

INDICE



Introducción.

- I. Somos marianos. Vivimos en María.
- II. Contemplación.
- III. Oración contemplativa.
- IV. Eucaristía.
- V. Oración bíblica.
- VI. Piedad del Pueblo de Dios.
- VII. Ascesis.
- VIII. Sacramento de la Reconciliación.
- IX. Persona y llamado a la santidad.
- X. Vida contemplativa.
- XI. María.
- XII. Alianza con Dios en María.

Evaluación final.

INTRODUCCION



Estas ejercitaciones o ejercicios espirituales son una doctrina de vida para nuestra vida de todos los días.

Tienen como finalidad nuestra misma santidad, que es lo que Dios quiere para cada uno de nosotros. El ideal, es hacer estas ejercitaciones acompañados por alguien que ya las haya hecho, y lo más importante: ¡qué las viva!

Cada ejercitación tiene una parte doctrinal y un trabajo a realizar. Se las puede hacer tanto personalmente como en grupo.

Deben hacerse en un clima de oración intensa para que la doctrina entre al corazón y se vaya haciendo carne en nuestro diario vivir.

Si se las hace en grupo es recomendable que además de la oración bíblica y espontánea este presente el canto. Ya que como dice San Agustín "cantar es rezar dos veces".

Estas ejercitaciones las hemos escrito integrantes del Movimiento "Soledad Mariana". Están inspiradas plenamente en los escritos de nuestro fundador, el Padre Bernardo Olivera, actual Abad General de los monjes y monjas trapenses.

La publicación de estas ejercitaciones la hacemos con la intención de compartir con todos este don que hemos recibido. También han sido publicadas con el título "La senda de Juan Diego" por Editorial "San Pablo".

Que nuestra Madre, Santa María de Guadalupe, acompañe a quienes emprendan este camino, para que en todo y siempre sean dóciles al Espíritu Santo, como Ella lo fue.

Buenos Aires, octubre de 2006

PRIMERA EJERCITACIÓN SOMOS MARIANOS. VIVIMOS EN MARÍA.



Dios quiso que su Hijo, Jesús, viniera al mundo a salvarnos. Quiso que se hiciera hombre, como todos nosotros, en el seno de una Madre: María.

Así como Jesús vino a nosotros para salvarnos, por medio de María, Dios quiere que todo lo de El venga a nosotros por medio de María. Por eso la Iglesia la llama: Mediadora de todas las gracias.

Sabemos, sin embargo, que el único mediador entre Dios y los hombres es Jesús. Pero María es la Madre de Jesús, y Jesús responde a todo pedido de su Madre. Podemos decir entonces, que María es Mediadora en el único Mediador.

Jesús, antes de entregar su vida al Padre en la Cruz, nos regaló su tesoro: su Madre, para que sea nuestra Madre. Así como el "discípulo amado" la llevó a su casa, nosotros, también, debemos llevarla a nuestra casa.

María nos adoptó como sus hijos e hijas, y a partir de entonces nos lleva a todos en su corazón. Hemos sido engendrados en Ella por el Espíritu Santo y Ella nos alimenta con este mismo Espíritu Santo que la plenifica.

Podemos decir entonces, que recibirla como Madre es vivir en María. Este vivir "en María" es vivir sabiéndonos cobijados permanentemente en Ella, sabiendo que en todo

lo que nos sucede, lo que consideramos bueno y lo que consideramos malo, Ella está cuidándonos.

Toda persona que nos ve, no sólo debería reconocer a Cristo en cada uno de nosotros, sino que debería exclamar: ¡se ve que es hijo de María!

¿Qué hace un hijo o una hija con su Madre? Se identifica con ella. Lógicamente de una manera distinta los varones que las mujeres. Es necesario que ocurra para poder crecer y madurar. Lo mismo debemos hacer con María. Mirarla, pensar cómo actuaría en todo momento que nos toca vivir, y hacer como haría Ella.

María despierta nuestro corazón de hijos e hijas de Dios y hermanos y hermanas de todas las personas; es decir, despierta nuestro corazón filial y fraterno.

No hay camino más seguro para llegar a Jesús, que María.

¿A qué nos invita María? Nos invita a vivir su Anunciación y su Visitación. En estos misterios María nos enseña a unir la oración (la Anunciación), con el amor fraterno (la Visitación). Ella nos enseña a no dividir la oración de la acción; a no separar a Dios de la historia que nos toca vivir.

Podemos llamar a éstos misterios: la Soledad (Anunciación) y la Solidaridad (Visitación) de María. Su soledad-con-Dios, en la Anunciación, la lleva a la solidaridad, en la Visitación. Esto en María es inseparable. Su soledad es la cara íntima de su solidaridad.

Cuando nosotros rezamos, tenemos nuestro rato de soledad-con-Dios. Dios hace que su Palabra se encarne en nuestro corazón, como se encarnó Jesús en el corazón y en el seno de María. Luego podemos transmitir esa palabra de amor, encarnada en nosotros, no sólo con nuestra palabra sino, en especial, con nuestra vida, tal como María en la Visitación. La soledad invita a la solidaridad.

Terminemos orando juntos:

María Guadalupe,
la de los ojos contemplativos y entrañas misioneras,
manos orantes y pies evangelizadores:
¡enséñanos a vivir la unidad de tu misterio!

En Dios para los hombres
y con los hombres para Dios.
Cara a cara con Él,
hasta en el codo a codo con ellos.

Virgen Madre de la Anunciación
Madre Virgen de la Visitación
escucha nuestro ruego
por Jesucristo, tu Hijo, nuestro Señor.

TRABAJO A REALIZAR

Compartir:

Lo fundamental.
Lo que no entiendes.
Los recuerdos.
Los sentimientos.
Las decisiones a tomar.

Oración Bíblica:

Anunciación: Lc.1,26-38.
Visitación: Lc.1,39-45.

Cuestionario personal:

- 1) ¿Qué te muestra María para que la imites? ¿Qué le respondes a María?
- 2) ¿Qué relación has tenido en tu vida con María? Trata de recordar cómo la conociste, si le rezabas y cómo lo hacías, en fin, todo lo que puedas recordar de tu relación con Ella.
- 3) ¿Qué relación tienes actualmente con María?
- 4) ¿Consideras que has recibido a María, como regalo de Jesús, y que, como hizo el discípulo amado, te la llevaste a tu casa?
- 5) ¿Qué medios te parece bueno poner para vivir en María, como Ella te invita a hacer?
- 6) Explica con tus palabras qué es la soledad y la solidaridad de María y cómo puedes imitarla.

Lectura:

La historia de Santa María de Guadalupe (Nican Mopohua). Se puede leer y reflexionar el libro publicado por Fundación La peregrinación, en Argentina, en 1998. Una Mariología. Puede ser "María y nosotros" de Ángel Strada. Editorial Claretiana. Vida de San Juan Diego Cuauhtlatoatzin.

Práctica:

Escribir mi historia mariana.
Escribir una carta a María.

SEGUNDA EJERCITACIÓN CONTEMPLACIÓN

Todo cristiano, por ser cristiano, es contemplativo

Se habla de la contemplación como algo contrario a la acción. Veremos como este concepto es equivocado.

¿Qué es la contemplación? La contemplación es una manera de ver; una forma particular de conocer. Es un conocer por el amor.

¿Quién conoce mejor al esposo sino la esposa, que lo ama? ¿Quién conoce mejor a la esposa sino el esposo, que la ama? ¿Quién conoce mejor a un niño sino su madre que lo ama? ¿Por qué nos damos cuenta, por ejemplo, que nuestro hijo se está por enfermar antes de que aparezcan los síntomas de la enfermedad? ¡Porque lo amamos!

Una esposa que ama a su esposo, ¿no sabe bien lo que le gusta a su esposo antes de que se lo diga? Podemos decir, entonces, que una esposa que ama a su esposo ve todo a través de los ojos de su esposo. Va haciendo suyos sus gustos, va viendo todo de una manera nueva: a través de los ojos del mutuo amor.

Conocer por el amor es conocer profundamente. Cuánto más profundamente se ama, más profundamente se conoce. Por eso es bueno recrear el amor entre esposos y no caer en una rutina en donde el amor se va apagando.

¡Con Dios pasa exactamente lo mismo! ¡Cuánto más lo conocemos más lo amamos! ¡Cuánto más lo amamos, más lo conocemos, y más, entonces, podemos cumplir con su voluntad!

Dios nos regala la fe y el amor. Con el regalo de la fe, nos da nuevos ojos: ¡sus propios ojos! Con el regalo del amor, nos da un nuevo corazón: ¡el Suo!

La fe sin el amor está muerta. Al igual que en un matrimonio, que no se aman más, y que ella va por un lado y él por otro, si no alimentamos el amor, dejaremos de lado al Señor y seguiremos nuestro camino sin El. La diferencia está en que, si queremos volver a nuestra esposa o esposo, después del abandono, podemos no encontrarlo más. En cambio, si queremos volver al Señor, El siempre está esperándonos.

Pero, si no alimentamos nuestra fe con el amor, la fe se irá apagando hasta morir. Fe sin amor es fe muerta.

Entonces, ¿qué es la contemplación? Es ver con los ojos del corazón: ¡Con los ojos del corazón de Dios! Es ver todo a través de los ojos de su Corazón Misericordioso. De esta manera viviremos anticipadamente el Reino del Amor. De esta manera reconoceremos a Dios en todas partes y nos uniremos a El.

Podemos definir la contemplación como: fe iluminada por el fuego del amor, o fe enamorada que anticipa lo que esperamos.

La contemplación es un regalo a conquistar. Como dijimos, recibimos de regalo la fe y el amor. Si ponemos medios para enamorar nuestra fe, podremos vivir, desde ya, nuestra esperanza: nuestra unión con Dios, sabernos hijos e hijas de El y hermanos entre todos nosotros y, así, vivir en el Reino del Amor.

Ahora bien, el gran don de Dios a los hombres es Jesús. La contemplación cristiana, entonces, es ver con los ojos de Jesús Resucitado.

Jesús, como vimos en la ejercitación anterior, antes de morir, nos entregó un regalo, su tesoro: su Madre. El quiere que todo lo de El lo recibamos en el Espíritu Santo y en María, la Llena del Espíritu Santo.

Nosotros queremos contemplar a Dios y a todo lo que nos rodea con la fe y el amor de María, con los ojos de su corazón, con su fe enamorada.

Poner medios para enamorar nuestra fe no es difícil porque Jesús está deseando unirse a nosotros y deseando que siempre actuemos mirando a través de los ojos del corazón de su Madre, su primera y más perfecta seguidora. Si vivimos en María, seremos contemplativos en Ella.

Antes de terminar, queremos recordar que María está casada. Sería totalmente ilógico dejar de lado a san José, enamorado de María, el primero que vio todo a través de los ojos del corazón de María y, juntos, de su Hijo Jesús. Santa Teresa dice que quién no tenga maestro de oración, tome a "este glorioso santo por maestro, y no errará en el camino".

Como primer medio para crecer en contemplación, vamos a unirnos en esta oración a san José:

José, joven en quien Dios se confió,
esposo de nuestra Madre Virgen María:
ídame parte en la intimidad de tu secreto!

Silencioso y oyente,

servicial y presente...
El de ojos admirados,
deseos confirmados,
corazón inflamado,
brazos arremangados...
Justo esposo creyente,
fiel padre obediente...

Por la soledad de tus noches
y la solidaridad de tus días:
iacógenos en María
y nombra a Jesús en mi vida!

TRABAJO A REALIZAR

Compartir:

Lo fundamental.
Lo que no entiendes.
Los recuerdos.
Los sentimientos.
Las decisiones a tomar.

Oración Bíblica:

Anuncio y matrimonio de San José: Mt.1,18-25.

Cuestionario personal:

- 1) ¿Puedes explicar con tus palabras qué es la contemplación?
- 2) ¿Entiendes porqué la contemplación no es contraria a la acción? ¿Cómo lo explicas?
- 3) ¿Qué medios consideras necesarios para ir creciendo en contemplación?
- 4) Si has nombrado muchos medios, elige dos de ellos para ir ejercitándote diariamente.

Lectura:

"Historia de un Alma" de Santa Teresita de Lisieux.
"Las Confesiones" de San Agustín.

Práctica:

Visitar un convento de clausura, y preguntar allí qué es la contemplación.

TERCERA EJERCITACIÓN ORACIÓN CONTEMPLATIVA

Orar es, sencillamente, comunicarse con Dios.

Como a Dios no lo vemos, en la oración necesitamos de **fe**: creer en Dios, con quien nos relacionamos; **esperanza**: esperar en El y **amor**: amarlo y saber que El nos ama.

Cuando oramos con estas tres *virtudes teologales*, nuestra oración es **contemplativa**. Se va llenando de amor nuestra fe y, así, también, aumenta nuestra esperanza.

Cuando pecamos gravemente, ¿qué sucede con nuestra oración? Si estamos en pecado grave, hemos cortado con el amor. No tenemos amor. Podemos tener fe, pero esta fe está sin amor. No es fe enamorada. Si rezamos, nuestra oración no es contemplativa, porque rezamos sin amor. Como si habláramos con alguien a quien no queremos. ¡Qué diferente es cuando nos relacionamos con alguien a quien queremos mucho! Lo mismo sucede con Dios.

Oración contemplativa es, entonces, nuestra relación y comunicación con Dios de quién sabemos que nos ama y a quien nosotros amamos:

Toda relación con El, en cada momento del día que elevemos nuestra mente y corazón a El, que le digamos alguna jaculatoria, o simplemente que tengamos un pensamiento hacia El.

Tiempos fuertes de amistad con Dios: ratos que dedicamos a estar a solas con El, a escuchar su Palabra, a meditarla en nuestro corazón, a responderle.

Diferentes modos y formas de ejercitar nuestra fe, nuestra esperanza y nuestro amor.

Pueden haber muchos modos y formas de relacionarnos con Dios; pueden haber muchas formas de oración contemplativa. Pueden haber tantas maneras como personas hay en el mundo y más aún. No se reza de una sola manera.

Pero hay dos formas **fundamentales**, que son: la **Eucaristía** y la **Escritura**.

Ya vamos a tratar estas dos formas fundamentales de oración contemplativa.

Veremos, ahora, las dificultades que podemos tener en nuestra oración: sueño, tentaciones, distracciones, sequedades, entre otras.

Lo importante frente a las dificultades es determinar cuáles son las causas, para ver si podemos remediarlas. Por ejemplo, si tengo sueño y estoy rezando después de un largo día de trabajo, será necesario que busque, de ser posible, otro momento.

