

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.



COMPOSICIÓN DE LUGAR

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).

Imagina que el Señor se te aparece. Lleno de majestad y de gloria, con una mirada de profundo amor hacia ti. Notas toda su divinidad, toda su magnificencia, toda su omnipotencia... y al mismo tiempo te sientes tan amado por Él. Su mirada especialmente te dice tanto....

Y ahora imagina que te dice lentamente las palabras del texto bíblico elegido. Óyelas con tu corazón.

PUNTOS

*¿El amor primero! El momento en el que sentiste la presencia de Dios en tu vida de manera especial, su amor, su cuidado hacia ti... y te convertiste de corazón a Él... Recuerda esos momentos. Recuerda tu historia con el Señor. ¿Qué pasó? ¿Qué ocurrió para que empezaras a seguirle con ilusión? Piensa, recuerda...

*¿Has perdido el amor primero? ¿Has perdido tus santos propósitos de entonces, tu entrega, el plan de vida cristiano que hiciste...? ¿Qué ha pasado? ¿Te has vuelto tibio, mediocre? ¿Por que empezaste a aflojar en tu camino de unión con Dios?

*Señor.. ¡qué vergüenza! No he sabido mantener el amor primero. Pero yo sé que Tú me amas... y sé que si me propongo volver con seriedad a ti volveré a esos momentos de intensa unión contigo, de entrega ilusionada al camino de la santidad. Tú me ayudarás a volver al amor primero. Porque me amas. Y porque yo quiero volver a ti. (Habla, pide, súplica, haz propósitos. Acude a la Santísima Virgen María para que te ayude).

VOLVER AL AMOR PRIMERO

(Ap 2, 2-5)

Conozco tus obras, tu fatiga, tu perseverancia, que no puedes soportar a los malvados, y que has puesto a prueba a los que se llaman apóstoles, pero no lo son, y has descubierto que son mentirosos. Tienes perseverancia y has sufrido por mi nombre y no has desfalecido. Pero tengo contra ti que has abandonado tu amor primero. Acuérdate, pues, de dónde has caído, conviértete y haz las obras primeras.



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

BELÉN, CUNA DE AMOR

(Jn 1, 1. 14 Lc 2, 7)

En el principio existía el Verbo, y el Verbo estaba junto a Dios, y el Verbo era Dios... Y el Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros.

Dio a luz a su hijo primogénito, lo envolvió en pañales y lo recostó en un pesebre



COMPOSICIÓN DE LUGAR

Imagina la eternidad de Dios. Padre, Hijo y Espíritu Santo, tres personas y un sólo Dios, que desde toda la eternidad existe y vive. Observa como la persona del Hijo, llamada en la Biblia “Verbo”, uno con el Padre y el Espíritu Santo, decidió, en perfecta consonancia con las otras dos personas divinas, ya que son el

PUNTOS

*Los reyes magos hicieron un largo camino para encontrar a Jesús. Y yo... ¡qué perezoso soy a veces para las cosas de Dios! ¡Cuánto me cuesta ser fiel a mis compromisos de oración... cuantas veces llego tarde a la Santa Misa... cuantas veces dejo las cosas cristianas porque me suponen esfuerzo...! Señor: ayúdame a ser más generoso y esforzado en mi vida cristiana. Voy a pensar en las cosas que más me cuestan y voy a hacer propósitos para mejorar.

*Estrella gloriosa que guió a los reyes hasta Jesús... ¡Cuántas estrellas pone Dios en mi vida para acercarme más a Él! Personas, sacerdotes, libros, acontecimientos, películas... ¿aprovecho estas señales para santificarme más?

¡Oh, Señor! Si yo pudiera ser estrella para los demás. Si yo pudiera ayudar a las almas para que se acerquen a ti. Ilumíname, Señor, para que sepa cómo puedo ayudar en la hermosa y necesaria tarea de evangelizar y hacer apostolado.

*Los reyes ofrecieron sus regalos. Sin Y yo.. ¿no voy a ofrecer mi regalo a Jesús? Piensa: ¿qué podrías regalarle hoy? ¿Quizás un pequeño sacrificio por la salvación de las almas? ¿Quizás vencer alguna debilidad o romper con alguna ocasión de pecado que no acababas de alejar de ti? ¿Quizás una limosna para las personas necesitadas? Piensa y ofrécele al Señor un buen regalo.

