

CUARTO ENCUENTRO

EXPERIENCIA DEL AMOR DE DIOS

1.- *Objetivo:*

Practicar la meditación de la vida, para "gustar" el amor paternal y gratuito de Dios

2.- *Oración inicial* (Según pauta página 14)

Texto Bíblico. Se sugiere: Lc. 1, 49-66 con la pregunta: ¿Cómo oraba la Mater? ¿Cómo conversaba con Dios, su Padre?

MAGNIFICAT (Lc. 1, 49-66)

"Proclama mi alma la grandeza del Señor, se alegra mi espíritu en Dios mi Salvador, porque se ha fijado en su humilde esclava. Pues mira, desde ahora, me felicitarán todas las generaciones porque el Poderoso ha hecho tanto por mí. Él es santo y su misericordia llega a sus fieles generación tras generación. Su brazo interviene con fuerza, desbarata los planes de los soberbios, derriba del trono a los poderosos y exalta a los humildes, a los hambrientos la colma de bienes y a los ricos los despide vacíos. Auxilia a Israel, su siervo, acordándose, como lo había prometido a nuestros padres, de la misericordia en favor de Abraham y su descendencia por siempre".

3.- *Recoger brevemente el trabajo realizado en la casa*

4.- *Motivación (se hace una síntesis de la motivación)*

Al comienzo de la reunión hacer una síntesis de la siguiente motivación y terminar acentuando los pasos a conquistar para una **buena** meditación expuestos en el Anexo N° 8.

Dentro de nosotros **existe un gran anhelo de hogar** donde se nos ame y se nos respete, donde se nos valore y se nos comprenda, donde el encontrarnos sea un momento de felicidad y de alegría. Lo necesitamos en el plano natural y también sobrenatural. En la medida que vamos creciendo en nuestra vinculación con Dios, nos daremos cuenta que vamos a encontrar ese hogar en su corazón de Padre. Allí sentiremos siempre cercanía, encuentro, acogimiento, paz y libertad. San Agustín describió esta nostalgia con una frase muy hermosa "*Inquieto está mi corazón, ¡oh Dios! hasta que no descanse en ti*".

¡Cuánta **necesidad de descanso, de reposo, hay en nuestros corazones!** Necesidad de poder hablar con sencillez sin temer la interpretación que se dé a nuestras palabras. Necesidad de sentirnos amados por lo que somos y no por lo que tenemos, de ser contemplados como alguien valioso y no como un estorbo que puede ser utilizado, cambiado y luego desechado, si no responde a las expectativas que se tiene de nosotros. Dios es el único que puede darnos **la plenitud total del amor**, porque él es el Amor. El que siempre está, el que permanece, el que aguarda, el que conoce hasta el rincón más escondido de nuestra alma. Nos ama gratuitamente, sin condiciones.

Dios es principio y fin. Todo se inició en su corazón trinitario, tanto la creación del mundo como cada uno de nosotros. Todo ha sido obra suya. Todo lo ha creado con un infinito amor pensando en su Hijo Jesucristo, y desea que todo regrese al hogar de donde surgió: **su Corazón.**

Dios es un autentico padre, un papá; ésa es la gran revelación que nos trae Cristo. El rostro, el corazón, las manos de Dios son de Padre, de un Padre bueno, misericordioso e infinitamente justo. Como ya hemos visto, Dios no es una idea, no es algo abstracto, es una Persona. Es mi Padre y **yo soy fruto de su amor.**

Necesitamos tener esta experiencia de Dios. La meditación nos ayuda a adquirirla. Tenemos que hacernos espacios que nos permitan encontrarnos con nosotros mismos, que nos lleven a confrontarnos con el verdadero sentido de nuestra existencia y, en último término, espacios que nos conduzcan a una amistad más honda con Dios. **El Dios que buscamos y que encontramos en la meditación de la vida es el Dios del Amor.**

¿Por qué sucede a menudo que simplemente no nos resulta meditar?