Algunas veces se dice: "No tengo tiempo para rezar". Esto suena más bien a excusa. La oración contemplativa es más un asunto de amor que de tiempo. Los suspiros de amor, que sepamos, no toman más que unos segundos.

También se oye decir: "No siento nada". Preguntamos: ¿el amor es sólo sentir? Amar es **querer**. El que sigue rezando aunque no siente nada y cree que no pasa nada, pero sigue sólo para agradecerle a Dios, tenga por cierto que pasa mucho. La oración es más una tarea de Dios en nosotros que nuestra.

Si uno no siente nada y persevera en la oración, puede estar seguro que es oración contemplativa perfecta, por ser plenitud de amor. Se olvida de sí mismo y se transforma en el Amado.

Antes de terminar, recordemos algo importante: Jesús con su Espíritu es nuestro Maestro de oración. Nuestra oración contemplativa es participación en la oración de Jesús, que es el **único orante y único contemplativo**. Somos su Iglesia, su Cuerpo místico.

Tampoco olvidemos que todo lo de Jesús nos viene a través de María, y que vivimos en Ella. Nuestra oración contemplativa, entonces, la hacemos siempre **en María**. El Corazón de María, ¿no es el mejor lugar para encontrarnos con su Hijo?

¡Qué lindo sería si cada uno de nosotros hiciéramos en nuestra casa un oratorio, que podemos llamar "**contemplatorio**", donde tener nuestros encuentros fuertes de oración contemplativa! Un rincón donde la Iglesia doméstica, que es la familia, se encuentre, en María y en José, en un diálogo amoroso con Dios.

TRABAJO A REALIZAR

Compartir:

Lo fundamental.

Lo que no entiendes.

Los recuerdos.

Los sentimientos.

Las decisiones a tomar.

Oración Bíblica:

Jesús Orante: Lc.9,27-36; Mc.14,32-42; Jn.17,1-26.

Enseñanzas del Maestro: Mt.6,5-15; Lc.11,1-13; 18,1-14.

Cuestionario personal:

- 1) ¿Puedes explicar con tus palabras lo que es la **fe**, la **esperanza** y el **amor**?
- 2) ¿Puedes explicar con tus palabras qué es la oración contemplativa?
- 3) ¿Cuáles son las dos formas fundamentales de oración contemplativa? ¿Por qué?
- 4) ¿Puedes encontrar cada día un momento para tener un encuentro **fuerte** con el Señor?
- 5) ¿De qué manera puedes relacionarte con Dios durante el resto del día?

Lectura:

Del Catecismo de la Iglesia Católica (CIC): La oración del Señor: "Padre Nuestro" (2756-2865).

"Que venga tu Reino" de Thelma Lastra. Editorial "San Pablo".

Práctica:

Hacer un "contemplatorio" en un rinconcito de tu casa, para tener tus tiempos fuertes con el Señor, en María.

Ver la posibilidad de hacer un día de soledad y silencio.

CUARTA EJERCITACIÓN EUCARISTÍA

Al hablar de oración contemplativa dijimos que habían muchos modos y formas de oración, pero que habían dos *fundamentales*: la **Eucaristía** y la **Escritura**.

Hoy vamos a hablar sobre la Eucaristía.

La Eucaristía contiene toda la fuerza que necesitamos nosotros, la Iglesia de Cristo, para lo que nos toque vivir día a día.

La Eucaristía es el tiempo mas fuerte de oración contemplativa y el modo de oración contemplativa mas excelente, porque nos hacemos UNO con el mismo Dios. La Eucaristía contiene todo el bien espiritual de la Iglesia, porque contiene a Cristo mismo: ¡el Pan vivo que nos da la Vida!

Jesús nos dice: "*El que come mi carne y bebe mi sangre permanece en mi y yo en él*" (Jn.6,56). Esto quiere decir que, al comerlo, nos hacemos uno con Cristo: somos un solo cuerpo con El, y su sangre corre por nuestras venas.

Cuando Teresita del Niño Jesús cuenta la experiencia de su Primera Comunión, dice: "Desde hacía mucho tiempo Jesús y la pobre Teresita se habían mirado y se habían comprendido. Pero aquel día no fue ya una mirada, sino una fusión. Ya no éramos dos. Teresa había desaparecido como la gota de agua se pierde en el fondo del océano. Solo quedaba Jesús".

Es verdad que, cuando comulgamos, nos comemos a Jesús. Pero no es la verdad completa. El gran misterio está en que es Jesús quien nos come a nosotros. De esa manera somos transformados y asimilados en el Cuerpo de Cristo.

En cada comunión, Jesús nos regala su Espíritu Santo, quien **permanece** en nosotros para darnos Vida. El Espíritu Santo nos va haciendo UNO con Cristo y entre nosotros. Nos va haciendo más hijos e hijas de Dios y más hermanos y hermanas entre nosotros. Así, nos va transformando en un sólo cuerpo: ¡el Cuerpo de Cristo Resucitado!

Cada vez que comulgamos, entonces, no comemos solamente a Cristo, que es la Cabeza, comemos también su Cuerpo que está formado por todas las personas. Al comulgar comemos a cada uno de nuestros hermanos y hermanas, y más especialmente a aquellos o aquellas que más nos cuestan o de quienes estamos más distanciados, ya que al Cuerpo de Cristo no podemos dividirlo. Al comulgar nos reconciliamos todos en Cristo.

La Misa es, a la vez: **celebración, memorial, sacrificio y banquete**.

Es **celebración**, es una fiesta, porque cada vez que celebramos la Misa, festejamos algo muy importante: la Pascua de Jesús: su Muerte y Resurrección para nuestra salvación.

Es **memorial**. Esto no significa solo que hagamos memoria, que recordemos esa gran ofrenda que sucedió hace mucho tiempo. Cada vez que se celebra la Misa, la muerte de Jesús que nos salvó se actualiza, **se hace actual** (ahora, en este mismo momento). Y como todos los días, a todas las horas, en todas partes del mundo se celebran Misas, podemos decir, entonces, que Jesús está permanentemente salvándonos.

Es **sacrificio**: Jesús nos dijo: "*Esto es mi Cuerpo... esta es mi Sangre*" (Mt.26,26-28), que en arameo, la lengua hebrea que Jesús hablaba, es como decir : "Esto soy yo y ofrezco mi vida en sacrificio". Comulgando, participamos de este sacrificio.

Es **banquete**: una comida y una bebida espiritual. Jesús nos dijo: "Tomen y coman... tomen y beban" (Mt.26,26ss). Además, en Cafarnaún, dijo un día: "Yo soy el pan vivo bajado del cielo. Si uno come de este pan, vivirá para siempre... Porque mi carne es verdadera comida y mi sangre verdadera bebida" (Jn.6,51-55). La Misa no se celebra porque a la Iglesia se le ha ocurrido. Al celebrar la Misa estamos cumpliendo con un mandato de Jesús: "Hagan esto en memoria mía" (Lc.22,19).

En la Encíclica *Redemptor hominis*, el Papa Juan Pablo II dice que todo lo que se diga sobre la Eucaristía queda muy pobre frente a la realidad, ya que no podemos ni entender ni explicar toda su plenitud, lo que ella significa y lo que en ella se realiza. Entonces, ante tan gran misterio de amor, es mejor callarse y adorarlo. Adorar al Santísimo Sacramento, ¡qué práctica cristiana más maravillosa!

San Juan nos dice: "*Junto a la Cruz de Jesús estaba su Madre*" (Jn.19,25). Bien sabemos que no estaba allí mirando sino sufriendo. ¡Y de qué manera! Estaba uniéndose con entrañas y espíritu de madre al sacrificio de su Hijo. Aceptando amorosamente la entrega de su Hijo como Víctima por todas las personas y, al mismo tiempo, ofreciéndose Ella misma al Padre junto con su Hijo. Cuánto amor, cuánta unión con ese Hijo amado, sufriente.

Al estar María tan unida a Cristo en la Cruz, lo está también, en cada Eucaristía. ¿No se imaginan a María, en Misa, ocupándose de que el sacerdote celebre bien, de que cada uno de nosotros participemos con atención en tan gran acontecimiento, que todos comulguemos con Jesús y entre nosotros? ¿No se la imaginan recogiendo cada miguita de su Hijo para que nada se pierda y todo se aproveche para nuestro bien?

No dudamos que, al descubrir cuánta gracia y cuánto amor se halla en este Sacramento, se despertará en cada uno el deseo de recibirlo lo más frecuentemente

posible, por no decir todos los días. ¡Encontrémonos entonces, lo más frecuente posible, en el Cuerpo y la Sangre de Cristo!

La acción de gracias, después de comulgar, es el momento para darnos cuenta de este inmenso regalo. Jesús y yo somos uno. ¡Aprovechemos ese rato de silencio para gozar de esta unión! ¡Pensemos que María nos abraza a los dos y ayuda a que nuestro corazón se agrande con el de Jesús para abrirnos a todos nuestros hermanos y hermanas!

Cuándo salgamos de Misa con tanta paz, después de nuestra comunión con Jesús, ¡vayamos a anunciar a los hermanos y hermanas que Cristo es el Señor, el Pan vivo, para la vida del mundo!

TRABAJO A REALIZAR

Compartir:

Lo fundamental.
Lo que no entiendes.
Los recuerdos.
Los sentimientos.
Las decisiones a tomar.

Oración Bíblica:

Pan prometido: Jn.6.
Pan entregado: Mt.26,17-29.
Pan celebrado: 1Cor.11,17-34.

Cuestionario personal:

- 1) ¿Cómo vives la Eucaristía hoy?
- 2) ¿Qué has descubierto después de trabajar esta ejercitación?
- 3) Con tus propias palabras o con algún símbolo, signo o dibujo: ¿Puedes explicar lo que es la Misa ?
- 4) ¿Cómo vives a María en la Misa?
- 5) ¿A qué te compromete la Eucaristía?

Lectura:

CIC: el Sacramento de la Eucaristía (1322-1419).

Práctica:

Recordar el día de mi Primera Comunión. Si quiero, puedo escribirlo y compartirlo.
Participar de la Adoración al Santísimo Sacramento en Comunidad.
Visitar al Santísimo en la Iglesia más cercana.

QUINTA EJERCITACIÓN ORACIÓN BÍBLICA

Recordemos que la vida espiritual se apoya sobre dos pilares: la Palabra y la Eucaristía.

Ya hemos tratado el ejercicio sobre Eucaristía. Ahora trabajaremos una forma de oración muy antigua, que usaban los padres de la Iglesia y los monjes, y estos la siguen usando todavía. Se la llama la "Lectio Divina" que significa lectura divina o lectura de Dios.

No se trata de una lectura cualquiera. Es leer con ojos de enamorada, con ojos de esposa, con ojos de madre, en fin, leer con los mismos ojos de María.

Es una lectura que, al ir la meditando, se va transformando en oración contemplativa. Una lectura lenta, sin apuro. Lo hacemos con fe, porque creemos en Quien nos habla. Lo hacemos con amor, porque amamos a Jesús. Lo hacemos buscando sólo escuchar la Palabra de Dios, saborearla y entrar en comunión con El.

Nos preparamos como para encontrarnos con alguien que es muy importante para nosotros y que queremos mucho. Estaremos muy tranquilos y atentos para escuchar y dispuestos a entregarnos, deseando entrar en comunión con Dios. Estaremos, además, siempre listos para la acción o servicio, según la Voluntad de Dios, así como María lo estuvo en el momento de la Anunciación y partió, después, con prontitud a visitar a su prima necesitada de ayuda.

Es importante, por lo tanto, encontrar un momento de tranquilidad, cada día, para tener un tiempo fuerte de encuentro con la Palabra. Se aconseja no menos de 20 minutos. Ojalá algo más.

Explicaremos la práctica de esta oración. Luego cada uno irá ajustándola a su forma de ser y a sus tiempos.

Vamos a dividirla en cinco partes:

- 1) Preparación.
- 2) Lectura.
- 3) Meditación.
- 4) Oración.
- 5) Contemplación.

Tengamos en cuenta que en la realidad no se dan las partes por separado. Es como si tuviéramos que explicar nuestra manera de caminar. Lo haríamos describiendo los

movimientos de cada pierna, y la de los brazos por separado, pero cuando caminamos es una sola realidad: la de caminar. Aclarado esto, explicaremos las partes de la oración:

1) **Preparación:** Utilicemos algunos signos que nos ayuden a tomar conciencia de lo especial del momento, por ejemplo, prender una vela, dar un beso a la Biblia, arrodillarnos un rato.

Elijamos la lectura a meditar. Lo más sencillo es tomar el Evangelio de la misa del día. Es bueno, además, porque de esta manera la oración bíblica será una buena preparación o prolongación de la misa diaria.

¡Siempre comencemos nuestra oración con la señal de la Cruz!

2) **Lectura:** Nos hacemos esta pregunta: **¿Qué dice el texto?** . Lee, como dijimos, tranquilamente, lo que dice el texto en sí mismo. Esto te enseñará muchas cosas sobre Jesús: quién es, qué dice, qué hace, qué quiere...

Para entenderlo mejor, es bueno que sepas qué tiempo litúrgico está viviendo la Iglesia. Puedes, también, ayudarte leyendo algo más del mismo capítulo y leyendo los pasajes "paralelos" del mismo evangelio o de los otros. Puedes también leer las notas que están al pie de la página de la Biblia. Pero atención, ¡qué la oración bíblica no se convierta en estudio! Si deseas estudiar las Escrituras, bienvenido tu deseo, pero que sea en otro momento.

Estudiar la Escritura y orarla contemplativamente son dos cosas distintas. Estudiarla es buscar información y así uno se hace dueño de la palabra leída. Orarla contemplativamente es dejarse transformar por la Palabra y dejar que la Palabra se adueñe de uno.

Una tentación es pensar: "ésta lectura ya la leí y cuántas veces", algo así como que nada nuevo puedo encontrar en algo que ya conozco. Sin embargo siempre se puede ahondar más y más en la Palabra de Dios. Ella siempre es nueva.

3) **Meditación:** Nos hacemos esta pregunta: **¿Qué me dice la Palabra a mí, aquí y ahora?**. Recuerda que todo lo que vas leyendo es palabra viva de Dios. Te habla a ti, en tu realidad. Más que lector o lectora deberás ser oidor u oidora. No tengas apuro. Sin escucha serena no podrás oír nada. Deja que la Palabra te haga pensar, reflexionar, meditar: ¿qué significa esto para mí hoy, en la situación que estoy viviendo... ?

