

**EJERCICIOS DE LOS PEQUEÑOS EN LA TRINIDAD**

**EN MARÍA DE SAN JOSÉ  
EN LA PORCIÚNCULA DEL CORAZÓN**



**DE LOS ESCRITOS DEL EMÉRITO ABAD GENERAL DE LA ORDEN CISTERCIENSE  
P. BERNARDO OLIVERA**

**Y DE LOS PEQUEÑOS ESCRITOS ELABORADOS  
desde la PORCIÚNCULA DEL CORAZÓN**

***Silvana Maria Luisa Boschieri***

## INTRODUCCIÓN

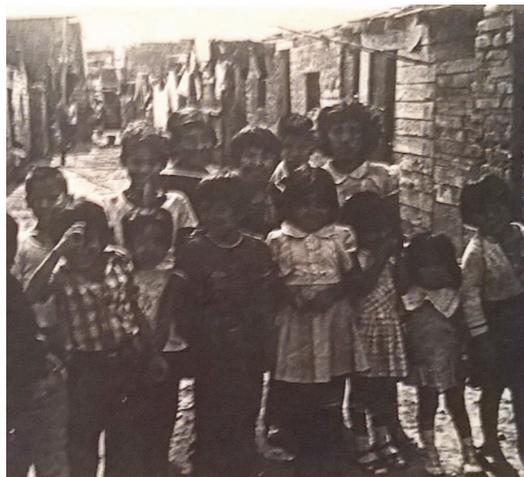
"En aquel momento, se llenó de gozo Jesús en el Espíritu Santo, y dijo: «Yo te bendigo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a sabios e inteligentes, y se las has revelado a pequeños.

Sí, Padre, pues tal ha sido tu beneplácito.

Todo me ha sido entregado por mi Padre, y nadie conoce quién es el Hijo sino el Padre; y quién es el Padre sino el Hijo, y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar."

(Lc 10, 21-22)

*En la noche del 21 febrero del 1982, en el período en que escribía la Tesis en Pedagogía sobre la didáctica preescolar de la iniciación del niño al encuentro con Dios, en aquella noche sentí en el corazón de escribir cómo podía ser esta iniciación del niño bajo la mirada y custodia de María y San José. Al año siguiente pude aplicar los pequeños ejercicios a los niños que vivían en la "Huerta perdida" a las afueras del centro histórico de Lima en Perú. Cuando entraba en la "Huerta" con los novicios jesuitas y con Puri Garrido a través de un estrecho portón el corredor se alargaba en una ciudadela interna y los niños apenas nos veían corrían felices hacia nosotros, y se formaba una cadena de manos que se unían y caminaban con nosotros. Esta experiencia duró un año pero quedó en el corazón con las expresiones de los niños que nombraban al Padre Dios, a Jesús y especialmente con cuánto amor decían aquello que habían dibujado después de la oración.*



Los niños y la "Huerta perdida"

*En este Hoy, delante de Jesús Eucaristía, me doy cuenta que aquella experiencia vivida con los niños de los pequeños ejercicios marianos contemplativos, ponían las bases para introducir a nosotros los adultos al encuentro con Dios Trino. A la luz de los escritos del P. Bernardo Olivera, Emérito Abad General de los Trapenses, mi padre espiritual, y de los diálogos espirituales con Massimo Liucci, dieron humildemente origen a estos ejercicios para que puedan introducirnos a nosotros los adultos a ser pequeños en la Trinidad en María de San José.*

*Estos ejercicios tienen el siguiente recorrido:*

*Los ejercicios de la primera parte, que retoman la experiencia de los niños, con los pequeños ejercicios marianos contemplativos, porque quien es pequeño como uno de ellos le pertenece el reino de los cielos (cf. Mc 10,14). Por eso, se necesita hacerse pequeños, humildes, ser personas "a imagen y semejanza de Dios" (Gn 1, 27), imagen viva del Dios Vivo, para que el Altísimo pueda poner su morada en nosotros en el Hijo. En Él vivimos: "Aquí estoy yo, oh Dios...para hacer tu voluntad" (cf. Eb 10,7), " Tú eres mi Hijo, el amado..." (Lc 3,22) "porque el Espíritu del Señor está sobre mí"(cf. Lc 4,18). Son los contenidos de los primeros ejercicios para que todos los hijos en el Padre nuestro lo amen en Él.*

*Los ejercicios de la segunda parte, nos llevan a vivir con Jesús, con su Palabra y con su presencia en la Eucaristía, Presencia que nos acompaña y nos alimenta para vivir la consagración del bautismo en la Alianza con Dios Trino en María de San José, Custodios y Protectores de la Iglesia, que nos introducen a vivir en el Amor Trinitario, humildemente, a vivir como hijos y hermanos en el Amor que es Dios: Amor del Padre, Amor del Hijo y Amor del Espíritu Santo.*

*Los ejercicios de los pequeños en la Trinidad han sido vividos por los amigos de la pequeña comunidad de la " Porziuncola del cuore" online, residentes en diferentes países (Argentina, Bolivia, Perú, USA, Irak, Italia) a través de un mail "In Maria", los amigos se habían puesto en contacto gracias a Fiorella De*

*Ferrari, con su don de la visitación, creando los eslabones de amistad en Dios en la "piccola" comunidad de la "Porziuncola" (pcPz). En Bs As Argentina Thelma de Lastra desde Soledad Mariana acogió mi invitación a la pcPz enriqueciéndonos con su profundidad, un grupito de amigos con Fiorella los hicieron en Córdoba y en Bs As Norma Smulevich, después de haberlos recibido, los transmitió a un pequeño grupo de amistades. En Italia los revisamos con Massimo Liucci, Annalisa Persichetti con su don de escritora, antes de enviarlos por mail "In Maria". Los sacerdotes Joe sj (Irak) y Koni cmf (Argentina) nos acompañan siempre con sus Misas y amistad. Todo lo vivimos en y desde el servicio a la Iglesia. Es así que ser "piccolos" en la Trinidad en Maria de San José se vuelve una realidad en la vida simple cotidiana.*

*Silvana Maria Luisa Boschieri*



*Jubileo de la Misericordia*

*8.12.2015*

*En María de San José*

*Inmaculada*

*Revisado, Fiesta de la Divina Misericordia, Domingo 24 abril 2022*



*P. Bernardo con el Papa Francisco*



## EJERCICIOS DE LOS PEQUEÑOS EN LA TRINIDAD

### EN MARIA DE SAN JOSÉ EN LA PORCIUNCOLA DEL CORAZÓN



1º EJERCICIO "SER PERSONA: ser pequeños en la TRINIDAD"

2º EJERCICIO "TODO MI CUERPO ESTÁ ORIENTADO A DIOS"

3º EJERCICIO "LA INHABITACIÓN DE CRISTO EN LOS CORAZONES"

4º EJERCICIO "COOPERANDO CON DIOS"

5 º EJERCICIO "EL EVANGELIO: LA SUBIDA CON JESÚS"

6º EJERCICIO "LA EUCARISTÍA: LA PRESENCIA DE JESÚS"

7º EJERCICIO "SER PEQUEÑOS EN LA TRINIDAD EN MARIA DE SAN JOSÉ  
EN LA PORCIÚNCULA DEL CORAZÓN"

LA PEQUEÑA COMUNIDAD DE LA "PORZIUNCOLA DEL CUORE" ONLINE

## PRIMER EJERCICIO DE LOS PEQUEÑOS EN LA TRINIDAD

### "SER PERSONA: ser pequeños en la TRINIDAD"



Nuestra Señora de Guadalupe

"En aquel tiempo, tomando Jesús la palabra, dijo: «Yo te bendigo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a sabios e inteligentes, y se las has revelado a pequeños. Sí, Padre, pues tal ha sido tu beneplácito. Todo me ha sido entregado por mi Padre, y nadie conoce bien al Hijo sino el Padre, ni al Padre le conoce bien nadie sino el Hijo, y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar" ( Mt 11, 25-27).

*Este primer ejercicio de los pequeños en la Trinidad nos introduce a reconocer que somos "persona": seres en relación. Vamos siendo personas a imagen y semejanza de Dios que es Uno y Trino en relación de Amor. Vamos siendo hijos y hermanos, nos relacionamos con Dios Padre, en el Hijo y en el Amor del Espíritu Santo para llevar a Dios a las personas. Vamos siendo personas creciendo en el amor verdadero de Dios para ser libres para amar en la verdad, que es la expresión de la madurez personal.*

*María Madre nos es modelo de esta confianza total en la Fe al Altísimo, al Padre, y nos es maestra en su humildad de la relación con Dios en la*

*Anunciación y con las personas en la Visitación (cf. Lc 1, 26- 56). En María vamos siendo personas: hijos y hermanos en el Hijo Jesús, en Ella la llena de gracia, la hija predilecta del Padre nos lleva a vivir en el Amor Trinitario de Dios. María Madre que vive eternamente en Dios Trino depositamos nuestra esperanza para ser personas plenas, para ser los pequeños del Reino de Dios, sus hijos tan amados del Padre nuestro.*

*Es descubrir día a día en la realidad concreta cómo es la paternidad de Dios y nuestra filiación con Él, cada persona que entra en relación con Él encuentra su identidad de hijo y experimenta que el Padre está siempre presente que nos ama con Amor entrañable y Misericordioso, que nunca nos abandona porque el Padre no quita a ninguno su Paternidad no obstante nuestros límites de hijos (cf. Lc 15,11-32). Su Amor hacia nosotros nos lleva a vivir en manera armónica la relación con las personas, especialmente desde la humildad acogiendo con confianza sin prejuicios y comprender a la otra persona en el amor.*

*El pequeño camino por recorrer es el de ser pequeños para vivir en María de san José en el Misterio del Amor Trinitario.*

## **TRINIDAD E IMAGEN**

*El Emérito Abad General de la Orden Cisterciense P. Bernardo Olivera en su libro "Conócete a ti mismo" en el primer capítulo "Trinidad e Imagen" nos introduce en la comprensión de Dios Uno y Trino y de nuestro ser persona que es ser en relación.*

Basado en el libro "Conócete a ti mismo" (1)

"Los cristianos afirmamos que Dios es Amor. Y si es Amor ha de amar a alguien. Ese alguien, somos ciertamente, nosotros. Pero antes de que existiésemos, Dios ya era Amor, sin haber jamás comenzado a serlo.

- En todo amor hay tres realidades implicadas: uno que ama, uno que es amado y el amor que los relaciona y une.
- Dios es Amor pues siempre amó a Otro en cuanto Hijo y es amado por ÈL en cuanto Padre, y este amor mutuo es Otro, que llamamos Espíritu Santo.
- Un Dios Amor absoluto tiene que ser un Dios Trinitario que, si crea, crea según su imagen y semejanza." (op. cit., p. 27)

"El amor trinitario es participativo e implica sobreabundancia de delicia, goce de alegría incesante. Quienes saben qué es el amor llegan fácilmente a la

Trinidad de las Personas, que es realmente la expresión "lógica" del hecho de que Dios es Amor: la experiencia humana enseña que dos amantes, sin un tercero a quien amar conjuntamente, se agotan y muere el amor" (ibid, pp. 27-28).

"Tres personas que son un solo Dios: el Padre es Amor, el Hijo es Amor y el Espíritu es Amor. Dios es todo Amor y solo Amor: amor purísimo, infinito y eterno. Dios no vive en una espléndida soledad, sino que más bien es fuente inagotable de vida que se entrega y comunica incesantemente." (ibid, p. 32)

"La teología contemporánea afirma que Dios es persona ( Inteligencia-Amor): tanto a nivel de su única esencia, cuanto a nivel de las trinitarias relaciones subsistentes." (ibid, p. 30)

" La Trinidad es una. No confesamos tres dioses sino un solo Dios en tres Personas: la Trinidad *consubstancial*. Las Personas divinas no se reparten la única divinidad, sino que cada una de ellas es enteramente Dios. Es decir, cada una de las Personas divinas es la substancia, la esencia o la naturaleza divina." (ibid, p. 29)

"Por esta unidad el Padre está todo en el Hijo, todo en el Espíritu Santo; el Hijo está todo en el Padre, todo en el Espíritu Santo; el Espíritu Santo está todo en el Padre, todo en el Hijo. Las tres Personas divinas, los tres Distintos, siendo puras Relaciones recíprocas, son el mismo Ser, la misma Vida, el mismo Dios." (ibid, p. 30)

"Las Personas divinas solo existen en relación: Ellas están eterna, original y esencialmente relacionadas entre Sí, se inhabitan e incluyen recíprocamente de modo que se unifican y son Un solo Dios Trinitario." (ibid, p. 30)

"Las Personas divinas son *relativas* unas a otras. La distinción entre las Personas divinas es real, aunque no divide la unidad divina y reside únicamente en las relaciones que las refieren unas a otras. En los nombres relativos de las Personas, el Padre es referido al Hijo, el Hijo lo es al Padre, el Espíritu Santo lo es a los dos." (ibid, p. 29).

"La Uni-Trinidad mora en nosotros, nos inhabita y posibilita una relación íntima y fecunda con una de las Personas divinas, esta relación con Él es fecunda en relaciones con los demás." (ibid, p. 35)

"Encontramos en la Trinidad el analogado supremo de la sponsalidad. Esa sponsalidad que es: amor recíproco, donado y acogido, en comunión fecunda. A esto se refieren tantos místicos cristianos cuando hablan del Espíritu Santo como "Abrazo" y "Beso" que une a las dos otras Personas trinitarias." (ibid, pp. 34-35)

## JESÚS EL CRISTO NUESTRO PUNTO DE PARTIDA

“Jesús, el Cristo, es nuestro punto de partida para nuestro conocimiento de Dios. Y Él nos enseñó que Dios es Amor y nos dejó en la escuela de su Espíritu para que nos llevara a la verdad completa. Dios es Amor, pero, no en la unidad de una sola persona, sino en la Trinidad de una sola substancia, tanto en la eternidad del misterio cuanto en su manifestación en la historia. En efecto, Dios Amor es:

- Rico en misericordia (*Dives in misericordia*) y Padre.
- Redentor del hombre (*Redemptor hominis*) e Hijo.
- Señor y Vivificador (*Dominum et Vivificatem*) o Espíritu Santo.” (ibid, p. 32)

“ El misterio de la Santísima Trinidad es el misterio central de la fe y de la vida cristiana. Este misterio se refiere a Dios en sí mismo y a su relación con nosotros.” (ibid, p. 28)

“La historia de la salvación no es otra cosa que la historia del camino y los medios por los cuales el Dios verdadero y único, Padre, Hijo y Espíritu Santo, se revela, reconcilia consigo a los seres humanos apartados por el pecado y se une en comunión con ellos.” (ibid, p. 28)

“ Jesucristo como imagen de Dios:

- El ser humano debe ser *conformado* con Cristo, por medio de la potencia del Espíritu Santo, a fin de llegar a ser hijo del Padre.
- La conformación transformadora en la imagen de Cristo se actúa por medio de los *sacramentos*, sobre todo, el sacramento del bautismo, coronado con el sacramento de la Eucaristía.” (ibid, pp. 38-39)

“La espiritualidad cristiana es una vida en el Espíritu Santo, por Cristo y hacia el Padre. Vida acogida con fe, actuada por la caridad y anticipada con la esperanza.” (ibid, p. 35)

“ El Creador y su criatura son dialogales, el ser humano es *capax Dei*, capaz de relación y comunión con Dios.” (ibid, p. 40)

En definitiva, la Trinidad nos creó a su imagen por dos motivos básicos; porque deseaba que una Persona divina se hiciera hombre y para que los seres humanos pudiéramos llegar a ser dioses.” (ibid, p. 43)

## ANTROPOLOGÍA DEL AMOR

“La antropología cristiana, se funda en la revelación de la Trinidad comunicada por Cristo. Y la fe nos dice que el hombre es creado a imagen de Dios, lo que quiere decir que participa en la íntima esencia de Dios que es relación de amor entre el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.” (ibid, p. 42)

“Solo el ser humano, por ser persona, es capaz de establecer relaciones con Dios, con el prójimo y con el mundo, y participa así en la dimensión personal y

relacional de Dios. Creada a imagen de Dios, la persona humana es, esencial y creaturalmente, lo que a nivel increado, son el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo, en su mismísima esencia divina, es decir: Amor." (ibid. p. 43)

"La imagen de Dios en la creatura humana es la siguiente: fuimos creados a imagen de Dios porque Dios nos ha compartido su comunión trinitaria de Personas en el Amor.

Creados a imagen de Dios, somos espirituales y corporales, mujeres y varones en relación recíproca, heridos por el pecado, necesitados de salvación, destinados a ser conformados con Cristo, imagen perfecta del Padre en la Potencia del Espíritu Santo." (ibid, p. 42)

"Toda la vida cristiana está basada en un hecho fundamental: Dios se nos ha entregado y nos invita a responder a su entrega. La Trinidad nos ha creado y recreado, nos invita así a participar de su misma Vida: en el futuro plenamente y ahora anticipadamente." (ibid, p. 35)

"La Trinidad Santísima se nos ofrece como modelo y nos capacita para vivir cristianamente, es decir: en el amor.

. Ninguna de las Personas divinas existe sin las Otras, cada Una es con las Otras, cada Una es distinta y cada Una coopera para que así sea; esta diferencia es una riqueza en la unidad de la naturaleza divina.

. Nosotros tampoco podemos ser ni existir sin los otros, esta complementariedad es una perfección, vivir aisladamente es una carencia.

Ser con los otros, que son diferentes, cooperando para que lo sean, en el seno de la comunión, es lo que llamamos amor: ese amor que une y diferencia. En esto consiste nuestra máxima plenitud según el modelo trinitario de vida y amor." (ibid, p.36)

"Este misterio, invisible y visible, de donaciones o entregas - que podemos contemplar también en la resurrección de Jesús (iniciativa del Padre, acontecimiento del Hijo y acción del Espíritu)- nos está diciendo que el Dios Amor es: Relación, Comunión, Esponsalidad, Familia, Comunidad, Solidaridad, Amistad... La Trinidad es: un Amante, un Amado y un Amor que son asimismo Uno solo aunque Tres En-Amor-Dados." (ibid, p. 34)

"( Asimismo) en la comunión de amor familiar, al igual que en el Amor Trinitario, las personas se compenentran recíprocamente: cada uno es con el otro, en el otro y por el otro sin mezcla ni confusión (perijóresis)." ( ibid, p.35)

" La Trinidad se refleja en nosotros, creados según su imagen, como amor intrapersonal e interpersonal, comunitario y social. Esta Trinidad increada y divina se refleja y hace presente, en forma totalmente original, en la trinidad creada y humana que es la sagrada familia de Nazaret: Jesús, María y José ." (ibid, p. 37)

"Relación y comunión, persona y amor, amistad y esponsalidad son formas de hablar, con diferentes acentuaciones, de la imagen de Dios en la creatura humana creada por el Dios trino y Uno." (ibid, p. 42)

" Así como Dios es Amor- Relación, de forma semejante, nosotros, creados a imagen de Dios, somos alteridad de amor.

Somos y existimos como relación de amor." (ibid, p.187)

"La prueba más convincente de que los seres humanos hemos sido creados a imagen de la Trinidad es esta: solo la relación de amor nos hace felices, vivimos para amar y ser amados." (ibid, p. 40)

## **SER PEQUEÑOS EN LA TRINIDAD**

"En aquel momento, se llenó de gozo Jesús en el Espíritu Santo, y dijo: «Yo te bendigo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a sabios e inteligentes, y se las has revelado a pequeños.

