

ORACIÓN DE PREPARACIÓN

Señor, Dios mío; creo que estás aquí, que me ves, que me oyes. Te alabo y te adoro con profunda reverencia. ¡Bendito seas por toda la eternidad! Perdóname mis culpas y pecados. Te pido tu luz y tu gracia para hacer con fruto este rato de oración.

Santa María Inmaculada, Madre de Dios, ruega por mí.

ORACIÓN DE CONCLUSIÓN

Señor, Dios mío, te doy gracias por los buenos propósitos, afectos y deseos que me has inspirado. Te pido tu ayuda para ponerlos por obra.

Madre mía, Virgen Santísima, ruega por mí.

TEMAS PARA MEDITAR



INSTRUCCIONES PARA USAR ESTE CUADERNO

- 1.-Este cuaderno no es para leer. Es para orar.
- 2.-Todas las palabras aquí escritas quieren ser una ayuda para tu oración.
- 3.-Las mejores palabras de este libro no son las que están escritas en él sino las que tu mismo dirás a Dios en tu oración.

¿CÓMO SE HACE LA MEDITACIÓN?

PRIMER PASO

Busca un lugar retirado y en silencio donde puedas hacer la meditación (normalmente tu habitación o una sala habitada para esto)

Necesitarás un tiempo de entre 15-20 minutos para hacer bien la meditación.

SEGUNDO PASO

Escoge el tema que vas a meditar (solo uno por cada rato de meditación. Puedes repetir los temas pasados unos días)

TERCER PASO

Ponte en presencia de Dios. Sé consciente de que Él te está mirando. (Esto se hace en unos breves segundos)

Puede servirte la “oración de preparación” (para mayor comodidad está colocada en la parte de atrás del cuaderno).

PUNTOS

*¡Señor Jesús! ¡Qué hermosa es tu mirada llena de amor y misericordia hacia mí! ¡Cómo te compadeces de mis debilidades, miserias, torpezas...! ¡Mírame, Señor, con esa mirada de amor que me sana y me reconforta! Deja que yo te mire con agradecimiento por tu amor, con alabanza por tu grandeza, con petición de que me conviertas más a ti....

*A veces estoy ciego. Ciego de las cosas sobrenaturales. No tengo mirada de fe sobre la vida, sobre las cosas de este mundo, sobre el sufrimiento, sobre la Iglesia... Tengo una mirada muy humana, Señor, una mirada muy mundana... Por eso hoy necesito pedirte, una y otra vez, que me des la mirada sobrenatural... “Señor, que recobre la vista..... Señor, que recobre la vista...”

*Dame una mirada capaz de ver las necesidades de mis hermanos, una mirada llena de caridad, compasión y misericordia hacia los que sufren, los que padecen, los miserables, los pobres.... una mirada dulce hacia los pecadores para pedir por su conversión... una mirada llena de amor hacia todos... Dame la caridad en mi mirada.....

PEDIR LA MIRADA DE FE SOBRE TODAS LAS REALIDADES

COMPOSICIÓN DE LUGAR

Observa a Jesús andando por el camino, rodeado de sus apóstoles. Llegan a un pueblo importante: Jericó.

Observa al pobre ciego que está por allí. No ve nada. Todo es negro en su vida. Oye que está pasando Jesús y recobra la esperanza. ¡Jesús, del que tantos milagros cuentan!

Mira como el ciego empieza a llamar a gritos a Jesús, Quiere ser escuchado por el Maestro, quiere ser atendido en su petición. Algunos le dicen que se calle pero él no está dispuesto: confía en la bondad de Jesús, en su poder....

Mira como Jesús finalmente lo llama y le pregunta con sencillez: “¿Qué quieres que te haga?”. La petición del ciego es breve y corta: quiere ver.

Observa como Jesús le devuelve la vista con una sola palabra. Aquel hombre que no veía nada vuelve a poder contemplar la belleza de los campos, del cielo, del sol...

Lo primero que vio fue el amable rostro de Jesús que lo miraba con cariño. Observa ahora tu ese rostro: el Señor te mira con amor, con cariño, con misericordia.