Luego de leerla varias veces, te aconsejamos que la leas en *primera persona*, como dirigida sólo a ti. Por ejemplo, supongamos que estás leyendo el pasaje del joven rico, según San Marcos, y que te llamas Juanita: "*Se ponía ya en camino cuando yo corrí a su*

encuentro y arrodillándome ante él, le pregunté: 'Maestro bueno, ¿qué he de hacer para tener en herencia vida eterna?' Jesús, fijando en mí su mirada, me amó y me dijo: 'Juanita, sólo una cosa te falta, vete, vende lo que tienes y dáselo a los pobres y tendrás un tesoro en el cielo; luego, ven y sígueme'. Pero yo, al oír estas palabras, me entristecí y me marché apenada porque tenía muchos bienes".

Hay algunas tentaciones típicas que pueden aparecer durante la meditación y es bueno estar prevenido: tener pensamientos vagos, construir castillos en el aire, de los que no tienen nada que ver con el texto. Si esto te sucede, sencillamente vuelve a la lectura. Si persisten las tentaciones, céntrate en alguna palabra que te diga mucho y, si es necesario escríbela.

Otra tentación es pensar "qué bien le viene ésta palabra a mi vecino o vecina, a mi esposo o esposa..." Si esto te ocurre, vuelve a leer el texto en primera persona, porque es a ti a quien habla el Señor.

4) **Oración:** Nos hacemos esta pregunta: **¿Qué le digo yo al Señor en respuesta?**. Habiéndote hablado, el Señor espera tu respuesta; espera tu oración. Lógicamente tu oración tendrá relación con lo que has meditado. Le responderás según lo que El te haya dicho. No vas, por ejemplo, a rezar un rosario. Esto es muy bueno pero en otro momento, no en la oración bíblica.

Tu oración podrá expresarse de distintas maneras: sentimientos de amor, de alegría, de dolor de tus pecados, palabras de alabanza, de petición, de intercesión... Podrás, también, sentir la necesidad de repetir alguna frase que te haya llegado mucho, por ejemplo: "*¡Bendito el que viene en nombre del Señor!*"; "*¡Señor, que vea!*"; "*Habla, Maestro, que tu siervo escucha*".

El Espíritu Santo te inspirará y hablará por tu boca, ya que nosotros no sabemos orar como conviene. El hará que se entable un diálogo amoroso entre Jesús y tú.

Si nada te sale, no pierdas la paz. Puedes repetir lentamente una palabra o frase que te signifique. No busques hablar mucho. Más bien haz una breve oración que te recuerde lo que leíste. En la oración, aunque pensemos que nada pasa, pasa mucho: ¡El Señor siempre actúa en nosotros transformándonos en El!

5) **Contemplación:** Nos hacemos esta pregunta: **¿Qué más pasa?** . Con la confianza de que El está y actúa, cuando El lo quiera, te hará entrar en comunión con El y su calor te iluminará. Es como vivir anticipadamente el Cielo. Si te quedas dormido/a, puedes remediarlo eligiendo un mejor momento para rezar o tomando un mate antes de comenzar. Si esto no hace efecto y te sigues quedando dormido/a, recuerda a Teresita del Niño Jesús, que por su gran cansancio se quedaba dormida en las

oraciones y llegó a la conclusión que una madre se enternece mirando a su bebe dormido en sus brazos. Igualmente, pensó, el Padre nos mira con ternura si nos dormimos en sus brazos.

Puedes finalizar tu oración agradeciendo al Señor por el encuentro con El, por su Palabra, por lo que te enseñó, por lo que viviste...

Durante el día, después de tu oración, puedes estar atento a los frutos de la oración bíblica. Verás cómo la Palabra irá iluminando tu día.

Si te ayuda escribir, puedes hacer 4 columnas, cada una para una parte de esta oración. Arriba de cada columna colocas las preguntas: ¿Qué dice el texto? ¿Qué me dice a mí? ¿Qué le digo yo al Señor en respuesta? ¿Qué más pasa? Esto, sin olvidar que las partes no siempre son como subir los peldaños de la escalera, uno después del otro.

La oración bíblica puede no gustarte inmediatamente. Es algo diariamente obligatorio para un cristiano, ya que desconocer la Palabra es desconocer a Cristo. Pero es la obligación que tiene una enamorada de leer las cartas de su novio.

Pero, ¿por qué insistir en ésta oración bíblica? ¿Adónde vamos con ella? Llegaremos al mismo Cielo, porque ascendemos al Padre por el mismo camino que El descendió para salvarnos: en el Espíritu por su Palabra hecha carne y libro.

Así como el agua que cae gota a gota sobre una esponja seca la va llenando de agua hasta que, finalmente, la desborda, así la Palabra, que es agua viva, va entrando poco a poco en nuestro corazón hasta que, en algún momento, nos desborda. Entonces, como María, todo lo que vivamos será con Cristo, por El y en El.

El que ama guarda la Palabra, la guarda convirtiéndola en vida. San Jerónimo le escribía a la joven Eustaquia: "¿Oras? Hablas con el Esposo. ¿Lees? El te habla". La amante Virgencita de 15 años no era sólo oidora sino también obradora de la Palabra.

Recordemos que el Corazón de María es por excelencia el lugar de encuentro con su Hijo Jesús. Oremos diariamente en Ella y pidámosle que nos dé parte en el misterio de su maternidad virginal. Que la Palabra se haga también Hijo en nuestros corazones. Y se hará en la medida en que la recibamos y seamos perseverantes.

TRABAJO A REALIZAR

Compartir:

Lo fundamental.
Lo que no entiendes.
Los recuerdos.
Los sentimientos.
Las decisiones a tomar.

Oración Bíblica:

Palabra eficaz: Isaías 55,8-12.

Palabra sembrada: Lc.8,4-21.

Palabra eterna: Jn.1,1-5, 9-14,16-18.

En cada lectura meditar: ¿Qué dice el texto? ¿Qué me dice a mí Jesús en esta Palabra? ¿Qué le respondo yo al Señor?

Cuestionario personal:

Responder después de varios días de rezar con la oración bíblica:

- 1) ¿Te resulta sencillo este método de oración?
- 2) ¿Qué dificultades has encontrado? ¿Puedes subsanarlas? ¿Cómo?
- 3) ¿Has encontrado un tiempo diario para ésta oración y has sido perseverante?
- 4) ¿Estás dispuesto/a a rezar con la oración bíblica todos los días para internalizar la Palabra y vivir, como María, con Cristo, por El y en El?

Lectura:

CIC: Dios al encuentro del hombre (50-141).

Práctica:

Además de la invitación del presente ejercicio a tener nuestro encuentro cotidiano con Dios en la Palabra, colocar la Santa Biblia en un lugar especial de la casa.

SEXTA EJERCITACIÓN PIEDAD DEL PUEBLO DE DIOS

Dios santifica y salva a todas las personas, pero no aisladamente sino juntas, formando un pueblo. Dios selló, con este pueblo, *su Pueblo*, una Alianza nueva y eterna. Lo selló con la Muerte y Resurrección de su Hijo, Jesús.

En la Muerte y Resurrección de Cristo nos transformamos en hijos e hijas del Padre y hermanos y hermanas de Cristo y entre nosotros, es decir, nos transformamos en *familia de Dios*.

Una vez que ascendió Cristo al Cielo, junto con el Padre, enviaron el Espíritu Santo para unir a ese Pueblo de hijos y hermanos y guiarlo hasta la plenitud total. Toda la humanidad está llamada a esta unidad en el Espíritu Santo.

A esta familia de Dios la llamamos Iglesia. Es en la Iglesia en donde no sólo nos *sentimos* sino que *somos* familia de Dios, y es María la que despierta el corazón de hijos y hermanos (filial y fraterno) que duerme en cada uno de nosotros.

La religiosidad del Pueblo de Dios es vivida principalmente por los *pobres y sencillos* pero abarca a los distintos sectores sociales y muchas veces ésta religiosidad popular es la que une a las personas entre sí, que tantas veces se encuentran divididas.

Los valores evangélicos tienen sus raíces en los corazones pobres y sencillos, y así, en la propia vida se une lo divino y lo humano. Esto hizo que Cristo mismo dijera en una de sus bienaventuranzas: "*Felices los pobres de espíritu porque de ellos es el Reino de los Cielos*".

Nuestros Obispos, reunidos en Puebla, dijeron que hay muchas cosas positivas en la piedad del Pueblo de Dios, y nombraron algunas de ellas: la presencia de la Santísima Trinidad, la confianza en la Providencia del Padre, el amor y la veneración a María, al Sagrado Corazón y a los Santos protectores en la vida diaria, la veneración de los difuntos, la conciencia de la hermandad solidaria, el respeto por los pastores como representantes de Dios, la vivencia honda de los Sacramentos y de los Sacramentales en la vida personal y social, un cálido afecto por el Santo Padre, la capacidad de sufrimiento y heroísmo para sobrellevar las pruebas y para confesar su fe.

El Pueblo de Dios vive fuertemente el valor de la oración y la aceptación de los demás. En la sencillez, cada uno vive la dignidad de ser hijos e hijas de Dios y hermanos y hermanas de todas las personas. Podemos dividir las distintas prácticas de piedad, de este pueblo fiel en:

Las devociones: a María, a los Santos, a los difuntos, a Jesús Sacramentado, al Sagrado Corazón y a los distintos misterios de la vida y persona de Jesús.

Los sacramentales: que son los signos que, por medio de la Iglesia, comunican dones espirituales: el agua bendita, las bendiciones, las velas encendidas, las medallas, las imágenes, etc.

Las fiestas y celebraciones: de María, de los Santos, de hechos santos y célebres.

Las procesiones y peregrinaciones: que expresan nuestro peregrinar a la Casa del Padre.

Todas estas prácticas piadosas hay que estimarlas y fomentarlas. El Magisterio de la Iglesia las recomienda y nos aconseja que: "Es preciso que estos ejercicios de piedad se organicen teniendo en cuenta los tiempos litúrgicos, de modo que vayan de acuerdo con la sagrada liturgia, en cierto modo deriven de ella y a ella conduzcan... ya que la liturgia por su naturaleza está muy por encima de ellos" (*Sacrosanctum Concilium*, 13).

Las expresiones de esta religiosidad expresan la fe en un lenguaje que va más allá de todo lo que podemos razonar: cantos, imágenes, gestos, color, danzas. Es en esta religiosidad popular que la Iglesia se hace universal.

El pueblo fiel hace de América Latina un Continente esencialmente mariano, que siente un gran amor por su Madre. En el pueblo latinoamericano hay un sello especial que marca su identidad. "Esa identidad se simboliza muy luminosamente en el rostro mestizo de María de Guadalupe que se yergue al inicio de la Evangelización" (Puebla, 446).

La *devoción a María* pertenece entonces, a la identidad propia de nuestros pueblos. María de Guadalupe es un regalo de Dios. Ella "constituyó el gran signo, de rostro maternal y misericordioso, de la cercanía del Padre y de Cristo con quienes ella nos invita a entrar en comunión" (Puebla, 282).

Debemos tener en cuenta, sin embargo, que en algunas de nuestras devociones muchas veces se entremezclan supersticiones, magia, fatalismos, idolatrías, fetichismos, ritualismos. Para que esto no suceda, en nuestras devociones marianas, debemos estar atentos a que se de siempre lo siguiente:

El fin de nuestra devoción mariana es siempre Jesús para que, por El, podamos llegar al Padre. Entonces: ¡a Jesús por María!

Respeto especial a María: porque Ella es nuestra Madre.

Profunda gratitud a María: porque Ella fue fiel en la obra salvadora de su Hijo.

Total confianza en María: porque Ella es la Mediadora de todas las Gracias.
Imitar a María: porque Ella es modelo de vida cristiana.

Podemos agregar, además, sobre nuestras devociones marianas:

Que surjan siempre de un corazón filial y fraterno.
Que reclamen una vida santa, en gracia de Dios.
Que inviten a ser constantes y perseverantes en el bien.
Que sólo nos importe agradecerle a Ella.

Las prácticas de piedad marianas son muchas. Entre ellas podemos citar:

las distintas advocaciones,
la consagración o alianza,
el escapulario,
la medalla milagrosa,
el rosario,
las tres Ave Marías,
las letanías,
el Angelus,
los primeros sábados,
el mes de Mayo o Noviembre,
los Santuarios...

¿Se puede recomendar más especialmente alguna de estas devociones marianas?

Lógicamente, recomendamos la práctica que más ayude a cada persona a ser mejor cristiano o cristiana. Luego recomendamos lo que María de Lourdes y de Fátima nos recomendó: el rosario.

Pero recomendamos como la práctica más *excelente*: la Consagración o Alianza con Dios en María y su vivencia día tras día.

Como tenemos una ejercitación especial sobre la Alianza, diremos algunas palabras sobre el rosario.

El Santo Rosario es un resumen de todo el Evangelio. Nos invita a recordar y contemplar los misterios de la salvación.

Algunos dicen que el rosario es aburrido y mecánico. Otros, en cambio, consideran que el amor tiene sólo una palabra para expresarlo y, diciéndola siempre, no se la repite jamás. Volviendo a decir a María una y otra vez las palabras del Ave María, con la abundancia de vivencias que ellas contienen, meditando, contemplando, admirando los

ricos misterios de nuestra salvación, implorando por nuestras necesidades, nos sorprenderá lo activo que puede ser el Santo Rosario.

Antes de finalizar, los invitamos a otra práctica de piedad que nos ayuda a recordar los misterios de la Encarnación y la fidelidad de María: el Angelus. Recémoslo juntos, siguiendo la tradición de la Iglesia, tres veces al día: a la mañana, al mediodía y al atardecer.

TRABAJO A REALIZAR

Compartir:

Lo fundamental.
Lo que no entiendes.
Los recuerdos.
Los sentimientos.
Las decisiones a tomar.

Oración Bíblica:

Privilegio del pequeño: Lc.10,21-24.
Un solo Cuerpo: Romanos 12,3-13.
Sabiduría crucificada: 1Corintios 1,17-2,16.

Cuestionario personal:

- 1) ¿Cuál es tu devoción mariana preferida? ¿Porqué?
- 2) ¿Cuáles son las prácticas de piedad que te ayudan más en tu camino cristiano?
- 3) ¿Rezas el rosario? ¿Cómo lo vives?
- 4) ¿Conoces el Angelus?

