

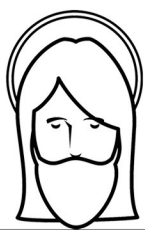
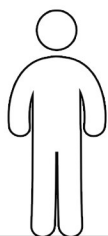
CONTEMPLAZIONE DELL'ASCENSIONE (At 1, 4-11)

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.

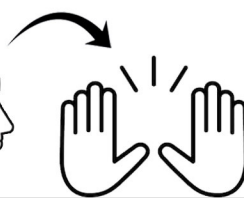


ORAZIONE PREPARATORIA

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



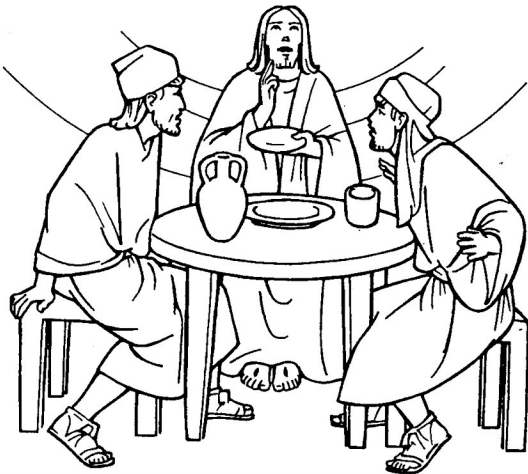
Preambolo

Mi pongo dinanzi alla storia delle apparizioni di Gesù risuscitato, durante le quali si mostrò agli apostoli vivo per quaranta giorni, parlando delle cose riguardanti il Regno di Dio.

Introduzione

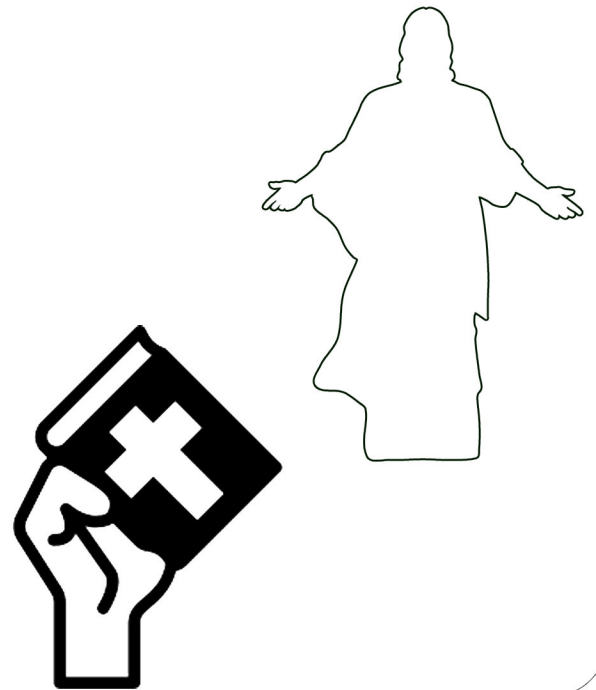
COMPOSIZIONE DI LUOGO

Vedo Gesù a Gerusalemme, mentre è a tavola con gli apostoli, ai quali ordina di non allontanarsi dalla città, ma di attendere lì l'adempimento della promessa del Padre.



GRAZIA DA CHIEDERE

Chiedo la grazia di avere una speranza ferma, fondata sulla parola di Cristo.