Sí, Padre, pues tal ha sido tu beneplácito.

Todo me ha sido entregado por mi Padre, y nadie conoce quién es el Hijo sino el Padre;

y quién es el Padre sino el Hijo,

y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar."

(Lc 10, 21-22)

*Vivir en la Trinidad es posible para quien se vuelve pequeño, humilde, delante del Padre nuestro.*

*Ser pequeños significa ser humildes, como María, viviendo la Palabra de Dios, recibiendo su Cuerpo Eucarístico, Amando como Él nos ha Amado, para acoger la vida Trinitaria que pone su morada en nuestro corazón, viviendo humildemente en el Amor Trinitario: hijos en el Hijo, en la Corriente del Amor del Santo Espíritu con el Padre nuestro, construyendo la historia en esta fraternidad toda Suya.*

*Los eslabones de amistad de los pequeños en la Trinidad, significa ser con los otros que son diferentes, cooperando para que lo sean en el seno de la comunión, ese amor de amistad que une y diferencia, en la Trinidad de vida y amor.*

## DIALOGO DE COMPRENSIÓN

*Preguntas, reflexiones, explicaciones...*

## ORACIÓN DELANTE DE JESÚS EUCARISTÍA



"En aquel momento, se llenó de gozo Jesús en el Espíritu Santo, y dijo: «Yo te bendigo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a sabios e inteligentes, y se las has revelado a pequeños. Sí, Padre, pues tal ha sido tu beneplácito. Todo me ha sido entregado por mi Padre, y nadie conoce quién es el Hijo sino el Padre; y quién es el Padre sino el Hijo, y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar.» (Lc 10, 21-22)

*Porciúncula del corazón  
Casa del Padre*

*La Porciúncula  
es la Casa del Padre.  
En la Porciúncula  
de nuestro corazón  
el Padre  
quiere ser Amado,  
llamado Papá  
gracias a su Hijo Jesús  
en el Espíritu Santo.  
Jesús, con su Cuerpo y Sangre  
Eucarístico  
nos estrecha en el abrazo  
del Padre,  
en su Luz  
que nos envuelve  
en su Paz,  
en su Espíritu de Amor.*

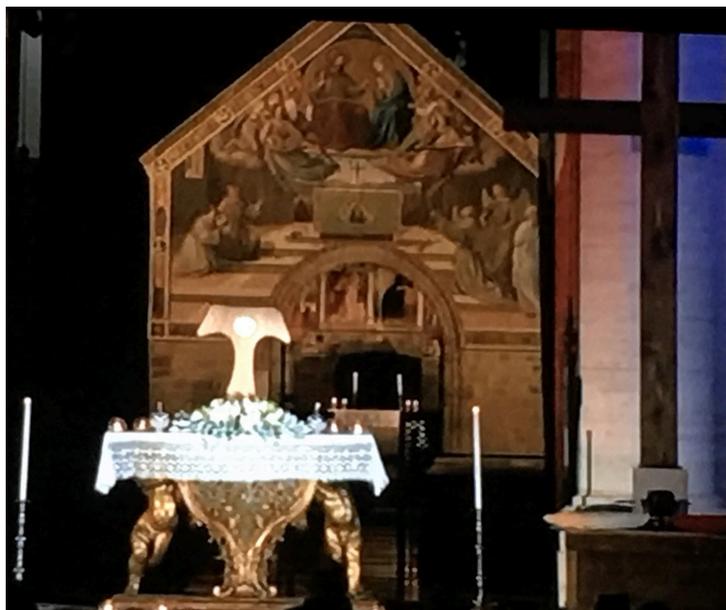
*El camino  
de los pequeños en la Trinidad  
es de los "pequeños" y "pobres"  
en el mundo.*

*"Pequeños"  
porque es Dios  
quien obra  
y construye  
nuestras vidas,  
nuestra casa,  
día a día,  
y humildemente  
vamos siendo hijos  
y hermanos,  
amigos,  
diferentes en  
la comunión,  
en su Amor Trinitario.  
El camino  
de la Porciúncula  
del corazón  
es "pobre"  
porque ponemos  
nuestra confianza  
en Dios,  
Uno y Trino,*

*sabiendo que el Padre  
todo lo hace concurrir  
para el Bien de nosotros,  
en la Porciúncula  
de nuestro corazón.*

*Porciúncula  
Casa del Padre,  
Puerta de la Gloria de Dios,  
misterio de Amor Trino  
en María Madre  
y San José,  
en la Porciúncula  
de nuestro corazón.*

*Oración espontánea...*



## **CUANDO EL PRIMER EJERCICIO DE LOS "PICCOLOS" SE HACE VIDA**

*THELMA ( ARGENTINA)*

*Reflexiones que me surgen al leer la introducción a las ejercitaciones de "Los Pequeños del Reino en la Santísima Trinidad" y esta primera ejercitación: ser persona:*

*Lo primero que se me presenta es la necesidad de ser "pequeña" para entrar en este Reino del Amor: la kenosis, que Jesús nos mostró con su vida, desde*

*su Concepción hasta su Muerte y que fue el camino que lo llevó a la Resurrección.*

*Me impresiona estar meditando este tema en este tiempo de la Semana Santa, tiempo que se conmemora esta Kenosis que nos salvó. Mas aún, este año en que el Viernes Santo, se unen la Concepción del Hijo de Dios en María (25/3) y la Muerte de Jesús, los dos momentos de mayor abajamiento por parte de Jesús.*

*Siento deseos de ser pequeña y veo mi miseria que tantas veces lo impide. Me consuela aquello de que estoy inmersa en la Misericordia de Dios. ¡Alabado sea por su gran Misericordia!*

*En el primer ejercicio, lo que más me llega es que somos imagen de Dios-Trino y que, el crecer en esta imagen, es lo que nos hace verdaderamente personas.*

*Veo que la Santísima Trinidad son tres Personas, unidas en una fuerte Comunión, en permanente Comunicación, formando una perfecta Comunidad de Vida y Amor. ¡A esto, entonces, estoy invitada, para ser imagen de Dios-Trino!*

*Bernardo nos enseñó que, a mayor comunicación, mayor comunión. En la experiencia de esta pcpz, se va dando esto, sin dudarlo.*

*Es importante crecer en comunión de oración, entre nosotros, los seres humanos, con los santos del Cielo, "para descubrir, vivir y hacer descubrir el amor Misericordioso de Dios", rezando unos por otros, intercediendo ante Dios por los que sufren...*

*Las diferencias no sólo no tienen que separarnos, sino unirnos. Si las diferencias son inclusivas en la Santísima Trinidad, entre nosotros las diferencias deben enriquecernos y no separarnos.*

*Se me presenta, también, la figura de María, la más perfecta discípula de Jesús. Ella es una-en-relación, como todos nosotros, pero ella, que es inmaculada, que es creada sin pecado original, tiene una gran armonía entre su yo individual y su relación con los demás, entre su yo y su nosotros, entre su soledad y su solidaridad.*

*Como dice Bernardo, María es toda relativa a Dios y a los hombres. No hay nada que entorpezca su relación con Dios ni su relación con todas las personas. Pido a María su Corazón para que me ayude a crecer en mi relación con Dios y con todas las personas, sacándome las trabas que lo impiden.*

*Este tiempo, en que he tenido el regalo de Dios de pertenecer a esta pcpz, siento que, a través de ella, he crecido en profunda amistad con personas que no he visto nunca y he llegado a querer tanto y confiar tanto en ellas. Los eslabones de amistad que se están formando en esta querida pcpz, encienden*

*en mi corazón esta llama de amor, que no puede venir sino de Dios. ¡Qué gran regalo!*

*Thelma*

### *GLORIA (ARGENTINA)*

*Gracias a Erika, Thelma, Annalisa, Liliam, y a todos por completar las reflexiones del 1er ejercicio..Veo que todos partimos de la pequeñez!! y que gran don nos ha dado el Señor de entender que por ahí se empieza...Pidamos a Sta. Teresita nos enseñe a vivir esta virtud..esta kénosis ,como dice Thelma y como ilustra Francisco con nuestro diario caminar entre luces y sombras. .. Que sepamos descubrir a Jesús en el hermano que Dios en Su Providencia nos acerca para ser testigos de Su Resurrección!!!!*

*Gracias por ayudarme a descubrir este Misterio de la Trinidad presente en mi vida de cada día en estas relaciones de Amistad donde el Espíritu nos hace Uno, compartiendo nuestras personalidades y culturas distintas pero Unas en el AMOR.*

*Bendito seas Señor ahora y siempre por Su entrega generosa entre nosotros!!! Los abrazo fuerte y llevo en mi corazón con sus intenciones.*

*Gloria*

### *ANNALISA ( ITALIA)*

*Camino de simplicidad y humildad: pequeños, pequeño camino de Santa Teresita. Desde la humildad la escucha y la acogida del otro: Dios dice: Israel si tú me escucharas! Y también Dios escucha la voz de los pequeños y de los humildes porque confían en Él. Fe y esperanza son para acoger Dios, escucharlo. Acoger y escuchar al otro. Así nos abrimos a la Caridad ( Amor inclusivo y siempre misericordioso de Dios) Y después la actitud: alabanza...escucha...alabanza.. como María que acoge Dios, adora reconociendo que Dios y Su Palabra la adora reconociendo que Dios es grande y obra grandes cosas en la pequeñez de su humilde sierva Magnifica el Señor..*

*Y después... San José hombre del silencio y de la escucha, grande cuanto despojado de la herencia de hombre, padre, esposo. Hasta le viene quitada la tierra prometida...la prometida esposa. Para dar lugar a Dios se tiene que ser libres, o como decía Francisco, pobres. O también vírgenes. Tierra nueva abierta a la posibilidad inmortal de Dios. Vivir en la dimensión Trinitaria es esta libertad, esta virginidad, esta pobreza, esta confianza. ( Pequeñas experiencias personales).*

*Annalisa*

*LILIAM (USA)*

*PICCOLINO00000S!*

*Leí los ejercicios.*

*Profundo y hermoso.*

*Ahonda en el misterio de la Trinidad y como vivir en ella.*

*Solo un piccolo con mucha confianza en Dios puede vivir esto.*

*Conceptos bellos.*

*Se ve que brotan de la oración!!!!*

*Vida en la palabra*

*Palabra de vida.*

*Gracias!*

*Es vivir con Cristo por Él y en Él a ti Dios Padre Todopoderoso en la Unidad del Espíritu Santo!*

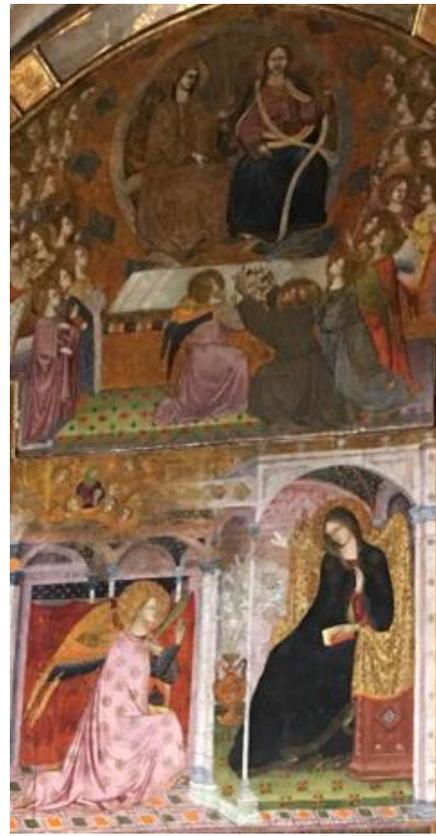
*Liliam*

*Bibliografía citada*

*(1) Olivera Bernardo, Conócete a ti mismo - Speculum Humanitatis Antropología del Amor, ed. talitakum, Bs. As., 2014*

## DIARIO

*Frases significativas, reflexiones que quedaron en el corazón, oraciones...*



*Porciúncula*

## SEGUNDO EJERCICIO DE LOS PEQUEÑOS EN LA TRINIDAD

### "TODO MI CUERPO ESTÁ ORIENTADO A DIOS"

"Por eso, al entrar en este mundo, Cristo dice:  
Sacrificio y oblación no quisiste;  
pero me has formado un cuerpo.  
Entonces dije:  
"¡He aquí que vengo  
- pues de mí está escrito en el rollo del libro -  
a hacer, oh Dios, tu voluntad!"  
(Heb 10,5.7)



*S. José y el Niño Jesús*

*San José, conocedor de la Palabra de Dios, posiblemente enseñó a Jesús la oración al Padre con todo su cuerpo: "Heme aquí, que vengo... hacer tu voluntad" (Sal 40, 7-8).*

*Es así que en la humildad de nuestra pequeñez, nos relacionamos con nuestro cuerpo para hacer la voluntad de Dios Padre, el cuerpo deviene un instrumento del Amor de Dios.*

*En la unidad cuerpo y alma espiritual, el cuerpo representa el templo dentro del cual está conservada la filiación divina, como usaban afirmar los Padres que el cuerpo es el templo del Espíritu Santo.*

*El ser persona, hijos de Dios, estamos constituidos por tres dimensiones de unidad: biológica, psicológica, espiritual, es decir, bio- psico- espiritual. Nuestra configuración según la imagen de Cristo nos lleva a establecer cuatro tipo de relaciones fundamentales que se interrelacionan: la relación filial con Dios, la relación fraterna con los otros seres humanos, la relación soberana con la creación y la relación servicial en el Reino de Dios. De este modo participamos en la dimensión personal y relacional de Dios Uno y Trino.*

*Como vimos en el ejercicio anterior, así como Dios es Amor- Relación, nosotros creados a imagen de Dios somos alteridad de amor, somos y existimos como relación de amor. En ese amor que une y diferencia, es ser con los otros que son diferentes, cooperando para que lo sean, en el seno de la comunión. Es el modelo trinitario de vida y amor que es nuestra plenitud.*

*El pequeño camino por recorrer consiste en descubrir y valorizar el propio cuerpo en su unidad con el alma espiritual, reconociéndolo como instrumento del amor de Dios.*

## **CUERPO Y ALMA**

*P. Bernardo Olivera en el libro "Conócete a ti mismo" nos comunica que así como Dios es Amor-Relación nosotros que somos creados a imagen de Dios somos alteridad de amor. Somos y existimos como relación de amor (cfr. p.187), somos una unidad cuerpo y alma.*

Basado en el libro "Conócete a ti mismo" (1)

"La persona humana, creada individualmente a imagen y semejanza de Dios es a la vez corporal y espiritual, es alma y cuerpo.

El alma es el principio espiritual y vital del ser humano.

El alma creada por Dios es inmortal, no muere cuando se separa del cuerpo a causa de la muerte, se unirá nuevamente al mismo en la resurrección final.

El Redentor Resucitado, además y sobre todo, transformará este cuerpo mortal en un cuerpo espiritual." (op. cit, p.80 )

"Somos cuerpo, alma y espíritu, tan inconfusamente unidos, que resulta difícil establecer la frontera. Mi espíritu y mi alma se hacen visibles y vulnerables en mi cuerpo, mi cuerpo se interioriza hasta hacerse espíritu.

Yo- cuerpo- alma- espíritu soy relación a todos los niveles: cuando como, cuando hablo, cuando amo, cuando resucite en el último día." (ibid, p. 67).

" Dado que la persona se hace visible en un cuerpo, este conlleva valores simbólicos: el cuerpo es la modalidad en la que la persona se hace presente.

Cada persona se deja contemplar en su cuerpo; el cuerpo es único, singular, personal." (ibid, p. 79)

"La unidad del alma y del cuerpo es tan profunda y de tal índole que podemos afirmar con la gran tradición filosófica cristiana que el alma es la "forma" del cuerpo, es decir: mediante el alma espiritual, la materia que integra el cuerpo es un cuerpo viviente, humano y personal.

El cuerpo es la materia informada por el alma, el alma no preexiste a la materia informada, sin alma no hay verdaderamente cuerpo, sino materia. El alma no es el ser humano ni la persona, sin el cuerpo no hay persona humana."(ibid, p. 66)

"Somos personas corporales y cuerpos personales. Nuestra corporalidad nos afecta totalmente, tanto en nuestra condición relacional cuanto en nuestra intimidad. Mediante mi corporalidad transformo la creación, me manifiesto ante los demás o me escondo. Mi cuerpo me individualiza en forma permanente, mi cuerpo lleva las huellas del paso del tiempo, mi cuerpo testimonia que la vida me ha curtido con su experiencia." (ibid, p. 67).

"Cuando hoy día hablamos de "corporeidad" como identificadora de la persona humana queremos decir: los humanos somos y existimos ( sentimos, queremos, conocemos, nos relacionamos y comunicamos, hacemos...) corporalmente."(ibid, p. 67)

"Los cinco sentidos corporales u órganos sensoriales permiten relacionarnos y recibir una doble información: desde el exterior o mundo circundante y desde nuestros órganos o interior; ( ojos-vista, oídos-audición, piel-tacto, nariz-olfato, lengua-gusto).

Son fundamentales en el orden del conocimiento sensitivo."(ibid, p.69)

"Nuestra existencia corpórea alcanza su ápice y su epifanía en los gestos de amor" ( caricia, beso, abrazo, unión, éxtasis). (ibid, p.71)

"Nuestros cuerpos sexuales-sexuados y personales están ordenados a la mutua donación y comunión interpersonal fecunda, es decir, son esponsales." (ibid, p.69)

"La Biblia considera al hombre de modo sintético, y lo presenta como un ser múltiple en la unidad. Las tres afirmaciones más representativas de la antropología bíblica del Primer Testamento, respectivamente para la lengua hebrea y la griega son: *nefesh- psyche* (alma), *ruah- pneuma* (espíritu), *basar- sarx* ( carne).

*Nefesh, ruah, basar*, son simplemente aspectos del ser humano, unidad global, basada en ser imagen de Dios, realizada en el varón y mujer.

El Nuevo Testamento matiza esta concepción con aportes de la cultura helénica, pero sobre todo la radicaliza por el hecho de que Jesucristo es la

imagen original de Dios, los seres humanos somos, pues, imágenes de esta imagen de Dios." (ibid p. 64. 65).

" La obra redentora de Cristo, Dios encarnado, permite que el Espíritu Santo nos habite como en un templo y nos devuelve la pureza de corazón para comprender nuevamente el lenguaje del cuerpo que nos habla de Dios. También el cuerpo será espiritualizado: la única prueba y experiencia histórica del cuerpo espiritualizado es el cuerpo glorioso de Jesús después de la Resurrección: los hombres son por lo tanto seres metahistóricos, destinados a trascender la historia ( ibid p.80)

## LAS FACULTADES Y FUNCIONES DEL ALMA

"El alma es el principio espiritual y vital del ser humano.

La vida humana se manifiesta en tres niveles: vegetativo, sensitivo, y espiritual. Las funciones vitales en el nivel espiritual, se llaman conocimiento y volición." (ibid pp.80-81)

"A causa de la excelencia del alma en relación con el cuerpo, los autores medievales y los Cistercienses entre ellos se interesaron por estudiar la estructura del alma y cuál facultad tiene la primacía en la unión con Dios.