CUARTO PASO

Tiene dos partes:

PRIMERO: Lee el texto evangélico tranquilamente, fijándote en los detalles. ¿Qué dice? ¿Qué te dice a ti?

SEGUNDO: Lee la “composición de lugar” y ve imaginando lo que va diciendo (pues la composición de lugar tiene como finalidad que imagines la escena del Evangelio que has leído y te metas en ella, como si fueras un personaje más).

QUINTO PASO

Lee los puntos de meditación y habla con el Señor según estos te inspiren.

Aquí está la clave de la meditación: habla con Jesús, cuéntale tus dificultades, problemas, situaciones, proyectos. Usa tus propias palabras, habla como hablarías con el mejor de tus amigos. Insiste mucho en hacer actos de amor al Señor, de fe en Él, de confianza, de abandono, de pedirle fuerzas y ayuda....

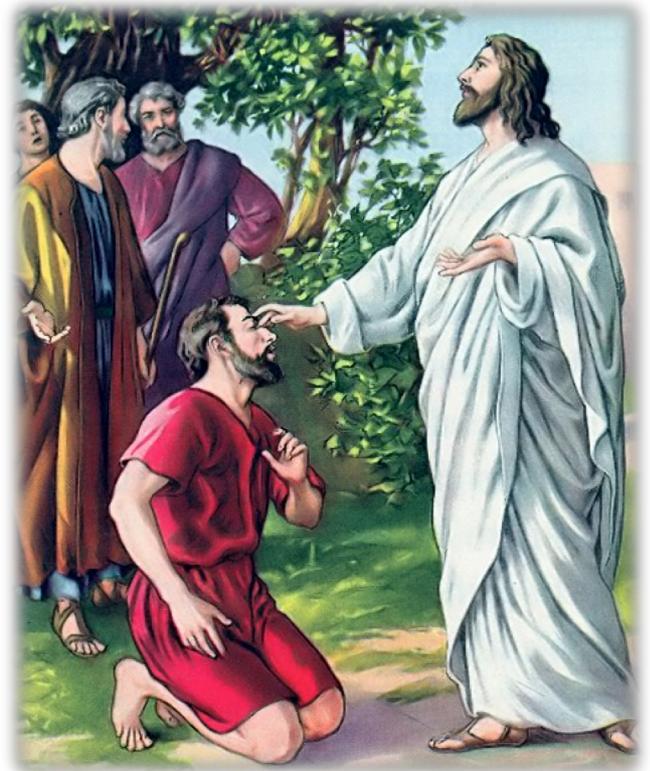
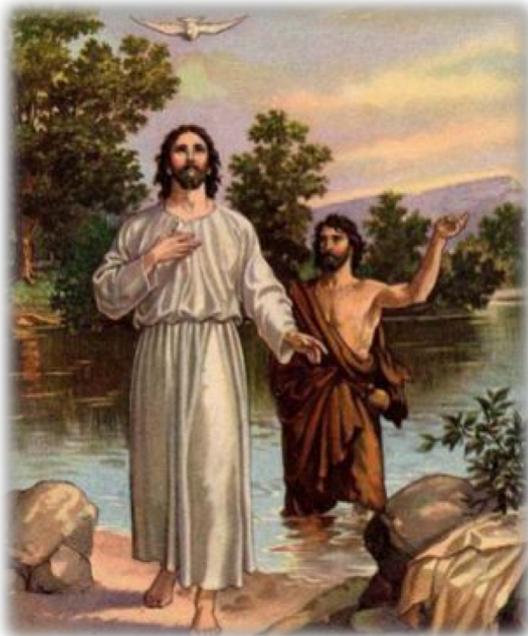
No leas todos los puntos de golpe. Ve uno a uno, dedicándole un tiempo a cada uno de ellos. No hace falta que hagas todos los puntos. Si no los terminas no pasa nada. Detente allí donde más devoción halles.

Saca propósitos concretos de mejorar tu vida cristiana y termina siempre dirigiéndote a la Santísima Virgen María. Puedes terminar con la “oración de conclusión”.