PEDIR AMAR A JESÚS POR ENCIMA DE TODO

COMPOSICIÓN DE LUGAR

Imagina a los reyes magos. Guiados por el deseo de encontrar al rey Mesías nacido comenzaron un larguísimo viaje lleno de todo tipo de dificultades. Acompañales: un viaje de meses, por desiertos, parajes inhóspitos, sin saber tampoco con certeza lo que iban a encontrar... Y sin embargo allá van. Su esperanza de hallar al Salvador es más grande que cualquier dificultad.

Por fin llegan a Israel. Informados por los expertos se enteran que el Mesías debe nacer en Belén. Y allí se dirigen con rapidez. Dios, que nunca deja de guiar a los que tienen buena voluntad y buscan realmente la verdad, les concede el don de la estrella para que termine de guiarlos.

Observa la alegría tan grande que tienen cuando llegan adonde está Jesús (¡el encuentro con Dios siempre nos llena de santa alegría!). Y cuando entran hallan a Jesús con María. Porque la mejor manera de encontrar a Jesús es a través de la Santísima Virgen María, ya que igual que Él vino del Cielo a la tierra a través de la Virgen para entregarse a nosotros por su medio también le gusta que nosotros vayamos a su encuentro a través de la Virgen.

Mira con que cariño los reyes adoran a Jesús y le ofrecen regalos. Y sin embargo el gran regalo aquel día no eran los dones de los reyes sino el mismísimo Jesús: regalo de Dios a la humanidad pecadora para salvarla y santificarla.

mismo y único Dios, hacerse hombre y compartir nuestra naturaleza humana.

Imagina el sublime momento en el que el Hijo eterno del Padre, cuando María acepta libremente el plan que el ángel le revela de que es la elegida para este maravilloso acontecimiento, se hace hombre en las purísimas entrañas de la Virgen. Se “encarna”, es decir: toma carne. ¿Y por qué? Por amor a nosotros. Por amor a ti Dios se hace hombre. Porque quería salvarte del pecado, de la muerte y del Infierno.

Imagina el portal de Belén. Mira dentro. Allí está San José. También la Santísima Virgen, mirando con ternura al niño. Jesús está dormido en la pobre cuna. Pero mira... imagina que el niño Jesús abre sus ojitos. Te mira. Te hace un pequeño gesto como para que te acerques. San José y la Virgen asienten. Imagina que te acercas...

PUNTOS

*Imagínate cerca del niño Jesús, puesto de rodillas ante el pesebre. ¿Qué le dirías? ¿Qué le comentarías? Háblale...

*Imagina que la Virgen María cogiera al niño y te lo entregara. “Queremos que estés un rato con él... abrázalo y estréchalo contra tu corazón...” . Imagina que así lo haces. ¡Momentos gloriosos de amor con Jesús! Háblale y dile todo lo que llevas en tu interior...

*Jesús te mira con unos ojitos llenos de ternura, cariño y amor. Él está ahí, hecho hombre por amor a ti. Se ha humillado rebajándose hasta hacerse niño, se ha entregado por completo por ti, para ti, por tu bien. Háblale a Jesús... ¿qué estás dispuesto a hacer por Él? ¿Cómo le devolverás tanto amor?

BELÉN, CUNA DE SALVACIÓN

(Lc 2, 8-20)

En aquella misma región había unos pastores que pasaban la noche al aire libre, velando por turno su rebaño. De repente un ángel del Señor se les presentó; la gloria del Señor los envolvió de claridad, y se llenaron de gran temor. El ángel les dijo: «No temáis, os anuncio una buena noticia que será de gran alegría para todo el pueblo: hoy, en la ciudad de David, os ha nacido un Salvador, el Mesías, el Señor. Y aquí tenéis la señal: encontraréis un niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre». De pronto, en torno al ángel, apareció una legión del ejército celestial, que alababa a Dios diciendo: «Gloria a Dios en el cielo, y en la tierra paz a los hombres de buena voluntad». Y sucedió que, cuando los ángeles se marcharon al cielo, los pastores se decían unos a otros: «Vayamos, pues, a Belén, y veamos lo que ha sucedido y que el Señor nos ha comunicado». Fueron corriendo y encontraron a María y a José, y al niño acostado en el pesebre. Al verlo, contaron lo que se les había dicho de aquel niño. Todos los que lo oían se admiraban de lo que les habían dicho los pastores. María, por su parte, conservaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón. Y se volvieron los pastores dando gloria y alabanza a Dios por todo lo que habían oído y visto, conforme a lo que se les había dicho.