Para estos autores la *voluntas* es el centro de gravedad de la identidad psicológica y ontológica del individuo. Como centro dinámico del ser, ella integra en sí a las otras facultades. Esta centralidad se refuerza cuando se afirma que ella es sede del amor y de la imagen y semejanza con el Creador." (ibid p. 82)

"El término *affectus* se refiere a todo lo que concierne a la voluntad- afectiva en distinción con la razón- intelecto. En el siglo XII el término *affectus* deviene una palabra clave para expresar la relación amorosa entre el alma y Dios. Es decir: el amor es el más importante de todos los afectos." (ibid p.82)

"Los cistercienses así acordaban una máxima importancia a la voluntad, es la sede del amor y, en consecuencia, el lugar en donde obra el Espíritu Santo. La voluntad así comprendida incluye la afectividad y el deseo. Toda su doctrina y experiencia espiritual está centrada en el amor." (ibid p. 101)

"La voluntad nos permite amar, desear y gozar lo que la inteligencia ha aprendido como bueno." (ibid, p. 101) Es decir, La voluntad es movida en primer lugar por el deseo y el fin es: Dios y nuestra bienaventuranza en Él. Éste es el objeto de nuestra esperanza.

## DIALOGO DE COMPRENSIÓN

*Preguntas, reflexiones, explicaciones...*

## ORACIÓN DELANTE DE JESÚS EUCARISTÍA

*"Heme aquí, que vengo...a hacer,  
oh Dios tu voluntad"*

*(Heb 10,7)*

*Todo mi cuerpo está orientado a Dios.*

*Esta es la ascesis:  
mi cuerpo está orientado hacia Dios.*

*Él me ha dado un cuerpo para amar,  
para trabajar, para querer a las personas.*

*Con mi cuerpo puedo cooperar con Dios Creador.  
Esto permite crecer en gracia y santidad:  
y respetar el propio cuerpo y el espíritu, la acción.*

*Nosotros hemos nacido  
para ser imágenes vivas del Dios vivo.*

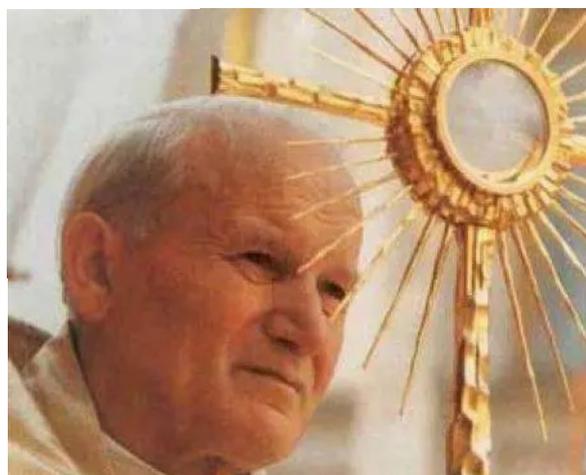
*Es la gracia que actúa por acción del Espíritu Santo:  
el de considerar el propio cuerpo  
como un instrumento de Dios hecho para amar.*

*En la simplicidad y en la humildad  
de nuestra pequeñez,  
podemos iniciar en este misterio  
de la Santísima Trinidad:*

*" Aquí estoy Padre  
para hacer tu santa voluntad"*

*Oración a San José de Santa María*

*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:  
¡ acógenos en María y nombra a Jesús en mi vida!*

*P. Bernardo Olivera*



## **CUANDO EL SEGUNDO EJERCICIO DE LOS "PICCOLOS" SE HACE VIDA**

**GLORIA (ARGENTINA)**

*Que podamos vivir en el anhelo de Dios!!!!*

*Queridos picolinos:*

*Me he quedado con ganas de comentar algo más de lo reflexionado, gracias al 2do ejercicio sobre el Cuerpo.*

*Estuvimos meditando mucho sobre esa frase, que es de Bernardo del capítulo "Trinidad e Imagen" del "Libro Conócete a ti mismo":*

*"En definitiva, la Trinidad nos creó a su imagen por dos motivos básicos; porque deseaba que una persona divina se hiciera hombre y para que los seres humanos pudiéramos llegar a ser dioses"(pag.42-43)*

*Imagen de Dios que solo puede completarse en la transformación obrada por el Espíritu Santo que nos hace otro Cristo. Y ésto gracias a la Vida Sacramental....*

*Siento una profundidad muy grande y una enorme belleza en este plan de Dios Trino que nos acerca a esta comunión con El haciéndose uno de los nuestros y dándonos Su Corazón, el Mismo Espíritu Santo, para hacernos totalmente hijos en el Hijo!!!*

*Todo en nuestro cuerpo, nos llama a esta relación trina: con Dios, con los hombres, con el cosmos; y gracias al Espíritu que nos habita podemos vivir estas relaciones desde el Amor que nos unifica.*

*Justamente si hay algo que nos ayudan los Ejercicios Espirituales de san Ignacio es a buscar y hallar la Voluntad de Dios. Descubriéndola en nuestro mismo cuerpo (bio-psico- espiritual) ayudándonos a discernir esa voluntad desde las distintas mociones que se causan en nosotros..Y todo para sintonizar con ese anhelo profundo de Dios que es el Amor en cada uno de nosotros . Es desde el encuentro con este anhelo de Dios que creo yo es único para cada uno y que responde a esa Voluntad de Dios de que todos se salven y lleguen al Conocimiento de la Verdad (1Tim 2,4); desde donde podemos construir nuestra persona humana libre. Desde donde podemos llegar a ser verdadera imagen de Dios Uno y Trino.*

*Les mando un beso grande a todos y les agradezco el ayudarme cada día con sus oraciones..reflexiones y sobre todo con el cariño que siento de cada uno..Que el Espíritu Santo se derrame abundante a nuestra PcPz y a todo el mundo!!!!*

*Gloria*

*ANNALISA (ITALIA)*

*El Tema dominante es el cuerpo en la relación con Dios, con el Creado, con los Otros.*

*En la relación yo soy yo mismo, pero soy más de mí mismo, a pacto de no perderme yo mismo, la distinción entre yo y el Otro, quien va reconocido en su unicidad y libertad, como yo me reconozco y me acepto en mi unicidad y libertad.*

*De aquí partió mi camino algunos años atrás cuando no lograba distinguir entre yo y el de mi hija, entre mis juicios y el juicio de los otros sobre la realidad, entre mi responsabilidad y la de los otros.*

*Es un camino en que tengo todavía hoy que trabajar para garantizar la libertad y paz a mí misma y a mis hijos o a las otras personas con las cuales estoy en relación.*

*El Nosotros, por lo tanto, me tiene en mí misma y me permite ser más. esto lo vivo por ejemplo en la relación sana de pareja en mi matrimonio, en el ser mamá, en la familia, en la comunidad. El cuerpo es para hacer comunidad, para donar, para mirar, tocar, escuchar, hablar. Me gusta mucho cuando Jesús resucitado prepara el pescado a la brasa en la playa para acoger Pedro, que lo había renegado. Sin palabras, gestos. Parte el pan. Se hace comida. Cuerpo y Sangre, en la Cruz, en la Eucaristía. Este año no se cómo me encontré nutrida , muy de seguido, de la Eucaristía, casi cada día, entraba en la iglesia para hacer una oración y encontraba la Misa. Ha sido una Gracia inmensa. En la Comunión con el Cuerpo del Señor tenemos la vida eterna, somos transformados, en el cuerpo y en el espíritu.*

*He aprendido la responsabilidad del cuerpo en las relaciones.*

*Estoy aprendiendo a hablar con el cuerpo allá donde las palabras crean malentendidos y barreras. Ultimamente me doy cuenta de mis muchas*

*barreras en el lenguaje, que es mi fuerte: con mi esposo, que no ama las palabras y últimamente las evita, con los hijos adolescentes que son polémicos y siempre cansados de escuchar o en la defensiva, con estudiantes difíciles y turbados, con los ancianos...sordos y cerrados en un mundo de significados muy lejanos de la realidad. Con las personas últimamente el Señor me hace cuando es difícil de hablar, Él me empuja a estar cerca. Hacer una caricia, una sonrisa, un gesto gentil para quien amo, es mejor un pescado a la brasa que una clarificación verbal. Para mí es una lección difícil de aprender, un lenguaje de amor nuevo y antiguo. Potente. Pienso a los niños muy pequeños, o a los animales, y busco aprender. Ayer en la Misa escuchaba: " serán acariciados y tenidos sobre las rodillas".*

*Estoy muy agradecida por mi cuerpo.*

*He entendido la potencia y la belleza de mi cuerpo cuando fui madre. Estoy agradecida a Dios por el cuerpo que me ha donado, estoy agradecida por mi cuerpo y estoy aprendiendo a tratarlo con más gentileza, ternura, con amor y respeto. No es descontado porque vengo de una educación que me ha enseñado a despreciar el cuerpo. Y hoy vivo en una cultura difundida que hace del cuerpo un ídolo.*

*Días atrás leí en el whatsapp de la pcpz un mensaje, quizás de Lily, que era un texto de padre Pío que decía: " Si no sabes rezar permanece como sea delante del Señor! Quédate ahí. Me sentí reconocida. Y es uno de los motivos que me hacen ser, agradezco a mi cuerpo. Mi cuerpo Reza, es Sabiente, me obedece cuando la mente se rebela. Se arrodilla, mora en la Iglesia cuando la mente es impaciente y rebelde, me lleva y me tiene delante de Jesús cuando los pensamientos escapan de un lado para otro.*

*Yo me aferro a la sabiduría del cuerpo cuando estoy confundida, los gestos, la fidelidad, la escucha y la palabra de oración, el respiro, el trabajo, la ayuda concreta, son los confines a la incertidumbre, a la debilidad de mi fe o de mi carácter.*

*Annalisa.*

**THELMA (ARGENTINA)**

**"TODO MI CUERPO ESTÁ ORIENTADO A DIOS"**

*Me encanta saber que mi cuerpo está orientado a Dios. Porque toda mi persona está orientada a Dios. Mi cuerpo expresa lo que soy. Cuerpo y espíritu están tan unidos que forman una unidad.*

*Con mi ser corporal he nacido para dar gloria a Dios en mi diario vivir.*

*He sido creada a imagen y semejanza de Dios-Amor. Solo la relación de amor me hará feliz. El ser humano vive para amar y ser amado. Hemos sido creados por amor, para amar, es decir, para acoger y donarnos. Apuntar a esto es lo que nos hace más semejanza de Dios-Trino, por lo tanto, más personas y más felices.*

*La pareja humana es la imagen de Dios por excelencia, porque es la relación varón-mujer en permanente diálogo y comunión.*

*En una Homilía en Misa del Monasterio Benedictino, escuché de uno de los Monjes, que "la experiencia de Dios del ser humano, se da en la interrelación y la comunión con nuestros hermanos y hermanas". Además dijo que el ADN de la espiritualidad cristiana es el Amor, cosa que me encantó..*

*Saberme templo de la Santísima Trinidad me llena de gozo. Saberme pequeña y necesitada de todo y, sin embargo en este pobre envase, inhabita la Trinidad, me sobrepasa de emoción.*

*Debemos, en primer lugar, cuidar nuestra relación con Dios-Trino. Siempre ayudados por María, el templo más perfecto de la Santísima Trinidad. Luego cuidar nuestra interrelación con nuestros hermanos y hermanas y con la creación. No debemos descuidar ninguna de estas tres dimensiones.*

*En el centro de nuestra persona corporal, se encuentra la voluntad, el querer... De aquí que nos hace libres y mas personas decir: "¡Aquí estoy, Señor, para hacer tu voluntad!"*

*La oración a José de Santa María, hecha por Bernardo, me ha acercado tanto a este Santo. En esas pocas palabras explica tan claramente lo humano y espiritual de este Santo tan querido.*

*Me hizo mucho bien trabajar este tema. Gracias!!!*

*Un abrazo,*

*Thelma*

*LILIAM ( USA)*

*Punto importante para mi de la reflexión durante el retiro, es como si Jesús me dijera:*

*Organiza tu vida alrededor de tu oración.*

*No organices tu oración alrededor de tu vida.*

*Incrementa el hábito de orar hasta que tu vida sea oración.*

*Liliam*

*Bibliografía citada*

*(1) Olivera Bernardo, Conócete a ti mismo - Speculum Humanitatis Antropología del Amor, ed. talitakum, Bs. As., 2014.*

*(2) Olivera Bernardo, Siguiendo a Jesús en María - Orientaciones pra una espiritualidad cotidiana, ed. Soledad Mariana Movimiento de Espiritualidad Mariano y Contemplativo, Bs. As., 1997.*

*\* Mosaico P. Marko I. Rupnik*

## DIARIO

*Frases significativas, reflexiones que quedaron en el corazón, oraciones...*



*San José y Jesús*

## TERCER EJERCICIO DE LOS PEQUEÑOS EN LA TRINIDAD

### "LA INHABITACIÓN DE CRISTO EN LOS CORAZONES"

"Si alguno me ama, guardará mi Palabra,  
y mi Padre le amará, y vendremos a él, y  
haremos morada en él."

(Jn 14,23)



*Grueta de la Anunciación, Nazaret*

*En el presente ejercicio iniciamos a vivir la dinámica de la encarnación desde la simplicidad y humildad de nuestra pequeñez, podemos introducirnos, por don de Dios en Su Misterio de Amor Trinitario, a reconocer en nosotros mismos nuestra alma espiritual inmortal en nuestra dimensión corporal que constituye nuestra persona, un ser en relación y comunión, única e históricamente irrepetible, que puede entrar en relación de Comunión con Dios Trino.*

*Misterio de Amor. El Padre se acerca y nos Ama en su Hijo Eucarístico, en Su Palabra, nos Ama, gratuitamente, sin pedir, tan solo desea que permanezcamos en su Amor, en su voluntad que es Amor, y nuestra esperanza es Amor, nuestra fe es Amar, por eso que se cumple en nosotros el Padrenuestro así en la tierra como en el Cielo: una única voluntad la Suya, un único Amor el Suyo, todos unidos y diferenciados, en su Amor y ya desde aquí el Padre nos sorprende en su infinita Bondad y Misericordia, sabiendo qué cosa necesitamos antes de pedírselo, y nos lo regala en su deseo, nos Ama y nos atrae a Él para amarLo y en Su Amor para amar a cada uno que encontramos en nuestra vida cotidiana.*

### **ALMA Y CUERPO**

*El descubrimiento y la valorización del alma espiritual va de igual paso con la del cuerpo, evitando la dicotomía en la identidad de la persona, cada persona permanece siempre hija, hijo del Padre.*

*En el libro "Conócete a ti mismo" P. Bernardo Olivera trata sobre el alma con sus facultades operativas, en esa unidad con el cuerpo y nos explica sobre la realidad espiritual y el punto de confluencia de las facultades del alma y en su apertura trascendental: el lugar del encuentro con Dios.*

Basado en el libro "*Conócete a ti mismo*" (1)

" La persona humana, creada a imagen de Dios, es un ser simultáneamente corporal y espiritual, constitutivamente formado de cuerpo y alma. Esta alma, en cuanto ordenada a un fin sobrenatural, puede ser llamada espíritu. " (op. cit., p. 63)

"La Biblia presenta al hombre como un ser múltiple en la unidad. Las tres afirmaciones más representativas de la antropología bíblica del Primer Testamento son:(en la lengua hebrea y griega) *nefesch-psyche* (alma), *ruah-pneuma* (espíritu), *basar-sarx* (carne)." (ibid, p. 64)

"Llamamos alma al principio vital del ser humano. Para obrar el alma necesita de sus facultades o potencias, llamadas también capacidades o habilidades. La actividad de las facultades del alma rara vez se dan en estado puro y el alma obra siempre como una totalidad.

Esta vida humana se manifiesta en tres niveles: vegetativo, sensitivo y espiritual.

Las funciones vitales del alma en el nivel espiritual, se llaman conocimiento y volición, funciones que residen en las facultades intelectivas y volitivas respectivamente." (op cit., p. 81)

"Los autores medievales, y los Cistercienses entre ellos, se interesaron por estudiar la estructura del alma y cual facultad tiene la primacía en la unión con Dios. Hablan básicamente de una facultad de conocimiento y otra facultad de tendencia: *ratio-intellectus* y *voluntas-affectus*.

Para estos autores la *voluntas* es el centro de gravedad de la identidad psicológica y ontológica del individuo. Como centro dinámico del ser, ella integra en sí a las otras facultades. Esta centralidad se refuerza cuando se afirma que ella es sede del amor y de la imagen y semejanza con el Creador.

El término *affectus* se refiere todo lo que concierne a la voluntad-afectividad en distinción con la razón- intelecto.

En el siglo XII el término *affectus* se convierte en palabra clave para expresar la relación amorosa entre el alma y Dios. Es decir: el amor es el más importante de todos los afectos." (ibid, p. 82)

"Los autores místicos consideran la esencia del alma como "lugar" de encuentro con Dios. Más allá de cómo la denominen - ápice de la mente,

vértice del espíritu, fondo del afecto, corazón - se refieren al punto de confluencia de las facultades y de su apertura trascendente, el lugar de la experiencia de Dios en forma más plena, sutil y delicada.

Con este lenguaje, a mi entender, se está refiriendo al tercer aspecto de la tríada bíblica: la *ruah-pneuma* (espíritu)." (ibid, p. 83)

"*Ruah-pneuma* es el aliento de vida insuflado por Dios en el ser humano. Los seres humanos viven mientras Dios no retira su *ruah*. El término marca fuertemente la relación entre criatura y creador, la dependencia absoluta de ella en relación con Él. Indica la realidad "espiritual" del ser humano." (ibid, p.64) Cuando el hombre expira, emite el último respiro, él pierde el soplo vital para entrar en la dimensión de la eternidad donde el alma vive del Espíritu de Dios.

"La distinción entre "espíritu" y "alma" sirve para afirmar dos cosas: que la criatura humana está destinada desde su origen a un fin sobre-natural, y que el alma puede elevarse por gracia divina, a la comunión con Dios." (ibid, p.80)

## **LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA**

*De cómo el alma puede entrar en comunión con Dios el P. Bernardo Olivera nos habla de la relación con Dios a través de la oración contemplativa.*

Basado en el libro "*Siguiendo a Jesús en María*" (2)

"La oración es sencillamente comunicación o relación con Dios, lo cual significa que la oración es una actividad *teologal*, pues sólo mediante las virtudes teologales (recibidas en el bautismo: fe, esperanza y caridad) podemos relacionarnos con Dios.

La contemplación cristiana es fe enamorada en anticipo de esperanza, con otras palabras: unión con Dios de mente y corazón.

El orante en estado de gracia, en amistad con Dios, ora con fe y amor. Su comunicación con Dios es ya contemplación. Y cuanto más amor, cuanta más amistad con Dios, más contemplación, más participación en la visión de los ojos y el latir del corazón de Dios.

Por eso, bien dijo santa Teresa que la oración es amistad con Dios, tratar amigablemente con él largos e íntimos ratos. Concluye que la contemplación es amistad estrecha con el Señor." (cf. *Vida*, VIII:5; *Camino de perfección*, XXVIII:3)" (op cit., p 21).

“La oración contemplativa es:

-Toda relación personal, es decir, consciente y libre, basada en la fe viva, en vista a la más íntima comunión con el Padre por Cristo y en el Espíritu.