Una causa puede ser que aún **desconocemos la auténtica vida de oración.** Muchos piensan que la oración es un trabajo de reflexión intelectual. Esto no es cierto. Lo más importante es que **la voluntad y el corazón estén entregados a Dios.** La oración es un diálogo de corazones entre Dios y su criatura, es decir, **entre Dios y yo.**

Otra causa reside en que damos **poca importancia a la preparación.** La gracia de un encuentro íntimo con el Dios de nuestra vida es un don que nos regala el Espíritu Santo. Junto con **implorar el don** de una vida interior más profunda, se requiere de una **decisión y determinación** muy firme de nuestra parte y de un método adecuado y de mucha **paciencia y perseverancia.** Sería utópico pretender pasar, directamente, de la plena actividad a un momento de intimidad con Dios, en que establezcamos inmediatamente un diálogo de amor con él.

5.- Dinámica

Se invita a un intercambio general, breve, sobre el tema siguiente.

- a) Todo encuentro personal más profundo supone un marco adecuado y una cierta preparación: (preparación remota - próxima - e inmediata). Hagamos entre todos un paralelo: ¿Cómo preparamos nosotros un encuentro familiar importante, por ejemplo, un bautizo, un matrimonio, etc.
- b) **Practicando la meditación de la vida:** meditamos sobre una persona.
Cada persona puede ser materia de mi meditación. No sólo de una meditación, sino de muchas. Descubro a Dios en mi cónyuge, en mis hijos, en mis familiares, en mis compañeros de trabajo, en... Todas las personas nos traen un mensaje de Dios, sólo es necesario contemplarlas en profundidad, es decir, en relación con él. Amamos a Dios a través de la personas y, a la vez, Dios nos hace llegar su amor a través de ellas.

Vamos a realizar juntos un momento de meditación, siguiendo el proceso explicado anteriormente. Repartir Anexo N° 9. Primero vamos a elegir una persona sobre la cual podemos meditar, por ej.:

- Santo Padre Juan Pablo II

- Nuestro Padre fundador
 - La Madre Teresa de Calcuta
 - El Padre Hurtado
 - Otros
- Pongámonos cómodos, de manera que nos podamos relajar.
 - Dirijamos nuestra mirada a alguna de las imágenes que tenemos delante (Crucifijo, Mater, P. Kentenich)
 - Pongámonos en la presencia del Señor y de la Mater. El monitor introduce la oración con palabras sencillas y cálidas dirigiéndose al Señor y a la Mater.
 - Cerremos los ojos, respiremos profunda y tranquilamente. Imploramos el Espíritu Santo.

Se dejan aproximadamente 20 a 30 minutos para la meditación en total. (Se puede poner música de fondo)

1. Se deja un momento de silencio (2 ó 3 minutos) para que todos contesten la primera pregunta. A continuación, en forma tranquila los que quieren ponen en común lo que han meditado.
2. Cerramos este momento con un canto. Ver Anexo Cantos.
3. Nuevamente dejamos silencio para meditar la segunda y tercera pregunta. (2 ó 3 minutos).
4. Se comparte lo meditado expresando peticiones, agradecimientos o perdones.
5. Se concluye renovando la “Pequeña Consagración” (Oh Señora mía ...) y con un canto a la Mater.

Es importante que el monitor vaya guiando la meditación sin perder el clima de oración (cálido y personal, es decir, dirigido al Señor y a la Mater) y que al final se comente la experiencia entre todos.

6.- Entrega de material para el Próximo Encuentro

Pedir que traigan leída la motivación.

7.- Trabajo a realizar hasta el Próximo Encuentro

Trabajo personal:

- **Dejar una hora de meditación personal sobre el cónyuge Anexo N° 10, Pág. 51.**
- Estudiar el Anexo N° 12.

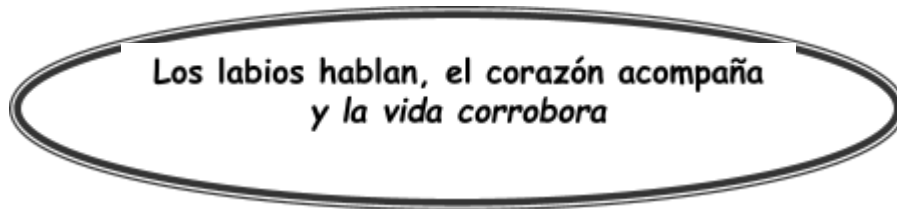
Trabajo matrimonial:

- **Tener un encuentro semanal, una hora, como matrimonio. Si es posible en el Santuario hogar y contestar juntos el Anexo N° 11.**

8.- Oración final: Recogemos en pocas palabras personales (en forma de oración; hablando directamente con el Señor, con el Padre, o con Mater), lo tratado en esta reunión. Invitamos a que en un momento de oración cada uno exprese lo que más le ha tocado de este encuentro.