Lectura:

Documento de Puebla: Evangelización y Religiosidad Popular (444 - 469).
Historia de algunas advocaciones marianas más importantes y cercanas a uno y a nuestro pueblo.
Historia de algún santo o santa. Por ejemplo: Santa Rosa de Lima.

Práctica:

Visitar algún Santuario.

SÉPTIMA EJERCITACIÓN ASCESIS

Por el Bautismo morimos, en Cristo, a nuestro pecado y resucitamos con El a una vida nueva, en la cual somos hijos e hijas de Dios y hermanos y hermanas de todas las personas.

A partir del Bautismo somos varones y mujeres nuevos, insertos en un mundo lleno de problemas, exigencias, sacrificios, y es allí donde debemos imitar a Cristo para mantener la gracia recibida en el Bautismo.

Cristo luchó, renunciando a su propio querer, hasta sudar sangre, para cumplir con la voluntad del Padre: *pactar una nueva y eterna Alianza entre Dios y los hombres*. Sus armas fueron la bondad, el perdón, la mansedumbre, la paciencia, la humildad, la escucha a la voluntad del Padre y a las necesidades de todas las personas, la obediencia hasta la muerte, y muerte de Cruz.

Ser cristiano es seguir el camino que nos mostró Cristo. Es imposible hacerlo sin un esfuerzo y ejercicio constantes.

¿Cómo lo hacemos?

Diciendo **NO** a algunas cosas y **SI** a otras.

NO: a todo **pecado** que nos aparta del amor de Dios: a la **mentira** y al **engaño**, al **amor propio** y al **egoísmo**, que nos hace olvidar las necesidades de los demás; al **orgullo** y **vanidad**, que nos hace sentir superiores a los que nos rodean; a la **injusticia**, que nos divide a unos de otros... en fin es decir **NO** a todo lo que no nos deja ser hijos e hijas de Dios y hermanos y hermanas entre nosotros.

SI: al **amor**: a la **entrega**, a la **verdad**, al **perdón**, a la **humildad**, a la **justicia**, a la **escucha**, a la **obediencia**... en fin **SI** a todo lo que nos hace mas hijos e hijas de Dios y mas hermanos y hermanas entre todos.

Cada vez que decimos **NO** a todo lo que nos separa de Dios y de las personas y decimos **SI** a todo lo que nos une a Dios y a las personas nos hacemos uno con Cristo en su Pascua. Damos un paso, de la muerte del pecado, a la vida nueva del Reino.

Este "trabajo y esfuerzo" se llama **ascesis**. Ascesis es una palabra griega que significa renuncia, lucha, esfuerzo y ejercicio metódico. La ascesis del cristiano es seguir, imitar y participar de la ascesis de Cristo. Jesús pasó su vida haciendo el bien, y nos regaló el mandamiento del amor antes de entregar su vida por nosotros, para que también nosotros pasemos por esta vida haciendo el bien.

Si meditamos la vida de San Juan Diego, veremos tantos sacrificios hechos para ayudar a su tío enfermo y tantas cosas hechas, en contra de lo que él quería, para cumplir con la voluntad de María.

En nuestro diario vivir nos encontramos con tantas oportunidades para decirle **no** al pecado y **si** a la gracia. Encontramos tantas oportunidades en donde nuestro natural pecador se inclina para un lado, y necesitamos hacer un esfuerzo para ser buenos y caritativos a imitación de Cristo.

Por ejemplo, ¿Cuántas veces no queremos saludar a alguien simplemente porque no nos cae simpático, o porque tiene este o aquel defecto, o porque dijo algo que no nos gustó? Nuestro orgullo se engancha enseguida con eso y no deseamos ni mirarlo. ¿Qué haría Jesús? ¿Qué le gustaría a María que hiciéramos?

¿Cuántas veces, por ejemplo, sabemos que alguien está solo, o enfermo, y nos da pereza visitarlo? ¿Cuántas veces estamos de mal humor o impacientes y el primero que se nos acerca es víctima de algún exabrupto nuestro?

Y, así, podríamos seguir y seguir con ejemplos. A veces nos parece imposible cambiar ciertas cosas dentro nuestro. Nos olvidamos que Jesús mismo dijo: *"Para el hombre es imposible..."* y agregó: *"pero para Dios todo es posible"* (Mc.10,23-27; Lc.18,24-27; Mt.19,23-26).

¡No estamos solos frente a este esfuerzo y ejercicio!

El Padre nos quiso santos desde siempre. Pactó con nosotros una Alianza, en el Bautismo y, conociendo nuestra debilidad, nos regaló su Espíritu para que inhabite en nosotros y actúe en nosotros hasta que lleguemos al Reino definitivo. Pero El quiere que cooperemos con el Espíritu Santo en nuestra santificación. Si nosotros no queremos, el Espíritu Santo no puede actuar en nosotros; si, en cambio, queremos y hacemos el esfuerzo y ejercicio necesarios, El hace el resto en nosotros. Tantas veces, cuando hacemos el esfuerzo, nos admiramos de que no fue para tanto y el resultado, en cambio, fue mucho más de lo esperado. Luego de realizado nos sentimos más libres porque hemos dejado de ser esclavos del pecado.

Tenemos, también, la ayuda de María. Ella se asoció totalmente a la Pascua de su Hijo. Vivió durante toda su vida esforzándose y ejercitándose en la voluntad del Padre y de su Hijo, Jesús. Fue la primera y mejor

cristiana de todos los tiempos. Ella es nuestro modelo y es la mediadora de todas las gracias. Ella media para que recibamos la gracia del esfuerzo ascético. Además, recordemos que vivimos en Ella y que nos ayuda permanentemente a caminar detrás de Jesús.

Ya hemos visto que en nuestro Bautismo Dios nos regaló las virtudes teologales. Este esfuerzo y ejercicio que hacemos para seguirlo a Jesús, aumenta y fortalece nuestra fe, nuestra esperanza y nuestro amor.

Teniendo claro qué es la ascesis cristiana, daremos un pasito más. Nuestro camino cristiano es un camino de: **conversión, penitencia, combate y despojo**.

Digamos una palabra de cada uno:

Conversión: es abandonar el camino ancho y seguir a Jesús por el camino angosto del arrepentimiento y el perdón.

Penitencia: Jesús, no teniendo pecado hizo suyos los nuestros para salvarnos. Nosotros nos unimos a Él haciendo penitencia por nuestros propios pecados y por los pecados y el mal ajeno.

Combate: luchar, combatir el mal y el pecado.

Despojo: dejamos de ser hombre y mujeres "viejos" para ser hombres y mujeres "nuevos" que viven, desde ya, el Reino.

Los Sacramentos son una ayuda fundamental para este camino ascético. Los tiempos fuertes de oración contemplativa nos ayudarán a escuchar la voluntad de Dios a través de su Palabra.

Luego, cada uno según su estado de vida y la realidad que le toca vivir, sabrá encontrar los medios necesarios para luchar contra el mal y ejercitarse en el bien.

Finalizaremos con una frase del Papa Pablo VI: *"No es flojo ni cobarde el cristiano, sino fuerte y fiel"*.

¡Que María nos ayude a ser fuertes y fieles en el camino que nos mostró Jesús!

TRABAJO A REALIZAR

Compartir:

Lo fundamental.

Lo que no entiendes.

Los recuerdos.

Los sentimientos.

Las decisiones a tomar.

Oración Bíblica:

Multiplicar los dones: Mt.25,14-46.

Volver al Padre: Lc.15,11-32.

Libres para amar: Gálatas 5,13-25.

Cuestionario personal:

- 1) Explica con tus palabras qué es la ascesis cristiana.
- 2) Revisa en tu vida de todos los días, cuales son los **no** y los **si** que es necesario que digas para seguir a Jesús en su camino de amor.
- 3) Medita sobre la vida de San Juan Diego y explica su esfuerzo ascético.
- 4) Explica con tus palabras qué son la conversión, la penitencia, el combate y el despojo.
- 5) ¿Quieres asociarte a la ascesis de Jesús y de María para mayor gloria de Dios y bien de los hermanos y hermanas? ¿Cómo?

Lectura:

Diario de Santa Teresa de los Andes.

Vida de San Martín de Porres.

Práctica:

Decídate por algún esfuerzo ascético que te haga crecer en el amor. Por ejemplo:

Visitar una persona que esté sola.

Visitar una persona que esté enferma.

Visitar un geriátrico o un hogar de niños.

No enojarse

Sonreír a alguien a pesar de estar de mal humor.

Cambiar el mal humor por el buen humor.

También es importante:

Ofrecer el trabajo del día y todos sus sacrificios.

Ofrecer las contrariedades del día en comunión con Cristo Paciente.

OCTAVA EJERCITACIÓN SACRAMENTO DE LA RECONCILIACIÓN

Ya hemos visto que la ascesis es el esfuerzo y ejercicio, de la mano de María, cooperando así, con la obra del Espíritu Santo, que nos ayuda para avanzar por el camino de la santidad.

El pecado se opone totalmente a la santidad, desviándonos del camino o haciéndonos retroceder. Entonces, hay que declararle un **combate a muerte** al pecado y pedirle perdón al Señor, con corazón arrepentido, cuando hemos pecado.

¿Qué es el pecado? Es la negación a sabiendas y queriendo, del amor de Jesús. Ya vimos que no puede haber contemplación fuera del amor y amistad con Jesús. ¿Cómo podemos mirar con los ojos de Dios-Amor si hemos dado la espalda al Amor? Cuánto más vivamos en María, la enamorada de Dios por excelencia, más nos daremos cuenta de la maldad del pecado.

Jesús vino a salvarnos del pecado y de la muerte eterna. **Todos** somos pecadores. Si decimos que Jesús es nuestro Salvador, es porque sabemos que somos pecadores y necesitados de su salvación.

Recordemos que Jesús dijo que lo que hagamos al más pequeño de sus hermanos, a El se lo hacemos, así que hemos de estar atentos a todo aquello que nos separa de Dios y de nuestros hermanos y hermanas, para arrepentirnos, dolernos del mal que hicimos, aborrecer ese pecado y tener un firme propósito de no volver a cometerlo.

Esto es lo que llamamos conversión y penitencia. Conversión es "darse vuelta". Jesús nos dice: "Conviértanse y crean en la Buena Nueva" (Mc.1,15). La Buena Nueva es que el Reino de Dios está cerca, está dentro de nuestros corazones. Al alejarnos de Dios y de nuestros hermanos y hermanas, por el pecado, nos alejamos del Reino. Debemos darnos vuelta para volver al Padre, con la confianza de un hijo querido, y vivir nuevamente en el Reino. El Padre riquísimo en Misericordia, está listo para recibirnos con todo su Amor en la Vida que re-comenzamos.

La penitencia es el firme propósito de nunca pecar y el esfuerzo que hacemos para reparar el mal que hicimos.

La conversión y penitencia no debe ser algo que se da en nosotros una vez al año o cada tanto tiempo. Debe ser una actitud permanente, ya que siempre hemos de estar ipeleando al pecado! No hay otra forma de amor que el amor arrepentido en espera de perdón. Amar es **siempre pedir perdón**, apenas uno lastima a la persona amada.

Podemos decir entonces, que sin conversión y penitencia, no se puede vivir en el amor de hijos y hermanos. Sin conversión y penitencia, entonces, no se puede entrar en el Reino de los Cielos.

La vida detrás de Jesús no es caminar y "nunca caer". La vida detrás de Jesús por el contrario, es **siempre levantarse**.

Llevamos dentro nuestro, como en un "vaso de barro", la Vida que nos regaló Cristo (Cf. 2Cor.4,7). Esta vida la debilitamos, y mismo la perdemos, cuando pecamos.

Jesús quiere darnos la fuerza del Espíritu Santo para curarnos, fortalecernos, renovar esa Vida en nosotros. Mientras estaba en el mundo fue perdonando los pecados a quienes se acercaban a El, y quiere seguir haciendo lo mismo con nosotros. Lo hace a través de su Iglesia. Por medio del Sacerdote, la Iglesia en nombre de Jesús, concede el perdón de los pecados.

Explicaremos algunos pasos para hacer una Confesión bien hecha:

Examen del corazón: ante la mirada Misericordiosa de Dios, revisar tanto el bien recibido de El como nuestras torpezas, debilidades, pecados contra El y contra nuestros semejantes.

Contrición: es el dolor del alma por el pecado cometido, y detestarlo, por el dolor causado a Dios y a nuestros hermanos y hermanas. Podemos hacer una oración espontánea, pidiendo concretamente perdón por cada una de las faltas cometidas.

Confesión: confesar al Sacerdote todo aquello que nos alejó de Dios y de nuestros semejantes. Es una buena costumbre contarle también las gracias recibidas. Es una linda forma de agradecimiento y de tomar más conciencia de ellas.

Satisfacción: Reparar el daño hecho, en la medida de lo posible. Podemos sugerírselo al Sacerdote. El Sacerdote también puede darlo como penitencia.

Propósito de enmienda: Jesús le dijo a la pecadora: "Vete y en adelante no peques más". A nosotros nos dice

lo mismo. Hemos de tener, entonces, un firme propósito de no volver a caer en el mismo pecado, pero nuestra confianza ha de estar puesta en Dios y no en nuestros pobres medios y poca fuerza.

Absolución: El Sacerdote pronuncia las palabras del perdón. A través de ellas, tenemos la seguridad de que el perdón de Dios nos llegó, reconciliándonos nuevamente con El y con todas las personas. Volvemos entonces, a ser "hijos y hermanos".

No dejemos de confesarnos aunque solamente tengamos pecados leves o veniales. Estos nos debilitan, y la gracia del Sacramento nos da fuerzas para ser cada día más santos.

Tanto la Comunión eucarística frecuente como la Confesión regular, fortalecen privilegiadamente nuestra amistad con el Señor.

Antes de terminar, proponemos hacer vida el pedido del Padrenuestro: "perdona nuestras ofensas, como nosotros perdonamos a los que nos ofenden". Sólo si damos nuestro perdón estaremos abiertos para recibir el perdón de Dios.

TRABAJO A REALIZAR

Compartir:

Lo fundamental.

Lo que no entiendes.

Los recuerdos.

Los sentimientos.

Las decisiones a tomar.

Oración Bíblica:

Criaturas nuevas: 2Cor.5,17-20.

Acerquémonos a Dios con toda confianza: 1Jn.3,11-24.

Amar a Cristo en el más pequeño: Mt.25,31-46.

