

TEMAS PARA MEDITAR

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.



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 habilitada 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 pues cada vez te dirán cosas nuevas.

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).

*¡El Santísimo Sacramento del altar! Eres Tú mismo, Señor. Allí estás entero, tal y como estás en el Cielo. ¡Oh, quién me diera poder acercarme con más frecuencia a recibirte en la Santísima Eucaristía! ¡Quién me diera tener más amor hacia tu sagrada Presencia Real!

*Voy a imaginarme que estoy ante la sagrada forma... sabiendo que Tú estás en ella presente, oh Jesús, que la sagrada forma eres Tú.... Voy a adorarte. Voy a arrodillarme y postrarme ante Ti para ofrecerte mi alabanza. Voy a glorificar tu bondad, tu amor, tu misericordia, tu poder, tu sabiduría postrado ante Ti, Señor.

*Voy a imaginar que me acaban de avisar que me queda una hora de vida y me traen la sagrada comunión. Voy a imaginar que la recibo. ¡Oh, con cuánto amor lo haría! ¡Con cuánta devoción hablaría contigo, Señor Jesús! Voy a decirte lo que te diría en esas circunstancias. Voy a unirme lo más estrechamente posible a Ti en este momento para que, la próxima vez que comulgue, lo haga con más fervor y amor.

CUARTO PASO

COMPOSICIÓN DE LUGAR

Observa el lugar donde Jesús, con sus apóstoles, celebra la cena pascual. Es tarde-noche. El ambiente es tranquilo, sereno, alegre. Jesús mira a todos con cara de satisfacción. ¡Está feliz de poder estar allí con ellos! Sabe lo que va a suceder unas horas después pero nada puede quitarle la alegría de este momento.

¡Mira con cuánto amor Jesús coge el pan, coge el vino, y pronuncia las hermosas palabras de la consagración transformando aquellos elementos en su Cuerpo y en su Sangre! ¡Qué maravilloso milagro ocurrió entonces: toda la sustancia del pan y el vino se cambian, se transustancian en el Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad de Cristo! ¡Su Presencia Real, Verdadera y Sustancial!

¡Qué bondad tan grande la de Jesús! ¡Quedarse con nosotros para que podamos recibirlo, unimos a Él estrechamente mediante la comunión, rezar ante su sagrada presencia!

Jesús vio entonces todo el amor con el que tantas almas, a lo largo de los siglos, le recibirían en la comunión, aprovechando este alimento espiritual para fortalecerse y crecer en la vida cristiana. ¡Con qué cariño las contempló...!

También vio -¡ay!- todas las almas que lo dejarían solo en la Eucaristía, sin recibir la sagrada comunión o, peor todavía, recibéndola de forma sacrílega, sin estar preparados.

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” (está en la parte de atrás de este cuaderno).

SEGUIMIENTO DE JESÚS

(Mt 8, 18-22)

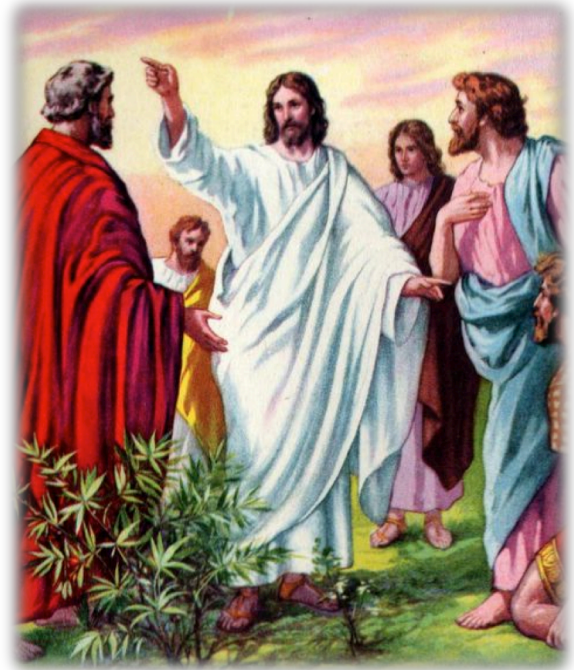
Viendo Jesús que lo rodeaba mucha gente, dio orden de cruzar a la otra orilla. Se le acercó un escriba y le dijo: «Maestro, te seguiré adonde vayas». Jesús le respondió: «Las zorras tienen madrigueras y los pájaros nidos, pero el Hijo del hombre no tiene donde reclinar la cabeza». Otro, que era de los discípulos, le dijo: «Señor, déjame ir primero a enterrar a mi padre». Jesús le replicó: «Tú, sígueme y deja que los muertos entierren a sus muertos».



