

## DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

# MARÍA TE VISITA, COMO VISITÓ A ISABEL

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

- Prepara un bolígrafo y cuaderno, colores para dibujar si se te ocurre...
- No olvides de ir anotando en un cuaderno los pensamientos que te vayan viniendo.
- Ten en cuenta que aquello que escribas, te servirá para hablar con el acompañante espiritual y para releer el paso de Dios por tu vida. Es increíble...ya verás. Es necesario tener un guía que te acompañe en los Ejercicios.
  
- Una vez que has organizado todo y preparado el contenido a leer en La Sagrada Escritura, y el espacio...
- Una vez que te has preparado interiormente para orar...y exteriormente de ruidos, distracciones...a pesar de todo
- Y en confianza ...invoca al Espíritu Santo...entra en oración ...Ponte en Su Presencia...dedica medio minuto a sentir que estás en la presencia de Dios... reconócelo como tu Señor, que te ama y te cuida.

...

## 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:** Hoy te visita la Virgen, como lo hizo con Isabel. (Lc 1, 39-56)  
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" el encuentro de María con Isabel. Te servirá leer Lc 1, 39-56: tendrás que imaginarte hasta en los mínimos detalles de ese encuentro. También te puede ayudar a preparar la imaginación, de ese encuentro y su significado, la coincidencia de otro pasaje que se refiere al traslado del Arca de la Alianza (2 Samuel 6, 2-16).

2.2 - Colócate también en la escena...e imagina el motivo de estar ahí...quizás escuchaste la alegría de saber que María venía de camino y sentiste a Isabel sorprendida...las palabras que surgen...las miradas...

Y ahora vamos a la tarea...hecho todo lo anterior...haz la petición...

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

# DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

seguirte con todo mi corazón en la situación actual que estoy viviendo de estar en casa ante esta pandemia. También dame la gracia de sentir de cerca a la Virgen Santísima, como la sintió Isabel”.

Ve saboreando cada punto.

Párate allí donde sientas que Dios te puede estar hablando.

## 4. PUNTOS:

4.1. Tenemos a la Virgen Santísima que sale de su casa y buscar de su prima Isabel. Me gustaría recordar estas palabras del Papa Francisco (26-05-13): “Cuando la Virgen, en cuanto recibió el anuncio de que sería la madre de Jesús, y también el anuncio de que su prima Isabel estaba encinta —dice el Evangelio—, se fue deprisa; no esperó. No dijo: «Pero ahora yo estoy embarazada; debo atender mi salud. Mi prima tendrá amigas que a lo mejor la ayudarán». Ella percibió algo y «se puso en camino deprisa». Es bello pensar esto de la Virgen, de nuestra Madre, que va deprisa, porque tiene esto dentro: ayudar. Va para ayudar, no para enorgullecerse y decir a la prima: «Oye, ahora mando yo, porque soy la mamá de Dios». No; no hizo eso. Fue a ayudar. Y la Virgen es siempre así. Es nuestra Madre, que siempre viene deprisa cuando tenemos necesidad. Sería bello añadir a las Letanías de la Virgen una que diga así: «Señora que vas deprisa, ruega por nosotros». Es bello esto, ¿verdad? Porque Ella siempre va deprisa, Ella no se olvida de sus hijos. Y cuando sus hijos están en dificultades, tienen una necesidad y la invocan, Ella acude deprisa. Y esto nos da una seguridad, una seguridad de tener a la Mamá al lado, a nuestro lado siempre. Se va, se camina mejor en la vida cuando tenemos a la mamá cerca. Pensemos en esta gracia de la Virgen, esta gracia que nos da: estar cerca de nosotros, pero sin hacernos esperar. ¡Siempre! Ella está —confiemos en esto— para ayudarnos. La Virgen que siempre va deprisa, por nosotros.” ¿Qué sientes? ¿qué te inspira esta escena? ¿Qué necesidades y miedos tienes? ¿te dice algo Dios?

4.2. Tu vida diaria también es tu Nazaret y tu lugar particular de “encuentro con Dios”. Tu casa es ahora y tus preocupaciones junto a los tuyos, son el lugar donde el Señor te visita y os visita ahora. “Tu carpintería” con tus asuntos donde también Dios se cuela. Pero Dios no quiere aislarnos...la Visita de María a Isabel nos pide acercarnos y vivir su visita sintiendo los problemas y necesidades de nuestros vecinos, el dolor que las noticias que escuchamos provocan en nosotros. Vivir la visita de Dios en la comunión del dolor con el prójimo y en las tareas de ayuda doméstica nos hace pensar que Dios no es ajeno a nuestra historia y está aquí. Toda tu vida y la vida de tu familia y la situación que vivimos 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 Santísima Virgen María, que te ayude a vivir el día a día en esta situación especial que estamos viviendo de estar en casa.

# DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

Confíale tu situación y la situación del Mundo, tus y sus alegrías, tus penas y sus penas, tus desiertos y los desiertos, tus incertidumbres y la incertidumbre global... Recuerda las palabras de la Virgen de Guadalupe: "¿Acaso no estoy yo aquí que soy tu Madre?" Palabras de la Virgen a San Juan Diego en la cuarta aparición: "Pon esto en tu corazón, mi pequeño hijo: no temas. ¿No estoy aquí yo, que soy tu Madre? ¿No estás bajo mi sombra y resguardo? ¿No soy yo la fuente de tu alegría? ¿No estás en el hueco de mi manto, en el cruce de mis brazos? ¿Tienes necesidad de alguna otra cosa? Que ninguna otra cosa te aflija, te perturbe".

Concluye con un coloquio..., ¡sí! ...Un coloquio con:

- Santa María en su maternidad y
- con el Niño Jesús que va con ella.

## 6. EXAMEN DE LA ORACIÓN AL CONCLUIR EL COLOQUIO:

- 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...