

## DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

# NAVIDAD EN CUARESMA

## El nacimiento de Jesús

(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 relacionada con el tema que tratamos hoy:

"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 contemplamos el nacimiento de Jesús (Lc<sub>2,1-7</sub>)  
Composición de la escena. Visualizar la escena

2.1 - La Imaginación es muy importante, cuídala porque ahí te habla Dios: Trata de "Ver", y cierra tus ojos, para contemplar con "la vista de la imaginación":

- Trae a la memoria la Historia: Desde Nazaret María y José han iniciado un viaje a Belén. María está de 9 meses. Son 140 km de distancia. Una mujer a punto de dar a luz...
- 
- Piensa y diseña la escena, el "Lugar" donde ocurre la Historia: Imaginar toda la escena del viaje hasta llegar al lugar del Nacimiento de Jesús. Tendrás que imaginarte hasta en los mínimos detalles todo lo que has leído en la Sagrada Escritura. Lo que sienten los personajes de la escena...

2.2 - ¿y tú? Colócate también en la escena...e imagina el motivo de estar ahí...quién eres...las palabras que surgen...las miradas...

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

# DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

## 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. También dame la gracia de sentir de cerca a la Virgen Santísima y a San José como lo sintieron los pastores en Belén”.

Ve saboreando cada punto.

Párate allí donde sientas que Dios te puede estar hablando.

## 4. PUNTOS:

**4.1. El largo viaje de Nazaret hacia Belén** te da tiempo para conocer más a José y a María. Un viaje es una oportunidad para conocer cómo piensan y cómo laten sus corazones. No debe ser fácil un viaje tan largo con una madre a punto de dar a luz. ¿Qué sientes? ¿qué te inspira esta escena? ¿Qué necesidades y miedos tienes en ese viaje? ¿qué diálogo te surge con ellos?

**4.2. Tu vida diaria se puede convertir en la posada.** Aunque sea Cuaresma, siente que llaman a tu puerta. ¿estás preparado para la visita? La incertidumbre nos llena de miedos. Ellos también están rodeados de incertidumbre sin embargo muestran confianza. Dios provee. Se requiere muy poco para que Jesús nazca. Se requiere ofrecerle nuestra pobreza, la situación en la que nos encontramos para recibirle. ¿Qué le dices a José y María? ¿cómo se encuentra tu casa? ¿Y tú corazón?

**4.3 Contempla - aunque sea Cuaresma-, cómo Dios se ha hecho niño** y viene en suma pobreza. Si tienes un Niño Jesús, tráelo y míralo. Parece señalarnos ya el camino que seguirá en su vida y el camino de todo aquel que sea llamado seguidor Cristo. No tendrá sitio donde reposar la cabeza. Basta poco y solamente lo necesario. ¿Qué sentimientos experimentas? Piensa y siente que todo eso lo ha hecho Dios por ti. Se hizo hombre por ti y nada se le ahorrará hasta morir en la Cruz por ti.

## 5. COLOQUIO:

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

- **San José** el hombre que confía, que llama y cuida de María y el niño Jesús.
- **Santa María** en su maternidad en movimiento y sin casa. “María es la que sabe transformar una cueva de animales en la casa de Jesús, con unos pobres pañales y una *montaña de ternura*. Ella es la esclavita del Padre que se estremece en la alabanza. Ella es la amiga siempre atenta para que no falte el vino en nuestras vidas. Ella es la del corazón abierto por la espada, que comprende todas las penas. Como madre de todos, es signo de esperanza para los pueblos que sufren dolores de parto hasta que brote la justicia. Ella es la misionera que se acerca a nosotros para acompañarnos por la vida, abriendo los corazones a la fe con su cariño materno. Como una verdadera madre, ella camina con nosotros, lucha con nosotros, y

## DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

derrama incesantemente la cercanía del amor de Dios.” (nº286 de la exhortación Evangelii Gaudium) Pídele que te cuide y te ayude a hacer de tu casa “una montaña de ternura”.

- **El Niño Jesús** que se hace carne, muy pequeño en pobreza. ¡Cuánta ternura! Y todo por amor ti. Confíale tu situación lo que vives ahora y la situación del Mundo. Todo ofrécelo, tus y sus alegrías, tus penas y sus penas, tus desiertos y los desiertos, tus incertidumbres y la incertidumbre global...Que te de su gracia para seguirlo por el camino que ha escogido de suma pobreza.

### 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:
  - **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...
  - **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...