INSTITUCIÓN DE LA EUCARISTÍA

(Mt 26, 26-28)

Mientras comían, Jesús tomó pan y, después de pronunciar la bendición, lo partió, lo dio a los discípulos y les dijo: “Tomad, comed: esto es mi cuerpo”. Después tomó el cáliz, pronunció la acción de gracias y dijo: “Bebed todos; porque esta es mi sangre de la alianza, que es derramada por muchos para el perdón de los pecados”.



PUNTOS

COMPOSICIÓN DE LUGAR

Observa a Jesús, a la orilla del lago, rodeado por muchas personas que lo miran con admiración y veneración. Mira las caras de la gente: están asombradas de los milagros que ven, de la enseñanza tan verdadera que escuchan. Muchos sueñan con poder seguirlo, con ser un discípulo más cercano, con estar más a su lado, con poder acompañarle en todo momento...

Finalmente algunos se atreven a revelarle sus sentimientos: quieren seguirle y estar cerca de Él. Mira como se lo dicen, con cariño, con deseo de entregarse, movidos por la emoción...

Jesús no les oculta que su seguimiento implica dificultad y esfuerzo. Hay que estar totalmente abandonado en manos del Padre, sabiendo renunciar incluso a las cosas y personas más queridas... Seguir a Jesús supone sacrificio, entrega absoluta, confianza plena... No hay seguridades materiales, ni de salud: la única seguridad será saberse amado plenamente por Él.

*Señor: sin Ti no puedo nada, sin Ti no soy capaz ni siquiera de hacer el más mínimo acto bueno.... Ayúdame Jesús, para que nunca me crea capaz de sostenerme sin tu gracia, sin tu luz, sin tu fuerza...

*Voy a repasar mi vida cristiana para ver si la estoy viviendo bien y dando frutos o es todo pura apariencia y hojarasca.... ¿cómo va mi oración...?... ¿Cómo es mi vivencia de la Santa Misa?... ¿Cómo vivo la caridad con los demás?... ¿Creo realmente en todo lo que Dios me ha revelado?... ¿Vivo con pobreza y austeridad?... ¿Tengo paciencia?... ¿Vivo la castidad en mi cuerpo?... ¿Amo a Dios con todo mi corazón?.....

*Voy a imaginarme ahora delante de la Santísima Virgen María... ¡Oh dulcísima Madre mía! Me abandono totalmente en tus manos. Te pido de todo corazón que seas quien me guíe en mi vida cristiana pues todo aquel a quien Tu amparas y proteges siempre fructifica según la voluntad de Dios. ¡A ti me entrego por completo, Reina y Señora de mi alma!

PUNTOS

COMPOSICIÓN DE LUGAR

Observa a la escena. Está amaneciendo. Jesús se dirige a Jerusalén. Pasa cerca de una higuera y siente hambre. Él, Dios Hijo eterno, uno con el Padre y el Espíritu Santo, ha asumido realmente una humanidad como la nuestra: sintió y padeció el hambre y la sed, como la sentimos y padecemos nosotros.

Se acerca a la higuera esperando encontrar fruto. Pero no había. Sólo tenía hojas. Aquel árbol, creado por Dios para dar alimento, se encontró con el privilegio de poder saciar brevemente el hambre del Creador. Y sin embargo no tenía fruto. Era mera apariencia: solo hojas.