Cuestionario personal:

- 1) ¿Recuerdas tu primera Confesión? ¿Quieres comentar sobre ella?
- 2) ¿Qué importancia tiene en tu vida el Sacramento de la Reconciliación y qué importancia deseas que tenga?
- 3) ¿Qué dificultades encuentras en la confesión?
- 4) ¿Cada cuánto te confiesas?
- 5) ¿Qué le dirías a un amigo o amiga que le cuesta confesarse?
- 6) ¿Cuál sería tu reacción si recibieras ese mismo consejo de un amigo o amiga?
- 7) ¿Tienes confesor fijo?

Lectura:

CIC: El Sacramento de la Penitencia y de la Reconciliación (1422-1498).

Práctica:

Hacer una buena confesión durante este mes, y luego tomar una decisión de hacerla con una determinada frecuencia.

NOVENA EJERCITACIÓN PERSONA Y LLAMADO A LA SANTIDAD

Dios crea a la persona humana (al varón y a la mujer) a su imagen y semejanza. Por nuestras rebeldías y pecados nuestra semejanza con Dios se va perdiendo. Así como cuando nos pintan un retrato o nos sacan una foto es nuestra imagen y es semejante a nosotros, pero si la raspamos, la pintamos encima, la manchamos, aunque sigue siendo nuestro retrato o nuestra foto, se va pareciendo cada vez menos a nosotros. La imagen de mi foto va siendo cada vez menos semejante a mí. De igual modo, mi pecado va deformando la imagen de Dios en mí, me voy pareciendo cada vez menos a Dios, voy siendo cada vez menos semejante a Él.

Ahora bien, ¿qué es la persona humana creada a imagen y semejanza de Dios? Todos sabemos de un modo u otro, qué es ser persona, porque lo somos, tenemos esa experiencia. Cuentan que un día un sacerdote abrió la puerta de su Parroquia porque alguien llamaba. Se encontró con un mendigo. Lo saludó y le preguntó: "¿Qué lo trae por aquí, amigo?" Respondió: "¡Es que acá a uno lo hacen sentir personal!".

La persona es alguien con nombre propio, alguien único e irrepetible; alguien pensado y querido por Dios, desde siempre. Alguien que viene de Dios que es Uno y Trino, por lo tanto, alguien que se realiza solo en comunión con las demás personas. Yo no puedo existir sin un tú. Un niño que nace, si se lo deja sólo, por más sano que sea, se muere. Necesita de un tú que lo cuide y alimente. Todos necesitamos de los demás para crecer. Vamos creciendo como personas únicamente en relación con los demás. La persona es un ser-en-relación.

Se cuenta que alguien llegó al cielo y golpeó a sus puertas, y casi no lo dejaron entrar. Resulta que cuando le preguntaron "¿Quién eres?", respondió "Yo". Hubo esperanza de que le abrieran cuando ante la misma pregunta, respondió: "Tu". Pero sólo pudo entrar y el portero le dio la bienvenida cuando dijo con toda convicción: "¡Soy nosotros!".

Somos seres en relación que vamos creciendo como personas, como hijos e hijas de Dios y hermanos y hermanas entre nosotros. La persona tiene capacidad para saber quién es (tiene conciencia de que existe). Tiene capacidad para ser dueña de sus actos y para donarse a los demás (de ser libre). Dios es libertad y toda persona debe crecer en libertad para ser imagen y semejanza de Dios. Somos los únicos seres de la Tierra que podemos actuar **sabiendo y queriendo** lo que hacemos.

¡Cuántas cosas, sin embargo, entorpecen nuestra libertad para hacer el bien y vivir en la verdad y el amor, para así ser imagen y semejanza de Dios! Hay tantas tentaciones, rechazos, comentarios de otros, nuestra propia pereza, egoísmo, en fin, cuántas cosas que impiden nuestra libertad. Tenemos, entonces, que "liberar nuestra libertad" de

todos los impedimentos que nos atan y no nos dejan ser libres como Dios. San Pablo nos dice en 1Tes.4,3: *"La voluntad de Dios es que sean santos"*. Evidentemente si Dios nos creó a su imagen y semejanza y El es Santo, quiere que todos nosotros seamos santos como El, para poder reflejar su imagen.

Cuando se le pregunta a una persona que se quiere bautizar, o a los padrinos que hablan por el ahijado o ahijada que es aún un bebe, ¿quieres recibir el Bautismo? es lo mismo que preguntarle: ¿quieres ser santo? Cuánto más santa es una persona, más persona es, porque es más semejante a la Personas Divinas de la Santísima Trinidad.

María es la criatura más santa, es la persona que más se asemeja a Dios. En Ella resplandece, como una luz, Su imagen. Ella no perdió nunca su imagen y semejanza de Dios. Nunca se des-personalizó.

Con la Muerte y Resurrección de Cristo, El nos entregó su Espíritu Santo. Por El, con El y en El tenemos la fuerza interior para recuperar la semejanza de Dios que perdimos. Tenemos la fuerza para ir creciendo en santidad, que, como vimos, es un llamado que nos hace el Señor en el Bautismo. Tenemos la fuerza para ir siendo cada día más hijos e hijas de un mismo Padre-Bueno y hermanos y hermanas entre nosotros. Tenemos la fuerza para ir creciendo en comunión a semejanza de la Santísima Trinidad, para que, así resplandezca en nosotros Su imagen.

Cristo en la Cruz nos entregó a su Madre para que sea nuestra Madre, y quiere que toda su gracias nos llegue a través de Ella, inclusive la presencia del Espíritu Santo que la plenifica. Pidámosle a Ella que trabaje en nuestros corazones y nos haga crecer en santidad, para ser plenamente personas humanas como Ella lo es.

TRABAJO A REALIZAR

Compartir:

Lo Fundamental.
Lo que no entiendes.
Los recuerdos.
Los sentimientos.
Las decisiones a tomar.

Oración Bíblica:

Dios nos quiere santos: 1Tes. 4,1-3; Cf. Ef.1,3-14.
Llamados a la santidad: Mt.5,43-48.
Vivir como conviene a los santos: Ef.5,1-21.
Revestirse de entrañas de misericordia: Col.3,9b-17.
Frutos del Espíritu: Gal.5,13-26; Rom.6,6-23.

Cuestionario personal:

- 1) ¿Cómo explicas con tus propias palabras lo que es ser persona?
- 2) ¿En qué debes trabajar para crecer como persona?
- 3) ¿Cómo explicas la relación que existe entre ser persona y ser santo?
- 4) ¿Te das cuenta que el llamado a la santidad es un llamado de Dios en el Bautismo?
- 5) ¿Quieres ser santo o santa?

Lectura:

Los apotegmas de los Padres del desierto.

"Introducción a la vida devota" de San Francisco de Sales.

Práctica:

Escribir la historia de mi vida, como historia de salvación.

Compartir lo que quiera de ella con el grupo.

DÉCIMA EJERCITACIÓN

VIDA CONTEMPLATIVA

Esta ejercitación tratará sobre Vida Contemplativa. Para esto, tengamos presente lo que hemos trabajado sobre Contemplación y Oración Contemplativa. Las demás ejercitaciones: Eucaristía, Biblia, Piedad del Pueblo de Dios, Ascesis, Reconciliación, Persona y llamado a la santidad, son medios que nos permiten vivir contemplativamente.

Antes de preguntarnos qué es la vida contemplativa, comencemos haciendo ciertas reflexiones:

Toda persona tiene, por naturaleza, un deseo profundo de Dios, una capacidad de amor eterno que sólo lo puede colmar el mismo Dios. Nos damos cuenta de ello por la necesidad de felicidad que experimentamos, por la necesidad de ser reconocidos y amados por las demás personas, por la necesidad de obtener cosas que consideramos buenas para nosotros. Nos sentimos inquietos e insatisfechos, porque nada ni nadie en este mundo puede colmar esa capacidad de amor y felicidad. Sólo Dios nos plenifica. Cuando nos damos cuenta de esto, comenzamos a querer ser de El y hacer todo para El.

Dios nos creó para que seamos de El y desea saciarnos con Su Amor. Entonces, nos atrae hacia El regalándonos la capacidad para recibir ese amor y el deseo para buscarlo y hallarlo.

Cuando uno ama mucho a alguien desea la presencia de esa persona y busca los medios necesarios para encontrarse y estar con ella lo más posible. Cuánto más la amamos, más la deseamos y más buscamos estar con ella.

Con Dios nos pasa lo mismo. Cuánto más Lo amamos, más crece nuestro deseo de estar con El y contemplarlo, y más medios ponemos para encontrarnos con El.

No podremos encontrar a Dios y verlo cara a cara hasta que lleguemos al Cielo, pero hay ciertas presencias de El o encuentros con El que anticipan esta última y eterna unión con Dios-Trino en el Cielo. Son momentos que Dios se hace encontradizo y gustamos de Su Presencia. Estos encuentros encienden aún más nuestro deseo y búsqueda de Dios. Así, entonces, vivimos buscándolo y encontrándolo y volviéndolo a buscar con más ahínco por haber gustado de Su Presencia.

Si vamos a las Sagradas Escrituras vemos que es Dios mismo quien nos invita a buscarlo: "*Búsquenme a mí y vivirán*" (Amos 5,4); "*Mi corazón sabe que dijiste: busquen mi rostro*" (Salmo 27,8). El que busca a Dios de todo corazón puede estar seguro de

hallarlo (cf. Mc.6,33;7,8). Más aún, se da cuenta muy pronto de que no es él o ella quien busca a Dios sino que es Dios quién lo busca a él o ella (cf. Jn.14,3). San Juan de la Cruz dice que Dios está escondido en el alma y es allí en donde ha de buscarlo con amor el buen contemplativo (Cf. Cántico Espiritual 1,6).

Pero, además, Dios está en todas partes. San Juan de Ávila dice que el que ama a Dios y no busca sino a El, lo buscará siempre y en todo lo que hace, sea en el trabajo o en el tiempo libre, todo le sirve para gozar la presencia de Dios (cf. Carta 205).

Podemos ahora, entonces, preguntarnos: ¿Qué es la vida contemplativa?

La vida contemplativa es una continua búsqueda y hallazgo de Dios, siendo fieles al amor. ¿Qué medios pondremos para vivir buscando y encontrando a Dios? Hemos trabajado muchos en estas ejercitaciones, pero hay uno que es fundamental: Dios es amor y el mejor medio para buscarLo y encontrarLo es vivir en el amor.

Ahora bien, dado que estamos hablando de una vida, la vida contemplativa pasará por distintos momentos: momentos de mucha luz, de poca luz, de oscuridad, de deseo profundo, de búsqueda, de encuentros, de aparentes desencuentros. Todos estos momentos son propios de nuestro caminar.

Cuando la vida en el amor se va internalizando, enraizando, da lugar a ciertas actitudes que podemos llamar actitudes contemplativas. Algunas de ellas son:

Pertenencia: sentimiento y certeza de que pertenecemos a Dios, estemos con quien estemos o hagamos lo que hagamos.

Presencia: certeza que El está y estamos con El y en El.

Abandono y confianza sin límites en la Providencia de Dios.

Maravilla y admiración por lo grande que El es y obra.

Agradecimiento por todo lo recibido de Su Misericordia.

Servicio gratuito y desinteresado a los demás.

Constancia y fortaleza en las pruebas, aún cuando otros abandonen el camino.

Podríamos también hablar de etapas, aunque serían muchas las etapas que vivimos mientras vamos peregrinando en este mundo. Sin embargo, podemos hacer una síntesis y explicar algo en tres momentos de nuestro camino contemplativo:

1) Etapa o momento de **conversión:**

Las personas que están viviendo esta etapa, se mueven más por los sentidos que por la inteligencia y voluntad. Es decir, por el "gusto" que sienten, más que porque saben que es bueno y por eso lo quieren.

Su ascesis: el esfuerzo y ejercicio está puesto en despojarse del "hombre viejo". Luchan contra los vicios y las pasiones desordenadas.

Sus virtudes teologales: creen en Dios y lo aman, pero también aman cosas superfluas y peligrosas.

Esperan en Dios pero cualquier contratiempo los desalienta.

2) Etapa o momento de **transformación**:

Las personas que están viviendo esta etapa, se gobiernan más por la inteligencia y la voluntad. Los sentidos van queriendo "gustar" sólo el bien.

Su ascesis: el esfuerzo y ejercicio está puesto en revestirse del "hombre nuevo", tratando de adquirir las virtudes cristianas, aunque siempre atentos a despojarse del "hombre viejo".

Sus virtudes teologales: la fe se va afirmando y van pudiendo transmitirla. Aman a Dios y al prójimo aunque también aman otras cosas buenas pero fuera de Dios.

3) Etapa o momento de **comuni3n**:

Las personas que están viviendo esta etapa, son gobernadas por el Esp3ritu Santo. Todo su ser est3 integrado y al servicio de la Voluntad de Dios.

Su ascesis: procuran guardar sus corazones puros, examinan con cuidado sus conciencias y son cada d3a m3s d3ciles a las mociones del Esp3ritu Santo.

Sus virtudes teologales: su fe est3 encendida con el fuego del Amor. Tienen una fe-enamorada. Viven en fe y amor anticipando el Reino. Esperan totalmente en Dios, nada los perturba, mueren porque no mueren y su cielo comienza en la tierra.

Antes de terminar, unas palabras sobre Mar3a, Madre de los contemplativos:

Mar3a, por ser Madre nuestra, nos engendra y da vida en el Esp3ritu Santo durante toda nuestra existencia. Esto significa que Mar3a est3 continuamente presente en cada uno de nosotros, y penetra en nosotros hasta en lo m3s 3ntimo y profundo de nuestro ser. Nuestras vidas est3n como entra3adas en Ella. As3 como un ni3o, desde su concepci3n hasta su nacimiento, vive por su madre y se alimenta de su misma vida, nosotros vivimos del Esp3ritu Santo y nos alimentamos en su Vida en el seno mismo de Mar3a, la llena del Esp3ritu Santo.

Vivir contemplativamente es, finalmente, vivir en la Inmaculada Madre de Cristo.

TRABAJO A REALIZAR

Compartir:

Lo fundamental.
Lo que no entiendes.
Los recuerdos.
Los sentimientos.
Las decisiones a tomar.

Oración Bíblica:

Buscar y encontrar: Cantar de los Cantares 2,8-3,5.
Vivir a la escucha: Lc.10,38-42.
En las fuentes del Amor: 1Jn.4,7-21.
Arrraigados en el amor: Ef.3,14-21.