ADORACION DE LOS REYES MAGOS

(Mt 2, 1-12)

Habiendo nacido Jesús en Belén de Judea en tiempos del rey Herodes, unos magos de Oriente se presentaron en Jerusalén preguntando: «¿Dónde está el Rey de los judíos que ha nacido? Porque hemos visto salir su estrella y venimos a adorarlo». Al enterarse el rey Herodes, se sobresaltó y toda Jerusalén con él; convocó a los sumos sacerdotes y a los escribas del país, y les preguntó dónde tenía que nacer el Mesías. Ellos le contestaron: «En Belén de Judea, porque así lo ha escrito el profeta: “Y tú, Belén, tierra de Judá, no eres ni mucho menos la última de las poblaciones de Judá, pues de ti saldrá un jefe que pastoreará a mi pueblo Israel”». Entonces Herodes llamó en secreto a los magos para que le precisaran el tiempo en que había aparecido la estrella, y los mandó a Belén, diciéndoles: «Id y averiguad cuidadosamente qué hay del niño y, cuando lo encontréis, avisadme, para ir yo también a adorarlo». Ellos, después de oír al rey, se pusieron en camino y, de pronto, la estrella que habían visto salir comenzó a guiarlos hasta que vino a pararse encima de donde estaba el niño. Al ver la estrella, se llenaron de inmensa alegría. Entraron en la casa, vieron al niño con María, su madre, y cayendo de rodillas lo adoraron; después, abriendo sus cofres, le ofrecieron regalos: oro, incienso y mirra. Y habiendo recibido en sueños un oráculo, para que no volvieran a Herodes, se retiraron a su tierra por otro camino.



PUNTOS

COMPOSICIÓN DE LUGAR

Imagina que estas junto a los pastores en aquella bendita y dichosa noche del nacimiento de Jesús. De repente, en medio de la noche, una gloriosa luz irrumpe con fuerza en el lugar donde os encontráis. El ángel del Señor se aparece y con voz clara, firme y fuerte os anuncia la gran noticia: el nacimiento de un Salvador.

Observa ahora la aparición gloriosa del resto de los ángeles. Cientos de ellos glorificando a Dios. ¡Espectáculo hermoso y bellísimo!

Después de la aparición hablas con el resto de pastores. Lo tenéis claro: ¡hay que ir a Belén, a contemplar esa maravilla que os han anunciado! Imagínate como corréis, llenos de alegría, al encuentro con ese Salvador anunciado al que ya amas desde lo profundo de tu corazón.

Llegáis al portal de Belén. ¿Qué encontráis? Una estampa tan sencilla como bella. Obsérvala: San José, hombre de rostro sereno que vigila, guardando cuidadosamente y con firmeza, al niño y a su madre. La Virgen María, totalmente volcada en el niño Jesús, de una santidad y belleza increíble. Sólo mirarla despierta en ti los sentimientos más santos y puros que nunca jamás hayas tenido. Y allí, en el pesebre, el niño. El que os ha sido revelado como Salvador.

Acércate, habla con José, con la Virgen... póstrate ante la cuna del niño... adóralo.. mírale... ábrele tu corazón...

*Todo aquel que siga a Jesús de verdad y en serio será perseguido. En algún momento de su vida sufrirá incompreensión, burla, persecución, ataques... ¿Eres consciente de esta verdad? ¿Aceptas ya, desde ahora, las posibles persecuciones que puedan venirte por seguir al Señor? ¿Quieres ser fiel a Jesús sólo en los momentos fáciles de la fe o estás dispuesto a seguirle cuando esto supone persecución y contradicción?

*Piensa en las veces que has sido perseguido, burlado, ridiculizado, incomprendido, atacado por seguir el Evangelio, por creer las verdades de fe, por mantener y defender la moral católica? ¿Has sido valiente? ¿Has sido fiel a Dios? ¿O por miedo has traicionado la fe para que no te señalen, no se burlen de ti, no te ataquen?

*Señor: dame fuerzas para resistir junto a ti cuando venga la persecución. Porque sé que va a venir. Dame firmeza en la fe y constancia para no buscar en esos momentos la salida fácil de negarte o disminuir las exigencias cristianas para que me dejen en paz. Yo, Señor, contigo en todo momento: incluso en las persecuciones y ataques.