El Señor decidió que aquel árbol no diera nunca más fruto. Hizo este milagro delante de sus apóstoles -que miraban admirados- para darles una gran señal espiritual. Los cristianos hemos sido llamados a dar frutos de vida eterna: las buenas obras. Si nuestra vida cristiana está llena tan sólo de hojas -apariencia externa: muchas palabras, muchos actos externos, muchas devociones externas- pero sin ningún fruto real -las santas virtudes: fe, esperanza, amor a Dios y al prójimo, humildad, paciencia, pobreza, austeridad, castidad...- corremos el riesgo de secarnos y no producir jamás frutos auténticos de vida eterna.

*¡Oh Señor! Yo también quiero seguirte... quiero ser uno de tus íntimos... quiero estar siempre a tu lado... Poder tener la seguridad de tu amor, tu compañía continua, tu consuelo y ayuda... ¡Quiero seguirte! ¡Quiero entregarme a ti, Señor! ¡Quiero ser tuyo Jesús!

*¡Cuántas cosas me impiden seguirte plenamente! Te las voy a contar, Señor: mis debilidades..... (que son tal, y cual)..... mis ataduras a cosas materiales (a estos objetos concretos, a estas mundanidades...)... mis ataduras afectivas a personas que me alejan de ti... Necesito tu ayuda para poder superar todos los obstáculos que me impiden entregarme por completo a ti.

*Quiero decidirme a seguirte de verdad. Yo quiero ser uno de tus amigos verdaderos, uno de tus siervos fieles, una de tus almas entregadas.... Quiero estar contigo en todos los momentos de mi vida, en todas mis circunstancias, en todos mis proyectos e ilusiones.... contigo Jesús, siempre contigo, sólo contigo, para toda la eternidad contigo....

CURACIÓN DE LA HEMORROISA

(Mc 5, 25-34)

Había una mujer que padecía flujos de sangre desde hacía doce años. Había sufrido mucho a manos de los médicos y se había gastado en eso toda su fortuna; pero, en vez de mejorar, se había puesto peor. Oyó hablar de Jesús y, acercándose por detrás, entre la gente, le tocó el manto, pensando: «Con solo tocarle el manto curaré». Inmediatamente se secó la fuente de sus hemorragias y notó que su cuerpo estaba curado. Jesús, notando que había salido fuerza de él, se volvió enseguida, en medio de la gente y preguntaba: «¿Quién me ha tocado el manto?». Los discípulos le contestaban: «Ves cómo te apretuja la gente y preguntas: “¿Quién me ha tocado?”». Él seguía mirando alrededor, para ver a la que había hecho esto. La mujer se acercó asustada y temblorosa, al comprender lo que le había ocurrido, se le echó a los pies y le confesó toda la verdad. Él le dice: «Hija, tu fe te ha salvado. Vete en paz y queda curada de tu enfermedad».



LA HIGUERA SECA

(Mt 21, 18-19)

De mañana, camino de la ciudad, tuvo hambre. Viendo una higuera junto al camino se acercó, pero no encontró en ella nada más que hojas y le dijo: «¡Que nunca jamás brote fruto de ti!». E inmediatamente se secó la higuera.



PUNTOS

COMPOSICIÓN DE LUGAR

Mira como Jesús camina, rodeado de gente. Su fama por los milagros que hace y las enseñanzas que predica le hacen estar siempre rodeado de personas cuando está en algún pueblo.

Una mujer se acerca. Obsérvala. Sufre mucho. Padece flujos de sangre (hemorragias). Cada pérdida de sangre le supone caer en una gran debilidad. Doce años lleva con la enfermedad. Los médicos, en los que puso su confianza y su dinero, no la han aliviado ni curado.

Contempla como mira a Jesús. Tiene esperanza en Él. Tiene una gran fe en su poder. Se sabe pobre y débil. No merece la pena molestar al maestro: bastará tocarle un poco la orla del manto.

Así lo hace. Y enseguida sana. Su fe ha “robado” el milagro.

Jesús lo nota y la busca. La mira compasivo y le confirma la curación. “Tu fe te ha salvado”. Mira como aquella mujer se va tan contenta. ¡Tras doce años sufriendo, donde todos los medios humanos han fracasado, un leve contacto con el Señor la sana por completo!