Comprende:

*Tiempos fuertes* de amistad con Dios a fin de estrechar dicha amistad; tiempos fuertes de fe y amor para que la fe se enamore y anticipe lo esperado.

*Diferentes modos y formas* de ejercitar la fe en el amor, abiertos al infinito de Dios y a su presencia salvadora.

La liturgia y la Escritura son los pilares de cualquier oración contemplativa. Cristo está presente y actúa mediante ellas de manera imponderable. También se da lugar a tiempos fuertes y a otros modos y formas de fe enamorada.

Nuestra relación con Dios evoluciona a lo largo de nuestro peregrinar en su búsqueda. La progresión va en la línea de la simplificación e interiorización. Lo importante es que todo ayude y nada impida la simplicidad y libertad del niño que está abierto a lo que su Padre le quiere dar.

“Las dificultades no faltan en la vida de contemplación.

Les doy la receta: determinar con sencillez el posible origen, poner medios para extirpar las causas voluntarias, perseverar con paciencia y esperanza, recordando que perseverancia y éxito van siempre de la mano.

“No tengo tiempo”. La oración contemplativa es asunto de amor más que de tiempo. Los suspiros de amor, que yo sepa, toman unos pocos segundos. La experiencia me ha enseñado que siempre tengo tiempo para lo que amo y quiero.

“ No siento nada”. Pero, acaso ¿amar se reduce a sentir? Amar es querer. El que persevera, aunque juzgue que no pasa nada, sólo porque Dios lo quiere, para agradarle a él, tenga por cierto que pasa mucho. Quien ama por amar, ama. ¿No sientes nada y perseveras? Feliz de ti, llegarás a esa contemplación perfecta que, por ser plenitud de amor, exige olvido total de sí mismo e implica transformación en el Amado. ¡Deja dormir tranquilo al Señor! Él ya despertará y te despertará cuando despunte el alba.” ( *ibid*, pp. 22-23)

“Sobre todo cuando se trata de contemplación Santa Teresa de Avila, que de esto entendía bastante, aconsejaba que debemos pedir a San José que nos enseñe a orar: “ Quien no hallare maestro que le enseñe oración, tome este glorioso santo por maestro, y no errará en el camino.” ( *Vida*, VI:7) ( *ibid*, p.20)

“Nunca olvidemos que nadie ora y contempla por propia cuenta y riego. Jesús con su Espíritu es el Maestro que siempre nos asiste. Aún más, nuestra oración contemplativa es participación en la de Jesús, único orante y único

contemplativo. Más aún, siempre oramos y contemplamos en el ámbito sonoro y luminoso de la Iglesia, Cuerpo místico de Cristo resucitado. Y también María, la llena del Espíritu y Madre de Jesucristo y la Iglesia. Todo lo nuestro, cristianos, es en ella.

Cuánto alegraríamos al Señor si hiciéramos, cada uno en su propia casa, un oratorio o contemplatorio donde escuchar y responder, mirar y ser mirado por el Padre. No sería más que un rinconcito donde la Iglesia doméstica se une a María de san José para participar la Palabra y glorificar al Padre, por Cristo, en el Espíritu." (ibid, pp 23-24)

## **DIALOGO DE COMPRENSIÓN**

*Preguntas, reflexiones, explicaciones...*

## **ORACIÓN DELANTE DE JESÚS EUCARISTÍA.**

"Si alguno me ama, guardará mi Palabra, y mi Padre le amará, y vendremos a él, y haremos morada en él."  
(Jn 14,23)

*"Dijo María: «He aquí la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra.»"*

(Lc 1, 38)



*La inhabitación de Cristo en los corazones,  
se puede vivir en una forma muy simple,  
con mucho amor.*

*Él está en cada uno,  
necesitamos sólo descubrirlo  
y aceptarlo,  
porque Dios nos ha dado la capacidad  
para entender su Misterio  
el Misterio de todos  
y en todos,  
el Misterio de cada uno:  
que Dios habita en nosotros,  
y somos sus hijos amados,  
predilectos,  
que Él nos ama y  
habita en nosotros.*

*" Aquí estoy Padre  
que vengo a cumplir tu voluntad  
en tu misterio Trinitario,  
Tú estás en mí,  
yo estoy en Tí.*

*En mi cuerpo Tú estás.  
Quiero alabarte y bendecirte,  
decirte cuánto te amo,  
en mi trabajo, en mi oración,  
quiero hablarte como tú me hablas  
en el silencio de la oración.*

*Enséñame a rezar, no lo sé,  
si cierro los ojos  
y contemplo mi corazón,  
Tú te acercarás  
y me dirás hijo,  
y yo te diré Padre,  
y juntos haremos morada en Tí,  
en el Espíritu que está en mí,  
porque Tú me lo has regalado  
en el Bautismo  
para cumplir tu voluntad,  
con toda tu Creación.*

*"No deseo otra cosa Padre  
que cumplir tu voluntad  
en mí y en todas tus criaturas."*

## **CUANDO EL TERCER EJERCICIO DE LOS "PICCOLOS" SE HACE VIDA**

*P. KONI CMF ( ARGENTINA )*

*Hay un lugar de ensueño para relajarse y compartir,  
donde las brazas se encienden y el fuego del amor brilla y se extiende...  
...a la orilla de un calmo río...  
...cuando el remanso es hondo y la plenitud viene al encuentro  
...ese lugar no està lejos de ti, está en tu corazón...  
...donde Dios habita.*

*Koni*

*FIORELLA (ARGENTINA)*

*Gracias a la meditación del ejercicio, he tenido la experiencia de la inhabitación de Dios Trino en mi. Fueron días intensos de su presencia que se daba interiormente y en las circunstancias. Después llegó una fuerte tentación y regresé a la normalidad. Me ayudó amar más a Dios y desde Él a mis hermanos debido al suave gozo que me visitaba.*

*Fiorella*

*GLORIA (ARGENTINA)*

*Me han hecho mucho bien las reflexiones tuyas Silvi y las de Norma y Thelma!!!*

*Siento cada vez mas esa unidad en el Espíritu que nos hace un cuerpo!!! Bendito sea el Señor!!!*

*Me han hecho pensar mucho en Sta. Isabel de la Trinidad cuando reza la Elevación a la Trinidad, que le pide ser como una humanidad complementaria!!! Si la encuentro la voy a mandar por mail..es una oración hermosa que creo que nos viene muy bien en este ejercicio.*

*...Sobre todo para que como dice Thelma en eso que nos toque trabajar en este mundo, nuestro corazón este sirviendo y amando con Jesus!!! Que nuestro quehacer sea el amor!!!*

*Un abrazo a tod@s*

*Gloria*

Sor Isabel de la Trinidad

"Oh, Dios mío, Trinidad a quien adoro! Ayúdame a olvidarme enteramente de mí para establecerme en Ti, inmóvil y tranquila, como si mi alma estuviera ya en la eternidad. Que nada pueda turbar mi paz, ni hacerme salir de Tí ¡oh mi Inmutable!, sino que cada minuto me sumerja más en la hondura de tu Misterio.

Inunda mi alma de paz; haz de ella tu cielo, la morada de tu amor y el lugar de tu reposo. Que nunca te deje allí solo, sino que te acompañe con todo mi ser, toda despierta en fe, toda adorante, entregada por entero a tu acción creadora.

¡Oh, mi Cristo amado, crucificado por amor, quisiera ser una esposa para tu Corazón; quisiera cubrirte de gloria amarte... hasta morir de amor! Pero siento mi impotencia y te pido «ser revestida de Ti mismo»; identificar mi alma con todos los movimientos de la tuya, sumergirme en Tí , ser invadida por Tí , ser sustituida por Tí , a fin de que mi vida no sea sino un destello de tu Vida. Ven a mí como Adorador, como Reparador y como Salvador.

¡Oh, Verbo eterno, Palabra de mi Dios!, quiero pasar mi vida escuchándote, quiero hacerme dócil a tus enseñanzas, para aprenderlo todo de Tí . Y luego, a través de todas las noches, de todos los vacíos, de todas las impotencias, quiero fijar siempre la mirada en Tí y morar en tu inmensa luz. ¡Oh, Astro mío querido!, fascíneme para que no pueda ya salir de tu esplendor.

¡Oh, Fuego abrasador, Espíritu de Amor, «desciende sobre mí» para que en mi alma se realice como una encarnación del Verbo. Que yo sea para Él una humanidad suplementaria en la que renueve todo su Misterio.

Y Tú, ¡oh Padre Eterno!, inclínate sobre esta pequeña criatura tuya, «cúbrela con tu sombra», no veas en ella sino a tu Hijo Predilecto en quien has puesto todas tus complacencias.

¡Oh, mis Tres, mi Todo, mi Bienaventuranza, Soledad infinita, Inmensidad donde me pierdo!, yo me entrego a Tí como una presa. Sumergíos en mí para que yo me sumerja en Vos, mientras espero ir a contemplar en vuestra luz el abismo de vuestras grandezas".

### *THELMA (ARGENTINA )*

*Somos capaces de Dios, por naturaleza. Me da un gozo inmenso pensar en esto. Por más pobres que seamos, estamos abiertos al infinito. Si le damos lugar, Dios obra en nosotros y nos llena de Su Presencia. Aleluya!*

*El ser humano había perdido esa capacidad, cuando rompió con Dios, pero Jesús vino a restaurarnos y a hacernos nuevamente capaces de Dios. Y, al volver al Padre nos envió su Espíritu Santo. Él vive en nosotros, actúa en nosotros y por nosotros. Es el GRAN DON que recibimos en el Bautismo. Me emociona saber que ese "soplo de Dios" en nosotros es activo; continúa donándose y sosteniéndonos durante toda nuestra vida y a cada uno nos inspira y ayuda en nuestra vocación de vida, en lo que más nos acerca a Dios.*

*Nuevo fue para mí aquello que el último suspiro nuestro aquí en la tierra, pierde ese soplo de vida, pero lo pierde para entrar a vivir en el mismo Espíritu de Vida eternamente. Por más que uno lo sepa, esa forma de decirlo me resuena nuevo.*

*Respecto al "afecto", es necesario, como dice Bernardo, discernir y ordenar nuestros deseos y afectos. Pero explica que la palabra "affectus" viene de la relación amorosa entre la persona humana y Dios. Por eso siento que me confirma en lo que el Señor viene diciéndome hace tantos años: "que tu quehacer sea únicamente el amor".*

*Recuerdo un verso de Teresita del Niño Jesús, al cual le agregué sólo dos palabras y siento que es el verso de ella y mío:*

*"No me importa la labor que he de cumplir cada día.  
Mi sólo querer, como María,  
en la vida, es el amor.  
Puedo decir a quien dice que mis obras no se ven:  
amo mucho y en la vida, el amor es mi quehacer."*

*En su vida, Teresita lo vivió profundamente. Yo le pido que me lo haga vivir a mí.  
Me ENCANTA la oración para rezar delante de Jesús Eucaristía.*

*Thelma*

### *Bibliografía citada*

- (1) Olivera Bernardo, Conócete a ti mismo - Speculum Humanitatis Antropología del Amor, ed. talitakum, Bs. As., 2014.*
- (2) Olivera Bernardo, Siguiendo a Jesús en María - Orientaciones para una espiritualidad cotidiana, ed. Soledad Mariana Movimiento de Espiritualidad Mariano y Contemplativo, Bs. As., 1997*



*Santa Madre Teresa y San Juan Pablo II*

## **DIARIO**

*Frases significativas, reflexiones que quedaron en el corazón, oraciones...*

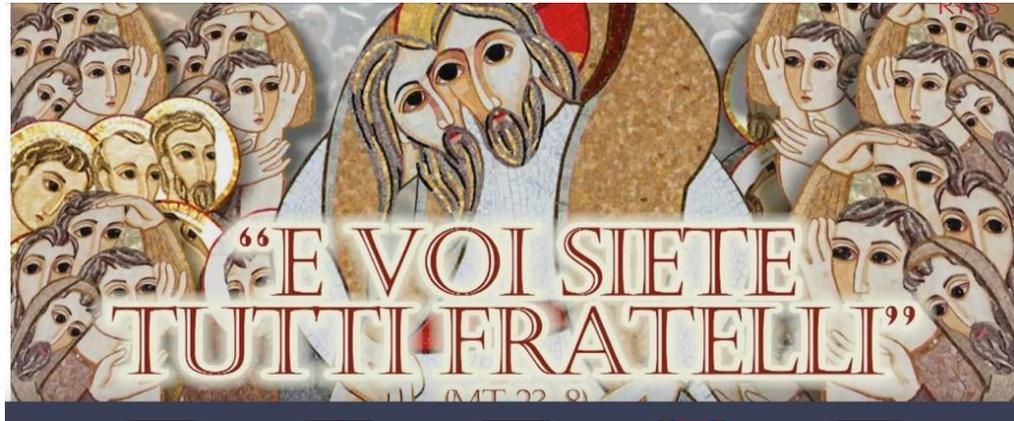
## CUARTO EJERCICIO DE LOS PEQUEÑOS EN LA TRINIDAD

### "COOPERANDO CON DIOS"

*"Enséñame a cumplir tu voluntad, porque tú eres mi Dios; tu espíritu que es bueno me guíe por una tierra llana"*

*( Salmo 143,10)*

*No deseo otra cosa Padre que cumplir tu voluntad en mí y en todas tus criaturas.*



*El presente ejercicio trata sobre la libertad y el servicio a los demás. Es entrar en la estrecha relación con el Padre a través de la oración, y es en la fe audaz de los pequeños que queremos habitar en el Amor del Padre, porque es en la humildad que Él nos acoge, nos Ama y derrama sobre nosotros el Espíritu de Amor, nos ayuda a realizar el servicio hacia los demás en nuestra cotidianidad.*

*El Padre es Verdad, el Hijo nos une al Padre y habla del Padre y el Espíritu Santo nos viene a colmar, a susurrar la Verdad del Padre nuestro. En su santa voluntad nosotros en Él vivimos, nos movemos y existimos (He 17, 28).*

*Es así que cada persona en la oración, en el vínculo filial con el Padre, descubre su voluntad, la verdad de ser hijo y la paternidad de Dios.*

*El camino por recorrer es el querer tener en el Padre Dios el punto irrenunciable y firme para alcanzar el propio equilibrio. El Padre se vuelve el centro del conocimiento de uno mismo y de la relación con los otros, es decir, es en Jesús, quien revela el Padre, que reconozco en los otros mis hermanos y hermanas.*

*Hacer la voluntad del Padre nuestro nos lleva a ser responsables de nuestro actuar, al ser sus hijos predilectos El ama nuestra libertad cuando ésta reposa en su Amor: "Permanezcan en mi Amor!" ( Jn 15,9).*

*Vivir en la voluntad del Padre, es vivir en su Verdad. En Dios, Verdad y Voluntad coinciden. Y Él es en sí mismo Trinidad: la Voluntad del Padre es Verdad, revelación del Hijo, unidos al Espíritu Santo.*

*En la humildad se unifica la voluntad propia con la voluntad de Dios, en la humildad se vive la Verdad de Dios. En la humildad reside la filiación con el Padre nuestro, en la corriente de Amor que une el Padre con su Hijo Jesús. Nosotros, injertos en este vínculo Trinitario decimos: ¡Abba, Padre nuestro! Y en esto reside su deseo: cumplir su voluntad en nosotros y en todas sus criaturas.*

## **LA INTELIGENCIA, LA VOLUNTAD Y LA LIBERTAD**

*El Emérito Abad Trapense, p. Bernardo Olivera nos habla de las facultades superiores del alma de la inteligencia y la voluntad que dan lugar a la libertad. En la relación filial con el Padre y en la libertad donde se realiza la voluntad de Dios que siempre nos libera y nos lleva hacia la hermandad de los hijos de Dios.*

*Basado en el libro "Conócete a ti mismo" (1)*

"El alma, según la doctrina tradicional, necesita para obrar de sus facultades o potencias. Ahora bien, las facultades espirituales o "inorgánicas" son dos: la inteligencia y la voluntad, y ellas dan lugar al libre albedrío o acción deliberada y querida.

Pero tengamos siempre presente que la psique humana obra siempre desde un soporte orgánico (el cerebro) y como una totalidad: en cualquier acto se ponen en acción, aunque con diferente intensidad y primacía, todas las capacidades o facultades humanas" (*como la afectividad y el deseo*)(op. cit. p. 85)

" La voluntad es la capacidad personal de determinar el propio obrar. Está íntimamente ligada a la libertad, a la virtud y al pecado" (ibid. p. 104)

"Los monjes cistercienses de las primeras generaciones acordaban una máxima importancia a la voluntad. La razón es esta: ella es la sede del amor y, en consecuencia, el lugar en donde obra el Espíritu Santo. La voluntad así comprendida incluye la afectividad y el deseo; toda su doctrina y experiencia espiritual está centrada en el amor." (ibid. p. 101)

"La libertad es la capacidad de discernir inteligentemente la verdad y abrazar volitivamente el bien, sabiendo y gustando que lo verdadero es bueno y lo bueno es verdadero." (ibid p. 106)

"Una decisión libre es lo mismo que una volición deliberada.

Cabe distinguir cuatro pasos esenciales en el proceso de toma de decisiones:

- Primer paso: algo o alguien me atrae.
- Segundo paso: juicio intuitivo sobre la conveniencia de la realidad atractiva.
- Tercer paso: deliberación intelectual examinando el valor ético de la atracción, los motivos y medios a favor o contra de la misma.
- Cuarto paso: tomo una decisión y me adhiero o no al bien atractivo." (ibid p. 105)

"La persona humana más libre es aquella que mejor sabe buscar, encontrar y optar correctamente." (ibid p 106)

" Con mucha facilidad, los deseos derivados, ofuscan y aplastan el deseo fuente de Dios. Peor aún cuando estos deseos son desordenados, Nacen así los tradicionalmente llamados "pecados capitales", que son secularmente referidos como "vicios morales", y que la psicología estudia como "sentimientos autodestructivos". Pueden nombrarse de la siguiente manera:

- Gula: deseo desordenado de alimentos.
- Lujuria: deseo desordenado de placer sexual.
- Avaricia: deseo desordenado de bienes materiales.
- Ira: reacción activa ante la frustración causada por deseos incumplidos.
- Acedia: falta de deseo o desidia respecto a Dios o a las cosas espirituales.
- Vanagloria: deseo desordenado de aparecer o sobresalir.
- Orgullo: deseo desordenado de la propia excelencia.

Los deseos se desordenan cuando sus fines son malos. La dinámica del desorden suele seguir este proceso: los deseos desordenados mueven la afectividad y esta, a su vez, suscita pensamientos apasionados. Los pensamientos, cerrando el círculo, pueden incentivar los deseos.

- El libre albedrío, en cuanto consentimiento voluntario y racional, permite movilizar y encauzar el deseo hacia metas honestas y eficaces, plenas y beatificantes. ( ibid pp 126-127)

"La teología espiritual nos enseña que la llamada divina a la conversión libera nuestra libertad, no hay conversión sin liberación y libertad: ser liberados, creer y optar libremente se identifican. Y además:

La libertad nos religa con Dios y nos desliga de todo para poder ligarnos a todos. Cuanto más dependientes de Dios seamos más interdependientes seremos.

