

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.

MEDITACIÓN DE LOS MISTERIOS DEL SANTO ROSARIO



MISTERIOS DOLOROSOS

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 30 minutos para hacer bien la meditación.

SEGUNDO PASO

Escoge el misterio 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).

Señora. Viviré en unión contigo Madre, bajo tu guía, sabiendo que teniéndote conmigo no perderé jamás a Jesús.

nosotros. Sólo Ella captaba la misericordia de Dios derramándose desde la cruz para el perdón de los pecados, para purificar, renovar y santificar a la naturaleza humana.

¡Qué dolor de la Virgen!.... ¡Ver a su Dios, el Todopoderoso eterno a quien se le debe toda gloria y honor, humillado hasta el extremo!.... ¡Y ese Dios... es su hijo! ¡Su hijo amado que fue concebido por obra del Espíritu Santo! ¡Ese cuerpo que Ella concibió, cuidó, acarició. amó... ahora está desgarrado, golpeado, casi destruido...! ¡Oh, ¿quién puede comprender el dolor y el amor de la Madre en este momento?

Y entonces ocurre... su divino Hijo le da una instrucción final: mira con que cariño la observa mientras le dice: *«Mujer, ahí tienes a tu hijo»*. Ella entiende que toda la humanidad queda bajo su cuidado. Y con emoción e inmenso amor acoge a todos bajo su manto.... ¡A ti también!

Estaba sufriendo en la cruz el Señor y tan sólo pensaba en nuestro bien. Y por eso decidió compartir con nosotros uno de sus mayores tesoros: ¡su mismísima Madre! Ella, criatura pura, santa y llena de amor, cuyos cuidados y cariño le formaron humanamente, se ha convertido en nuestra Madre del Cielo para formarnos espiritualmente.... ¡Compartir tu Madre con nosotros Señor!.... ¿Puede pensarse en un acto más amoroso justo cuando estás a punto de morir?

¡La Virgen María es mi madre! ¡La madre de Dios es también madre mía!... ¡La Reina del Cielo me cuida, me protege, me ama...! ¡Oh Santísima Virgen María!... Voy a pasar estos momentos ahora contigo... Voy a hablarte de mi vida, de mis necesidades... voy a cobijarme bajo tu protección, tu manto, tu amor, tu consuelo....

Como el discípulo amado te recibo en mi vida como algo propio, como un preciadísimo tesoro, como mi Madre, Reina y

CUARTO PASO

Lee el texto evangélico tranquilamente, fijándote en los detalles. ¿Qué dice? ¿Qué te dice a ti? (Necesitarás una Biblia para poder leerlo)

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).

*(Los textos han sido libremente adaptados del libro
“Meditaciones sobre la Santísima Virgen María”
del P. Ildefonso Rodríguez Vilar)*

Primer Misterio

La oración de Jesús en el huerto de los olivos

(Lc 22, 39-53)



Punto 1.- Noche del jueves. Tras terminar los santos misterios de la última cena Jesús sale con decisión a Getsemaní, el huerto de los olivos. Bien sabe que no volverá más. Puede contar las horas que le quedan de libertad.

Jesús llega al Huerto.... Comienza a orar... Reza angustiado.... Está dando comienzo su Pasión.

Nadie le acompaña. Sus enemigos conspiran contra Él. Sus apóstoles, incluso los más queridos, se quedan dormidos. ¡Todos le han dejado solo! Miralo... Él, Dios mismo, en el supremo acto de amor por nosotros, está solo. Nadie le acompaña. Nadie está a su lado. Nadie le ofrece algo de consuelo.

Mira a Jesús crucificado. Toda su figura es una invitación a que te acerques con confianza a Él. Sus brazos abiertos parecen estar deseosos de abrazarte. Sus manos y pies agujereados parecen decirte: "Ven, refúgiate aquí. Echa tus pecados en estas heridas para que sean perdonados y olvidados. Límpiame en esta sangre preciosa".

¡Misterio increíble! Dios crucificado por ti. Dios sufriendo por ti. Dios expiando tus pecados por ti. Dios muriendo por ti.

Punto 2.- Observa la mirada de Jesús desde la cruz. Te mira a ti. Una mirada llena de cariño, compasión, misericordia....

Imagínate al pie de la cruz de Jesús.... Ve y agárrate con dulzura a sus pies crucificados... Pídele perdón de tus pecados.... pídele luz... pídele tener mirada sobrenatural.... pídele fuerzas.... Pide todo aquello que quieras y necesites..... Habla con Él. Desahógate con Él....