BAUTISMO DE JESÚS

(Mc 1, 9-11)

Y sucedió que por aquellos días llegó Jesús desde Nazaret de Galilea y fue bautizado por Juan en el Jordán. Apenas salió del agua, vio rasgarse los cielos y al Espíritu que bajaba hacia él como una paloma. Se oyó una voz desde los cielos: «Tú eres mi Hijo amado, en ti me complazco».



COMPOSICIÓN DE LUGAR

CURACIÓN DEL CIEGO DE JERICÓ

Mc 10, 46-52)

Y llegan a Jericó. Y al salir él con sus discípulos y bastante gente, un mendigo ciego, Bartimeo (el hijo de Timeo), estaba sentado al borde del camino pidiendo limosna. Al oír que era Jesús Nazareno, empezó a gritar: «Hijo de David, Jesús, ten compasión de mí». Muchos lo increpaban para que se callara. Pero él gritaba más: «Hijo de David, ten compasión de mí». Jesús se detuvo y dijo: «Llamadlo». Llamaron al ciego, diciéndole: «Ánimo, levántate, que te llama». Soltó el manto, dio un salto y se acercó a Jesús. Jesús le dijo: «¿Qué quieres que te haga?». El ciego le contestó: «Rabbuni, que recobre la vista». Jesús le dijo: «Anda, tu fe te ha salvado». Y al momento recobró la vista y lo seguía por el camino.

Observa el río Jordán. Sus aguas transparentes, limpias. Mira a Jesús, como se presenta ante Juan Bautista. Nadie lo conoce aún. No ha hecho todavía milagros, ni ha empezado su predicación. Pero ahí está Él. ¡El mismísimo Hijo de Dios hecho hombre! ¡El que viene a salvar a la humanidad!.... Observa como Jesús, humildemente, de rodillas, recibe un bautismo destinado a los pecadores. Él ha venido a liberarnos del pecado -¡a liberarte de tu pecado!- y comienza su misión con humildad. Se humilla por ti. El Padre eterno se revela. El Espíritu Santo se revela. ¡Toda la Santísima Trinidad, Dios eterno, en la tierra, sobre un río!

PUNTOS

*Mi Dios... ¡me amas tanto que te has hecho hombre por mí! ¡Has compartido mi humanidad! ¡Con cuánta confianza puedo buscar en Ti consuelo, ayuda, fuerza..!

*¡Con qué ilusión empiezas tu misión! ¡Lo veo en tus ojos! ¡Me amas tanto Señor! Al bautizarte ya pensabas en mí, pensabas en mi perdón, en limpiarme de mis pecados. ¡Me querías limpio!... Pero todavía tengo tantas manchas y debilidades. ¡Límpiame Señor, de todo aquello que me aparta de Ti!

*Señor, te humillas por mí... yo a veces me veo envuelto en humillaciones.... quisiera contarte las veces que he sido humillado, menospreciado... Para aprender de tu ejemplo a saber llevar mis humillaciones por amor a ti.

PEDIR LA SANTA HUMILDAD

JESÚS NOS ENSEÑA A LLAMAR A DIOS “PADRE”

(Mt 6, 6. 9)

Quando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo recompensará... Vosotros orad así: “Padre nuestro que estás en el cielo”



PUNTOS

*¡Cuántas veces he ido al templo, a la Iglesia, con una actitud de poca conversión! ¡Cuántas veces he entrado en el templo pensando que bastaba ir allí, como para tranquilizar mi conciencia, cuando no quería realmente cambiar mis malos caminos, mis pecados! ¡Cuántas veces he estado sin respeto en la Iglesia, sin considerar que es un lugar sagrado! ¡Oh, Señor, te pido de corazón perdón!

*Entra en el templo de mi corazón, Señor, y expulsa todos los afectos desordenados que impiden que te glorifique con todas mis fuerzas. Expulsa aquellos afectos pecaminosos e impuros que tengo hacia personas, aquellos afectos que no están ordenados en ti que tengo hacia personas, objetos, cosas, lugares.... Entra, Señor y renueva mi corazón y mis afectos para que te ame con todo mi ser.