ANEXO N° 9 Meditación grupal

Practicando la meditación



La meditación de la vida es el encuentro con el Dios inmanente, es decir, que está y actúa en medio del mundo, en la vida, en todo lo que nos rodea, allí donde se lleva a cabo nuestra actividad cotidiana. Si las cosas son una huella y un deseo encarnado de Dios, con mayor razón aún lo son las personas. *"Hacer vida la oración"*

Nombre: (de la persona sobre quien meditaremos)

.....

¿QUÉ ME DICE DIOS DE ESA PERSONA?

.....
.....
.....
.....
.....

¿QUÉ ME DIGO A MÍ MISMO?

.....
.....
.....
.....
.....

¿QUÉ CONTESTO A DIOS?

.....
.....
.....
.....

ANEXO N° 10 Meditación Personal

Ejercicio de meditación sobre el cónyuge

Si soy una persona casada, a quien tengo más cerca de mí es a mi cónyuge. Es aquella persona a través de la cual Dios me dice que me ama en forma personal, única, fiel, con un amor que está dispuesto a darse por entero, que va más allá del tiempo: un amor que se prueba *"en salud o enfermedad"*, como reza la fórmula del sacramento. ¿He hecho una meditación sobre mi cónyuge? ¿Qué me dice Dios a través de él?

Su bondad, su cuidado, su interés por mí, Dios me lo hace sentir a través de mi cónyuge. Pero no sólo eso, sino también sus deseos, lo que él requiere de mi, lo puedo percibir a través de él. Sin embargo, muchas veces la vida cotidiana me lleva a perder la admiración respecto a esa persona que en el inicio tanto cautivaba mi ser. Es preciso que trate de "desempolvar" su imagen, de refrescar y redescubrir lo mucho que Dios me regala en ese ser único para mí. Trato, entonces, de hacerlo y le pido al Señor que ilumine mis ojos.

¿Qué me dice Dios a través de él?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Así llega el momento de pasar a la segunda fase de mi meditación. ¿Qué me digo a mí mismo? ¿Me he acostumbrado a esa persona y he dejado de admirarla, como antes lo hacía? ¿Percibo en su comprensión, la comprensión de Dios? ¿En su fidelidad y servicio, el amor y la ayuda de Dios? ¿En su perdón, el perdón de Dios? ¿Escucho lo que me quiere decir, o no le doy importancia? ¿Qué me está diciendo ahora? ¿Qué capto en sus palabras, en sus gestos, en su actitud?

En este contexto me detengo en aquello que me parece más importante, tratando de ser lo más sincero conmigo mismo.

¿Qué me digo a mí mismo?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Por último, la pregunta: ¿Qué respondo a Dios?

Es nuevamente el momento de "gustar" el amor de Dios a través de la persona que él me ha regalado. Por eso, la meditación da lugar a "reposar" en el afecto por ella, en lo que significa para mí y, al mismo tiempo, a reposar en el amor de Dios. Gustar el cariño, la comprensión, lo que esa persona hace por mí, su fidelidad, su acogimiento, todo lo que Dios me dice a través de ella.

Puede ser también que Dios requiere una respuesta de mí. Un cambio de actitud hacia ella. Si he dejado enfriar mi amor, tomando su amor y su compañía, su ayuda y su apoyo, como algo evidente, debo ahora cambiar y volver a valorarla en toda su dimensión. Profundizo, por lo tanto, el sentimiento de conversión hacia un amor más generoso y desprendido.

¿Qué respondo a Dios?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ANEXO 11 Trabajo como matrimonio



-
- **¿Cuáles son las costumbres religiosas que han marcado nuestra vida matrimonial y familiar?**

.....
.....
.....
.....
.....