La libertad nos filializa y fraternaliza. La libre dependencia de Dios nos hace hijos e hijas para ser hermanos y hermanas. Cuánto más filiales y fraternos, más libres seremos. La libertad, en última instancia, es la filiación.

La libertad nos hace servidores. El libre servicio a los demás nos hace filiales servidores de Dios. Cuánto más libres seamos más liberales para el servicio seremos." (ibid p 109)

## **DESEO, ESPERANZA Y VOLUNTAD**

*En el libro: "Afectividad y deseo" del P. Bernardo nos hace descubrir la importancia del deseo y la esperanza que mueven nuestra voluntad hacia el fin último que es Dios en su Misterio Trinitario, en el gozo que nos espera en la beatitud eterna en Él.*

Basado en el libro de P. Bernardo "Afectividad y deseo" (2)

" La virtud de la esperanza corresponde al deseo de felicidad que Dios, al crearnos, ha puesto en nuestro corazón.

Esta esperanza dilata el corazón en espera de la bienaventuranza eterna. San Agustín lo expresa así: "Toda la vida del buen cristiano es un santo deseo. Mas lo que deseas no lo ves; pero deseando, das anchura a tu alma para que quede henchida cuando llegue el tiempo de la visión" (Sobre La Carta de Juan 4,6).

Pero mientras llega el tiempo de la visión hay que saber ordenar los deseos a fin de que sean un camino de esperanza hacia la gloria futura.

Esta doctrina la encontramos en santo Tomás de Aquino cuando comenta el Padrenuestro en su Suma Teológica (II-II, 83:9). Según Tomás de Aquino, nuestros deseos se ordenan cuando nuestro deseo se convierte en esperanza orientándose decididamente hacia el fin último: la Gloria de Dios y nuestra felicidad en Él.

Nuestro libre albedrío, en cuanto consentimiento voluntario y racional, permite movilizar y encauzar el deseo hacia metas siempre más plenas y beatificantes.

Los deseos dispersos solo se unen cuando se unifica su objetivo y su fin. Además se entrelazan cuando se integran en el deseo fuente de Dios, que nos constituyen como seres humanos.

Este deseo de Dios se concreta y se concentra en la persona de Jesucristo y de su reino. Por tanto podemos decir: el deseante muriente, que es cada uno de nosotros, regresa a la vida y restaura la imagen divina en sí mismo acogiendo al amor y restituyendo amor por amor.

Somos cristianos porque hemos encontrado Dios en Jesucristo. El encuentro con Él convierte nuestro corazón y nuestros deseos desorientados. Todo aquello que encuentro, en el presente y en el futuro, con Él continúa a producir frutos de conversión e integración de nuestros deseos en el deseo fuente de Dios.

La presencia de Jesucristo, resucitado en el seno de la Iglesia y del mundo es la fuente de nuestra esperanza.

Esta presencia nos mueve a desear con gemidos la gloriosa manifestación del Señor y a trabajar con ganas por un mundo mejor." (op. cit. pp 107-109)

## LA PALABRA DE DIOS

*Es la Palabra de Dios que nos ayuda a ser libres en la voluntad de Dios para amar en la verdad, es un camino de discernimiento que ordena nuestros deseos en el Deseo de Dios. Es en la afiliación con el Padre, en Cristo Jesús que somos libres para Amar en la Verdad.*

## DIALOGO DE COMPRENSIÓN

*Preguntas, reflexiones, explicaciones...*

## ORACIÓN DELANTE DE JESÚS EUCARISTÍA

*Posible oración :*

*En la humildad de la pequeñez,  
significa comprender que no todo se puede hacer,  
que hay un Bien que se puede hacer  
y que hay un mal que está en nosotros  
y que no es bueno que lo hagamos,  
significa reconocer  
que hay un bien y un mal,  
y que hagamos aquello que está bien.*

*El Espíritu del Señor nos ayuda a cumplir su voluntad.*

*Es importante que descubramos aquello que Dios  
quiere hacer de nosotros,  
que seamos sanos y santos.*

*"Quiero hacer tu voluntad Señor, ¡ayúdame a realizarla!"*

*Así descubrimos y conocemos las cosas, los animales, las personas...  
Dios las ha creado por amor, por el servicio de todos y de cada uno.*

*"No deseo otra cosa Padre que cumplir tu voluntad en mí y en todas tus criaturas."*

*Es la Vida encerrada en todas sus criaturas.*

*Esta es la imagen de Dios que está en nosotros.*



*San José nos enseña  
a querer a través de nuestro cuerpo  
que es imagen de Él  
de Dios Creador  
que ha creado la creación.*

*"No deseo otra cosa Padre  
que cumplir tu voluntad  
en mí y en todas las criaturas."*

*Es hermoso sonreír,  
ver y agradecer a Dios,  
con todo el corazón,  
con todo el alma,  
por la belleza de la creación.*

*"No deseo otra cosa Padre  
que cumplir tu voluntad en mí  
y todas las criaturas."*

## **CUANDO EL CUARTO EJERCICIO DE LOS "PICCOLOS" SE HACE VIDA**

**THELMA (ARGENTINA)**

*La Humildad, la Libertad, el Discernimiento:*

*Al vaciar un vaso, queda espacio para llenarlo de agua. Al vaciar nuestro corazón, queda espacio para que el Señor lo llene de su Amor. Vaciarnos de lo que queremos es dejar lugar a lo que quiere Dios para nosotros. Es la oración de Jesús en el Huerto de los Olivos: ¡que se haga tú voluntad y no la mía! De esa manera nuestra voluntad se hace UNA con la de Dios.*

*Sólo en la oración podemos encontrar a Dios. Sólo en la oración nos vamos transformando en hijos predilectos del Dios Amor. Sólo en la oración encontraremos nuestro verdadero ser de ¡hijos y hermanos!*

*Muchas frases me llegaron hondo, como por ejemplo esta: Él ama nuestra libertad cuando ésta descansa en Su Amor: "Permanezcan en mi Amor!"*

*La verdadera libertad es ser "esclavo/a" del Amor Misericordioso de Dios. Parece contradictorio, por las palabras libertad/esclavitud, pero si nos religamos al Amor, a la Libertad, a la Verdad, seremos realmente libres.*

*"La voluntad es la sede del amor y, en consecuencia, el lugar en donde obra el Espíritu Santo". Por eso, unir nuestra voluntad a la de Dios, vaciarnos de nosotros mismos y abrirnos a ser llenados por el Espíritu-Amor, es nuestro camino de santidad.*

*Debemos estar en permanente discernimiento, viendo por donde pasa esa Voluntad que nos hace santos. Debemos, para esto, convertirnos. Convertirse es siempre liberarse de algo que te ata y no te deja ligarte sólo a Dios. Debemos, permanentemente liberar nuestra libertad.*

*A mayor libertad, mayor dependencia de Dios y mejores hijos y hermanos seremos.*

*Thelma*

#### *NORMA (ARGENTINA)*

*El mayor deseo de nuestro Padre Dios es hacer Su Voluntad en nosotros y en cada una de sus criaturas.*

*Siendo humildes, nuestra voluntad y la voluntad divina se hacen una.*

*En la oración nos encontramos con Dios y al encontrarnos con El, conocemos Su Voluntad. Vivir la Voluntad del Padre es vivir en el camino de la Verdad. Esa voluntad nos hará libres.*

*Ser santos consiste en morir a nosotros mismos para vivir la Verdad que es la Voluntad del Padre.*

*Somos libres cuando habiendo descubierto la Voluntad de Dios, optamos por hacerla fecunda en nuestras acciones, eligiendo inteligentemente el Bien verdadero. Cuando tomamos una decisión correcta somos libres.*

*Si respondemos a su llamado de conversión, nos estamos liberando de todo lo que nos priva de El.*

*Si libremente optamos por la dependencia de Dios, nos convertimos en sus hijos y hermanos de los otros para servirlos. La libertad nos hace servidores.*

*Nuestra libertad consiste en morir al mal para hacer nacer el bien. Hay que tener el coraje de conocerse a si mismo para discernir el bien y el mal que hay en nosotros.*

*De cuantas esclavitudes nos libramos cuando nos apoyamos en Dios Padre que es nuestra roca.*

*Norma*

#### *GLORIA ( ARGENTINA)*

*Tuvimos una gran alegría que fue compartir el encuentro con la madre de Fiore que nos edifico mucho al mostrarnos la importancia de la oración para que el Espíritu Santo nos muestre interiormente lo que leíamos...así que les cuento que terminamos rezando la Coronilla y de rodillas, como lo hace ella....Fue una gran lección y disfrutamos mucho del encuentro. Nos detuvimos bastante en considerar como, sólo en esa relación filial donde nos sentimos amados por el Padre, podemos discernir la Voluntad de Dios para nosotros. Seguiremos reflexionando sobre la ejercitación...pero me pareció importante compartirles esta alegría..Estuvieron todos presentes en nuestra oración,..Un abrazo a todos.*

*Gloria*

#### *Bibliografía citada*

*(1) Olivera Bernardo, Conócete a ti mismo - Speculum Humanitatis Antropología del Amor, ed. talitakum, Bs. As., 2014.*

*(2) Olivera Bernardo, Afectividad y deseo,*

*\* Mosaicos P. Marko I. Rupnik*

**DIARIO**

*Frases significativas, reflexiones  
que quedaron en el corazón,  
oraciones...*



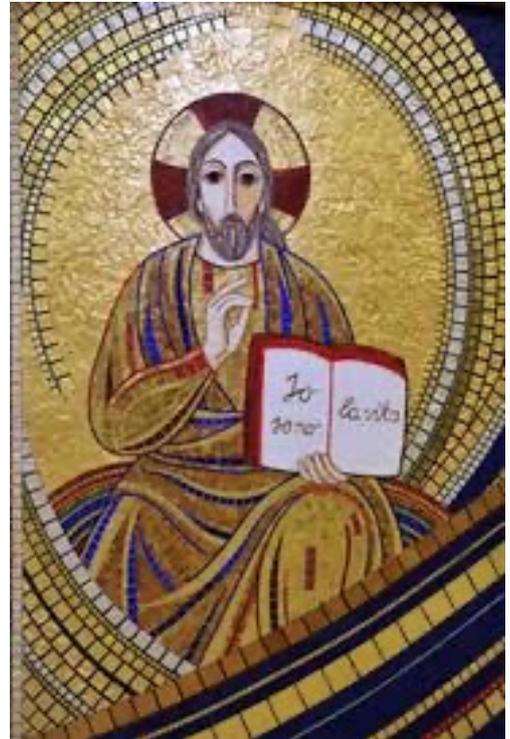
*San Ignacio De Loyola*

## QUINTO EJERCICIO DE LOS PEQUEÑOS EN LA TRINIDAD

### "EL EVANGELIO: LA SUBIDA CON JESÚS "

*"Y la Palabra se hizo carne, y puso su Morada entre nosotros, y hemos contemplado su gloria, gloria que recibe del Padre como Hijo único, lleno de gracia y de verdad."*

*(Jn 1,14)*



*Con el presente ejercicio con el Verbo de Dios que se hizo carne y habitó entre nosotros, inicia nuestra ascensión con Él para subir al Padre nuestro y el Padre nuestro desciende para morar en nosotros, en su Hijo Predilecto, en el Espíritu de Amor "Si alguno me ama, guardará mi Palabra, y mi Padre le amará, y vendremos a él, y haremos morada en él." (Jn 14,23)*

*Vivir cotidianamente la oración significa rezar con la Palabra para adorar la Palabra Viva y Verdadera, que nadie nos podrá quitar jamás. Solo la no aceptación de nuestra parte que puede hacer menos eficaz el Don de la Palabra pero el Padre nunca nos quita este Don, tanto es así que basta solo quererlo cuando regresamos a El.*

*El camino a seguir nos lleva a un estilo de vida cotidiano constante para vivir la Palabra que se culmina luego con la Eucaristía, y trae como fruto el vivir la relación con el Padre y con los hermanos en el amor, realizando los mandamientos "El que tiene mis mandamientos y los guarda, ése es el que me*

*ama; y el que me ame, será amado de mi Padre; y yo le amaré y me manifestaré a él." (Jn 14, 21)*

## **LA LECTIO DIVINA**

*El P. Bernardo Olivera en su libro "Lectio divina" nos dice la importancia de la amistad con el Señor a través de su Palabra. Nos explica la profundidad de los pasos con la oración bíblica la lectio divina para entrar en comunión con Él.*

Basado en el libro "Lectio divina - Il bacio di Dio al suo popolo credente" (1)

" Hay diferentes formas de experimentar y de estrechar nuestra amistad con el Señor...Todos y cada uno son una encarnación concreta y definitiva de la fe enamorada.

Los modos y las formas pueden ser muchos, pero hay sólo dos que son fundamento de todos y que por este motivo no pueden nunca faltar: la Liturgia y la Escritura, pilares de cualquier relación personal con Dios. Cristo está presente y actúa por medio de ellos en modo imponderable.

Deseo compartir con ustedes esta forma de oración basada en la Escritura que la Iglesia, desde los primeros tiempo ha convenido llamar lectio divina.

La lectio divina es una forma de lectura contemplativa, sigue las huellas de la tradición patristica y monástica. Nos permite de participar al dialogo de salvación, asimilando la verdad salvífica contenida en la Escritura y poniéndonos en comunión con el Salvador.

Non se trata de una simple lectura espiritual. Tiene que ser una lectura en el espíritu de la palabra inspirada por el mismo Espíritu. Será siempre una lectura de Dios , con los ojos de Esposa, con ojos de Iglesia, con los ojos de Maria. La lectio divina es hija del espíritu que fecunda la palabra. En definitiva es una lectura meditada, prolongada en una oración contemplativa (op. cit., pp 19-20).

"Decimos que en la lectio divina podemos distinguir un prologo y una sucesión de momentos compenetrados, naturales y espontáneos, de experiencias espirituales: lectura, meditación, oración, contemplación . En cada uno de esos tu fe se irá enamorando siempre más y tu lograrás asimilar la palabra en creciente intimidad...

De hecho corresponden a la naturaleza íntima de cualquier dialogo en el sentido verdadero:

Acogida, Don y Comunión.

- Acogida: escucha (lectura) y reflexión (meditación)
- Don: respuesta (oración).
- Comunión: encuentro (contemplación) (ibid, pp.21-22)

La Escritura, San Agustín decía por experiencia: "no es cosa hecha para los soberbios" (Confesiones III, V,9), y el abad Nesteros sostenía: "Solo la pureza del alma, iluminada por la luz del Espíritu Santo, permite penetrar hasta el corazón de las palabras celestiales y contemplar con la mirada pura del alma los misterios más profundos y escondidos" (Conferencia XIV,10).

Al evangelista Lucas le gusta presentar a María como una fiel escuchadora de la Palabra: "María dijo : se haga en mí según tu palabra" (Lc 1,38)...y "custodia todas estas cosas meditándolas en su corazón" (Lc 2,19. 51). En esta apertura y cumplimiento de la Palabra de Dios reside el misterio más profundo de la maternidad de María (Lc 8,19-21).

Quien ama custodia la Palabra, la custodia traduciéndola en vida. San Girólamo, de quien bien se conoce su irascibilidad, escribía a la joven Eustaquia: "¿Rezas? Hablas con el Esposo. ¿Lees? El te habla" ( Carta, XXII: 25) . Y esta amante virgen de quince años, llena de amor, no solo escuchaba, también practicaba la Palabra.

Pido a María de hacernos partícipes de su maternidad virginal. Que la Palabra tome de nuevo la forma del Hijo también en nuestros corazones. Y será así en la medida de nuestra acogida y de nuestra perseverancia" (ibid, pp. 27-28).

## **NATIVIDAD Y ALIANZA CON DIOS EN MARÍA DE SAN JOSÉ**

*Es la oración la que pone en relación el hijo/a con el Padre y tiene en María su modelo, porque Ella es la elegida por el Padre para hacer entrar en la historia humana el Verbo encarnado de la Vida: el Hijo Jesucristo. Por lo tanto es importante para cada hijo/a seguir el camino de la Alianza en María que ha tenido con el Padre. Por Jesús estamos enraizados la Maternidad de María. María es la hija predilecta del Padre, Virgen Madre y esposa de s. José, así la llamaban a Nazaret, en ese Misterio cotidiano que vivían con el Hijo de Dios. A Ella , María de san José, le rezamos y nos entregamos en la Alianza con Dios en "una noche de Navidad".*

### LA ALIANZA CON DIOS EN MARIA

*El P. Bernardo Olivera en el libro "Siguiendo a Jesús en María" nos explica en la carta "Alianza en María" el significado de nuestra entrega a María.*

Basado en el libro "Siguiendo a Jesús en María" (2)

"La Alianza es el elemento central y propiamente constitutivo del plan de salvación. Su origen está en Dios mismo, en su vida Trinitaria que Dios quiere compartir con sus creaturas. El fin de la Alianza es introducir a los hombres en la comunión de vida con Dios.

El bautismo nos establece en la nueva alianza de la pascua de Jesús, nos consagra a Dios Padre como hijos y hermanos y nos incorpora a la Iglesia de Cristo (op. cit. pp 69-70)

Por voluntad de Dios, María tiene parte en nuestra salvación, en nuestra santificación y pertenencia a Dios, en nuestra consagración. Consagrarnos a María es acogerla y dejar que nos acoja y obedezca así a Jesús que le dijo: "He ahí a tu hijo" (Jn 19,25-27).

Les explico por qué prefiero hablar de alianza y no simplemente de consagración a María. El motivo fundamental es éste: expresar la consagración en todas sus dimensiones, ubicándola en el contexto del plan de salvación. No olvidemos que la alianza es el corazón de la historia de salvación, así como el corazón de la alianza es la consagración.

La santificación, es pertenencia e incorporación a Cristo y a su Cuerpo que es la Iglesia, obrada por la consagración bautismal, y es asimismo una santificación en la Inmaculada y una pertenencia e incorporación filial a la Madre de Cristo y de la Iglesia (ibid. pp 71.73)

*En la carta "Matrimonio y virginidad" del mismo libro el P. Bernardo nos dice de María y san José :*

En los umbrales del Nuevo Testamento, como en el dintel del Antiguo, se yergue un matrimonio único y original.

Jesús, el Salvador, comenzó su obra desde este matrimonio virginal.

María y José han encontrado en esta alianza y en su fruto la misión que daría sentido a toda su existencia. De este matrimonio se puede afirmar que fue expresamente querido por Dios: "José, hijo de David, no temas tomar contigo a María tu mujer, porque lo engendrado en ella es del Espíritu Santo" (Mt 1,20).

Se los puedo asegurar, nunca me canso de contemplar la maravilla de gracia obrada por Dios en el matrimonio de María y José. Encierra en sí, al mismo tiempo, el misterio de la perfecta comunión de personas, de un hombre y de una mujer en la alianza conyugal, y el misterio del peculiar don de la virginidad por el reino de los cielos. Virginidad y matrimonio que sirvieron, en la historia de salvación, a la más sublime fecundidad del Espíritu Santo.

han sido puestos al servicio de la más sublime fecundidad del Espíritu Santo.

En el mutuo amor entre María y José, la realidad significada por todo matrimonio, el amor de Cristo a su Iglesia, se hizo presente en forma patente: ¡el mismo Cristo, encarnado, amando a María y José, la primera Iglesia doméstica!" (ibid. p 211).