Cuestionario Personal:

- 1) ¿Cómo y cuándo buscas a Dios?
- 2) ¿Reconoces en tu vida momentos de luz, de semi-luz, de oscuridad?
- 3) ¿Con cuál de las 7 actitudes contemplativas te identificas más?
- 4) ¿Cuál de las etapas o momentos consideras que corresponde más a tu experiencia actual?

Lectura:

"Las Moradas del Castillo Interior" de Santa Teresa de Ávila.
"Los Sermones sobre el Cantar de los Cantares" de San Bernardo de Claraval.

Práctica:

Invitar a quienes visitan tu casa a hacer una breve oración en el contemplatorio doméstico.

UNDÉCIMA EJERCITACIÓN MARIA

Estando Bernardo en su oratorio, preguntó a María: ¿Quién eres? Dime por favor, ¿cómo te llamas? Y nos compartió lo que fue escuchando:

Yo soy la Anunciada María

Prefigurada proféticamente en la antigua alianza.
La primera entre los humildes y pobres del Señor,
de aquellos que confiadamente esperan
y reciben salvación.
En mi se cumple la plenitud de los tiempos
y se inicia la nueva alianza con Dios.
Mi cántico de alabanza al Señor
es espejo de mi alma,
profecía de pobre,
anuncio de evangelio
y preludio de bienaventuranza.

Cuestionario personal:

María te anuncia el amor de Dios en Ella:
¿Te sientes elegido/a y amado/a por Dios?

Oración bíblica:

La Mujer que vence al mal: Génesis 3,14-15.
El Magníficat: Lucas 1,46-55.

Yo soy la Inmaculada Virgen Madre

Redimida del modo más sublime,
en atención a los méritos de mi Hijo,
fui preservada de toda mancha de culpa original.
Soy Madre Virgen de Dios Hijo,
Hija predilecta del Padre y
Templo del Espíritu Santo.
Estoy toda referida a Cristo
y en todo dependo de él.
En vista a él,
el Padre me eligió desde siempre

como Madre santísima
y me adornó con dones del Espíritu
que no fueron concedidos a nadie jamás.
Diciendo "sí" al designio de amor divino,
sin contacto con hombre,
sino cubierta por la sombra del Espíritu,
recibí con el corazón y en el seno al Verbo de Dios.

Cuestionario personal:

María con su sí acepta plenamente la Voluntad de Dios y colabora así en su Plan de Salvación:

¿De qué manera colaboras en el Plan de Salvación?
¿Cómo es tu sí a Dios?

Oración bíblica:

Una Virgen concebirá y dará a luz: Isaías 7,10-14.
El anuncio del ángel a María: Lucas 1,26-38.

Soy la Nueva Eva

Verdadera Madre del Verbo Redentor.
Abrazando la voluntad salvadora de Dios,
fui causa de salvación para mí
y para todo el mundo.
Me consagré por entero
a la persona y obra del Nuevo Adán.
Cooperé a la salvación del mundo
con libertad y obediencia.
Avanzando en la peregrinación de la fe,
anudé con él una historia de amor,
fiel a mi palabra hasta su muerte en cruz.
Soy toda de Cristo y, con él,
toda servidora de los hombres.
El Espíritu me unió al Hombre Nuevo
para ser una nueva Mujer.

Cuestionario personal:

María es toda de Cristo y con El toda servidora de los hombres:
¿Tu amor a María te une a Cristo?

¿Te lleva a comulgar con El en la Obra de la Salvación?

Oración bíblica:

Qué el Señor te bendiga hija... : Judit 13,17-20.

María al pie de la Cruz: Juan 19,25-27.

Yo soy Madre de la Iglesia

Modelo vivo y perfecto,
que atraigo e invito
a la fe, caridad y comunión con Dios.
Soy Madre de la Iglesia,
de los miembros de mi Hijo,
pues cooperé con amor
cuando nacían los redimidos.
Yo despierto el corazón filial
que duerme en cada hombre
y los uno como hermanos
en familiar fraternidad.
Soy Madre
y con el Espíritu Santo
reproduzco en mis hijos
los rasgos espirituales del Primogénito.

Cuestionario personal:

María es Madre de la Iglesia, de cada uno de sus miembros:

¿Cómo vives esta maternidad suya para contigo?

¿Te sientes su hijo/a?

Oración bíblica:

María en el Cenáculo: Hechos 1,12-14.

María es Imagen y Madre de la Iglesia: Apocalipsis 12,1-2.

Yo soy María Asunción

Terminado el curso de mi vida terrena,
fui asunta en cuerpo y alma a la gloria celeste.
Hecha semejante a mi Hijo,
que resucitó de los muertos,

recibí anticipadamente la suerte de los justos.
Y exaltada por el Rey como Reina del universo,
refuljo como modelo de virtudes
ante la comunidad de los elegidos.
Brillando cual signo de esperanza y consolación
delante del peregrino pueblo de Dios,
con mi múltiple intercesión
le obtengo continuamente
las gracias de eterna salvación.

Cuestionario personal:

María intercede ante el Hijo por nuestras necesidades:
¿Te dejas conducir por Ella en tu vida con esperanza y consolación?

Oración bíblica:

Madre y Medianera de la gracia: Ester 8,3-8.16-17^a.
Como en Caná de Galilea: Juan 2,1-11.

Soy Mujer Eterna

Garantía de la grandeza femenina,
enseño a ser mujer.
Soy alma, corazón y entrega
que espiritualiza la carne
y encarna el espíritu.
Soy signo,
con rostro materno,
de la misericordia del Padre.
Mi presencia femenina
es sacramento
de los rasgos maternos de Dios.

Cuestionario personal:

María nos muestra los rasgos femeninos y maternos de Dios:
Esta experiencia de la Misericordia: ¿te ayuda en tu camino hacia Dios?

Oración bíblica:

Una reina se sienta a tu derecha ... : Salmo 45,7-18.
Bendita entre todas las mujeres: Lucas 1,39-45.

Y soy Esposa de José

Mujer, Madre, Virgen y Esposa.
Dios se me dio y me dio,
pues confió en el joven José.
Nuestra comunidad de vida y amor,
estable y definitiva,
aún dura hoy.
Por eso él es padre de la Iglesia
y yo soy María de San José.

Cuestionario personal:

María nos presenta a su Esposo:
¿Cómo es tu relación con San José?
¿Cómo te gusta llamarlo?

Oración bíblica:

José, Padre según la Alianza: Génesis 15,1-6.
Anuncio y matrimonio de José: Mateo 1,18-25.

TRABAJO A REALIZAR

Compartir:

Lo fundamental.
Lo que no entiendes.
Los recuerdos.
Los sentimientos.
Las decisiones a tomar.

Lectura:

Enseñanzas marianas del Documento de Puebla (especialmente del 282 al 303).
"El Secreto de María" de San Luis María Grignion de Montfort.
"Meditaciones sobre el Ave María" de Thelma Lastra. Editorial Paulinas.

Práctica:

Rezar diariamente el Rosario. Por la noche rezar 5 Ave Marías:
Alégrate María, Hija predilecta del Padre, llena eres de gracia...
Alégrate María, Madre del Hijo único de Dios, llena eres de gracia...
Alégrate María, Templo del Espíritu Santo, llena eres de gracia...
Alégrate María, Esposa de San José, llena eres de gracia...
Alégrate María, Madre Nuestra Reconciliadora, llena eres de gracia...

DUODÉCIMA EJERCITACIÓN ALIANZA CON DIOS EN MARIA



La Alianza con Dios en María es la perfecta renovación de nuestro Bautismo. La perfecta renovación de nuestra consagración y alianza bautismal.

Podemos hablar de tres pasos importantes: **conocer**, **entregarnos** y **vivir** la Alianza con Dios en María. Para el primer paso, el de **conocer**, podemos tomarnos un tiempo para ir meditando cada una de las estrofas de nuestra Alianza. Así iremos aprendiendo sobre María, sobre nuestro Bautismo y sobre nuestra Alianza con Dios en María. Proponemos hacer esta ejercitación en nueve encuentros. El primer encuentro sería esta introducción y compartir unas preguntas que haremos al final. Luego ocho encuentros, uno para cada una de las estrofas.

El segundo paso: el de la **entrega** es el acto mismo de la Alianza. Es la entrega mutua entre María y cada uno de nosotros, para que podamos vivir "en" Ella. Para ese acto, podemos usar el *texto* de la Alianza que estuvimos meditando, o cada uno, según lo que esté viviendo, podrá componer su propia oración de Alianza. Es recomendable el uso de algún *signo sensible* que nos recuerde la alianza pactada. Puede ser una medalla, un anillo, una imagen entronizada en el contemplatorio doméstico... Podemos elegir una *fecha especial*: alguna fiesta mariana, el aniversario de nuestro Bautismo, consagración matrimonial, religiosa, sacerdotal... El momento más apropiado es realizarla durante la celebración de la Eucaristía. Conviene renovar nuestra Alianza, no sólo cada año, sino diariamente. El mejor momento siempre será la Santa Misa. Para esta renovación podemos buscar una breve frase de nuestra Alianza, y orarla en algún momento de la Misa. Por ejemplo en el Ofertorio.

El tercer paso es el de la **vivencia**, que nos llevará el resto de nuestras vidas. Nuestra entrega quedaría en nada si no estuviera respaldada por la *vivencia diaria y permanente*. Es nuestra manera de cooperar con la obra del Espíritu Santo y María en nosotros. Y *¿qué es vivir nuestra Alianza?* Es hacer todo lo que nos lleve a crecer en fe, esperanza y amor. Vivir atentos a las necesidades de los que nos rodean y a amar en las pequeñas cosas de todos los días. Esto es vivir contemplativamente "en María".

Conviene hacer un pequeño programa o plan personal de vida mariana y contemplativa para poder vivir, en María, el misterio de la Anunciación-Visitación, siendo testigos de su soledad-solidaria y solidaria-soledad. Así podremos ver a Jesús con los ojos de María, latir con el corazón de la Madre, abrazando a Jesús en sus hermanos y hermanas con sus propios brazos y anunciar a Jesús, en Ella, con nuestras vidas.

PREGUNTAS PARA COMPARTIR:

¿Quieres hacer tu Alianza? ¿Por qué?
¿Qué le pides a María hoy?

TRABAJO A REALIZAR DURANTE EL TIEMPO DE LA EJERCITACIÓN

Oración Bíblica:

Bautizados en Cristo: Romanos 6,1-11.

Cruz mariana: Jn.19,23-30.

Testigos de la luz: 1 Jn.1,5-2,11.

Lectura:

"Tratado de la verdadera devoción a la Santísima Virgen María" de San Luis María Grignon de Montfort.

Vida de San Maximiliano Kolbe.

"El Negro Manuel" de Juan Presas.

Práctica:

Rezar diariamente el "Bendita sea tu pureza" como preparación a la Alianza con Dios en María.

Ir haciendo un plan de vida mariano y contemplativo.

PRIMERA ESTROFA "MARIA":

Lo primero que hacemos, en nuestra oración de Alianza, es invocar el nombre de María. Invocar significa sacar del corazón y ponerlo en la boca. Sacamos del corazón el nombre de nuestra Madre, a quien amamos. Junto con su nombre, sacamos de nuestro corazón nuestros deseos, temores, sufrimientos, alegrías, gozos en fin todo lo que somos y vivimos y se lo entregamos a Ella, porque Ella nos ayuda y asiste permanentemente.

HIJA PREDILECTA DEL PADRE MADRE DEL HIJO ÚNICO DE DIOS TEMPLO DEL ESPÍRITU SANTO Y ESPOSA DE SAN JOSÉ

María es toda relación: es toda relativa a Dios y toda relativa a las personas. Es como decir: toda abierta sin trabas a Dios y toda abierta sin trabas a las personas. Toda persona es un ser-en-relación. Nadie existe ni puede existir sin el otro. Uno va siendo persona en la medida que se va relacionando con los demás. También nuestras heridas interiores son siempre fruto de la relación. Podemos decir, entonces, que la persona se "hace" y se "deshace" por sus relaciones interpersonales. La mujer, en especial, vive por sus relaciones.

"Hija predilecta del Padre":

María no tenía ningún obstáculo entre Ella y Dios. Todos hemos sido creados a imagen y semejanza de Dios, pero nosotros, por el pecado, hemos perdido la semejanza con El, por eso tenemos dificultades para entrar en relación con Dios. María, en cambio, jamás perdió la semejanza con Dios. Por eso el Espíritu Santo, sin más, con toda facilidad, podía decir en Ella: ¡Abba! al Padre y, al instante, María quedaba en comunión con El.

María era fiel. Amaba al Padre y quería sólo su Voluntad. Puso toda su confianza en Él y sin más dijo: ¡Hágase!

Por eso el Padre, por obra del Espíritu Santo la hizo Madre de su único Hijo. A partir de entonces tanto Dios-Padre como María-Madre pueden decirle a Jesús: "hijo".

María fue obediente a la voluntad del Padre hasta la Cruz. Allí la Madre ofreció su Hijo al Padre: fue **oferente**. Allí se ofreció al Padre junto con su Hijo: fue **ofrenda**.

"Madre del hijo único de Dios":

María le comunica su propio cuerpo a Dios-Hijo. Desde entonces tiene con Dios-Hijo una relación materna, que es siempre eterna. La relación materna es siempre más fuerte que la relación filial.

Cuando María dijo sí a la invitación de Dios, el Espíritu Santo soldó la relación Madre-Hijo. Cuando damos nuestro sí consciente y libre, se crea una ligazón inquebrantable. Un acto libre une, suelda.

Hay palabras que están cargadas de contenido. Las verdades son siempre palabras cargadas. En cambio las mentiras son palabras huecas. La palabra "mamá" está especialmente cargada de amor, acogida, ternura, cuidado... María experimentó toda la "carga" de la palabra "mamá" dicha por Jesús, dicha por el Hijo de Dios.

"Templo del Espíritu Santo":

La unión de María con el Espíritu Santo es total. Toda Ella es instrumento del Espíritu Santo.

Dios nos hace conocer lo espiritual a través de lo material, lo que es abstracto a través de lo que es concreto. Cristo se hizo hombre y murió en la Cruz pues era la única forma concreta y material que Dios podía mostrarnos su Amor.

También se valió de María como signo y presencia del amor del Espíritu Santo. Ella es el símbolo, el "sacramento" del Espíritu Santo. En Ella, entonces, llegamos al Espíritu Santo o, lo que es lo mismo, a través de Ella nos llega el Espíritu Santo. Ella obra en nosotros maternalmente, alimentándonos con el Espíritu Santo que la plenifica.