*Entra en el templo de mi mente, Señor, y expulsa todos los pensamientos mundanos que me hacen perder tiempo y no me ayudan en la unión contigo. Expulsa los malos pensamientos y deseos impuros, los juicios hacia los demás, los pensamientos de vanagloria.... Entra, Señor y renueva mi mente para que te ame con todo mi ser.

PEDIR QUE GLORIFIQUEMOS A DIOS CON TODO NUESTRO SER

COMPOSICIÓN DE LUGAR

COMPOSICIÓN DE LUGAR

¡El templo de Jerusalén! ¡Grandioso y maravilloso lugar que dejaba admirado a quien lo veía! Un templo alto, de fuertes murallas, de grandísima capacidad.

Pero lo más importante es que era el lugar de encuentro con Dios. Allí se iba a rezar, a glorificar y alabar al Señor, a presentarle las peticiones, a ofrecerle sacrificios....

Precisamente los vendedores intentaban facilitar a las personas que lo quisieran la venta de todo aquello que podía ser ofrecido a Dios (las palomas como sacrificio). Pero se habían extralimitado: se habían ido adueñando, poco a poco, de los lugares sagrados.

Jesús se indigna. Aquellas personas han olvidado que el templo es el lugar del encuentro con Dios. Un lugar sagrado, divino. No puede convertirse en un lugar de mercado. No puede transformarse en una cueva de bandidos. Los bandidos hacían sus fechorías y luego se ocultaban en las cuevas. Jesús pide a los que acuden al templo que tengan una actitud de conversión interior auténtica. No basta con ofrecer algo externo al Señor (el sacrificio de una paloma) si no purificamos nuestro corazón del pecado, del mal, de todo aquello que nos aparta de Él.

Observa al Señor. Mira como vuelca los puestos, expulsa a los vendedores. Él es pacífico y lleno de amor a todos. Pero eso no quita que ante los derechos de Dios se llene de una santa indignación y ponga con fuerza las cosas en su sitio. Observa que equilibrio entre su amor profundo hacia cada persona y su fuerza en luchar contra el mal.

Mira a Jesús. En medio del campo, con un día espléndido, con voz sonora, enseñándonos una de las verdades más importantes de nuestra fe: ¡Dios es nuestro padre! Míralo, escúchalo: con que ternura nos habla de Dios, con que cariño explica. Observa como mira a tus ojos cuando habla de Dios, de tu Padre Dios... como desea que esta verdad entre en tu corazón para que puedas vivirla plenamente.

PUNTOS

*¡Hijo de Dios! Dios es mi padre... mi padre..... ¿Puede haber maravilla más grande que ésta? ¿Qué temo, qué me asusta, qué puede quitarme la paz si el Dios del Universo, el Dios Creador de todo, el Dios eterno e inconmensurable es mi Padre! ¡Hijo de Dios! ... ¡Soy tu Hijo! ¡Qué maravilla! ¡Qué paz debo de tener al saber que estoy en tus manos! ¿Qué podrá inquietarme? ¡Mi padre es Dios! ¡Mi padre me ama y es Dios!... ¡Oh, ojalá me porte siempre como hijo!

*Papá... Dios mío... cuánto necesito hablar contigo... Voy a contarte mis proyectos, mis sueños.....

¿Qué te parecen? ¿Te gustan? ¿Están de acuerdo con tu voluntad?