## MARÍA DE SAN JOSÉ

*El P. Bernardo finaliza la presentación de la carta "María" en su libro citado con una hermosa expresión:*

" 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,  
aun dura hoy,  
Por eso el es padre de la Iglesia  
y yo soy María de san José.

(ibid p 68)

## ALIANZA EN MARÍA DE SAN JOSÉ

*Por esta razón en "una noche de Navidad" de nuestro corazón podemos hacer una oración de entrega a María para vivir en Ella, en María de san José, la Alianza con Dios para vivir en la pequeñez de la humildad en el Padre.*

Basado en la carta "Alianza en Maria" del libro "Siguiendo a Jesús en María"

"Esta alianza, según nuestra concepción, consiste en tres momentos claves:

- de la dimensión mariana de nuestra consagración bautismal.
- Donación: el acto de la alianza en reconocer la particular misión de María en la historia salvífica, por lo tanto llama e invita a un acto de donación filial como aceptación del plan divino de la salvación, en función de la total donación a Dios. La donación es mutua. Implica presencia recíproca, unión, participación, en la vida divina de la Madre y su actuar en nuestra vida de hijos. Todo esto es aquello que nosotros queremos decir con "En Maria".
- Vivencia: La donación es sostenida por la vivencia cotidiana.

He encontrado el mejor camino para que todos podamos llegar juntos al Padre, por Cristo en el Espíritu; por esto los tomo de la mano, y me dono en la Eucaristía cotidiana a la Madre, diciéndole: "Todo y siempre en María de san José" (ibid p 73)

## **DIALOGO DE COMPRENSIÓN**

*Preguntas, reflexiones, explicaciones...*

## ORACIÓN DELANTE DE JESÚS EUCARISTÍA

*Posible oración con la Palabra*

*Es ahora que entra la vida de Jesús,  
la Vida tan Amada del Hijo Amado.*

*" Padre he venido a cumplir tu voluntad  
en mí y en todas tus criaturas,  
no deseo otra cosa,  
te doy mi cuerpo, mi espíritu,  
para que habites en mí  
y me enseñes a vivir según tu voluntad.  
No deseo otra cosa Padre".*

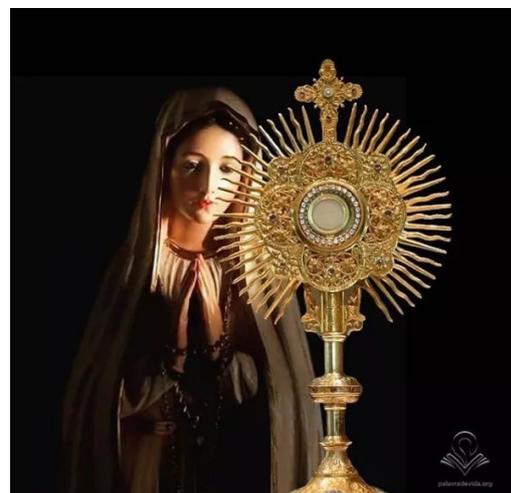
*Se descubre la gracia que hay en nosotros,  
en nuestra pequeñez, para llevarla hacia Dios.  
Dios nos ha creado a su imagen y semejanza.*

*Esto es el Bien Supremo,  
hacer la voluntad del Padre  
que ha venido a sanar los justos y pecadores,  
los humildes y los pequeños del reino,  
es por la gracia del bautismo  
que se cumple su voluntad.*

*En María de san José :*

*María, quiere que la amemos  
desde nuestra realidad en el silencio,  
cómo la mamá de Jesús  
que quiere que vivamos en Él,  
que lo amemos mucho,  
y ella nos enseñará cómo quererle,  
come amarle.*

*También José  
es importante conocerlo  
cómo el padre de Jesús  
que ha sabido hacer de Jesús  
un hombre  
delante de los ojos de Dios  
y es importante que,  
confiándonos a su guía,  
lo amemos,*



*él actuará, él nos enseñará  
a ser buenos como Jesús,  
a respetar nuestro cuerpo  
según la Ley del Señor,*

*que nos ha dejado los mandamientos:  
el Amor a Dios y de Dios hacia todos  
nos manda a amarnos todos,  
los unos a los otros  
como Él nos ha amado.*

*Es la Ley mesiánica  
de Jesús al Padre.*

*Así interiorizamos Su Palabra  
haciendo morada en Él,  
actuando la Palabra del Padre  
en nosotros y en todas sus criaturas.*

*En la humildad de la pequeñez,  
lo Amamos así como Jesús lo ha Amado.*

*Rezamos así con la Palabra del  
Evangelio,  
cada día,  
en este modo interiorizaremos Su  
Palabra  
y haremos morada en Él,  
para actuar el Reino de Dios  
según la voluntad del Padre  
que habita en nosotros,  
en la humildad de nuestra pequeñez,  
en Su Amor,  
y en todas sus criaturas  
en el deseo del Padre.*



*- ORACIÓN CON EL EVANGELIO: Lc 1, 26-38  
Siguiendo el esquema de la Lectio divina : Acogida, Don y Comunión*

*Acogida: escucha (lectura) y reflexión (meditación)*

*Don: respuesta (oración).*

*Comunión: encuentro (contemplación)*

*- La oración de la Lectio divina sería importante hacerla con el Evangelio del día en comunión con la Iglesia que lo reza. tener un lugar y la constancia de un tiempo diario dedicado al Señor nos permite entrar en esa relación*

*estrecha con Dios que nos lleva a ser amados y amarlo que va mas allá del sentimiento.*

- Redacción del texto de la Alianza en Maria de san José.

## **CUANDO EL QUINTO EJERCICIO DE LOS "PICCOLOS" SE HACE VIDA**

**NORMA (ARGENTINA)**

*" La Palabra: La subida con Jesús".*

*Rezar con la Palabra de Dios supone encontrarse con El. Ese encuentro alcanza su punto máximo en la Eucaristía..*

*Los dones que Dios nos da, tanto en su Palabra, en los Sacramentos, en toda nuestra vida cristiana, nadie lo podrá quitar, excepto que nosotros lo rechazemos voluntariamente.*

*Tenemos que empeñarnos para que cada día se acreciente nuestra relación con el Padre y con los hermanos. Dios nos da las herramientas para subir hacia El: la oración, los sacramentos, la presencia de los hermanos.... pero si podemos subir es porque El descendió primero hacia nosotros. Su descenso comenzó con su encarnación en el seno de Maria. Como El es el Amor, desciende hacia nosotros con su Amor gratuito, misericordioso, inagotable, profundo..*

*Hay muchas formas de acercarnos cada vez mas a Dios, pero hay dos maneras que no pueden faltar: la Liturgia y la Eucaristía, que son las bases de nuestra relación con Dios.*

*La lectura contemplativa de la Palabra, arraigada ya en las tradiciones de los Padres de la Iglesia y de la tradición monástica, nos permite ponernos en estrecha comunión con Cristo, meditando su Verdad contenida en la Sagrada Escritura. No basta con el simple hecho de leer. Tenemos que dejar que el Espíritu "nos apodere de esa Palabra" para poder encarnar la y hacerla fecunda en nuestra vida.*

*En la lectura divina distinguimos momentos o pasos. La iniciamos con escucharla, luego meditarla. Con nuestra oración le respondemos a esa Palabra. En la contemplación nos encontramos con Aquel que es la fuente de nuestra búsqueda, de nuestros anhelos.*

*El que se siente satisfecho de si mismo no tiene acceso a la Palabra de Dios. Tenemos que ser humildes, pequeños, sabernos necesitados de Dios para "saborear" cada uno de los pasos de la lectio-divina. Seguir el ejemplo de Maria, la humilde por excelencia, la fiel escuchadora de la Palabra, que la supo meditar en su corazón, la hizo carne en su seno, y ahí nació su maternidad divina.*

*Si amamos la Palabra, la llevaremos a nuestra vida cotidiana. Al igual que Maria, que practico la Palabra con su vida.*

*Norma*

**THELMA ( ARGENTINA))**

## *“La Alianza en María”*

*La Alianza es lo central en el plan de salvación y es lo que nos introduce en la comunión de la vida divina.*

*María, Madre de Cristo, es la primera criatura que entró en ese Misterio. Ella, nuestra Madre, es la que nos ayuda a entrar en este Misterio de Amor.*

*Nosotros queremos entregarnos a Dios en Alianza eterna, tal como hizo María. Por eso, nos entregamos a Ella para que Ella nos entregue a Dios.*

*Consagrarnos a Ella es responder al pedido de Cristo en la Cruz: “ahí tienes a tu Madre”; es recibirla y entregarse a Ella como hijo/a, y es Ella la que nos lleva en su corazón materno, con el Hijo, en el Espíritu Santo, hacia el Padre Nuestro. Es Ella la que nos consagra a Dios en esta, nuestra Alianza con Dios, en María.*

*María nos regala sus ojos para ver todo a través de ellos y poder ir descubriendo la obra de Dios en nosotros, en todos los que nos rodean, en las situaciones de la vida, en TODO. Y nos regala su corazón para que podamos amar a Dios y a nuestros hermanos y hermanas con su mismo corazón. Esto es vivir contemplativamente, atentos a la voluntad de Dios y respondiendo con amor a su llamado.*

*José y María tienen una unión tan grande que no podemos mirar a uno sin ver al otro. Por eso los llamamos: María de San José y José de Santa María. José, igual que María, no tenía otra mirada más que para su amado Dios. En Él ambos vivían, se movían, existían.*

*Nosotros queremos imitarlos y, por eso, pedimos su ayuda.*

*Thelma*

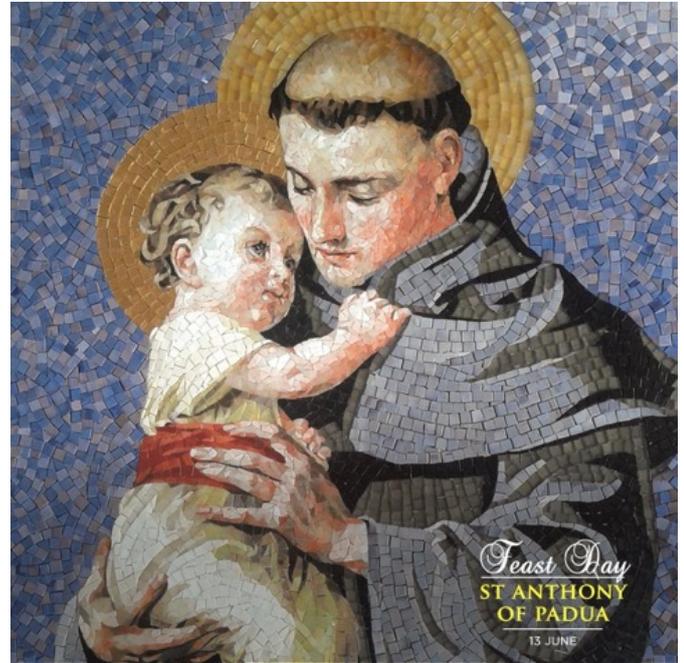
### *Bibliografía citada*

- (1) Olivera Bernardo, Lectio divina - Il bacio di Dio al suo popolo credente, ed. Lindau, Torino, 2014.*
- (2) Olivera Bernardo, Siguiendo a Jesús en María - Orientaciones para una espiritualidad cotidiana, ed. Soledad Mariana Movimiento de Espiritualidad Mariano y Contemplativo, Bs. As., 1997*

*\* Mosaico P. Marko I. Rupnik*

## **DIARIO**

*Frases significativas, reflexiones que  
quedaron  
en el corazón*



*San Antonio de Padua*

## SEXTO EJERCICIO DE LOS PEQUEÑOS EN LA TRINIDAD

### "LA EUCARISTÍA : YO ESTOY CON USTEDES"

*" He aquí que yo estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo» (Mt 28,20)*



*En la Plaza S. Pedro el 27.03.2020*

*Dios no nos abandona, no nos deja solos. Él nos nutre y nos da vida a nosotros sus hijos, está con nosotros todos los días hasta el final del mundo. Sin este Pan no tendríamos vida. Su Pan nos sostiene. Jesús se hace continuamente presente en su Iglesia donándose constantemente en el sacramento de la Eucaristía, el Pan de la Vida que está a la mano de todos, es para todos, Dios lo hace todo en todos.*

*Para recibir el Pan de la Vida basta tener las disposiciones necesarias para poderlo acoger y nutrirse, ya que Dios se hizo nutrición de vida en la vida concreta de sus hijos. Él es Dios vivo que se hace Alimento, y como Persona inhabita y se vuelve todo uno en la vida de cada uno.*

*Desde la celebración del sacrificio Eucarístico brota la Adoración, que es rendimiento de gracias y reconocimiento que solo Dios salva, que solo Dios reina en los corazones, que es Sumo Bien, es Amor, es Luz, es Verdad, es Conocimiento total de nuestra persona, es Dios, es Rey que reina en eterno. Desde este amor de Dios y por Dios nace el amor para los hermanos.*

*Es estar en su Presencia, acompañando, Amando, Adorando...vivir en el Padre en la corriente de Amor en el Hijo, ser abrazados en su Paz y Amor.. en el Espíritu Santo, el Cielo se une a la tierra...en Comunión... Eucaristía... silencio en la escucha de la Palabra del Padre en Jesús....e intercesión por cada uno... en un abrazo en el Amor Trinitario. Es amar a nuestros hermanos, es construir el Reino de Dios.*

*Carlo Acutis el joven beato que con una frase simple nos dice el corazón de la Eucaristía: " La Eucaristía es mi autopista para el Cielo".*

## **EUCARISTÍA**

*P. Bernardo en su libro "Siguiendo a Jesús en María" en la carta "Eucaristía" nos habla del misterio de la Eucaristía como: Sacramento-sacrificio, Sacramento-comunión, Sacramento-presencia.*

Basado en el libro del P. Bernardo Olivera "Siguiendo a Jesús en María" (1)

" Cada vez que celebramos la eucaristía, es decir, la santa misa, actualizamos algo célebre, festejamos un acontecimiento importante: la Pascua de Jesús. Y, al mismo tiempo, cumplimos un mandato del Señor:" Haced esto en memoria mía" (Lc 22,19).

La Iglesia ha sido siempre fiel a esta palabra de su Maestro.

La eucaristía es un memorial de la muerte redentora de Cristo. Quede claro que no se trata simplemente de un recuerdo simbólico para acordarnos de algo importante del pasado. La Eucaristía es actualización (puesta en acto) y representación (puesta en presente) de la muerte salvadora de Jesucristo bajos los signos del pan y del vino consagrados y comidos. En ella se renueva sacramental e incruentamente el mismo sacrificio de la cruz. Y durante ella Jesús desea que tengamos sus mismos sentimientos: ofrezcámonos entonces con él como hostias vivas y completemos así lo que falta a su pasión!.

La Eucaristía non es sólo un sacrificio sacramental. Es también un banquete, una comida y una bebida espiritual:"Tomad y comed...Tomad y bebed" (Mt 26, 26-29). Recordemos, además, aquello otro que dijo Jesús un día en la sinagoga de Cafarnaún: "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 eucaristía es, pues, un sacrificio de comunión: comulgando participamos del sacrificio. Comulgando nos unimos al Salvador y a todos los salvados. La eucaristía construye la Iglesia como comunidad mediante el sacrificio que conmemora.

lo que antecede no tendría sentido si Cristo no estuviera verdadera, real y sustancialmente presente en el pan y vino consagrados:" Esto es mi cuerpo...Esta es mi sangre" (Mt 26, 26.28), lo cual en arameo, lengua que habla Jesús, es como decir:

Esto soy yo y ofrezco mi vida en sacrificio.

La fe, sólo la fe, nos dice que es efectivamente así, San Juan de la Cruz, pone en labios del alma, que se alegra de conocer a Dios por la fe, esta cristalina canción:

" Aquesta eterna fonte está escondida  
en este vivo pan por darnos vida,  
aunque es de noche (...)  
Aquesta viva fonte que deseo,  
en este pan de vida yo lo veo,  
aunque de noche."

( "Cántico del alma que se alegra de conocer Dios por la fe", estrofas 9 y 11)

Y Teresa de Jesús, la Grande, basándose en su propia experiencia, aconseja:  
" Acabando de recibir al Señor, teniendo la misma persona delante, procurad cerrar los ojos del cuerpo y abrir los del alma, y miraos al corazón. Que yo os digo que si tomáis esta costumbre de estar con él y procurar tener tal conciencia, que sea lícito que gocéis a menudo de este bien, que no viene tan disfrazado que de muchas maneras no se da a conocer conforme al deseo que vos tenéis de verle; y tanto lo podéis desear que os descubra del todo" ("Camino de perfección", XXXIV, 12)

Juan, el evangelista santo, hijo de Maria en el Calvario nos dice:

" El que no ama no ha conocido a Dios, pues Dios es amor. Si nos amamos unos a otros, Dios está entre nosotros y su amor da todos sus frutos entre nosotros. Quien no ama al hermano que ve, no puede amar a Dios que no ve. Este es el mandamiento que recibimos de él: el que ama a Dios, ame también a su hermano." (1 Jn 4, 8-12; 20-21).

Intercedamos unos por otros. Los encuentro en la fiesta diaria de la misa, ella es fuerza en el peregrinar y en el obrar para que venga el reino."  
(op. cit. pp 16-20)

## **LA MISERICORDIA DE DIOS EN EL SACRAMENTO DE LA RECONCILIACIÓN**

*Para prepararnos a recibir la santa Eucaristía el P. Bernardo nos habla del sacramento de la Reconciliación en su libro "Siguiendo a Jesús en María". La oración del Padrenuestro que nos enseñó Jesús de cómo orar al Padre nos invita a perdonar ya que Dios nos perdona siempre. Jesús en la cruz perdonó a toda la humanidad "Jesús decía: «Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen.» " y nos dice del Padre "que hace salir su sol sobre malos y buenos, y llover sobre justos e injustos" (Mt 5,43) porque su Amor es total para todos. El sacramento de la Reconciliación nos libera de permanecer en la rabia o más aún en el rencor y nos invita siempre a Bendecir, igualmente en su infinita*

*Misericordia nos perdona y nos quita de todo sentimiento de culpa que tortura para dejarnos libres para iniciar una nueva vida en el amor de Dios.*

*Luz en las tinieblas: La oración del Padre nuestro concluye con "libéranos del mal". El corazón del Padre late en el Amor, las tinieblas esconden Su Luz, pero Su trono que resplandece está. Sólo el Amor puede quitar estas tinieblas, sólo el Amor que perdona puede restituir la Luz del Padre, en el Cordero Inmolado en el Banquete Eucarístico Él se Dona.*

*Podemos recibir la Luz de Su Amor sólo viviendo en su Amor, humildemente, y la vida cotidiana se vuelve Luz que quita la noche de las tinieblas. En el querer del Padre, en el Amor que perdona del Hijo, en el mismo Amor del Espíritu, el Padre construye su historia en la nuestra, cuando dejamos que su Corazón nos guíe en el camino de la Misericordia y de la Paz profunda.*

Basado en el libro del P. Bernardo "Siguiendo a Jesús en María" en la carta "Reconciliación sacramental"

"La reconciliación, es dicha también confesión o penitencia, en el contexto del aspecto penitencial de la ascesis cristiana.