Dagli Atti degli apostoli (At 1,4-11)

Mentre si trovava a tavola con essi, ordinò loro di non allontanarsi da Gerusalemme, ma di attendere che si adempisse la promessa del Padre «quella, disse, che voi avete udito da me: Giovanni ha battezzato con acqua, voi invece sarete battezzati in Spirito Santo, fra non molti giorni». Così venutisi a trovare insieme gli domandarono: «Signore, è questo il tempo in cui ricostituirai il regno di

Israele?». Ma egli rispose: «Non spetta a voi conoscere i tempi e i momenti che il Padre ha riservato alla sua scelta, ma avrete forza dallo Spirito Santo che scenderà su di voi e mi sarete testimoni a Gerusalemme, in tutta la Giudea e la Samaria e fino agli estremi confini della terra». Detto questo, fu elevato in alto sotto i loro occhi e una nube lo sottrasse al loro sguardo. E poiché essi stavano fissando il cielo mentre egli se n'andava, ecco due uomini in bianche vesti si presentarono a loro e dissero: «Uomini di Galilea, perché state a guardare il cielo? Questo Gesù, che è stato di tra voi assunto fino al cielo, tornerà un giorno allo stesso modo in cui l'avete visto andare in cielo».

Meditazione

Prima parte – Le persone



- Vedo gli apostoli intorno a Gesù, che ascoltano con la solita attenzione devota le parole del Signore, ma in un clima di apprensione inconsueta, presagio della separazione da lui.
- Contemplo Gesù in mezzo agli apostoli che, amorevolmente accoglie i sentimenti e ascolta i pensieri degli apostoli in merito al regno di Dio.
- Vedo i due uomini in bianche vesti presentarsi davanti agli apostoli, sostituendosi a Gesù che era scomparso ai loro occhi.
- Immagino di essere a servizio della mensa alla quale si nutrivano e colgo la densità del loro stare insieme: l'amore profondo che li legava e l'ascolto reciproco così raro, che regnava. Colgo come frutto spirituale della mia vita il desiderio di stare il più possibile con Gesù.



Seconda parte – Le parole

- Ascolto gli apostoli che, preoccupati ancora delle cose della terra, chiedono a Gesù: Signore, è questo il tempo nel quale ricostituirai il regno per Israele?”.
- Ascolto Gesù profetizzare con queste parole: “Giovanni battezzò con acqua, voi invece, tra non molti giorni, sarete battezzati in Spirito Santo” e rispondere alla domanda degli apostoli: “Non spetta a voi conoscere tempi e momenti che il Padre ha riservato al suo potere”. Lo sento concludere il discorso annunciando loro che diventeranno suoi testimoni a Gerusalemme, in tutta la Giudea e la Samaria e fino ai confini della terra.
- Sento i due uomini in bianche vesti sostenere gli apostoli nel distacco dal loro Signore, spiegando loro ciò che era accaduto e sarebbe avvenuto in futuro: “Uomini di Galilea, perché state a guardare il cielo? Questo Gesù, che di mezzo a voi è stato assunto in cielo, verrà allo stesso modo in cui lo avete visto andare in cielo”.
- Ascolto tutte le parole dette, stupito nel conoscere le cose che avverranno, rivelate da Gesù e dai due uomini in bianche vesti. Accolgo il frutto spirituale del vivere in funzione del Regno che viene.

Terza parte - Le azioni



- Contemplo gli apostoli, che non volendo perdere nessuna parola del Signore e consapevoli della sua dipartita, stanno stretti a Lui il più possibile.
- Contemplo Gesù che, maestoso e regale, si eleva in alto davanti agli occhi degli apostoli, fino a che una nube lo sottrae alla loro vista.

- Vedo i due uomini in bianche vesti confortare gli apostoli che, con gli occhi fissi verso il cielo, sperimentano la separazione dal loro Salvatore.
- Assisto alla scena dell'Ascensione di Gesù nello sconcerto degli apostoli e al presentarsi dei due uomini in bianche vesti in uno spirito di adorazione, consapevole di essere in un luogo e in un tempo sacri. Ricevo in dono il frutto spirituale del silenzio.

Colloquio

Considero che Gesù voglia che la sua parola sia conosciuta in tutto il mondo attraverso l'annuncio degli apostoli scelti come testimoni forti dello Spirito Santo.



Con la Beata Vergine

Chiedo alla Madonna di ottenermi dal Figlio il desiderio intenso del paradiso e la forza di raggiungerlo.



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