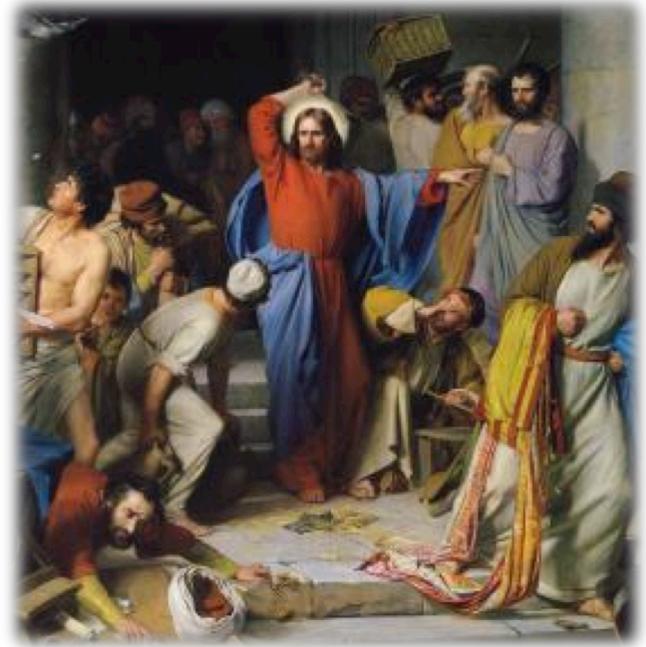
*Te cuento mis problemas, dificultades, necesidades....

¿Cómo puedo hacer, Padre Dios? Dame luz para saber coger el camino, dame fuerza para cumplir en todo tu voluntad.

LAS TENTACIONES DE JESÚS

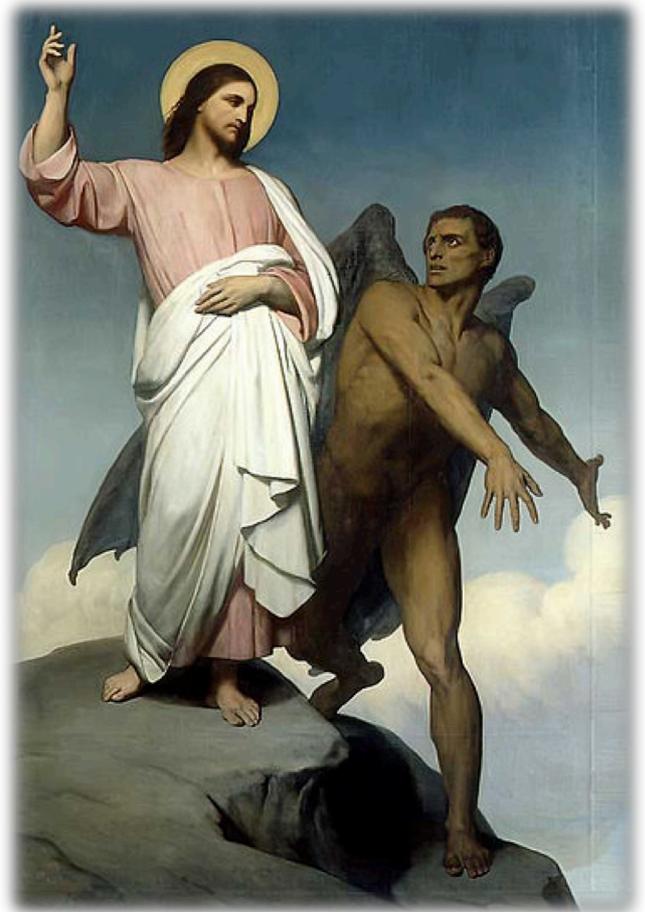
(Mt 4, 1-11)

Entonces Jesús fue llevado al desierto por el Espíritu para ser tentado por el diablo. Y después de ayunar cuarenta días con sus cuarenta noches, al fin sintió hambre. El tentador se le acercó y le dijo: «Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en panes». Pero él le contestó: «Está escrito: “No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”». Entonces el diablo lo llevó a la ciudad santa, lo puso en el alero del templo y le dijo: «Si eres Hijo de Dios, tírate abajo, porque está escrito: “Ha dado órdenes a sus ángeles acerca de ti y te sostendrán en sus manos, para que tu pie no tropiece con las piedras”». Jesús le dijo: «También está escrito: “No tentarás al Señor, tu Dios”». De nuevo el diablo lo llevó a un monte altísimo y le mostró los reinos del mundo y su gloria, y le dijo: «Todo esto te daré, si te postras y me adoras». Entonces le dijo Jesús: «Vete, Satanás, porque está escrito: “Al Señor, tu Dios, adorarás y a él solo darás culto”». Entonces lo dejó el diablo, y he aquí que se acercaron los ángeles y lo servían.