*Voy a imaginarte en gloria, Señor... voy a observar tu cuerpo glorioso, brillando, con el rostro resplandeciente... cuanta paz tengo observándote así. Sé que eres Dios mismo en persona. Si Tu estás a mi lado, ¿qué o quién podrá asustarme? ¿Contigo, que he de temer? Si Tu, el Creador de todo el universo, el Omnipotente, estás conmigo... ¿qué me falta?

*Tu eres mi paz.... tengo problemas y dificultades, cosas que me inquietan y me turban.... pero Tu eres Dios, el Señor de todo... voy a ponerlo en tus manos... abandono en Ti todas mis inquietudes... Prefiero escuchar tu palabra y confiar en ella -es lo que pide el Padre eterno- que creer las palabras, ideologías, filosofías o políticas humanas... Tu eres mi único descanso, mi único bien, mi único Señor...

*Tu pasaste por la Pasión y la cruz para llegar a la Resurrección.... ¡que nunca busque, mi Señor, una vida cristiana sin cruz y sin dificultades!

COMPOSICIÓN DE LUGAR

Mira como Jesús sube a la montaña con tres de sus apóstoles. Cuando están en lo alto se transfigura delante de ellos.

Observa maravillado como Jesús mostró una pequeña parte de su divinidad volviendo resplandeciente su rostro y sus vestidos. ¡Qué belleza la de Jesús radiante de gloria! ¡Qué alegría, paz y seguridad contemplarlo así!

Observa a los apóstoles. Están asombrados por el espectáculo. No saben bien lo que ocurre, pero... ¡que a gusto están allí! Pedro se atreve a sugerir que se queden allí.

Entonces todo termina. Para gozar de la gloria es necesario pasar primero por la prueba. Para llegar a la Resurrección primero está la Pasión. Por la cruz a la luz.

Una voz majestuosa se ha dejado oír desde una nube luminosa. Observa esta nube y oye la voz: *«Este es mi Hijo, el amado, en quien me complazco. Escuchadlo»*. El Padre eterno nos confirma que Jesús es su Hijo querido, uno con Él y el Espíritu Santo desde toda la eternidad. El único en quien se complace. El único a quien debemos escuchar.

*¡Oh Señor! Yo también me voy a acercar humildemente a ti... ahora que te imagino de espaldas... arrastrándome por el suelo... sin querer molestarte... con mucha fe en tu poder... porque sé que eres Dios, Dios eterno y Creador del universo, Dios todopoderoso, capaz de sanarlo todo... Voy a tocarte para que me limpies y sanes de las peores debilidades, torpezas y miserias que tengo en mi vida....

*¡Oh, si tuviera más fe en tu poder! ¡Si tuviera más confianza en tu amor! Si yo tuviera la fe de esa mujer.... ¡también sería capaz de robarte milagros Señor!

*Doce años estuvo aquella mujer sufriendo. Y en un instante la sanaste. ¡Señor, que nunca pierda la esperanza, por mucho tiempo que pase, por mucho que se prolongue mi sufrimiento y mi cruz, de que si estoy a tu lado, te sigo, guardo tus mandamientos y confío en ti, seré sanado, salvado y liberado!

UN PARALÍTICO PERDONADO Y CURADO

(Mc 2, 1-12)

