

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.

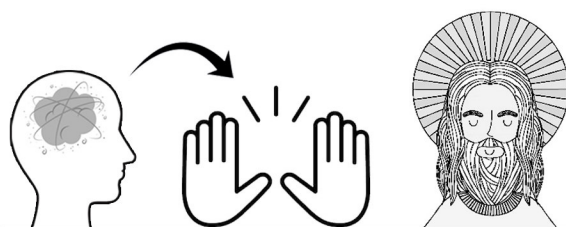


ORAZIONE PREPARATORIA

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 della vita di Gesù, domenica all'alba dopo la sua morte, quando Maria e le donne preparano gli olii aromatici per recarsi al sepolcro e ungere il corpo di Gesù morto.

Introduzione

COMPOSIZIONE DI LUOGO

Vedo Maria recarsi una prima volta al sepolcro, quando ancora è buio, e vedere la pietra tolta dalla tomba e il corpo scomparso. La seguo mentre torna ad avvisare gli apostoli e poi correre indietro con Pietro e Giovanni, i quali – una volta constatato che il sepolcro è vuoto – si recano a casa attoniti, lasciando da sola la Maddalena afflitta.



GRAZIA DA CHIEDERE

Chiedo la grazia di partecipare all'immensa gioia di Cristo e della Maddalena.



Dal Vangelo secondo Giovanni (Gv 20, 1; 11-18)

Il primo giorno della settimana, la mattina presto, mentre era ancora buio, Maria Maddalena andò al sepolcro e vide la pietra tolta dal sepolcro. Allora corse verso Simon Pietro e l'altro discepolo che Gesù amava e disse loro: «Hanno tolto il Signore dal sepolcro e non sappiamo dove l'abbiano messo». Maria, invece, se ne stava fuori vicino al sepolcro a piangere. Mentre piangeva, si chinò a guardare dentro il sepolcro, ed ecco, vide due angeli, vestiti di bianco, seduti uno a capo e l'altro ai piedi, lì dov'era stato il corpo di Gesù. Ed essi le dissero: «Donna, perché piangi?» Ella rispose loro: «Perché hanno tolto il mio Signore e non so dove l'abbiano deposto». Detto questo, si voltò indietro e vide Gesù in piedi; ma non sapeva che fosse Gesù. Gesù le disse: «Donna, perché piangi? Chi cerchi?» Ella, pensando che fosse l'ortolano, gli disse: «Signore, se tu l'hai portato via, dimmi dove l'hai deposto, e io lo prenderò». Gesù le disse: «Maria!» Ella, voltatasi, gli disse in ebraico: «Rabbunì!» che vuol dire: «Maestro!» Gesù le disse: «Non trattenermi, perché non sono ancora salito al Padre; ma va' dai miei fratelli, e di' loro: "Io salgo al Padre mio e Padre vostro, al Dio mio e Dio vostro"». Maria Maddalena andò ad annunciare ai discepoli che aveva visto il Signore, e che egli le aveva detto queste cose.

Meditazione

Prima parte – Le persone



- Vedo i due angeli in bianche vesti seduti nel sepolcro uno dove Gesù aveva il capo e l'altro dove si trovavano i piedi, in attesa dell'incontro con la Maddalena.
- Osservo la Maddalena in un pianto inconsolabile che, presa dalla disperazione, non si capacita di come la sua vita sarebbe potuta proseguire senza Gesù.

- Contemplo **Gesù risorto** che, presente alle spalle della Maddalena, è pronto a rivelarsi a lei rispettando i tempi del suo lutto e del suo stupore.
- Immagino di essere **il custode del giardino** che, come ogni mattina, si reca da quelle parti e si imbatte nella scena della Maddalena prima addolorata e poi consolata. Colgo come frutto spirituale la speranza di passare sempre dall'afflizione alla consolazione, grazie alla presenza di Gesù risuscitato nella mia vita.



Seconda parte – Le parole

- Sento i due angeli che con parole umane si rivolgono alla Maddalena e le esprimono attraverso la domanda: **“Donna, perché piangi?”** sia un sentimento di compassione che di incitamento a credere.
- Ascolto i singhiozzi della Maddalena in pianto mentre risponde agli angeli: **“Hanno portato via il mio Signore e non so dove lo hanno posto”**. Il dolore non l'arresta nella ricerca del corpo del Signore quando risponde a colui che pensava fosse il custode del giardino: **“Signore, se l'hai portato via tu, dimmi dove lo hai posto e io andrò a prenderlo”**. Sento cambiare il tono della sua voce una volta riconosciuto il Signore, che la fa gridare di gioia: **“Rabbunì”** e la spinge a correre dagli apostoli per annunciare anche a loro: **“Ho visto il Signore”**.
- Ascolto Gesù che chiede alla Maddalena: **“Donna, perché piangi? Chi cerchi?”** con un tono dolce, di profonda attenzione, ma soprattutto colgo l'amore con il quale chiama per nome la Maddalena: **“Maria”**. Infine avverto il tono maestoso e divino con il quale dice alla donna: **“Non mi trattenere, perché non sono ancora salito al Padre, ma va' dai miei fratelli e di' loro: “Salgo al Padre mio e Padre vostro, Dio mio e Dio nostro”**.

- Immagino di ascoltare il dialogo prima della Maddalena con **gli angeli e poi con Gesù** e ho chiara l'impressione che non sia più il giardino di cui mi occupo solitamente, ma sembra il cielo sceso sulla terra. Accolgo come frutto spirituale la consapevolezza che il cristiano è entrato in una vita nuova che cerca le cose di lassù.

Terza parte - Le azioni

- Vedo **gli angeli posarsi** alle estremità del giaciglio dove era posto Gesù con profondo rispetto e venerazione. Entrambi pongono sulla Maddalena uno sguardo di ammirazione per l'amore sincero e appassionato che nutriva per il Signore.
- Osservo la **Maddalena chinarsi verso il sepolcro** che pur alla vista degli angeli non è meravigliata perché l'unico suo pensiero era vedere il corpo del Salvatore. La vedo poi **dialogare con Gesù** senza voltarsi, quando ancora non sapeva fosse lui; girarsi e **adorare Gesù chinata ai suoi piedi**, che intende toccare. Infine, concluso il dialogo con Gesù, **correre precipitosamente** là dove erano riuniti gli apostoli.
- Contemplo **Gesù risorto, in attesa mite**, in piedi dietro alla Maddalena che dialoga con gli angeli seduti nel sepolcro. Lo osservo **trattenere la Maddalena** con dolce risolutezza e **poi indicarle la via della missione**.
- Osservo l'**incontro tra Gesù e la Maddalena e l'amore rispettoso**, delicato e senza possesso che vivono e colgo con stupore la pronta obbedienza della Maddalena, che vuole solo compiere la parola del suo maestro e compiacerlo. Ricevo in dono da questa contemplazione la determinazione a mettere l'amore verso Gesù sopra ogni altro amore umano.

Colloquio

Considero che Gesù sceglie di apparire per primo a una donna dal passato peccaminoso ma che si è distinta grazie al suo grande amore per Cristo Signore, nelle mani del quale ha rimesso tutta la sua vita.



Con la Beata Vergine

Chiedo alla Madonna di ottenermi dal Figlio la grazia di provare la gioia intensa dell'incontro con Gesù risorto perché segni ogni attimo della mia vita.

Con Cristo Signore



Chiedo a Cristo Signore Risorto che mi ottenga dal Padre la stessa grazia.



Con il Padre

Chiedo che acconsenta alla richiesta con un Padre nostro.

Padre nostro