Póstrate ante la cruz del Señor y desde lo más profundo de tu corazón pide que su sangre preciosa caiga sobre ti... te cubra.... te proteja de los ataques de los demonios y las tinieblas.... te limpie de las culpas.... ¡Sangre preciosa de Cristo, cordero inocente, derramada por mi salvación, cúbreme, protégeme, límpiame...!

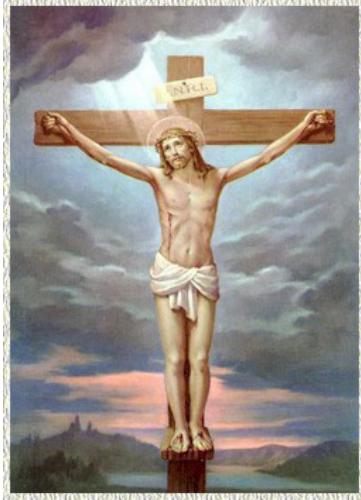
Punto 3.- La Santísima Virgen María está mirando a su hijo crucificado. Contempla esta escena. Sus miradas se cruzan: las miradas más puras, inocentes, limpias y hermosas que existen. El hijo y la madre. El Santo y la Inmaculada. El Dios Altísimo y la esclava del Señor.

Contempla con los ojos de María Santísima a Jesús en la cruz.... Sólo Ella comprendió realmente el misterio de amor que allí estaba teniendo lugar.... Ninguno de los presentes veía como Ella el infinito amor de Dios sacrificado, crucificado, muerto por

Quinto Misterio

La crucifixión y muerte de nuestro Señor

(Lc 23, 33. 44-46; Jn 19, 25-27)



Punto 1.- Mira el lugar de la crucifixión: el pequeño montículo llamado “Calvario”. Allí echan a Jesús al suelo, sobre la cruz, y con gran rapidez clavan sus muñecas al leño. El dolor es terrible. Jesús padece mucho. Pero sigue sin insultar a nadie.

Luego vienen los pies. A continuación todo el conjunto es elevado.

Todos se burlan de Jesús. Se ríen de Él. Lo provocan. Sin embargo Dios permanece en la cruz entregándose por todos: amigos y enemigos. Es el triunfo del amor y el perdón sobre el pecado y el odio.

Mira a Jesús en el huerto... sólo.... abandonado.... acércate a Él... ponte a su lado.... simplemente estate ahí, acompañándole.... silenciosamente dile que le quieres... que estás a su lado.... que permanecerás junto a Él...

Jesús siente en su naturaleza humana la angustia y el rechazo ante la terrible Pasión que se le viene encima. Pero reza para que se cumpla en todo la voluntad del Padre. ¡Es su Padre, Uno con Él junto al Espíritu Santo! ¡No hay nada más hermoso, justo, santo y perfecto para el Hijo que la eterna y sabia voluntad de su Padre! Por medio de ella vamos a ser todos salvados y se va a completar el sacrificio de amor más hermoso que Dios quiere hacer por nosotros. Yo también quiero entregarme y abandonarme a la voluntad de mi Padre celestial con total confianza, sin miedo, sin rebeldía, sin dudas... Te lo diré despacito y de todo corazón: cómo tu quieras, cuando tu quieras, donde tu quieras, hasta que tu quieras...

La prueba viene a mi vida, Señor. Ha venido ya y sé que volverá. La prueba que me hace dudar y me invita a abandonarte. Tú me enseñas la manera de vencerla: sólo la oración me impide caer en la tentación. Mi espíritu está decidido, pero mi carne es débil. Sé que debo perseverar en la oración cuando las cosas se ponen mal. ¡Qué yo comprenda el valor, la necesidad, la importancia y la fuerza que tiene la oración en mi vida!

Punto 2.- Observa a Jesús en el huerto de los olivos. Está en oración. Una oración angustiada, terrible. Algo extraño le ocurre. Él, siempre lleno de paz y serenidad, se encuentra totalmente abatido.

Mira su rostro. Pequeñas gotas de sangre acompañan su sudor. Este rarísimo fenómeno sólo ocurre cuando una persona de extrema sensibilidad está sometida a una presión psicológica

tremenda, hasta el punto de reventar los pequeños capilares bajo la piel.