COMPOSICIÓN DE LUGAR

Imagina a San José y a la Virgen llegando a Belén. Esta atardeciendo. Ella siente que el parto se acerca. Necesitan urgentemente una posada para pasar la noche y poder dar a luz con cierta comodidad.

Acompáñales. Observa como tocan en una puerta, en otra... nada. No les reciben. No hay sitio para ellos. Son rechazados. No son queridos. Observa con pena la escena. Diles que si tú pudieras les darías el alojamiento, el cariño, la acogida que nadie les da. ¡Dios, lleno de amor se hace hombre para salvarnos, y los hombres no lo acogen ni lo aceptan!

Imagina ahora el portal de Belén. Por fin, aunque sea tan pobre y despreciable, han encontrado un lugar donde estar en paz y poder recibir con amor y gozo al niño Jesús. Pero la alegría dura poco: Herodes, rey que no quiere soltar el poder de ninguna manera, tiene miedo a perderlo al enterarse de que ha nacido un futuro rey. ¿Qué temes Herodes? Jesús no quiere reinos temporales sino reinar en las almas por amor.

Observa como Herodes, lleno de miedo, ira y rabia manda matar a los niños pequeños de Belén. San José y la Virgen tienen que salir corriendo e ir a un país extraño, Egipto, y comenzar de nuevo. Un viaje lleno de molestias, preocupaciones, inseguridades... Jesús es perseguido antes de nacer, después de nacer... como será perseguido cuando sea mayor y empiece a predicar. Jesús siempre un signo de contradicción: ante Él no hay término medio. O lo eliges o lo rechazas.

PUNTOS

*Jesús ha venido para salvarnos. Ha venido a salvarte, redimirte, liberarte de tus pecados. Lo que más quiere para ti, lo que más desea es tu santidad, tu pureza, tu santificación... ¿Cómo es tu vida cristiana? ¿Buscas la santidad, la purificación total de tu vida, la salvación? ¿Es tu relación con Jesús profunda, íntima, auténtica, verdadera? ¿Lo tratas realmente como tu único Salvador y Señor?

*Aquella noche una luz brilló para todo el mundo. Una luz que nunca jamás se iba a apagar. Porque en medio de los graves pecados de la humanidad Dios se hizo hombre para venir a perdonarlos y redimirlos. Desde entonces siempre es posible la esperanza. Porque por muy graves, espantosos y horribles que sean nuestras culpas mayor es el poder y el amor de Dios que está dispuesto a perdonarlo todo si acudimos con confianza y arrepentimiento a su corazón misericordioso. Aquella fue la noche de la esperanza. ¿Tienes culpas grandes que te atormentan? No pierdas la paz: ve al niño Jesús y cuéntaselo todo.

*Mira al niño Jesús: Él es la Buena Noticia. Dios viene a salvarte, unirte a Él, divinizarte, santificarte... Vive esta buena noticia y hazla conocer a otras personas. Porque todos necesitan saber que Dios se ha hecho hombre por ellos, los ama y los quiere perdonar y salvar.

BELÉN, CUNA DE POBREZA

(Lc 2, 11-12)

Hoy, en la ciudad de David, os ha nacido un Salvador, el Mesías, el Señor. Y aquí tenéis la señal: encontraréis un niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre.



COMPOSICIÓN DE LUGAR

Imagina que estás en el portal de Belén, mirando al niño Jesús. Obsérvalo: Él es el Creador del mundo entero, del universo, de todos los seres... Él es el eterno, el que existe antes que todo, el Todopoderoso, que todo lo sabe, todo lo conoce, todo lo observa... Y sin embargo se ha hecho pequeño y pobre. Mira y comprueba la pobreza extrema que rodea al Niño Jesús: un pobre portal, lugar para guardar animales; un pesebre por cama; unos simples pañales... Todo en Belén habla de austeridad, pobreza, sencillez...



PUNTOS

BELÉN, CUNA PERSEGUIDA

(Lc 2, 6-7 Mt 2, 13-16)

Mientras estaban allí (Belén), le llegó a ella el tiempo del parto y dio a luz a su hijo primogénito, lo envolvió en pañales y lo recostó en un pesebre, porque no había sitio para ellos en la posada.

