viene trasfigurato e parla con Mosè ed Elia, apparsi in quel momento.



GRAZIA DA CHIEDERE

Chiedo la grazia di conoscere intimamente il profondo desiderio che Gesù ha di rivelare la sua natura divina agli apostoli prima di salire a Gerusalemme per la sua Pasqua.



Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 17, 1-9)

Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro; il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui. Pietro prese allora la parola e disse a Gesù: «Signore, è bello per noi restare qui; se vuoi, farò qui tre tende, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando quando una nuvola luminosa li avvolse con la sua ombra. Ed ecco una voce che diceva: «Questi è il Figlio mio prediletto, nel quale mi sono compiaciuto. Ascoltatelo». All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò e, toccatili, disse: «Alzatevi e

non temete». Sollevando gli occhi non videro più nessuno, se non Gesù solo. E mentre discendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, finché il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

Meditazione

Prima parte – Le persone



- Vedo **Pietro, Giacomo e Giovanni** che si trovano a contemplare il candore della luce divina di Cristo.
- Contemplo **Gesù trasfigurato**, con il volto brillante come il sole e le vesti candide come la luce.
- Osservo **Mosè ed Elia**, adoranti di fronte al Signore, stargli davanti avvolti dalla sua gloria.
- Immagino di essere **un pastore sul monte** con le proprie pecorelle che, passando accidentalmente da quel luogo, assiste alla scena della trasfigurazione.



Seconda parte – Le parole

- Avverto Pietro, estatico, che chiede a Gesù: «**Signore, è bello per noi essere qui. Se vuoi, farò qui tre capanne: una per te, una per Mosè, una per Elia**» e gli altri due apostoli ammutoliti nel silenzio di quel mistero appena contemplato.
- Ascolto **Gesù conversare misteriosamente con Mosè ed Elia** intorno all'esodo che doveva compiere e invitare i discepoli prostrati ad alzarsi e non temere.
- Sento da una nube la voce del Padre, che dice con voce tonante: «**Questi è il figlio mio, l'amato, in cui ho posto il mio compiacimento: ascoltatelo**».

- Accolgo nel profondo del cuore, pieno di fede, la parola del Padre dei Cieli, come **un discepolo sempre fedele e attento nell'ascolto della parola di Gesù**. Traggo da questo un frutto spirituale per la mia vita.

Terza parte - Le azioni



- Vedo **gli apostoli**, colmi dell'esperienza dei beni del Cielo che non vorrebbero abbandonare, **cadere faccia a terra**, presi da grande timore dopo aver sentito la voce del Padre.
- Contemplo **Gesù trasformarsi**, rivelando la sua natura divina nello splendore della sua gloria.
- Rifletto sull'**apparizione di Mosè ed Elia** a fianco del Signore trasfigurato, con il quale dialogano sul compimento della sua missione.
- **Assisto alla scena in ginocchio**, consapevole di essere su una terra santa, dove Dio è venuto ad abitare e del quale decido di essere un fedele discepolo e provo a trarne un frutto spirituale.

Colloquio

Considero il Signore Gesù che, nel mezzo della sua missione, manifesta la sua luce divina in quest'unica occasione per confortare gli apostoli di fronte alla futura passione che si troverà a vivere.

Dopo un previo colloquio spontaneo con Gesù e Pietro, Giacomo e Giovanni, chiederò a loro, secondo l'inclinazione interiore del momento, tutto ciò che può servire ad imitare nella vita il mio Signore, Gesù Cristo.

Padre nostro