La presión que Jesús soporta es el peso de nuestros pecados. Míralo: Él, Dios eterno hecho hombre, uno junto al Padre y al Espíritu Santo, está permitiendo que todos los pecados de la humanidad caigan encima suya, se identifiquen con Él...

Observa como Jesús se ve revestido de lo único que no puede aguantar ni aprobar: el pecado.... Y no uno ni cien.... Todos, todos los pecados de toda la humanidad, cayeron sobre Él.... Robos, asesinatos, violaciones, injusticias, corrupciones, manipulaciones, odios.... Lo grave y lo leve... lo público y lo oculto.

Ese peso tremendo es el que lo agobia y lo hunde. El peso del pecado. También están allí tus pecados. También ellos participan en su Pasión.

Te veo hundido en el suelo del huerto de los Olivos y te pregunto con todo mi corazón: "¿Por qué has querido Señor soportar ese tremendo peso? ¡Los pecados de toda la humanidad! ... ¿Por qué?.... ". Ahora observo que levantas tu cabeza, me miras con una mezcla de tristeza y de compasión, y me respondes bajito, casi sin poder articular las palabras: "Por amor.... porque os quiero salvar.... Porque te amo quiero cargar con tus pecados y liberarte de ellos"... Y yo quiero reflexionar ese amor.... un amor capaz de hacer semejante sacrificio por criaturas que Dios no necesita y que, además, continuamente nos rebelamos contra Él.... ¡Amor infinito, amor tremendo, amor extremo!....

Punto 3.- Observa la escena. Es noche cerrada. Judas entra en el Huerto acompañado por los guardias. Se dirige a Jesús: su Maestro, su Señor... ahora no quiere pensar en eso. Va a traicionarlo. Ha elegido una señal de amor para señalar a los guardias quién es Jesús: un beso.

Señor... Tú llevaste tu cruz por amor a mí.... Yo no sé llevar mi cruz por amor a Ti... Tengo cruces Jesús (nómbra-selas, cuénta-selas...)... quiero que me ayudes a verlas con ojos sobrenaturales, a saber ofrecerlas en unión contigo por la salvación del mundo.

Punto 2.- Mira la cara de preocupación de los soldados. Les ha encargado que este hombre sea ejecutado pero temen que Jesús no pueda más. Por eso deciden obligar a uno que volvía del campo para que lo ayude a llevar la cruz.

Simón se encontró, de pronto, ayudando a Jesús a cargar la cruz. Observa como al principio no quiere, como acepta a regañadientes... luego va mirando el rostro de Jesús, su paz, su firmeza, su determinación... percibe que aquel hombre no es como los demás. No insulta, no grita, no se rebela.

Finalmente Simón quedará tocado y transformado por aquella experiencia. ¡Ayudó a llevar la cruz salvadora del Señor!.... ¿Quieres que colabore contigo en el plan de salvación de la humanidad?... ¿Quieres que te ayude a llevar la cruz, Señor?... ¡Qué privilegio tan grande la de que aquellos que asocias a tu Pasión salvadora! Voy a mirarte con la cruz a cuestas, voy a cruzar mi mirada con la tuya... voy a decirte: "¿Te puedo ayudar de alguna manera?". Si quieres darme algo de tu cruz, aquí estoy Señor. Por amor a ti me ofrezco. Por amor al Padre. Para salvación de las almas.

Punto 3.- Hay tanta gente sufriendo... hay tanta gente necesitada... ¡Señor, dame la gracia de ser como Simón de Cirene para esas personas y ayudarlas a llevar su cruz!... ¿Cómo puedo llamarme discípulo tuyo si no soy consuelo, ayuda y auxilio del pobre y necesitado?

Cuarto Misterio
Jesús con la cruz a cuestas
camino del calvario
(Jn 19, 16-17)



Punto 1.- Observa como Jesús recibe la cruz. Sabe que se está acercando el momento decisivo, la hora de culminar su entrega por nosotros. No se echa atrás. A pesar de todo el dolor, las heridas y el cansancio sigue adelante. Va a llegar hasta el final.

Obsérvale andar con trabajo con la pesada cruz. Su cuerpo chorrea sangre. Sus fuerzas están muy disminuidas. Apenas puede tenerse en pie. Pero piensa en la voluntad del Padre. Piensa en tu salvación. Piensa en que su sacrificio te liberará del pecado... y sigue adelante. Eras tú quien estaba en sus pensamientos y en su corazón en ese momento.