"Esposa de San José":

María se casó con José. Según la ley judía, José, siendo esposo de María, era su dueño y señor. Ella era de su propiedad. María era, entonces, "de José". Sabemos que José era un hombre justo y piadoso. Que la había abandonado en secreto, al saber que estaba embarazada, porque no se sentía digno de semejante honor: ser el padre de Jesús. Que recién la llevó a su casa cuando el Ángel de Dios le confirmó su esponsalidad con María y su paternidad con Jesús.

Podemos decir, entonces, que José amaba realmente a María. Que la amó y la afirmó en su ser femenino, recibéndola como esposa, virgen y madre.

María se relacionaba plenamente como hija, esposa y madre. No era como nosotros que somos limitados en nuestras relaciones humanas. Ella, entonces, tiene con José una relación esponsal **plena**. Lo amó con **amor total, fecundo, libre y promocional**.

Veamos qué significan cada una de estas palabras:

Amor **total**: Vimos que sólo María puede amar con amor total, ya que esta totalmente abierta en sus relaciones interpersonales.

Amor **fecundo**: El amor es fecundo cuando recrea a las personas que se aman. Esto significa que la relación interpersonal hace permanentemente nuevas a las personas que se aman. Esto vivían María y José en ese momento de la historia y en esa cultura en donde se vivían valores tan distintos.

Amor **libre**: El mutuo amor lleva a una mutua pertenencia y, al mismo tiempo a dejar que cada uno sea lo que es. No presiona ni quiere cambiar al otro. Se goza en lo que el otro es y va siendo. El verdadero amor es sólo en libertad.

Amor **promocional**: Todo amor verdadero hace que cada uno promueva al otro ayudándolo a crecer. Ambos van siendo cada vez más ellos mismos impulsados por el amor del otro. María fue moldeando el amor de José haciéndolo un amor virginal. Por esto decimos también de José que es: "José de Santa María".

El Sí de María, en la Anunciación, fue dicho por Ella y por José, ya que ambos estaban comprometidos para casarse. Por este Sí el Espíritu transformó a María en Madre de Jesús. Ese mismo Sí transformó también a José en padre de Jesús. Al pie de la Cruz Jesús le dio a María, como hijos e hijas, a todas las personas. En su Sí también estaba José íntimamente unido a Ella. Por ese Sí de María Jesús transformó a José, también, en padre de toda la humanidad.

PREGUNTA PARA AYUDAR A LA MEDITACIÓN:

¿Cómo estás viviendo tu relación con Dios?

SEGUNDA ESTROFA

TE CONFESAMOS:

**INMACULADA Y SIEMPRE VIRGEN,
MADRE DE DIOS Y DE LA IGLESIA,
ASUNTA, MEDIADORA Y REINA.**

En esta parte de la oración, confesamos nuestra fe en el misterio de María:

"Inmaculada":

María fue preservada del pecado original desde que la concibió su madre. Este privilegio de Dios, este regalo para María, fue para prepararla para ser Madre de Cristo.

Su ser inmaculada la llevó a que toda su fuerza tienda totalmente hacia Dios. No habían en Ella fuerzas que la llevaran a poner sus deseos en algo fuera de Dios, y mucho menos en algo contrario a Dios. Su amor era totalmente desinteresado y se ofreció siempre gratuitamente. Ser Inmaculada, ser llena de gracia, estar plenificada del amor de Dios, estar plena del Espíritu Santo, son en María una misma cosa.

"Siempre Virgen":

María fue virgen antes del parto, durante el parto y después del parto. Antes del parto, porque Jesucristo fue concebido en el seno de María por obra del Espíritu Santo. Durante el parto, porque conservó su integridad corporal. Después del parto María no tuvo nuevos hijos después del nacimiento de Jesús.

"Madre de Dios":

María concibió a Jesús, el Hijo de Dios, por obra del Espíritu Santo y se transformó así en Madre de Dios.

"Madre de la Iglesia":

Si Cristo es Cabeza de la Iglesia y todos en la Iglesia formamos Su Cuerpo, María, al ser Madre de Cristo, es Madre del Cristo total: Cabeza y Cuerpo. Es Madre, entonces, de todo el Pueblo de Dios. En la Cruz Jesús le dio como hijos e hijas a todas las personas del mundo. Su Hijo, Jesús, la plenificó maternalmente de tal manera que la convirtió en Madre universal.

Ella, a pesar del dolor de que sus "hijos", seguidores de su Hijo, lo hayan abandonado en el momento más terrible, los esperó pacientemente hasta que fueron volviendo uno a uno. El día de Pentecostés Ella los tenía a todos reunidos en oración cuando bajó el Espíritu sobre ellos, formando la Iglesia de Cristo.

"Asunta":

Una vez cumplido el tiempo, María fue asunta en cuerpo y alma al Cielo.

Esto significa que Ella, como Mujer nueva, se encontró plenamente con su Hijo, el Hombre nuevo, en el Cielo. Desde entonces Ella, la más perfecta seguidora de Cristo en la tierra, está como enraizada en la Santísima Trinidad, en comunión con Ellos y con todos sus hijos e hijas que están en el Cielo.

"Mediadora":

Jesucristo es el único mediador entre Dios y los hombres. Esto no quita que el Espíritu llame a varones y mujeres que sean mediadores subordinados al Único Mediador. El mediador más calificado es aquel que está más cerca del Único Mediador. De nosotros, criaturas, la más cerca de Él fue y es María. Ella, además, participa de esta mediación de una forma excepcional, porque es madre del Mediador. Jesús no puede negarse al pedido de su Madre. No lo hacía estando en la tierra (por ej. en las Bodas de Caná), menos aún estando en el cielo.

Ella, al estar en el cielo, está más cerca nuestro que nunca. Está totalmente al servicio de su Hijo y de su obra salvadora. Vive pendiente de lo que necesitamos, en todo tiempo y lugar.

"Reina":

María, asunta al cielo, participa del reinado universal de su Hijo y así es medianera maternal de todas las gracias.

Cristo reina como el-que-sirve. El reinado de Cristo es al revés que el reinado de este mundo. Él dice: "el que quiere ser el mayor que se haga el servidor de todos". Él vino para servir.

María, como primera y más perfecta seguidora de Cristo, es Reina-para-servir. Ella es Reina-maternal.

Teresita del Niño Jesús, en sus últimas conversaciones antes de morir, nos dice de María: "Sabemos muy bien que la Santísima Virgen es la Reina del cielo y de la tierra, pero es mucho más Madre que Reina, y no se debe decir que a causa de esta condición de Reina ella eclipsa la gloria de todos los santos a la manera que el sol, al amanecer, hace desaparecer a las estrellas. ¡Dios mío, qué extraño es esto! ¡Una madre que hace

desaparecer la gloria de sus hijos! Yo pienso todo lo contrario. Creo que Ella aumentará en mucho el esplendor de los elegidos".

Una madre está para mediar vida. Jesús nos dio a su Madre: "He ahí a tu madre". Ella, entonces, nos alimenta con la Vida del Espíritu y nos cuida permanentemente.

¿No nos dice María de Guadalupe: "Oye y ten entendido, hijo mío el más pequeño, que es nada lo que te asusta y aflige; no se turbe tu corazón; no temas esa enfermedad, ni otra enfermedad y angustia. ¿No estoy yo aquí que soy tu Madre? ¿No estás bajo mi sombra? ¿No soy yo tu salud? ¿No estás por ventura en mi regazo? ¿Qué más has menester? No te apene ni te inquiete cosa alguna"?

Todo lo que nos viene de Jesús, entonces, nos viene a través de su Madre. Así como la Salvación vino a través de María, la salvación definitiva, el Reino del Amor, se va a instaurar a través de Ella. Ella vive trabajando, como buena Madre que es, sin descanso, para reconciliarnos a todos los hijos e hijas de Dios en un solo Cuerpo: el de su Hijo.

PREGUNTA PARA AYUDAR A LA MEDITACIÓN:

¿Cómo estás viviendo tu relación con María de Guadalupe?

TERCERA ESTROFA

Primera parte:

**MARIA,
DIOS TE COLMO DE GRACIA
PARA QUE FUERAS MADRE DE LA VIDA:
DE JESÚS Y DE LA NUESTRA.**

Volvemos a invocar a María como Madre-Mediadora.

Ella es Mediadora de todas las gracias. Es voluntad de Dios que todo lo de El lo recibamos por medio de Ella.

María nació sin pecado original. Por eso, desde que su madre la concibió está llena del Espíritu Santo, llena de su Gracia. Es la **Llena de Gracia** como la llamó el Ángel en la Anunciación.

De María nació quien nos trajo la Vida, Jesús. Y El transformó a su Madre en manantial de Su Vida para ir alimentándonos y transformándonos en un solo Cuerpo: el Suyo.

Ella nos atrae a su soledad solidaria. A su soledad de la Anunciación y a su solidaridad de la Visitación.

Con la Vida del Espíritu Santo, que nos alimenta, María va reconciliando a todas las personas que vivimos en este mundo. Quiere que las diferencias no nos separen. Por el contrario, quiere que estas diferencias nos enriquezcan.

Quiere regalarnos sus ojos para que veamos a Jesús y a todos nuestros hermanos y hermanas con sus mismos ojos. Quiere regalarnos sus brazos para que trabajemos, como Ella, sólo para el Reino. Quiere regalarnos su Corazón para que podamos cumplir el mandamiento de su Hijo: "ámense los unos a los otros como yo los he amado".

De esta sola manera podremos formar una Comunidad de Vida y Amor. De esta sola manera formaremos una verdadera familia de hijos y hermanos.

Segunda Parte:

**DESEAMOS LLEGAR AL PADRE,
POR CRISTO DE QUIEN ERES MADRE,
EN EL ESPÍRITU SANTO QUE TE HABITA.**

María es la semejanza más perfecta de la Santísima Trinidad. No podemos siquiera comprender a María si no es en relación con la Santísima Trinidad. Ella nos muestra Su gloria. Es lugar y signo de la Trinidad Santísima y nuestro camino más corto hacia Ella.

Dios Padre nos muestra su paternidad en y por María. La maternidad de María es una co-paternidad con Dios Padre. Su maternidad es a semejanza de la paternidad del Padre. Ambos son padres de Jesús.

Dios Hijo es hijo de María. Toma su carne de Ella. ¡Tienen que haber sido hasta muy parecidos!

Dios Espíritu Santo que une eternamente al Padre con el Hijo comienza a vincularse en la historia en y por María. María se asemeja al Espíritu Santo, participa de la vida del Espíritu y lo refleja como nadie. Toda Ella está como impregnada por el Espíritu Santo.

Al ser el Espíritu unión de amor, María no puede sino unir a todos sus hijos en comunión. Por eso la llamamos María Reconciliadora. El deseo de María es que todos nosotros, como Pueblo de Dios, llegemos a vivir el misterio de amor de la Santísima Trinidad.

María intercede por nuestro caminar detrás de Cristo, en el Espíritu Santo, hacia el Padre de todos y nos ayuda concretamente a caminarlo.

PREGUNTA PARA AYUDAR A LA MEDITACIÓN:

¿Cómo estás viviendo tu ser miembro de la Iglesia?

CUARTA ESTROFA

**¡QUEREMOS CONTEMPLARLOS
CON LA LUZ DE TUS OJOS FIELES,
AMÁNDOLOS EN EL FUEGO
DE TU CORAZÓN EN LLAMAS!**

Nosotros queremos ser contemplativos: Queremos contemplar a Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo, queremos crecer en el conocimiento amoroso de Dios Trino. Queremos crecer en fe, esperanza y amor, las tres virtudes teologales que nos permitirán contemplar a Dios. Queremos ser fieles en el amor y así abrirnos a la esperanza. Queremos que nuestro corazón se enamore de Dios para vivir diariamente en el amor. Esto es contemplación cristiana y, como es un don a trabajar, pedimos a María que nos la conceda y que nos ayude a crecer en ella. Más aún, queremos que nuestra contemplación cristiana sea **en María**, la llena del Espíritu Santo.

Queremos ver a Dios con sus ojos enamorados. Queremos amar a Dios con su Corazón en llamas, ardiendo de amor a Dios y ardiendo con el mismo amor de Dios.

El Corazón de María es uno con el Corazón de Jesús Resucitado. Ella es fuego en el Fuego, luz en la Luz. Contemplar a Dios en María es participar en su propia contemplación, es decir, en su fe, esperanza y amor, que nos transforma en Jesús.

De esta manera todo lo que hagamos en nuestro diario vivir será mariano y contemplativo.

Dios nos invita a buscarlo sin cesar. El hallarlo despierta en nosotros mayores deseos de buscarlo. Mientras estemos en este mundo, nuestra vida cristiana será una constante "búsqueda y hallazgo" de Dios. En realidad es Dios quien nos busca a nosotros y despierta nuestra hambre de El.

Dios está en todas partes, por lo tanto, podemos "buscarlo y hallarlo" en todas partes. Todo lo que El ha creado nos lleva a El. Pero, principalmente, nos ha hablado a través de su Palabra y nos ha dado su propia Carne y su propia Sangre para alimento permanente. De esta manera lo hallamos, con certeza, en nuestro propio interior.

María nos ayudará a ser fieles en nuestro encuentro diario con la Palabra de su Hijo y a hacernos uno-con-El en la Eucaristía. El mejor lugar y el más seguro para "buscarlo y hallarlo", entonces, es el Corazón enamorado de María, nuestra Madre. De esta manera viviremos contemplativamente, en Ella.

PREGUNTAS PARA AYUDAR A LA MEDITACION:

¿Cómo estás viviendo en tu vida de todos los días la contemplación mariana?

¿Qué medios te están ayudando más a vivirla?

QUINTA ESTROFA

**POR ESO NOS ENTREGAMOS
Y PONEMOS EN TUS MANOS.
CONFIAMOS A TU PROTECCIÓN MATERNA
Y NOS CONSAGRAMOS EN ALIANZA ETERNA.**

La Alianza es el centro de nuestra historia de salvación. Dios hizo una Alianza eterna con nosotros que selló con la Sangre de su Hijo. El corazón de la Alianza es la Consagración.

Consagrarnos significa separarnos del mundo-pecado y hacernos santos. El único que puede consagrar es Dios. Es Él quien nos consagra. Nos separa del mundo-pecado y nos hace de El, que es Santo. Nos hace de Su Pertenencia.