Costumbres que queremos seguir cultivando o creemos necesario incorporar

En nuestro matrimonio:

.....
.....
.....

En nuestra familia:

.....
.....

En nuestro trabajo:

.....
.....

¿Qué nos proponemos y cómo lo aseguramos?

.....
.....
.....

ANEXO N° 12 Lectura personal

Actitud frente al dolor

Actitudes negativas frente al dolor

¡Cuántas cosas arrastramos como un peso! ¿No es verdad que nos cuesta aceptar los límites y “lados débiles” de nuestro carácter? ¿Hemos asimilado, por ejemplo, las pequeñas o grandes ofensas que hemos sufrido? ¿No existen a veces manchas en nuestra historia personal o en la historia familiar, que no quisiéramos recordar? ¿Por qué nos deprimimos tanto cuando algo no nos resulta bien? ¿Por qué ese cuidado por “defender nuestra imagen”? ¿Por qué tantas susceptibilidades? ¿Cuál es el origen de la tendencia a compararse con otros, o de ese marcado afán de crítica?

- **Reprimir - evadir - compensar**

Las *“experiencias no digeridas”*.

Las vivencias negativas pueden jugar nos malas pasadas. Muchas experiencias van quedando en la profundidad del alma y, desde allí, envían señales a nuestro consciente. Pareciera que las hemos olvidado, pero, de hecho siguen actuando y condicionando nuestras reacciones y comportamiento. Ante un estímulo, a menudo insignificante, reaccionamos en forma desproporcionada.

Las *“experiencias no digeridas”* constituyen un factor desintegrador de nuestra personalidad, perturban nuestras relaciones y entorpecen nuestro *“vuelo espiritual”*, obstaculizando el *“despegue”* hacia las alturas de la vida espiritual.

Cuando algo ha sido negativo y molesto, normalmente, en forma inconsciente, tratamos de reprimirlo, le quitamos importancia, pero *“la procesión va por dentro”*: nuestras reacciones indican que *“estamos sangrando por la herida”*.

Esas son las *“experiencias no digeridas”*. Alguna situación o hecho concreto *“nos ha caído mal”*. Las *“experiencias negativas no digeridas”* o represiones psicológicas, que se producen al no haber asimilado lo negativo, nos someten interiormente a un estado de tensión que provoca un sinnúmero de compensaciones.

Evasión y búsqueda de compensaciones

Para *“olvidarnos de todo”* nos evadimos, por ejemplo, en un trabajo excesivo. Nos refugiamos en el deporte, en la televisión; evitamos estar en casa o encontrarnos con ciertas personas. O bien, buscamos *“distensión”* recurriendo a compensaciones de otro orden: alcohol, al abuso del sexo, a las drogas u otros paliativos por el estilo.

Lo que no logramos es estar en paz. Nos ponemos tensos, gruñones, amargos, nos encerramos en nosotros mismos; nada nos motiva, reaccionamos con violencia, criticamos todo. El hecho es que no hemos *“digerido”* un problema; por eso, no soportamos la presión interior y buscamos -consciente o inconscientemente- un escape.

¿Por qué no soportamos esa tensión? Porque no hemos dado un sí a esas realidades que nos preocupan. Porque no las hemos visto a la luz de la Divina Providencia.

Actitudes Positivas

- **Enfrentar los problemas**

- **Ser sinceros**

El proceso de saneamiento de nuestra psiquis a la luz de la fe, a fin de superar la represión psicológica, supone, primero, la decisión de enfrentar el problema, superar las tendencias evasivas o el engaño que significa quitarles importancia.

En otras palabras: es necesario ser sinceros con nosotros mismos, reconocer que estamos nerviosos, tensos, cansados, amargados interiormente; que hay rencor y dolor en nuestro corazón; que no es normal ese afán de criticar todo; que sufrimos un desengaño y que estamos deprimidos, etc. Tenemos que atrevernos a enfrentar nuestra realidad, cara a cara. Nadie soluciona un problema echándole tierra encima o reprimiéndolo. Para “liberarnos” y estar en paz con nosotros mismos, es preciso desenmascarar, clarificar e iluminar las zonas oscuras que han generado la represión psicológica.