Mira como Judas da su beso a Jesús. Él lo mira con dolor -¡su apóstol elegido lo está traicionando!- pero también con amor, ofreciéndole una oportunidad de arrepentimiento: “Judas, ¿con un beso entregas al Hijo del hombre?”.

Observa la mirada de Jesús a Judas: llena de amor, de cariño, de llamada a la conversión. Judas: todavía puedes volver, todavía puedes ser abrazado otra vez por el amor de Jesús... Siento tu mirada, Señor, dolorida cuando te soy infiel... pero también llena de misericordia y amor, llamándome siempre a recomenzar de nuevo y a confiar en tu Corazón....

Mira como Jesús no acepta que sus discípulos usen la violencia para defenderlo. No son los modos ni las formas con las que Jesús quiere reinar en el corazón de los hombres. Él quiere reinar por amor.

“Esta es vuestra hora y la del poder de las tinieblas”. A veces el mal parece triunfar, parece imparable... a veces es como si Dios permaneciera en silencio.... Pero no es del todo verdad. El triunfo definitivo pertenecerá a Dios. Al final sólo su verdad y bondad triunfarán. Nada ni nadie podrá evitar que Dios haga justicia al final de los tiempos. Entonces los malvados quedarán confundidos y avergonzados para siempre.

Segundo Misterio **La flagelación del Señor** *(Jn 19, 1)*



Punto 1.- Observa a Jesús siendo colocado en la columna, a la que se le ata con grilletes. Se le quitan sus ropas mientras dos verdugos se colocan a sus espaldas con los temibles flagelos: látigos formados con bolas de plomo, huesos y otros materiales preparados para desollar al condenado.

Comienza la flagelación. No hay límite de golpes. Los verdugos han recibido una única indicación: no deben matar al reo.

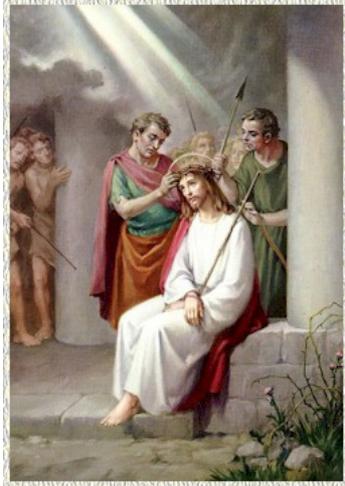
Observa como es golpeado el sagrado cuerpo de Jesús. Ese cuerpo asumido por la segunda persona de la Santísima Trinidad. Ese cuerpo que nació milagrosamente de la Virgen María. Ese cuerpo inocente, puro, por medio del cual la divinidad ha realizado milagros.... Ese cuerpo es ahora destrozado.

Te miro coronado de espinas, burlado, perseguido... ¿y yo buscando aplausos, fama y gloria?... Te miro humillado, ¿y yo buscando vanidad, soberbia, protagonismo, que todos se admiren de mi, que mi opinión sea la más tenida en cuenta, ser el centro de atención...?

Punto 2.- Jesús está tan centrado en nuestra salvación que no le importa lo que digan de Él, los gritos, las risas, las burlas.... ¡Con cuánto interés me preocupo a veces de que todos me aplaudan, me acepten, piensen bien de mí...! ¡Cuántas veces me esclavo a la opinión de los demás hablando y actuando cómo creo que ellos esperan que haga para conseguir su aprobación! ¡Cuántas veces he preferido quedar bien, ganar más fama y honor de este mundo, ganarme la aprobación de los hombres, antes que defender tu verdad, tu Evangelio...! ¡Cuántas veces he pretendido que mi vida cristiana sea aceptada por todos sin problemas, que nunca hablar del Evangelio provoque confrontación!... ¿Qué clase de cristianismo quiero vivir si no soy consciente de que hablar de Jesús y de su verdad trae problemas, persecuciones, ataques, furia...?

Punto 3.- Jesús, el Creador de todo... el Rey verdadero, el Señor de Cielos y tierra... el único inocente, puro y santo... tratado como malhechor, como escoria, como miseria... ¡Qué falsos pueden llegar a ser los juicios de este mundo! ¡Cómo se puede humillar y atacar con burlas e insultos, con mentiras y manipulaciones, al justo y honrado, y ensalzar en cambio al mentiroso y pecador! ¡Señor, dame la luz del Espíritu Santo para no dejarme manipular por tantos intereses políticos, ideológicos, económicos que mueven continuamente los medios de comunicación y la educación haciendo parecer lo malo como bueno, lo injusto como justo!