Para que Dios nos consagre debemos entregarnos a El. Esto es lo que ocurre en el Bautismo. Renunciamos a todo lo que nos separa de Dios, para entregarnos a El. El nos santifica derramando el Espíritu Santo en nosotros, y de esta manera nos hace uno con la Persona de su Hijo, Jesús.

Por medio del Bautismo toda nuestra vida queda consagrada a Dios; somos propiedad de Dios. Como Dios es El Santo, nuestra vida queda santificada por Cristo en el amor del Espíritu Santo que nos transforma en hijos y hermanos. Entramos a formar parte de la Familia Divina

Jesús nos separa del mundo-pecado pero no nos saca del mundo. Al contrario. Quiere que estemos en el mundo hasta culminar su obra santificadora del mismo, a través nuestro. El mundo es santo en sí mismo, porque fue creado por Dios. El pecado lo ha llenado de cosas contrarias a la santidad. No tenemos mas que mirar a nuestro alrededor para darnos cuenta de esto. Viviendo en el Amor seremos canal de la santificación de Jesús en el mundo.

Toda consagración es una renovación de nuestra consagración bautismal. Pero nosotros hablamos de una consagración mariana. ¿Qué significa esto?

Recordemos que Jesús en la Cruz nos dijo: "He aquí a tu Madre". El nos mostró el mejor camino para seguirlo bien de cerca: el Corazón de su Madre. Recibiéndola, como a *nuestra* Madre, no solamente obedecemos el último deseo de Cristo antes de morir, sino que también hacemos nuestro su gran regalo.

También le dijo a María: "He aquí a tu hijo". La entrega, entonces, es mutua.

La Alianza con Dios en María es nuestra entrega a Ella por entero, para que Ella nos consagre al Padre, por su Hijo, en el Espíritu que la plenifica, y nos ayude permanentemente en nuestro caminar.

Confiemos todo a su protección materna para que nuestro quehacer diario sea *por* María, *con* María y *en* María. Y todo *para* su Hijo Jesús.

PREGUNTAS PARA AYUDAR A LA MEDITACIÓN:

María le dice a Juan Diego: "No se turbe tu corazón ni te inquiete cosa alguna. ¿No soy tu madre? ¿No estás bajo mi sombra y amparo? ¿No soy tu salud? ¿No estás en mi regazo y corres por mi cuenta?".

¿Tienes confianza, como la tuvo Juan Diego, en la presencia y cuidado de María en tu vida y en la de tus seres queridos? ¿Puedes explicarla?

SEXTA ESTROFA

COMBATIMOS AL PECADO.

CREEMOS, ESPERAMOS, AMAMOS.

COMEMOS A JESÚS SACRAMENTADO.

NOS ESFORZAMOS Y EJERCITAMOS.

DIALOGAMOS CON EL VERBO REVELADO.

SOMOS FAMILIA: HIJOS Y HERMANOS.

Esta estrofa marca nuestro compromiso en la Alianza, nuestra manera de vivir santamente, sabiendo que colaboramos con la obra que el Espíritu Santo y María (la llena del Espíritu) hacen en nosotros. Es nuestro estar-en-el-mundo-sin-ser-del-mundo.

Vimos que, al consagrarnos, Dios nos separa del mundo-pecado para hacernos de El. Lo primero, entonces, que debemos decir, para que El nos consagre, es un **no rotundo** al

pecado. **No rotundo** a todo lo que no es Dios, a todo lo que no nos conduce a Dios y su plan de salvación. **No rotundo** a todo lo que no es Su Voluntad.

Nuestra ofrenda es decirle **sí** a pertenecerle a El. Esto es decir **sí** a ser santos y a poner medios para vivir santamente. Es vivir con esa fuerza interior que nos impulsa al bien, a la virtud.

El Sacramento de la Reconciliación es un regalo que nos dejó Jesús para volver al Camino, cada vez que nos alejamos de El, y para reconciliarnos con Dios y con nuestros hermanos y hermanas, cada vez que nos distanciamos de El y de ellos y ellas. Este Sacramento se hace concreto en nuestro pedido de perdón a aquellas personas que hemos ofendido, en reparar con amor aquellas heridas que hemos causado. Así, cada uno de nosotros se convertirá en canal del perdón de Dios, en canal de su Amor Misericordioso hacia todas las personas que encontramos en nuestro paso por este mundo.

Como nuestra relación con Dios se da solo a través de nuestras virtudes teologales, vemos necesario poner medios para que crezca nuestra fe, nuestra esperanza y nuestra caridad. Lo primero es rogarle a María, nuestra Madre, que nos regale su fe, para creer sin ver; su esperanza para esperar contra toda esperanza y su corazón enamorado para amar a la Santísima Trinidad y amarnos entre nosotros con el fuego de su amor.

Nuestras ejercitaciones son medios eficaces para colaborar con Dios en el fortalecimiento del hombre interior y en el crecimiento de nuestras virtudes teologales.

Al saber que Cristo está presente en la Eucaristía y en las Escrituras de manera imponderable, se nos hará cada día más necesario comer diariamente el Pan de la Eucaristía y el Pan de la Palabra, medios por excelencia para vivir santamente.

Antes de su muerte, Jesús nos regaló un mandamiento nuevo: **el mandamiento del amor**. Estar permanentemente atentos a las necesidades de los que nos rodean y yendo, con prontitud, como hizo María, a socorrerlos, es la forma de esforzarnos por vivir a fondo este mandamiento. Esto nos llevará a vivir como familia de Dios: hijos y hermanos. Esto es hacer presente el Reino de Dios. Esto es ser Iglesia. Sólo así podemos rezar la oración que Jesús nos enseñó: el Padre **nuestro**.

Nuestro vivir santamente es un vivir cristiana y marianamente, es decir, un vivir **en** María, Madre. Ella despierta nuestro corazón filial y fraterno. Ella nos lleva al Padre, por Cristo en el Espíritu Santo.

PREGUNTAS PARA AYUDAR A LA MEDITACIÓN:

¿Estás viviendo la contemplación mariana en tu lugar de trabajo? ¿Cómo?
¿Qué impedimentos encuentras?

SÉPTIMA ESTROFA

Primera parte:

**MORENITA GUADALUPANA,
VIRGENCITA DE LUJÁN,
SEÑORA DE LA MERCED Y DEL CARMEN,
MADRE NUESTRA, RECONCILIADORA,**

San Bernardo nos da éste consejo: "*que nunca se cierre tu boca al nombre de María y que nunca se ausente de tu corazón*".

Siguiendo su consejo, invocamos a María, con confianza, bajo distintas advocaciones. Cada lugar tiene su advocación mariana particular. Cada uno de nosotros, también, tiene su advocación preferida. Cada una de las advocaciones marianas, si las estudiamos a fondo, nos habla de la liberación del pecado, de la liberación de toda opresión personal y social.

María nos convoca, nos libera, nos reconcilia. Es una exigencia de nuestro tiempo: liberarnos de todo lo que nos divide en nosotros, entre nosotros y con Dios. Por eso queremos sintetizar las advocaciones en una sola: **María Reconciliadora**.

La Madre Reconciliadora es la misma Madre Liberadora, que libera reconciliando. Es Ella la que nos hace *uno* con Cristo, su Hijo amado.

Segunda parte:

**PRESENTANOS A JESÚS,
CONCÉDENOS A JESÚS,
CONFÓRMANOS CON JESÚS.**

Le pedimos, entonces, que nos presente a Jesús, nos conceda a Jesús y nos conforme con Él. Nombramos a Jesús tres veces porque como también nos enseña San Bernardo: "El nombre de Jesús es miel en la boca, melodía en el oído, júbilo en el corazón".

"Presentar", "conceder" y "conformar" no significa otra cosa que la mutua entrega y la transformación que la consagración obra en nosotros. ¡María nos hace como Jesús!

Para mayor ilustración finalizamos la explicación de esta estrofa con una oración de San Ildelfonso: *"Te pido, Oh Virgen Santa, obtener a Jesús por mediación del mismo Espíritu por el que tú has engendrado a Jesús. Reciba mi alma a Jesús por obra del Espíritu por el cual tu carne ha concebido al mismo Jesús (...) Que yo ame a Jesús en el mismo Espíritu con el cual tú lo adoras como Señor y lo contemplas como Hijo"*.

PREGUNTAS PARA AYUDAR A LA MEDITACIÓN:

¿Por qué llamamos a María "Reconciliadora"?

¿Eres como Ella un instrumento de Reconciliación? ¿Puedes explicar cómo?

¿Dónde vives esto más intensamente?

OCTAVA ESTROFA

Primera parte:

CONSAGRADOS EN ALIANZA ETERNA

TESTIMONIAMOS LA SANTIDAD DE LA IGLESIA

Y CONSOLIDAMOS SU UNIÓN.

El Señor nos consagra y santifica como Pueblo Santo, como Iglesia. Nuestra consagración no es un acto individualista. Ni es una vivencia personal solamente. Con nuestras consagraciones robustecemos nuestros vínculos fraternales y nos abrimos a la hermandad con todas las personas sin excepción alguna. Damos testimonio, así, de la vida íntima de la Iglesia. Cada una de nuestras consagraciones, en cierto sentido, incluye a nuestros seres queridos y a todas las personas del mundo.

Podemos decir, entonces, que nuestra Alianza es *sola* y *solidaria*. Por ella ayudamos a crecer en santidad a toda la Iglesia.

Segunda parte:

ALIADOS CON DIOS,

EN LA SOLIDARIDAD Y SOLEDAD DE MARIA,

COMPARTIMOS LO QUE SOMOS:

MARIANOS Y CONTEMPLATIVOS

AL SERVICIO DE TODOS.

No hay consagración ni alianza sin envío o misión. Alianza y Misión son dos caras de una misma moneda.

¿Cuál es nuestra misión en Soledad Mariana? Nuestra misión consiste en **"ayudar a encarnar en la vida diaria la inevitable exigencia de la dimensión mariana y contemplativa de la vida cristiana"**. María de la Anunciación nos invita siempre a vivir

la Visitación. No se da una sin la otra. María nos atrae a la contemplación en su soledad solidaria.

Si Dios, al consagrarnos, nos ha hecho aliados Suyos en su obra salvadora, ayudémoslo a sembrar en el mundo la vida mariana y contemplativa.

De este modo colaboraremos con el Espíritu Santo y María para que América Latina, libre y liberadora pueda tener, como pidió el Papa Pablo VI en 1966: *"una nueva síntesis de la espiritualidad que aúna lo antiguo, lo moderno, lo espiritual y lo temporal, lo que otros nos entregaron y nuestra propia originalidad"*.

El Papa Juan Pablo II nos invitó a iletarnos y evangelizar!

Nuestro anuncio de salvación, como Soledad Mariana, será proclamar y ayudar a encarnar **la buena noticia de la contemplación en María!**

El testimonio más eficaz es el de la propia vida. Esto es vivir mariana y contemplativamente en las pequeñas cosas de todos los días, en nuestros encuentros diarios, en nuestra casa, en nuestro trabajo, en la calle.

Si, además, nos sentimos llamados a pasar esta vida mariana y contemplativa también de otra manera, Soledad Mariana nos ofrece, como instrumentos, los ejercicios espirituales para hacer en la vida diaria: las **"ejercitaciones"**.

Las ejercitaciones son nuestro aporte en la evangelización y la herramienta para nuestra misión particular.

Nuestro servicio es para todos sin excepción. Esto no impide que tengamos preferencia por los predilectos de Jesús y María: los pobres.

Busquemos servir en silencio, buscando la gloria de Dios y no la nuestra, y así colaboraremos en crear una cultura mariana y contemplativa para el occidente cristiano de este siglo que comienza.

¡Pidamos, entonces, a María, que viviendo a fondo su soledad solidaria nos lleve sin más a su solidaria soledad!

PREGUNTAS PARA AYUDAR A LA MEDITACIÓN:

¿Cuál es tu misión en la Iglesia?

¿Cuál es tu misión en la sociedad?

ORACIÓN DE LA ALIANZA



María
Hija predilecta del Padre,
Madre del Hijo único de Dios,
Templo del Espíritu Santo
Y esposa de San José.

Te confesamos:
Inmaculada y siempre Virgen,
Madre de Dios y de la Iglesia,
Asunta, Mediadora y Reina.

María,
Dios te colmó de gracia
para que fueras Madre de la Vida:
de Jesús y de la nuestra.
Deseamos llegar al Padre,
por Cristo de quien eres Madre,
en el Espíritu Santo que te habita.

Queremos contemplarlos
con la luz de tus ojos fieles,
amándolos en el fuego
de tu corazón en llamas!

Por eso nos entregamos
y ponemos en tus manos.
Confiamos a tu protección materna
y nos consagramos en alianza eterna.

Combatimos al pecado.
Creemos, esperamos, amamos.
Comemos a Jesús sacramentado.
Nos esforzamos y ejercitamos.
Dialogamos con el Verbo revelado.
Somos familia: hijos y hermanos.

Morenita Guadalupana,
Virgencita de Luján.
Señora de la Merced y del Carmen.
Madre nuestra reconciliadora:
preséntanos a Jesús,
concédenos a Jesús,
confórmanos con Jesús.

Consagrados en alianza eterna,
testimoniamos la santidad de la Iglesia
y consolidamos su unión.
Aliados con Dios,
en la solidaridad y soledad de María,
compartimos lo que somos:
marianos y contemplativos
al servicio de todos.
Amén.

EVALUACIÓN FINAL

- 1) Después de haber finalizado estas ejercitaciones, ¿te consideras una persona marianay contemplativa? ¿Por qué?
- 2) ¿Puedes decir algo sobre tu oración?
- 3) ¿Has incorporado a tu vida: un tiempo fuerte, diario, de oración contemplativa, participar de la Eucaristía asiduamente y recibir el Sacramento de la Reconciliación periódicamente?
- 4) ¿Qué puedes decir de tu ascesis? ¿Has crecido en tu amor al prójimo?
- 5) ¿Cómo es hoy tu relación con María? ¿Es distinta que cuando comenzaste este camino espiritual?
- 6) ¿Qué puedes decir de tu vida mariana y contemplativa?
- 7) ¿Cómo viviste y vives tu Alianza?
- 8) ¿Deseas seguir ahondando en esta vida de Alianza con Dios en María? ¿Cómo?
- 9) ¿Te gustaría hacer alguna ejercitación más o algunas ejercitaciones más?
- 10) Si tu respuesta a la pregunta No.9 es sí, ¿en qué temas te gustaría ejercitarte?

