

# DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

## “VIVIR EN NAZARET” EN CUARESMA

(descárgate para hacer bien este Ejercicio que te proponemos los “Consejos para la oración en Casa”)

- Una vez que has organizado todo y preparado el contenido y el espacio...
- Una vez que te has preparado interiormente para orar...
- Ponte en presencia del Señor...dedica medio minuto a sentir que estás en la presencia de Dios, reconócelo como tu Señor, que te ama y te cuida. Y en confianza entra en oración ...

### ENTRA EN ORACIÓN

#### 1. ORACIÓN PREPARATORIA: Haz esta petición con estas o con tus propias palabras:

“Te pido Dios mío que me concedas la gracia para que todas mis intenciones, acciones y operaciones estén puramente ordenadas en total libertad a Ti y pueda conocer lo que tú quieres en todo momento de mí.  
Que nada me aparte de Ti y que todos mis deseos vayan orientados a Ti.”

#### 2. PREÁMBULOS: Vamos a ir entrando en la Vida de la Sagrada Familia en Nazaret

##### Composición de la escena. Visualizar la escena

2.1 - La Imaginación es muy importante, cuidala porque ahí te habla Dios: Trata de “Ver”, y cierra tus ojos, para contemplar con “la vista de la imaginación” a la Sagrada Familia en Nazaret: imagínate hasta en los mínimos detalles la vida de la Sagrada Familia: La Virgen Santa y San José atendiendo al Niño. La casa, la carpintería, la vida, las conversaciones...Podemos recordar algunos de las imágenes famosas que muchos pintores han retratados como Murillo, Velázquez...

2.2 - Colócate también en la escena...e imagina el motivo de estar ahí...las palabras que surgen...las miradas...quizás sois vecinos...

#### 3. PETICIÓN: hazla con mucha confianza...que Dios te escucha...

“Señor, concédeme por tu gracia el conocimiento interno, de aquello que tú quieres para mí, para que yo pueda sentir y comprender cuánto haz hecho por mí al hacerte hombre por tu Encarnación y de esta manera amarte más y seguirte con todo mi corazón en la situación actual que estoy viviendo de estar en casa ante esta pandemia”.

#### 4. PUNTOS:

4.1. **La Vida de la Sagrada Familia:** Considera la vida oculta de Dios y su extraordinaria normalidad. La paciencia de Dios que sabe esperar, sembrar y hacer crecer para dar fruto. La Paciencia y Humildad como el “hábito de Dios” donde se desvela un “modo de proceder” desde abajo, desde lo oculto. Te puede servir estos

# DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

textos de la Sagrada Escritura: El Himno de Filipenses 2, 5-11. O en clave de sembrar-crecer-madurar en los pasajes de Mc 4, 26-29, el grano de mostaza Mc 4,30-32.

**4.2.** Contempla también a **la Virgen María** mientras está con el **Niño Jesús** y a **San José** en su voluntad rápida de determinación en la escucha durante el sueño (Mt 2, 1-23) De Belén a Egipto y finalmente a Nazaret. Una Familia en continua respuesta a lo imprevisto, la incertidumbre y siempre en la confianza que genera “la escucha”.

**4.3.** Tu vida diaria también es tu Nazaret. “Tu carpintería” con tus asuntos donde también Dios se cuele. Tus preocupaciones...tus sueños...tus frustraciones...tus gozos...tus fatigas...es vida oculta es motivo de ser ofrecida al Padre por el Hijo en el Espíritu Santo. Tu carpintería es también ocasión de santidad. Ahora toca estar en Casa y con paciencia responder con determinación a la Voz entre las voces y reconocer entre las Voces lo que Dios quiere en este momento. Nada se pierde y todo sirve para madurar...según el modo de proceder de Dios. Ofrécele a Dios lo que tienes...tu carpintería...

## 5. COLOQUIO:

Pide a la Sagrada Familia, que te ayude a vivir el día a día en esta situación especial que estamos viviendo de estar en casa.

Confíale tu situación, tus alegrías, penas, tus desiertos, tus incertidumbres...

Finaliza y concluye con un triple coloquio..., ¡sí! ...Un coloquio con:

- San José,
- Santa María y
- con el Niño Jesús.

## 6. EXAMEN DE LA ORACIÓN:

- Es de suma importancia hacerlo siempre.
- Se aconseja escribir los resultados de cada examen de la oración:
- Fíjate en los aspectos externos e internos de la oración:

### o Externos:

- Revisa la cantidad de tiempo y cómo lo distribuiste.
- Revisa el lugar. ¿te concentraste? ¿distraid@?
- ¿hiciste ejercicios de respiración?
- ¿y la postura corporal fue la adecuada?
- ¿sientes que todo lo exterior te favoreció? ¿qué te ha dificultado?
- Añade otras preguntas para tu revisión personal...

### o Internos:

- ¿dónde te has parado y qué te ha tocado más el corazón?
- Tu conversación con Dios, ¿cómo la calificarías? Fluida, normal, aburrida, entusiasmante...
- ¿Qué sentimientos han aflorado y cuándo? ¿de qué tipo?
- ¿cómo te sentiste? ¿hay frutos del Espíritu en ti que te consuelan cuando haces memoria en este examen de cada punto?
- ¿qué le podrías ofrecer a Dios tras la oración? No seas rácano.
- En la próxima oración, ¿qué deberías cuidar más? ¿alguna insistencia que deberías tener en cuenta?
- Dale gracias a Dios por la visita y encuentro que has tenido con Él.
- Añade otras preguntas para tu revisión personal...