El respaldo necesario para poder encarar los problemas

En el fondo de nuestro ser, nos sentimos desvalidos y, muchas veces, angustiados (la evasión es signo de inseguridad). Entonces, ¿qué nos puede dar tranquilidad y la valentía para desenmascarar nuestro problema? Necesitamos algo o, mejor, de alguien, que nos infunda confianza. Y ese alguien, en último término, es Dios. El convencimiento de que Dios está conmigo, de que el Señor y María están conmigo, de que si Dios ha dispuesto o ha permitido cosas adversas, es porque podemos sacar un provecho de ello, pues sabemos “*que, en todas las cosas, Dios interviene para bien de los que le aman*” (Rom 2, 28)

- **Objetivarse**

- **Mirar los problemas desde otra altura**

Esto quiere decir que aquello que se mueve en la esfera instintiva y emotiva, debe ser considerado ahora en una esfera superior. Debe ser visto a la luz de la razón iluminada por la fe.

Es preciso “*objetivar*” o esclarecer el problema. Si hemos sufrido una experiencia negativa, nuestro afecto está perturbado, la “*herida*” nos nubla el entendimiento y, así, terminamos “*ahogándonos en un vaso de agua*”. Por eso tenemos que aprender a dimensionar objetivamente la magnitud del problema y a no magnificarlo innecesariamente.

- **La ineludible necesidad de darse tiempo**

Ahora bien, este proceso requiere darse el tiempo necesario para enfrentar la realidad. En caso contrario, siempre seguiremos estando tensos, siempre nos seguirán “*penando*” esas “*experiencias no digeridas*”. Y, hoy día, dejarse tiempo no es fácil. Nos cuesta encontrar el tiempo para estar con nosotros mismos (y para estar con Dios); ésta es una

de las causas mayores que explica nuestro *“desajuste”* interior. Tenemos que aprender a tratar nosotros mismos nuestros problemas en dialogo con Dios. Y si nos parece necesario pedir ayuda; nuestro interlocutor debería ser una persona idónea. Lo normal es recurrir, si somos casados, en primer lugar a nuestro cónyuge. ¿Por qué no atreverse a pedirle ayuda? Es la persona que más nos conoce y quien está más dispuesta a ayudarnos. También podemos consultar a nuestro confesor, director espiritual o a alguien que nos merezca confianza, que esté capacitado para ayudarnos y pueda recibir con respeto lo que le confiamos. En estas circunstancias, *“verbalizar”* lo que nos sucede nos clarifica, nos *“desahoga”*, nos relaja y pacifica interiormente.

El proceso de saneamiento de nuestros *“traumas”*, se produce, en definitiva, cuando los proyectamos en el horizonte sobrenatural. Nos preguntamos, entonces, a la luz de la fe práctica en la Divina Providencia, qué sentido tiene lo que nos pesa o nos hiere interiormente. Es decir, qué nos está diciendo Dios en eso que, instintivamente, más bien quisiéramos olvidar o nos cuesta enfrentar.

Con Dios, podemos mirar esa realidad con otros ojos y llegar a decir: *“Sí, Padre, acepto, estoy tranquilo, tú lo dispusiste y descubro ahora que esto tenía tal o cual sentido; que tú, al permitirlo, deseabas esta respuesta de mi parte. Trataré de ir por donde tú quieres, porque creo que si esto me pasó, era porque tú estabas requiriendo algo de mí”*.

Puede ser que el Señor desee de nosotros un determinado cambio de actitud; que demos un paso de humildad o de amor fraterno o que hagamos un esfuerzo por conquistar una meta concreta. Pero también es posible que él haya permitido cruces para invitarnos así a abrazar la cruz de Cristo y hacernos solidarios con él y María en la redención. Se trata de un proceso de discernimiento que se lleva a cabo en la oración. En ella descubriremos lo que Dios quiere de nosotros y lograremos reconciliarnos interiormente.

- **Aceptar nuestra pequeñez**

Cada uno de nosotros, en algún momento de su vida, ha experimentado con dolor sus límites. No pensamos ahora tanto en el pecado, sino en aquellas cosas que, de una u otra forma, nos *“disminuyen”*, nos limitan; cosas que significan para nosotros una carencia de posibilidades, de medios, deficiencias de orden económico, físico, espiritual, etc.