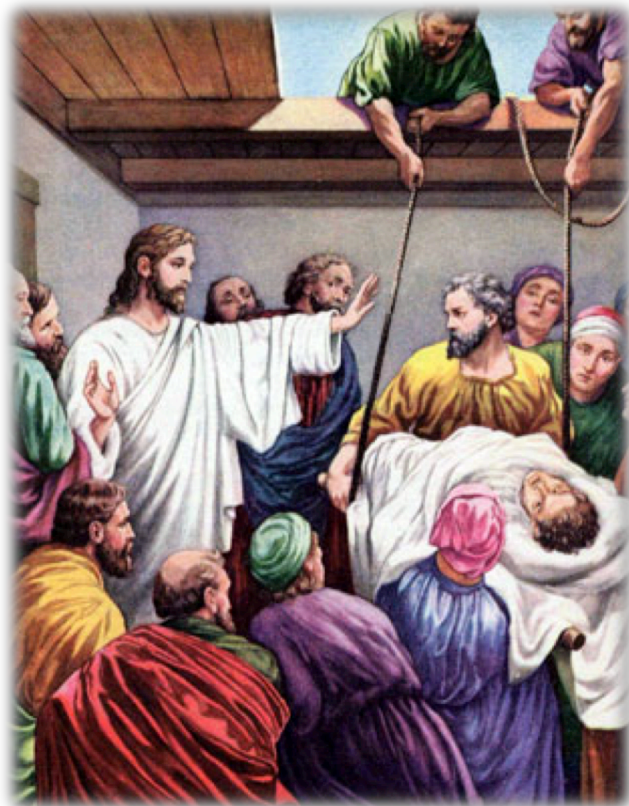
Cuando a los pocos días volvió Jesús a Cafarnaún, se supo que estaba en casa. Acudieron tantos que no quedaba sitio ni a la puerta. Y les proponía la palabra. Y vinieron trayéndole un paralítico llevado entre cuatro y, como no podían presentárselo por el gentío, levantaron la techumbre encima de donde él estaba, abrieron un boquete y descolgaron la camilla donde yacía el paralítico. Viendo Jesús la fe que tenían, le dice al paralítico: «Hijo, tus pecados te son perdonados». Unos escribas, que estaban allí sentados, pensaban para sus adentros: «¿Por qué habla este así? Blasfema. ¿Quién puede perdonar pecados, sino solo uno, Dios?». Jesús se dio cuenta enseguida de lo que pensaban y les dijo: «¿Por qué pensáis eso? ¿Qué es más fácil, decir al paralítico: “Tus pecados te son perdonados”, o decir: “Levántate, coge la camilla y echa a andar”? Pues, para que veáis que el Hijo del hombre tiene autoridad en la tierra para perdonar pecados -dice al paralítico-: “Te digo: levántate, coge tu camilla y vete a tu casa”». Se levantó, cogió inmediatamente la camilla y salió a la vista de todos. Se quedaron atónitos y daban gloria a Dios, diciendo: «Nunca hemos visto una cosa igual».



LA TRANSFIGURACIÓN

(Mt 17, 1-9)

Seis días más tarde, Jesús tomó consigo a Pedro, a Santiago y a su hermano Juan, y subió con ellos aparte a un monte alto. Se transfiguró delante de ellos, y su rostro resplandecía como el sol, y sus vestidos se volvieron blancos como la luz. De repente se les aparecieron Moisés y Elías conversando con él. Pedro, entonces, tomó la palabra y dijo a Jesús: «Señor, ¡qué bueno es que estemos aquí! Si quieres, haré tres tiendas: una para ti, otra para Moisés y otra para Elías». Todavía estaba hablando cuando una nube luminosa los cubrió con su sombra y una voz desde la nube decía: «Este es mi Hijo, el amado, en quien me complazco. Escuchadlo». Al oírlo, los discípulos cayeron de bruces, llenos de espanto. Jesús se acercó y, tocándolos, les dijo: «Levantaos, no temáis». Al alzar los ojos, no vieron a nadie más que a Jesús, solo. Cuando bajaban del monte, Jesús les mandó: «No contéis a nadie la visión hasta que el Hijo del hombre resucite de entre los muertos».



PUNTOS

COMPOSICIÓN DE LUGAR

Mira a Jesús rodeado por tanta gente que no cabían ni en la casa donde se encontraba. Todos deseosos de escuchar esa palabra divina que daba tanta paz, tanto consuelo, tanta luz....

Un grupo de personas introducen por el techo, quitando momentáneamente la débil techumbre, a un paralítico para ponerlo delante de Jesús.

Observa al Señor como mira con ternura y compasión al pobre enfermo. Está claro que piden para él la curación de su parálisis. Pero Jesús hace algo sorprendente: viendo que estaba arrepentido de sus culpas le ofrece en primer lugar el perdón de los pecados. Después, ante las quejas y murmuraciones, le devuelve también la movilidad a sus miembros.