He aquí algunas palabras sobre este sacramento:

- . El pecado es la negación, a sabiendas y queriendo, del amor de Jesús.
- . La penitencia es el arrepentimiento, contrición, dolor por el pecado u ofensa a Dios. El que se arrepiente, se convierte, vuelve al Padre riquísimo en Misericordia.
- . En este sacramento, Cristo y su Iglesia asumen con un beso divino nuestra vida de conversión y penitencia.

Una confesión comprende los siguientes elementos: contrición, confesión, satisfacción de las culpas cometidas, propósito de enmienda o corrección, reparación de las consecuencias, absolución del sacerdote.

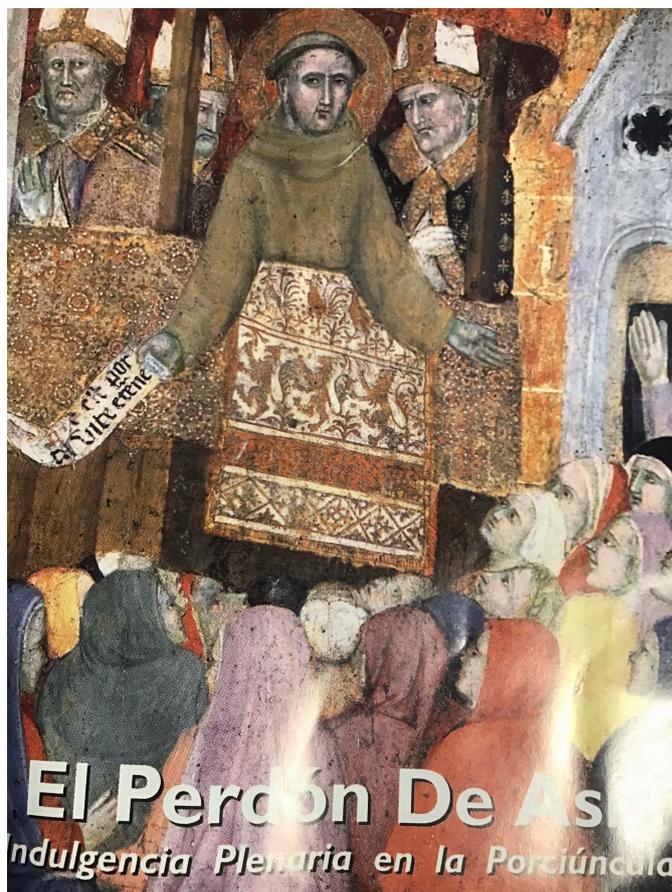
La absolución es la manifestación del perdón del Padre.

Mediante este signo sensible tenemos plena seguridad de la reconciliación con Dios.

La alianza rota por nuestra infidelidad queda así renovada: volvemos a ser hijos y hermanos (op. cit. 49-50.52).

Poner todo lo que este de nuestra parte para hacer vida la petición del padrenuestro: "Perdonamos a nuestros deudores". Si Jesús no nos hubiera perdonado, nosotros no existiríamos; el pecado es negación de la vida. Su perdón solo podemos recibirlo a condición de darlo! (ibid. p 52).

## LA GRACIA DEL PERDÓN CONCEDIDA A SAN FRANCISCO EN LA PORCIÚNCULA



*No podemos terminar este ejercicio sin la belleza del amor que nos regala San Francisco con la indulgencia del Perdón en la Porciúncula, cumpliendo los pasos de la indulgencia plenaria para si mismo o para un difunto: la confesión en los ocho días precedentes o siguientes, la participación a la Misa y Comunión Eucarística, visita a la iglesia de la Porciúncula ( la indulgencia plenaria es cotidiana) o en una iglesia franciscana o parroquial a partir de las 12 am del 1 da agosto hasta las 12pm del 2 de agosto 2 de agosto, y se reza el Credo , el Padrenuestro, y una oración por las intenciones del Papa(Cf. "Portiunculae sacra aedes", Penitenciaría, Roma, 1988).*

*La indulgencia plenaria de la Gracia del Perdón en la Porciuncola nos lleva a una purificación, reparación de los residuos de los pecados gracias al misterio de la solidaridad por la Santidad de Cristo y concedida a san Francisco que nos quizo llevar a todos al Paraíso.*

### **CÓMO SAN FRANCISCO PIDIÓ Y OBTUVO LA INDULGENCIA DEL PERDÓN**

“Una noche del año 1216, Francisco estaba en oración y contemplación en la iglesita de la Porciúncula, cuando de improvise la iglesita se llenó de una vivísima luz, y Francisco vio sobre el altar a Cristo revestido de luz y a su

derecha a su Madre Santísima, rodeados de una multitud de Ángeles. Francisco con el rostro en tierra adoró a su Señor en silencio.

Ellos le preguntaron entonces qué deseaba para la salvación de las almas. La respuesta de Francisco fue inmediata: "Santísimo Padre, aunque yo soy un pobre pecador, te ruego que a todos los que, arrepentidos de sus pecados y confesados, vengan a visitar esta iglesia, les concedas amplio y generoso perdón, con una completa remisión de todas las culpas".

"Lo que pides, Hermano Francisco, es grande -le dijo el Señor- pero de mayores cosas eres digno, y mayores tendrás. Por lo tanto accedo a tu petición, pero con la condición de que pidas de mi parte a mi vicario en la tierra esta indulgencia".

Y Francisco se presentó de inmediato al Pontífice Honorio III que en aquellos días se encontraba en Perusia, y con el candor le contó la visión que había tenido. El Papa lo escuchó con atención y después de algunas objeciones, le dio su aprobación. Luego dijo: "¿Cuántos años de indulgencia quieres?". Francisco al punto le respondió: "Padre Santo, no pido años, sino almas!". Y se dirigió feliz hacia la puerta, pero el Pontífice lo llamó de nuevo: "Cómo, ¿no quieres ningún documento?". Y Francisco le dijo: "¡Santo Padre, me basta su palabra!".

"Si esta indulgencia es obra de Dios. Él verá cómo dar a conocer su obra; yo no necesito ningún documento: el papel debe ser la Santísima Virgen María, Cristo el notario y los Ángeles los testigos". Y algunos días después, juntos con los Obispos de la Umbria, dijo con lágrimas al pueblo reunido en la Porciúncula: "¡Hermanos míos, quiero mandaros a todos al Paraíso!".

## **DIALOGO DE COMPRENSIÓN**

*Preguntas, reflexiones, explicaciones...*

## **ORACIÓN DELANTE DE JESÚS EUCARISTÍA**

### **LA PASCUA DEL CORDERO DE DIOS**

"Mientras estaban comiendo, tomó Jesús pan y lo bendijo, lo partió y, dándoselo a sus discípulos, dijo: «Tomad, comed, éste es mi cuerpo.» Tomó luego una copa y, dadas las gracias, se la dio diciendo: «Bebed de ella todos, porque ésta es mi sangre de la Alianza, que es derramada por muchos para perdón de los pecados" (Mt. 26, 26-29)



«Venid a mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados, y yo os daré descanso. Tomad sobre vosotros mi yugo, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es suave y mi carga ligera.»

(Mt 11, 28-30)

-La Comunión cotidiana o frecuente: dedicando un poco de tiempo para consumarnos en acción de gracias delante el Padre, por Cristo, en el Espíritu y en María.

- El Sacramento de la Reconciliación: ej. una vez al mes.
- Oración de comunión con el Salve Reina

## **CUANDO EL SÉPTIMO EJERCICIO DE LOS "PICCOLOS" SE HACE VIDA**

### **NORMA (ARGENTINA)**

*Por la Fe tenemos acceso a la gracia divina y es esa misma Fe nos hace decir desde nuestro corazón: Jesús, siendo Tu tan grande, te haces tan pequeño en un trocito de pan. Siendo tu el Señor y el Dueño de todas las cosas, te encierras en un Sagrario. Te haces prisionero por amor para que te busquemos con ardor.*

*Que misterio tan grande, que misterio de amor!!!*

*En esta hostia consagrada renuevas tu sacrificio en la Cruz y al recibirte nos unimos a Ti para completar tu Pasión.*

*Pero en este sagrado Pan eres alimento de nuestra alma para la Vida Eterna. Y al recibirte nos alimentas de Amor para crecer en el Amor.*

*Señor, haz que desee encontrarte de esta manera: en la Eucaristía. Porque si Santa Teresa, la Grande ha dicho que quien tiene grandes deseos de buscarte, al fin te encontrara; entonces inflama mi corazón de estos deseos para que alimentándome de Ti, te encuentre.*

*Alimentados por el Amor para el amor!!! El amor se hace concreto en nuestros hermanos. Ellos son el rostro de Cristo. Lo que hacemos por cada uno de ellos se lo hacemos a Jesús. El alimento divino nos dará la fuerza para amar a cada uno de los hermanos.*

*...llevo la Pcpz en lo profundo de mi corazón. Es un regalo de nuestro Padre del Cielo!!! En comunión...*

*Norma*

THELMA ( ARGENTINA)

*¡Realmente emociona que Dios quiera tener una comunión tan fuerte con su criatura! Tomando conciencia de este amor incondicional de Dios por nosotros, nace naturalmente el amor a nuestros hermanos.*

*La Eucaristía es algo que siempre me ha emocionado. La pobreza de Jesús de hacerse Pan para alimentarnos y hacerse uno con nuestra miseria es algo que me sobrepasa.*

*Ese Pancito y ese Vino son el mismísimo Dios hecho Hombre. Me da escalofríos pensar que está a nuestra merced; podemos hacer cualquier cosa con ese pan y muchos hacen cualquier cosa con Él, terrible. Pero Él sigue queriendo estar totalmente en nuestras manos.*

*Por eso me encanta la invitación de Jesús a que nos ofrezcamos como hostias vivas para que podamos así sufrir por aquellos que están lejos de Él y lo siguen crucificando. Poder vivir en entrega generosa y decir con Jesús: "Esto soy yo y ofrezco mi vida en sacrificio".*

*El camino seguro es el amor; no hay otro. El amor en las pequeñas entregas diarias.*

*Y comulgando recibimos al mismo ¡¡AMOR!!*

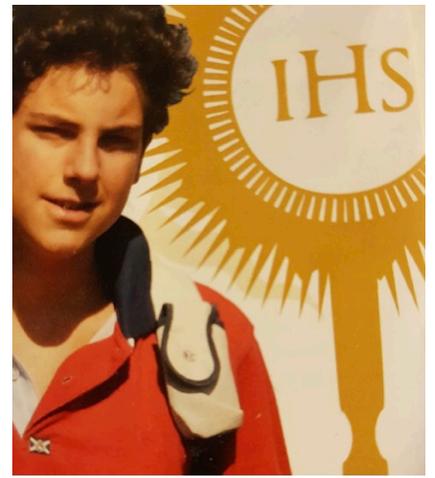
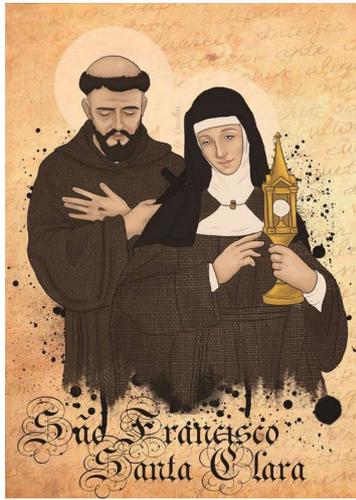
*Otro Sacramento que me emociona es la Reconciliación. Es volver al abrazo del Padre, cuando nos hemos alejado del camino del Amor. Y el Padre Misericordioso está siempre dispuesto a abrazarnos y olvidarse de que lo abandonamos.*

*Yo vivo este Sacramento como luz en el camino del amor, como la Presencia del Padre Amoroso en el camino del Amor, esperándonos para abrazarnos.*

*Me gusta recibir el Sacramento de la Reconciliación al menos una vez al mes.  
Thelma*

*Bibliografía citada*

*( 1) Olivera Bernardo, Siguiendo a Jesús en María - Orientaciones para una espiritualidad cotidiana, ed. Soledad Mariana Movimiento de Espiritualidad Mariano y Contemplativo, Bs. As., 1997*



*Beato Carlo Acutis*

## **DIARIO**

*Frases significativas, reflexiones que quedaron en el corazón, oraciones...*

## SÉPTIMO EJERCICIO DE LOS PEQUEÑOS EN LA TRINIDAD

### “ SER PEQUEÑOS EN LA TRINIDAD EN MARIA DE SAN JOSÉ EN LA PORCIÚNCULA DEL CORAZÓN”

“En aquel tiempo, tomando Jesús la palabra, dijo: «Yo te bendigo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a sabios e inteligentes, y se las has revelado a pequeños. Sí, Padre, pues tal ha sido tu beneplácito. Todo me ha sido entregado por mi Padre, y nadie conoce bien al Hijo sino el Padre, ni al Padre le conoce bien nadie sino el Hijo, y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar” ( Mt 11, 25-27)



*La Porciúncula*

*Anticipamos en la pequeñez de la vida, la experiencia de Vida en Cristo Resucitado. Todos somos llamados a vivir en el Amor que es Dios. Así nace y se desarrolla la fraternidad universal.*

*Todos somos llamados por el Cordero Inmolado Jesús el Cristo a Vivir en el AMOR DE DIOS TRINO.*

*Esta es la riqueza de la espiritualidad cristiana: vivir en el Padre, en el Amor del Espíritu Santo, en el Hijo Jesús.*

*Por eso desde nuestra pequeñez en María de san José podemos vivir en la Alianza en Dios Trino y desde la Porciúncula de nuestro corazón podemos vivir en el Padre nuestro en su Misterio de Amor Trinitario.*

## EN EL MISTERIO TRINITARIO

*Cada uno de nosotros con la conciencia del propio límite, de la propia debilidad, viene sostenido por la Gracia del Padre nuestro y por la oración de nuestros hermanos. En el Misterio Trinitario el Padre mora en el*

*alma espiritual de cada uno y la hace suya porque está unida al Amor del Hijo en Su Palabra encarnada con los hermanos.*

*Es así que se vuelve manifiesto aquello que veladamente somos: a imagen y semejanza de Dios, recreados por el Hijo en el Espíritu Santo, el de ser aquello que somos.*

*Con Jesús nos introducimos en el Misterio Trinitario, en el seno del Padre. Y el Padre nos lleva poco a poco hacia Él, amando y respetando nuestra identidad personal, nuestra historia de vida, curándola con el bálsamo del Amor de su Espíritu, cicatrizando nuestros estigmas del alma por la gracia del perdón, uniéndonos a su Hijo Jesús, para ser instrumentos de Su Amor Misericordioso con todos sus hijos. Nos hace participar y vivir en Su Amor Trinitario.*

*El P. Bernardo en el libro "Siguiendo a Jesús en María" en las cartas "Oración abreviada" nos habla sobre la inhabitación de Cristo en los corazones para luego tratar en el libro "Conócete a ti mismo" la mística cristiana.*

Basado en el libro " Siguiendo a Jesús en María "

"Cuando digo corazón, me refiero a algo muy concreto: la fuente de mi vida personal, allí donde mis pensamientos, voliciones y sentimientos se unifican, formando un todo único.

En mi corazón me integro y trasciendo, pues en el fundamento de mi ser cruza la frontera entre lo creado e increado (cf. Pablo VI, *Evangelica testificatio*, 34).

En el corazón, además, es "sembrada la palabra" y derramado el amor del Espíritu que nos inhabita (Mt 13,19; cf. Rm 5,5; 2Co 1,22; Ga 4,6).

Pero lo más importante es esto: los puros de corazón verán a Dios (Mt 5,8).

Retornar al corazón es reencontrarse con uno mismo, reencuentro no carente de fatiga y, en definitiva de paz. Paz, por la vivencia de identidad; fatiga, por la experiencia de maldades por elaborar. Pero, sobre todo, experiencia de maravilla y sorpresa, pues en el corazón cruzamos el umbral que nos lleva a lo desconocido y presente: Dios.

"San Gregorio del Sinaí decía: "La oración es manifestación del bautismo" (Capítulo 113).

En fin, la verdad es ésta: cuando he desandado el camino de mis facultades hasta alcanzar su fuente, el corazón, y, por gracia divina, cruzo el umbral hasta alcanzar su centro, podré exclamar: vivo, pero no yo, sino que es Cristo quien vive en mí, pues él, por la fe, inhabita en mi corazón" ( cf. Ga 2,20; Ef 3,17) (op. cit. 112-114).

*A continuación ponemos las palabras escritas del Emérito Abad general de los Trapenses P. Bernardo, quien concluye su libro " Conócete a ti mismo" con el capítulo "Trascendentes y Místicos" que nos habla de la mística cristiana y de*

*Maria contemplativa en la vida cotidiana desde el libro " Siguiendo a Jesus en Maria".*

Basado en el libro "Conócete a ti mismo" (1)

"La mística es una experiencia del Misterio de Dios, revelado en el Cristo pascual, actuada en nosotros por una peculiar moción del Espíritu Santo.

En términos amplios, dicha experiencia es una toma de consciencia de la unión con Dios, Uno y Trino, unión realizada por un don sobrenatural del Espíritu Santo, en Jesucristo.

La mística cristiana se refiere siempre a la fe y a la libre comunicación personal de Dios en Cristo por don de su Espíritu; es esencialmente cristológica, pneumatológica, trinitaria y, en consecuencia, eclesial y servicial.

El origen de la mística cristiana reside en Jesucristo mismo: el primer místico "cristiano". Su experiencia en el Tabor, en Getsemaní, en el Calvario y, sobre todo, en su propia resurrección tendría mucho por enseñarnos sobre el sentido de la experiencia mística.

En efecto, la experiencia de los testigos del Resucitado es una experiencia místico-profética.

La experiencia de nuestros místicos y místicas consiste en una penetración y apropiación del Misterio cristiano que encuentra su plenitud en Cristo muerto y resucitado.

Los místicos y místicas relativizan su experiencia por un triple motivo: la fe les dice que lo importante es la caridad, aun no han llegado a la plenitud del mas allá y experimentan lo inefable que no es comunicable.

Como todo creyente viven insertos en la historia salvífica que alcanza su cumbre en Jesucristo, se alimentan de la Palabra revelada y de los sacramentos en el seno de la comunidad creyente o Iglesia. Los místicos se viven como interlocutores de Dios en el contexto de la Alianza.

Las experiencias místicas se ubican en el desarrollo posible de la vida de gracia y de las virtudes teologales. En este sentido, todo bautizado es, al menos, un místico en potencia.

Por eso, el místico y la mística no son personas especiales, experimentan las mismas realidades que cualquier otro cristiano, aunque la experimentan de un modo distinto.

La gracia de Dios actúa en el místico, al igual que en cualquier otro, pero el místico sabe que la gracia obra" (op. cit. pp 271-273).

"Una mirada atenta a la historia nos permite detectar tres tipos característicos de experiencia mística cristiana. En forma sintética pueden presentarse así:

La Mística esponsal:

Representada por la corriente monástica medieval (a partir del siglo XII). Se funda en el misterio de la Alianza y la simbología esponsal que la expresa. Se trata de una donación y comunión plenas como respuesta a un Amor precedente y gratuito. Más que "ser uno", "se está unido" en un mismo querer y no querer, la comunión con el Amor transforma y posibilita amar (vía afirmativa o kataphática).