EXPULSIÓN DE LOS VENDEDORES (Mt 21, 12-13)

Entró Jesús en el templo y echó fuera a todos los que vendían y compraban en el templo, volcó las mesas de los cambistas y los puestos de los vendedores de palomas. Y les dijo: «Está escrito: “Mi casa será casa de oración, pero vosotros la habéis hecho una cueva de bandidos”».



PUNTOS

COMPOSICIÓN DE LUGAR

Observa el desierto: rocas, muy poca vegetación, calor abrasador... Jesús está allí solo. Se prepara en el silencio, en el recogimiento, en la penitencia y la austeridad para la gran misión que ha venido a realizar.

El espíritu del mal se hace presente. Siempre intenta impedir las buenas obras. Donde hay una inspiración buena y divina siempre intenta colarse una deformación del demonio.

Observa como Jesús, por amor a ti, está practicando un ayuno tan largo, alejado de todo el mundo. El demonio intenta impedirlo. Lo hace usando textos de la Sagrada Escritura pues suele tentarnos con cosas buenas que él interpreta de forma equivocada para confundirnos y crearnos dudas.

Intenta llevar a Jesús hacia una comprensión de su misión entendida de forma humana, donde lo importante es el éxito, el aplauso, la fama, que todos se admiren ante él, la posesión de las cosas materiales.....

Observa como Jesús rechaza sin contemplaciones al demonio. No habla con él. No discute. Simplemente lo rechaza con breves y firmes frases de la Palabra de Dios.

*¡Oh Señor! Se están levantando tormentas terribles en mi vida que me quieren hacer caer... problemas cuya solución no veo... situaciones que me llenan de pesimismo y desesperanza.... Me siento como los apóstoles en medio de la tormenta, viendo que todo se viene abajo y no hay salvación... Te repetiré con fe, con mucha fe: "Maestro, ¿no te importa que perezca?"

*Yo creo en tu poder. Creo en ti Jesús. Sé que todo lo puedes. Sé que eres capaz de parar cualquier tormenta, por fuerte que sea. Sé que aunque parezca que duermas siempre me estás cuidando y observando. Sólo quieres ser despertado por mi fe y mi amor. ¡Creo en ti, Señor! ¡Te amo, Señor! ¡Te alabo, Señor! Y contigo todo lo puedo.

* No permitiré que el demonio me engañe pues sé que la tristeza, la inquietud, la desesperación, el "no puedo" siempre vienen de él. En los momentos más difíciles hace falta tener una fe más fuerte. Cuanto mayor es la prueba mayor debe ser la confianza en ti, Señor. Por eso, cuando todo parezca perdido, más me abandonaré en tus manos, en tu poder, en tu Corazón...

PEDIR UNA FE FIRME EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES

PUNTOS

COMPOSICIÓN DE LUGAR

Imagina el lago de Galilea, donde ocurre esta escena. El fenómeno descrito sigue ocurriendo hoy día debido a su colocación geográfica: está calmado y tranquilo y de pronto se desatan terribles tormentas.

Mira la barca donde van Jesús y sus apóstoles. Todo está en calma. Jesús duerme.

Observa como de pronto de desata la tormenta. Las olas se vuelven furiosas. El agua entra por todos lados. Los apóstoles están asustados: la embarcación no resistirá.

Y Jesús duerme. Parece estar ajeno al problema. No parece importarle lo que ocurre. Los apóstoles corren a Él asustados. "Maestro, ¿no te importa que perezcamos?"

Observa como Jesús se levanta con calma en medio de una situación desesperada. No pierde la paz. No se deja llevar por la emoción de sus discípulos. Levanta su voz: voz divina, voz de Dios hecho hombre, voz del que creó todo de la nada. Y con una sola palabra dirigida al viento y al mar lo pone todo en calma.

Mira el asombro de los apóstoles. Mira como Jesús les recrimina con cariño: "¿Acaso no confiáis en Mí? ¿No sabéis que si estoy con vosotros nada puede dañaros? ¿No tenéis fe en Mí?"