Jesús busca ante todo y sobre todo la salud de nuestra alma. Si una persona está en el pecado de nada le servirá la salud, el dinero, la fama, lo material.... La ofensa a Dios es el peor mal que puede afectar a la humanidad.

*¡Aquí estoy, Señor! Mi mirada se ha vuelto material y mundana. Al igual que esta mujer no podía mirar al Cielo por estar encorvada yo, por meterme demasiado en las cosas mundanas y rezar poco, tengo una mirada materialista y mundana de la vida. ¡Haz que mire todo con ojos sobrenaturales! ¡Jesús, que pueda mirar todas las realidades de esta vida juzgándolas según los criterios del Cielo!

*Esta mujer estaba atada por el demonio, obligándola a mirar a la tierra. Hay cosas, Señor, que me atan y me impiden volar libremente hacia ti, manteniéndome en la mediocridad, en la tibieza e incluso en el pecado. Pueden ser objetos (dinero, posesiones que me son muy queridas...), circunstancias de mi vida (mi posición social, mi fama y honor), personas (amigos, relaciones afectivas)... cuando me ato a algo de esto me convierto en un esclavo. Peor aún si estas ataduras me llevan al desorden o al pecado. Señor: voy a contarte todo aquello que me ata. Voy a pedirte que con tu poder divino me desates de todo aquello que me impide vivir en libertad contigo y en un camino de santidad.

*La mujer glorificó a Dios al ser curada. Yo también deseo glorificarte y alabarte por tantas cosas maravillosas que has hecho en mi. ¡Te alabo por haberme creado! ¡Te alabo por haberme salvado! ¡Te alabo por todo lo que me das o permites en mi vida! ¡Te alabo por haberme dado la fe! ¡Te alabo por haberme hecho hijo de la Santísima Virgen María y de la Iglesia! ¡Te alabo por haberme perdonado!

PUNTOS

COMPOSICIÓN DE LUGAR

Observa a Jesús predicando en el templo judío. Sus palabras tocan e inflaman los corazones. Todos perciben que habla la verdad, buscando el bien auténtico y real de las personas.

Mira entre la gente con atención. Hay una mujer encorvada. Lleva así dieciocho años. Un espíritu, un demonio, ha intervenido en su enfermedad. Obligada a mirar al suelo. Obligada a mantener su mirada sobre la tierra.

Jesús la llama. Observa con cuanto cariño la trata. Con un simple gesto, con sencillas palabras la cura de su mal.

Mira a la mujer curada: enseguida se pone a glorificar y alabar a Dios, reconociendo que no ha sido la casualidad ni el azar quien la ha curado sino el poder y el amor de Dios.

*¡Estoy paralítico, Señor! ¡Mis pecados han paralizado mi relación contigo! ¡Estoy espiritualmente quieto, incapaz de obrar sobrenaturalmente! ¡Necesito que devuelvas la movilidad! Tu bondad y misericordia sane todas mis culpas y pecados, todas mis debilidades y flaquezas....

*Pido que me cures de las parálisis que me afectan: parálisis en mis manos (porque no hago todas las buenas obras que podría); parálisis en mi boca (porque no te alabo tanto como debería, y digo muchas tonterías y estupideces...); parálisis en mi corazón (porque no amo de verdad a mi prójimo)....

*Esos hombres trajeron a tu presencia al pobre paralítico para que lo curaras. Tenían fe en tu poder y lo consiguieron. Ahora voy a presentarte yo a las personas que veo necesitadas de tu perdón y tu misericordia, porque están lejos de ti, en el pecado.... Te las presento con mucha fe, Señor. Sánalas, cúralas, ilumínelas...

LA MUJER ENCORVADA

(Lc 13, 10-13)

Un sábado, enseñaba Jesús en una sinagoga. Había una mujer que desde hacía dieciocho años estaba enferma por causa de un espíritu, y estaba encorvada, sin poderse enderezar de ningún modo. Al verla, Jesús la llamó y le dijo: «Mujer, quedas libre de tu enfermedad». Le impuso las manos, y enseguida se puso derecha. Y glorificaba a Dios.