¿Qué busca el Señor al darnos esas cruces? ¿Por qué tenemos que luchar con fallas o debilidades de nuestro carácter que tantos problemas nos causan y que son tan difíciles de superar? ¿Por qué Dios no nos quitó, con la redención y el bautismo, todos esos *“aguijones”*? ¿Por qué esas contradicciones y agresiones de las cuales somos objeto?

Es porque en esa lucha, en esa experiencia del límite, en esa debilidad, quiere encontrarse más profundamente con nosotros y hacernos sentir el poder de su gracia. Si fuésemos *“perfectos”*, sin tacha, lo más probable es que tenderíamos fácilmente a dejar a Dios de lado. Esa debilidad, en cambio, impide que nos quedemos encerrados en nuestro propio yo, que nos sintamos autosuficientes y dejemos de recurrir filialmente al Padre (de *“Ser niños ante Dios”*).

Un hilo rojo recorre la historia de salvación: Dios ama a los humildes; Dios muestra una predilección especial por los que reconocen su debilidad. Estamos demasiado acostumbrados a ser aceptados en la medida que tenemos una buena *"carta de presentación"*. Se nos valora según nuestros méritos, nuestras cualidades, nuestro nombre o nuestros bienes. Nos cuesta entender que Dios *"ve en lo interior de nuestro corazón"*, y que Él *"no se puede resistir a la pequeñez y debilidad conocidas y reconocidas"*.

Una y otra vez afirma el P. Kentenich que *"Dios nos ama no porque seamos buenos, sino porque él es bueno"*. Nos ama porque él es nuestro Padre. Dios elige, ama y se vale de nuestra nada para hacer grandes cosas con nosotros. ¿Podemos dar un sí a todas aquellas cosas que, como decíamos, tal vez más bien quisiéramos olvidar? Al *"proyectarlas"* en Dios, el *"aguijón"* pierde su veneno. Pero, más allá de esto: vemos en ellas un camino de salvación, de encuentro con la gracia y con el amor de Dios.

- **Saneamiento interior a través del arrepentimiento y de la confesión**

Mencionamos, todavía en este contexto, la miseria moral, la que nos viene directamente por el pecado. No se trata de nuestras limitaciones o de los obstáculos que dificultan nuestro camino. Se trata ahora de nuestra debilidad moral, de nuestras culpas e infidelidades. Nos cuesta aplicar a nuestra vida concreta la verdad bíblica y teológica de la preferencia que Dios tiene por el pecador arrepentido. Por eso tendemos a *"disculparnos"*; nos cuesta confesar que hemos pecado; preferimos, más bien, hablar que hemos cometido un *"error"*, o que se trata de un problema psicológico, o que la culpa la tienen otros. Nos cuesta reconocer que hemos actuado mal, por culpa y negligencia nuestra; que hicimos mal algo que deberíamos haber hecho bien, o que dejamos de hacer algo que debíamos haber hecho.

Muchos de nuestros traumas, de nuestras tensiones, de nuestros malestares, amarguras, mal genio, compensaciones, no sólo provienen de las experiencias negativas no *"digeridas"*, sino también de la culpa no reconocida ni confesada. No hay nada que conmueva más el corazón del Padre Dios que nuestra culpa reconocida y confesada. *"Un corazón contrito y humillado, Señor, tú no lo desprecias"* (Sal 51,19). Él *"se desarma"* ante un hijo que confiesa su pecado. Es eso lo que el Señor trató de inculcar a los suyos por todos los medios posibles. Lo que sucede es que nosotros no le creemos; no confiamos que el Padre sea tan misericordioso que, en vez de recriminarnos, de echarnos en cara lo que hicimos, hace una fiesta cuando volvemos a él y que, como al hijo pródigo, nos acoge nuevamente en la casa paterna, nos abraza, nos devuelve la dignidad perdida.

El sacramento de la reconciliación nos permite recobrar nuestro *"mejor yo"*, nos lleva a decidirnos nuevamente por el ideal y, sobre todo, devuelve su lozanía a nuestra relación filial con el Padre.