*Si tu, Señor, el mismísimo Dios hecho hombre, permitiste que el demonio te tentara y te intentara apartar de tu misión... ¿cómo no va a tentarme a mi que no soy sino una pobre criatura? Ayúdame a ser consciente de que el espíritu del mal se intentará acercar a mi para, con pretextos buenos y aparentemente santos, confundirme, alejarme de tu camino, de tu voluntad, de la obediencia a tus mandatos.....

*Voy a pensar en las tentaciones que más me han atacado en mi vida, las que me atacan en este momento.... (quizás valorar más los bienes materiales que los espirituales, quizás la búsqueda de la vanagloria -que se fijen en mí, me quieran, me admiren- o la obsesión por el éxito mundano....)

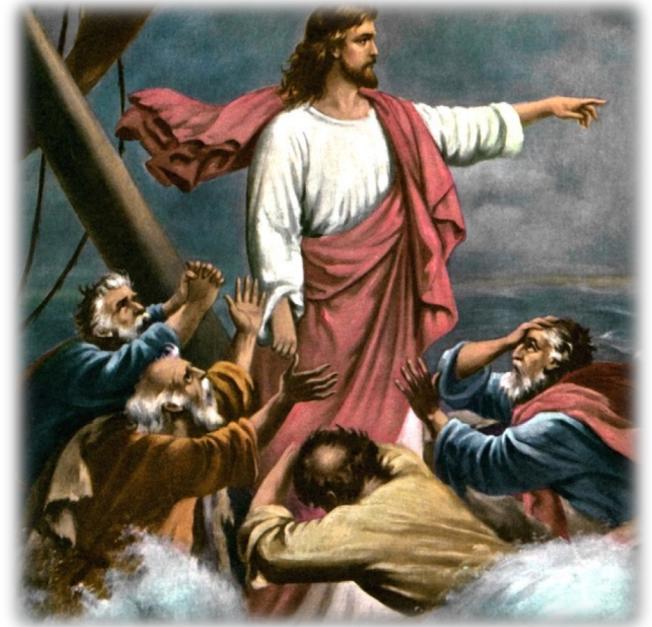
*¡Oh, Señor! Mírame.. que débil soy.... ¿cómo podré resistir los engaños del demonio? Es más listo que yo. Me manipula con facilidad apartándome de Ti. Ten piedad de mi y dame tu luz, tu gracia, tu fuerza para que esa maldita serpiente nunca jamás me confunda ni me haga pecar contra su santidad y tu santo nombre. Pelea por mi en esta batalla espiritual.

PEDIR LUZ PARA CONOCER LAS TENTACIONES DEL ENEMIGO
Y FUERZA PARA RECHAZARLAS CON FIRMEZA

CURACIÓN DEL LEPROSO

(Mt 8, 1-4)

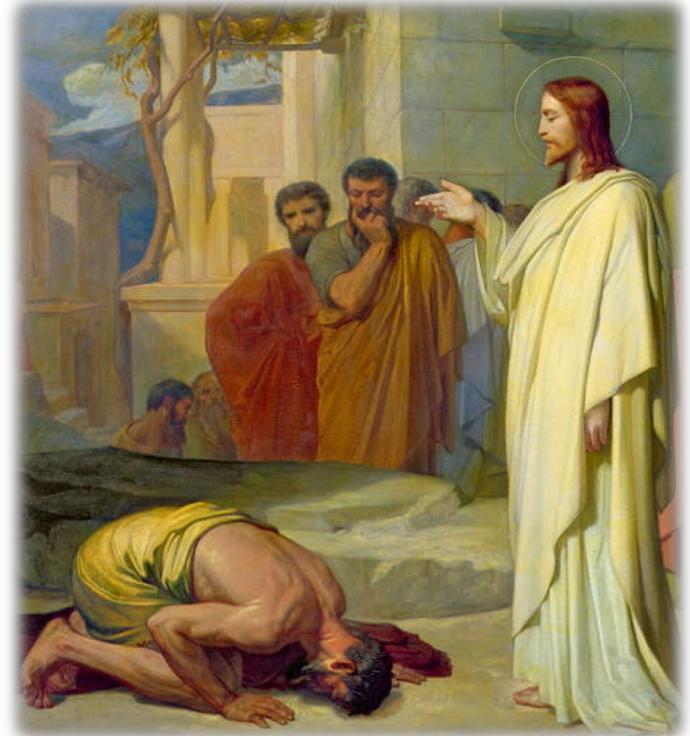
Al bajar Jesús del monte, lo siguió mucha gente. En esto, se le acercó un leproso, se arrodilló y le dijo: «Señor, si quieres, puedes limpiarme». Extendió la mano y lo tocó diciendo: «Quiero, queda limpio». Y enseguida quedó limpio de la lepra. Jesús le dijo: «No se lo digas a nadie, pero ve a presentarte al sacerdote y entrega la ofrenda que mandó Moisés, para que les sirva de testimonio».