Tercer Misterio ***La coronación de espinas*** ***(Jn 19, 2-3)***



Punto 1.- Observa a Jesús siendo objeto de burla. Han oído que le llaman “Rey de los judíos”. Así que le hacen una corona de espinas y lo visten de forma burlesca.

Golpes, risas, burlas, humillaciones.... y Jesús calla, aguanta, no dice nada, no mira con odio, no responde con insultos... Mira su serenidad, su paz.....

El que está siendo humillado es el Creador de todo el universo. El mismísimo Dios, Aquel a quien se le debe todo honor y toda gloria, Aquel sin el cual nada podría subsistir, Aquel sin el cual no habría vida, ni belleza, ni verdad, ni amor, ni libertad... Aquel es quien está siendo humillado.

A los primeros latigazos siguen los demás, abriendo cada vez más heridas. La sangre, poca al principio, va brotando luego en mayor cantidad.

La escena es terrible. El dolor inaguantable. Y sin embargo observa a Jesús, aguantando los golpes, uno tras otro, en unos minutos que se hacen interminables.

Te miro atado a la columna, flagelado y humillado, y te pregunto: “¿De donde sacas tantas fuerzas para mantenerte firme en medio de tanta violencia, oh Señor?”. Veo como levantas la vista hacia donde estoy para decirme: “El amor... el amor que te tengo es el que me da fuerzas para soportarlo todo”.... ¡Señor Jesús! Yo quiero vivir ese amor. Yo quiero que el amor divino sea el motor y la fuerza de mi vida cristiana.

Punto 2.- Consta por revelaciones particulares a algunos santos canonizados por la Iglesia que la Santísima Virgen María asistió personalmente a la flagelación.... Párate y detente a considerar lo que esta escena sugiera a tu corazón....

¿Qué sentiría la Virgen cuando oyera la sentencia de los azotes?... ¿Qué sentiría cuando viera aquellos terribles látigos?... ¿Qué cuando viera los preparativos, las risas burlescas de los verdugos, el odio enfurecido de los enemigos de Jesús...? Ponte junto a la Virgen... mírala... intensamente pálida... con el corazón queriendo saltar del pecho por la violencia con que late... apartando los ojos por no ver aquello... y abriéndoles sin poder dejar de mirar lo que más amaba...

Nunca podremos comprender lo que sufrió la Virgen cuando vio cómo desnudaban a su hijo... sería necesario saber lo que era para Ella la pureza y la modestia para poder rastrear algo de lo que sintió al ver a su Hijo desnudo ante aquella muchedumbre... y si encima al verle así le insultaron, se mofaron

de Él con bromas groseras... ¡Imagina cómo aumentaría el dolor de María!

Como sentiría la Virgen cada golpe, cada latigazo, cada flagelo sobre el cuerpo sagrado de su Hijo... cómo padecería junto con Él, sintiendo en su propio cuerpo cada llaga.... Ponte al lado de María y trata de consolarla....

Todos estos golpes son por nuestros pecados... Señor, si tanto sufriste para pagar el pecado... ¿cómo no veo con claridad que todo pecado, por pequeño que sea, es el verdadero y único mal de la humanidad?

Punto 3.- La tradición espiritual de la Iglesia nos dice que durante la flagelación el Señor quiso pagar y expiar especialmente por los pecados de impureza sexual.... el uso ofensivo de la sexualidad contraria al plan de Dios....

El cuerpo es templo de Dios, es para glorificarle... la sexualidad es un don maravilloso de Dios si se sigue según su voluntad... pero muchas veces usamos la sexualidad fuera del plan de Dios... muchas veces hacemos un uso impuro de la sexualidad... caemos en el terrible pecado de la impureza, la lujuria....

¡Me avergüenzo, Señor, de las veces que me he dejado arrastrar por un uso impuro de la sexualidad! ¡Te pido perdón!... Quiero corregirme... quiero purificarme... quiero vivir la santa pureza... quiero glorificarte con mi cuerpo...

Ayúdame... Dame luz para entender el valor de la castidad.... rompe la ceguera espiritual que este mundo ha tejido sobre mi mente y mi corazón impidiéndome comprender el sentido hermoso y sagrado de esta virtud....

Te pido fuerzas para vivir en mi vida la santa pureza... para romper con todas las ocasiones de ofenderte con un uso

fuera de tu voluntad de la sexualidad... Quiero glorificarte con mi cuerpo, Señor...