El ángel del Señor se apareció en sueños a José y le dijo: «Levántate, toma al niño y a su madre y huye a Egipto; quédate allí hasta que yo te avise, porque Herodes va a buscar al niño para matarlo». José se levantó, tomó al niño y a su madre, de noche, se fue a Egipto y se quedó hasta la muerte de Herodes para que se cumpliera lo que dijo el Señor por medio del profeta: «De Egipto llamé a mi hijo». Al verse burlado por los magos, Herodes montó en cólera y mandó matar a todos los niños de dos años para abajo, en Belén y sus alrededores, calculando el tiempo por lo que había averiguado de los magos.

*Tú, Señor, el dueño y creador del Universo, naces en suma pobreza.. y yo, miserable criatura, que estoy vivo por pura gracia tuya, muchas veces sólo pienso en tener más y más... No vivo la santa pobreza: pongo mi esperanza en los bienes materiales y pierdo la paz con frecuencia por su culpa. En ocasiones mi corazón se deja arrastrar por la codicia y el deseo desordenado del dinero. ¡Ayúdame a saber conformarme con poco! ¡Ayúdame a entender que mi felicidad, gozo y alegría no pueden depender de la abundancia o no de los bienes materiales! (Piensa ahora si estás perdiendo la paz por motivos materiales o de dinero y pídele a Dios que te ayude a vivirlo desde la fe).

*¿Eres caprichoso en los gastos? ¿Eres una persona justa en el manejo del dinero? ¿Por conseguir más bienes eres capaz de hacer cosas malas? ¿Tienes gestiones o manejos poco claros? Piensa si tienes algo desordenado en el campo del uso del dinero y los bienes materiales y corrígelo.

*¿Vives atado a las cosas materiales? ¿Cuánto tiempo dedicas al móvil, ordenador, televisión, películas, series, productos audiovisuales...? ¿Estás demasiado enganchado a estas cosas? ¿Eres capaz de hacer “ayunos” de estas tecnologías durante días, semanas, meses...?

BELÉN, CUNA OBEDIENTE

(Lc 2, 1-7)

Sucedió en aquellos días que salió un decreto del emperador Augusto, ordenando que se empadronase todo el Imperio. Este primer empadronamiento se hizo siendo Cirino gobernador de Siria. Y todos iban a empadronarse, cada cual a su ciudad. También José, por ser de la casa y familia de David, subió desde la ciudad de Nazaret, en Galilea, a la ciudad de David, que se llama Belén, en Judea, para empadronarse con su esposa María, que estaba encinta. Y sucedió que, mientras estaban allí, le llegó a ella el tiempo del parto y dio a luz a su hijo primogénito, lo envolvió en pañales y lo recostó en un pesebre



COMPOSICIÓN DE LUGAR

Imagina a la Santísima Virgen María que está ya en el último mes de embarazo. San José la protege cuidadosamente, todo está preparado en Nazaret para acoger al niño Jesús: el cuarto, la cuna... Y de repente: un capricho del emperador, un hombre pagano que no creía en el dios verdadero, ordena un censo que obliga a la Virgen y San José a moverse hasta Belén. ¡Con la cantidad de molestias que tal viaje les supuso! Imagínalo: largas jornadas en burra, con un tiempo frío y poco agradable, la Virgen en el estado delicado que se encontraba... y sin embargo obedecieron. Porque aquel censo, aunque no era oportuno, no era tampoco un pecado. Y todo lo que la autoridad legítima manda y no es pecado en principio debe obedecerse. Y en esa obediencia Dios cumplió la profecía de que el Mesías, el Salvador, nacería en Belén. La obediencia trae muchísimas gracias a nuestra vida.

PUNTOS

*Tu primera obediencia: a Dios. ¿Crees todo lo que nos ha revelado? ¿Cumples todos sus mandamientos, sin excusas, incluso aunque te cueste entenderlos o te suponga gran esfuerzo seguirlos? ¿Sigues todas las enseñanzas morales de la Iglesia? ¿Tienes claro que antes obedecer a Dios que a los hombres?

*Tu segunda obediencia: tus deberes y obligaciones. ¿Las cumples con exactitud, por amor a Dios?

*Tu tercera obediencia: todo lo que tus superiores (padres, maestros, autoridades civiles, superiores religiosos) te manden y no sea pecado.