LA TEMPESTAD CALMADA

(Mc 4, 35-41)

Aquel día, al atardecer, les dice Jesús: «Vamos a la otra orilla». Dejando a la gente, se lo llevaron en barca, como estaba; otras barcas lo acompañaban. Se levantó una fuerte tempestad y las olas rompían contra la barca hasta casi llenarla de agua. Él estaba en la popa, dormido sobre un cabezal. Lo despertaron, diciéndole: «Maestro, ¿no te importa que perezcamos?». Se puso en pie, increpó al viento y dijo al mar: «¡Silencio, enmudece!». El viento cesó y vino una gran calma. Él les dijo: «¿Por qué tenéis miedo? ¿Aún no tenéis fe?». Se llenaron de miedo y se decían unos a otros: «¿Pero quién es este? ¡Hasta el viento y el mar lo obedecen!».*



PUNTOS

COMPOSICIÓN DE LUGAR

La lepra: terrible enfermedad degenerativa de la piel que provoca manchas, deformación, destrucción de tejidos... Una enfermedad muy contagiosa. Los leprosos en aquella época tenían que vivir alejados de los pueblos, en las afueras, vestidos de forma peculiar y advirtiendo a los que se encontraban por los caminos de su enfermedad.

Observa como Jesús va andando por el camino y se le presenta un leproso. Míralo: tiene su piel llena de manchas, su rostro algo deformado....

Con mucha humildad el leproso se arrodilla ante Jesús. Observa la profunda reverencia y respeto con la que lo hace. Luego le hace una sencilla petición: "SEÑOR (reconociendo que Jesús es verdaderamente el Señor de todo y de todos)...

...SI QUIERES (apela a su amor y compasión)

...PUEDES LIMPIARME (apela a su poder)

Mira como Jesús observa con cariño y misericordia al pobre enfermo. ¡Con qué humildad y confianza le pide! Jesús usa las mismas palabras del leproso para limpiarlo: "Quiero, queda limpio".

Observa como Jesús toca al enfermo y su poder divino lo regenera instantáneamente. Mira como desaparece la lepra y aquel hombre puede volver a llevar una vida normal, junto a los demás, sin tener que esconderse.

*¡Oh Señor! Yo tengo mi alma llena de lepra: son mis debilidades, mis faltas, mis imperfecciones, mis... pecados... que me van quitando las fuerzas, la unión profunda contigo Jesús... Estoy a veces tan herido, tan débil.... Pero me da esperanza ver tu mirada compasiva y misericordiosa.... Con mucha humildad me presento ante ti. Tu lo eres todo; yo no soy nada.

*Señor (porque tu eres mi Señor, mi Salvador, Dios eterno, Creador de todo)

si quieres (y tú siempre quieres porque me amas, has entregado tu vida por mi, me quieres con locura)

puedes limpiarme (límpiame de estas debilidades que ahora te presento...) (mi egoísmo.... mi soberbia.... mi vanidad.... mi falta de caridad al prójimo.... mis actos y deseos impuros....)

*Yo confío en tu poder, Señor. Tú puedes sanarme, puedes limpiar todos los recovecos de mi alma y de mi ser... puedes transformarme con tu poder... puedes renovar mi vida cristiana para que sea más santo, me entregue más a ti, te ame más... Sáname Señor, límpiame Señor....