La Mística de la esencia:

Representada por la corriente renana-flamenca (a partir del siglo XIII). La unión se concibe como unidad por participación del ser creado en el Ser Creador. La unidad se da entre el hondón del espíritu humano y la naturaleza divina más allá de todo modo personal (vía negativa o apophática).

Tanto la mística de la esencia-unidad (unión con Dios en la integración profunda de la propia alma), cuanto la mística de la comunión-relación (unión con el Tú divino en términos de amor esponsal y de alianza), encuentran su fuerza en el deseo y amor.

La Mística apostólica:

Representada por la corriente mística ignaciana y de los clérigos regulares (a partir del siglo XVI). Se funda en el envío por parte del Señor a anunciar el evangelio y al hecho de evangelizar en comunión experiencial con ese mismo Señor. Se puede así hablar de contemplativos en la acción y por la acción.

Las tres corrientes típicas de la mística cristiana no se excluyen mutuamente. Por el contrario, se alimentan, equilibran y reenvían entre sí. La distinción corresponde a la realidad y a la preferencia y gracia subjetiva de numerosos místicos y místicas" (ibid pp 273-274).

"La experiencia mística cristiana se caracteriza: es un aspecto concreto y particular de la religión cristiana; es como un proceso y camino de vida, mas que una experiencia aislada de Dios; es un proceso experiencial de comunión con Dios es transformativo y divinizante. Sería mejor que hablar de experiencia mística hablar de experiencia del Misterio. Por último, mejor aún sería hablar de experiencia de Cristo Resucitado, vivo y operante" (ibid p.286)

*Pero el camino de la contemplación cristiana se hace pequeño y fácil de recorrer gracias a la vida contemplativa en María. Por la gracia que hemos recibido en el bautismo: la fe, la esperanza y la caridad (las virtudes teologales) con las cuales podemos conocer y amar a Dios, y la presencia del Espíritu Santo en nuestra alma, podemos vivir una vida contemplativa en María, en el Misterio Trinitario que la habita, en esa síntesis toda suya que es la contemplación cristiana en la cotidianidad de su vida: sola en Dios y solidaria con todos, María de san José que el P. Bernardo la expresa de este modo:*

*"En Dios para los hombres  
y con los hombres para Dios.  
Cara a cara con El,  
hasta en el codo a codo con ellos.  
Virgen madre de la Anunciación  
Madre Virgen de la Visitación "*

Basado en el libro " Siguiendo a Jesús en María" (2)

*" Nuestra concepción de la espiritualidad cristiana es bien sencilla:  
Vida filial y fraterna en el Espíritu, por Cristo, hacia el Padre;  
vida acogida con fe, obrada en el amor y anticipada por la esperanza.*

La espiritualidad cristiana es de por sí *mariana*:

- porque María es Madre de Cristo y Madre de su Cuerpo que somos nosotros, la Iglesia,
- de lo cual se desprende que la vida divina, la gracia, nos llega por intermedio de María,
- y también que ella es modelo perfecto de la vida cristiana.

Ser contemplativos en María significa tener parte en su fe, esperanza y caridad; contemplando la vida y el obrar de Dios con los ojos de María; contemplando el misterio de Cristo con su fe enamorada, con su fe iluminada por el fuego del amor, en su luz caliente que ilumina y enamora. Esto nos lo mostró y comenzó a enseñar la Guadalupana: contemplar con la luz de los ojos fieles de María, amando en el fuego de su corazón en llamas.

Nos lo enseñó y enseña María y nos lo confirman los obispos reunidos en Puebla: "Toda de Cristo y, con Él, toda servidora de los hombres..., contemplación y adoración, que originan la más generosa respuesta al envío, la más fecunda evangelización de los pueblos" (294; cf. 251)"  
(op cit. pp 13-15)

“ María, llena del Espíritu Santo, es presencia sacramental de los rasgos maternos de Dios.

Nuestras vidas están como extrañadas en María. El niño cobijado en el seno de su madre vive por ella y de su misma vida. De igual modo, nosotros vivimos en María.

Nuestra vida sobrenatural es participación de la vida de Dios en María; no en vano es ella la Plena de gracia.

Y como la gracia está ordenada a la actividad por medio de las virtudes teologales, se sigue que nuestra vida teologal implica una participación en la fe, esperanza y caridad de María.

Ahora bien, dado que la contemplación es fe enamorada, se comprende por qué deseamos ser contemplativos en María y, en definitiva, por qué la invocamos y experimentamos como Madre.

Les aseguro que, si algo he aprendido en veinte años de búsqueda y encuentro con Dios en la fidelidad del amor, es esto: La vida contemplativa es un vivir en la Inmaculada Madre de Cristo Dios.

Todo y siempre en ella, la de san José.” (ibid p 63)

### **ALIANZA CON DIOS TRINO EN MARÍA DE SAN JOSÉ**

*Este pequeño camino inicia y evoluciona siempre en la Alianza con Dios Trino en María de san José ien el abrazo del Padre nuestro!*

*Es vivir en María la unidad de su Misterio de Amor en Dios Trino.*

*Es contemplar en María nuestra misión personal, única e irrepetible, que forma parte de nuestra identidad, y de llevarla a la plenitud en ser hijos del Padre nuestro llevando nuestros hermanos.*

*Es vivir la unidad de su Misterio:*

*En Dios para los hombres y con los hombres para Dios.*

*Es vivir el tiempo de la oración en el tiempo de la vida cotidiana.*

*Es vivir en el amor, reconociendo nuestros límites y amando en el Amor de Dios.*

*Es así que se abre una vida nueva, donde el Padre nos hace ser plenamente nosotros mismos: nuestra identidad no se pierde, sino se plenifica en Él, porque en Él descubrimos quiénes somos, sus hijos amados. Dios es Padre que provee, Él en su Amor nos conoce mejor de cuanto nosotros mismos podamos conocernos y en el encuentro con su Amor descubrimos nosotros mismos, que somos plenamente amados, El ordena todo para el Bien aunque no lo sepamos y en esa confianza vivimos las dificultades de la vida, porque Dios es Amor. Todo lo vivimos en el Hijo Amado, Cristo Jesús Resucitado, en nosotros cada día y velado en la Eucaristía, en El vivimos, amamos en el*

*Espíritu Santo de Amor que nos vivifica y nos hace ser Iglesia. En María de san José vivimos en el Misterio del Amor Trinitario.*

Basado en el libro del P. Bernardo "Conócete a ti mismo"

"El amor humano es relativo, por esto conoce diferentes configuraciones: amor esponsal, materno, paterno, fraterno, amor de amistad.

El Amor divino es absoluto, por esto encierra en sí todas las configuraciones posibles del amor y las supera. Este amor es el único que satisface por completo, el único que es pleno y nos lleva a la plenitud. Quienes devuelven amor por amor aman divinamente (op cit. pp 279-280).

## **EN LA PORCIÚNCULA DEL CORAZÓN**

*Ser pequeños en la Trinidad es vivir la vida contemplativa en el Misterio Trinitario de Amor en María de san José.*

*Ser pequeños es vivir en el seno del Padre, en el Hijo y en el Espíritu Santo, para Amar con el Corazón de Dios desde la soledad solidaria de la vida cotidiana en María de san José.*

*La Porciúncula del corazón es la casa del Padre. María es quien nos lleva por este caminito cada vez más simple y hermoso porque Dios es Suma Bondad, Bien y Paz, y nos da la fuerza para seguir amando en nuestro diario andar con Jesús Resucitado, contemplando las cruces de nuestros hermanos y sus alegrías en el Padre nuestro quien conoce todas nuestras necesidades. En María exclamamos: ¡somos todos tuyos Padre nuestro!*

*Es el deseo de San Francisco el de querer llevar a todos al Paraíso! y con santa Clara nos enseñan este pequeño cántico contemplativo de adoración y evangelización en la simplicidad de la vida en el Padre nuestro.*

*Vivir en la Trinidad es ser pequeños en este Misterio de Amor desde el seno Trinitario en María de san José.*

*La Porciúncula del corazón es como una ermita, como un lugar de encuentro con la Santísima Trinidad, en María de San José. Es el lugar de nuestra vida contemplativa. Y que nos lleva a vivir como en un monasterio invisible, un Pater noster, como lugar de encuentro y comunión con la comunidad formada por eslabones de amistad para amar a todos.*

*A continuación transcribimos algunos pensamientos del P. Bernardo sobre la soledad y el silencio.*

Basado en el libro "Siguiendo a Jesús en María"

“Sólo el hombre es capaz de soledad y de silencio, dado que sólo el hombre puede decir "yo"; sólo el hombre es consciente, libre y capaz de hablar.

El hombre es persona: uno en relación. Nuestra soledad tiene que ser comunión y nuestro silencio comunicación. Cuando no son solidales, sea el uno que el otro, no son humanos.

Dios es soledad por el hecho de ser Uno, es comunión por el hecho de ser Trino, es silencio que genera la palabra, es comunicación plena de todo su amor. Creados a imagen de Dios, tenemos que ser símiles a él.

José y Jesús me dejan solo con Maria: hemos nacido en la soledad de su sí, el sí de Nazaret y el sí del Calvario. De este silencio suyo han nacido el Verbo y la Iglesia que lo proclama.

Es Maria de san José: virgen y esposa, sola y solidal.

Madre de Dios: enteramente en relación con Él y proyectada hacia nosotros.

La siento mujer: Maria no vive para sí, comunica aquello que es, crea comunión.

Es la Madre de la reconciliación!” (op. cit pp )



*Pater Noster, Jerusalén*

*Ser pequeños en la Trinidad es vivir en el HOY DE DIOS, es vivir la "eternidad del presente" en la Porciúncula del corazón, la casa del Padre nuestro. Es vivir la novedad de Dios en cada momento del diario vivir. Es dejar hacer a Dios permanentemente, "dejarnos hacer" por Dios. Nuestro tiempo se vuelve su tiempo desde nuestra soledad y solidaridad en María.*

*El P. Bernardo, nos presenta la oración de la Iglesia: la Liturgia de las Horas, mano a mano que podamos en nuestro diario vivir.*

Basado en el libro "Siguiendo a Jesus en Maria" en la carta "Oración de las Horas"

"Cristo, Sumo Pontífice de la Nueva Alianza, tendido como un puente entre Dios y nosotros, tributa gloria al Padre y efectúa nuestra salvación (cf. Hb 5).

Nuestra Liturgia terrena es prego y participación en la liturgia celestial; allí, Cristo, sentado a la derecha del Padre, intercede por nosotros, y canta con María y todos los ángeles y santos el himno de gloria y alabanza sin fin (cf. OGLH, 15-17).

La Iglesia es comunidad orante por su misma naturaleza. Y la unidad de la Iglesia orante la realiza el Espíritu Santo, que es el mismo en Cristo, en toda la Iglesia y en cada uno de los bautizados.

El mismo Espíritu ayuda nuestra debilidad y ruega por nosotros con gemidos inefables. Como Espíritu del Hijo nos infunde el espíritu de adopción filial por el que clamamos: ¡Abba, Padre!

Por eso no puede darse ninguna oración cristiana sin la acción del Espíritu Santo que uniendo a toda la Iglesia nos dirige al Padre por el Hijo."(cf. OGLH, 8) (op cit. pp 336.339)

"María está presente como aquella en quien el misterio pascual, celebrado en el Oficio Divino, ha logrado su mas pleno cumplimiento; ella es la Inmaculadamente redimida que respondió con todo su ser a la obra de la gracia divina.

La Liturgia de las Horas es la extensión, a lo largo del día, de la Eucaristía cotidiana.

Dos cosas para concluir: concordar con la Voz del único Orante para que haya en verdad un solo Orante. ¿Y la segunda? ¡Dios lo sabe!" (ibid pp 341.345)

## **LA ALIANZA CON DIOS TRINO EN MARÍA DE SAN JOSÉ EN LA PORCIÚNCULA DEL CORAZÓN**

*Es vivir en María de San José, siendo humildemente pequeños en el Misterio del Amor Trinitario. Es vivir siendo hijos y hermanos en el Padre nuestro.*

*La Alianza en María de san José la hemos explicitado en una Noche de Navidad en la Porciúncula de nuestro corazón para vivir la gracia bautismal.*

*El Reino de Dios empieza a crecer cuando nos hacemos pequeños, es Dios quien guía en este camino ahondando en la fe, en la esperanza y en la caridad, que nos hace conocer y amar a Dios como se conoce y como quiere manifestarse a cada uno de nosotros con una historia personal toda suya, Dios en nosotros.*

*El caminito de los pequeños en la Trinidad es posible vivirlo por la gracia que Dios derrama en nuestra Madre María de san José, la santidad es hacer la voluntad del Padre y María y san José la vivieron.*

*En el Padre nuestro el pequeño camino se realiza con los eslabones de amistad.*

*El Don de Dios de la amistad es bálsamo de vida, donde la alegría se multiplica y el dolor se reduce, el amigo/a nos acompaña en el camino de la vida, presencia del amor de Dios en nuestras vidas. La amistad se vivifica en el Amor de Dios Trino y en María que nos acompaña en nuestro caminar. El P. Bernardo nos habla de la amistad en su libro.*

Basado en el libro del P. Bernardo "Conócete a ti mismo"

" La amistad es un tipo de comunión interpersonal que, muchas veces, prolonga y ahonda otras relaciones ya existentes. En este sentido, agrega estabilidad y creatividad, familiar, laboral, vecinal, etc, etc.

La amistad teje una red de contactos entre las personas en el seno de los grupos y sociedades. El fundamento de esta red es el encuentro y reconocimiento recíproco entre dos personas.

La semilla de la amistad es un encuentro o una sucesión de encuentros.

La amistad es algo que se cultiva.

La amistad "cristiana" y espiritual es una forma de amor ordenado, que une afecto y razón, se funda sobre el amor de Dios a nosotros y de nosotros a Él, y que comienza, progresa y se perfecciona en Jesucristo, a quien reconocemos agradecidos sabiéndonos reconocidos por Él.

La amistad, como toda realidad humana, implica un camino o proceso: los amigos se van haciendo amigos. Y este quehacer no está exento de crisis. Todo proceso implica progreso y no hay progreso sin superación de dificultades.

Las siete notas que permiten delinear más acabadamente la fisonomía de la amistad auténtica y cabal son las siguientes:

convergencia; coincidencias: igualdad, valores compartidos, proyectos comunes y creativos, circunstancias o situaciones de vida semejantes o parecidas; inmanencia; confidencia; clarividencia; gaudencia; paciencia."

(op. cit. pp 204.206)

*La amistad es caminar juntos en la unidad y en la diversidad de cada identidad siendo únicos e irrepetibles, y en las dificultades que generan heridas con los amigos, se bendicen en la oración para luego construir en la profundidad del diálogo.*

*Ser eslabones de amistad es compartir las necesidades de la vida desde la Gracia de la Porciúncula que se derrama en nuestros corazones para interceder por los amigos.*

*La Amistad en Dios, es un tesoro de custodiar en el Misterio Trinitario en María de san José.*

*El P. Bernardo añade sobre el Amor Trinitario.*

“Dios es Amor pues es:

Donación (Padre), Acogida (Hijo) y Encuentro (Espíritu) totales y eternos.

Sabemos que Dios es Amor porque Jesucristo nos lo ha revelado en su propia persona, palabra y hechos y, además, nos lo enseña la experiencia del Espíritu Santo y el amor de unos con otros verificado en el amor de Cristo.

Así como Dios es Amor-Relación, de forma semejante, nosotros, creados a imagen de Dios, somos alteridad de amor. Somos y existimos como relación de amor” (ibid p 187).

“ El amor humano es relativo, por eso conoce diferentes configuraciones: amor esponsal, materno, paterno, fraterno, amor de amistad... El Amor divino es absoluto, por eso encierra en sí todas las configuraciones posibles del amor y las supera. Este amor es el único que satisface por completo, el único que es pleno y nos lleva a la plenitud. Quienes devuelven amor por amor, aman divinamente.” (ibid. p. 208)

*Porciúncula del corazón, Casa del Padre, Alianza estrecha en el Amor de Dios Trino en María de san José, para ser pequeños en la Trinidad.*

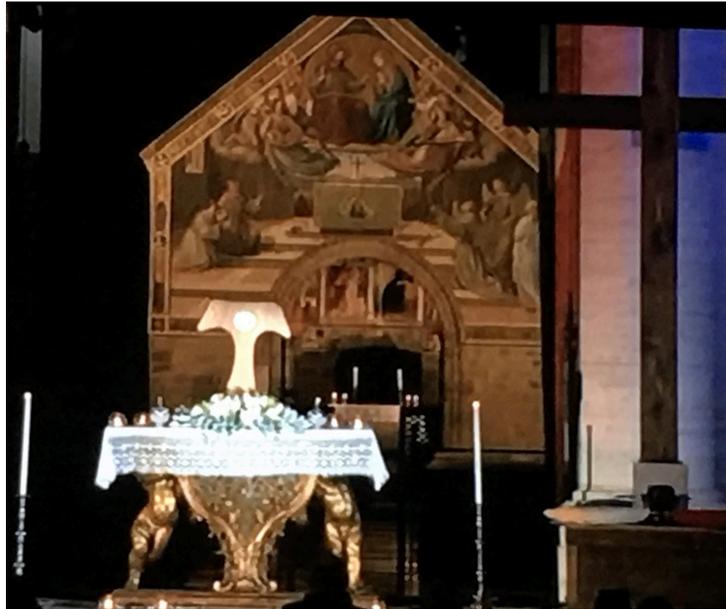
“En aquel tiempo, tomando Jesús la palabra, dijo: «Yo te bendigo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a sabios e inteligentes, y se las has revelado a pequeños. Sí, Padre, pues tal ha sido tu beneplácito. Todo me ha sido entregado por mi Padre, y nadie conoce bien al Hijo sino el Padre, ni al Padre le conoce bien nadie sino el Hijo, y aquél a quien el Hijo se lo quiera revelar” (Mt 11, 25-27).

## **DIALOGO DE COMPRENSIÓN**

*Preguntas, reflexiones, explicaciones...*

## **ORACIÓN DELANTE DE JESÚS EUCARISTÍA**

“En aquel tiempo, tomando Jesús la palabra, dijo: «Yo te bendigo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a sabios e inteligentes, y se las has revelado a pequeños. Sí, Padre, pues tal ha sido tu beneplácito. Todo me ha sido entregado por mi Padre, y nadie conoce bien al Hijo sino el Padre, ni al Padre le conoce bien nadie sino el Hijo, y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar” ( Mt 11, 25-27).



"No ruego sólo por éstos, sino también por aquellos que, por medio de su palabra, creerán en mí, para que todos sean uno. Como tú, Padre, en mí y yo en ti, que ellos también sean uno en nosotros, para que el mundo crea que tú me has enviado" (Juan, 17, 20-21)

«Mira que hago un mundo nuevo»  
(Ap 21,5)



## LA CIUDAD DE DIOS.

"No vi en ella templo alguno, porque su templo es el Señor, el Dios Todopoderoso, y el Cordero.

La ciudad no tiene necesidad de sol ni de luna que la iluminen, porque la gloria de Dios la ilumina, y el Cordero es su lumbrera. Las naciones andarán a su luz y los reyes de la tierra traerán a ella su gloria.

Sus puertas nunca se cerrarán de día (pues allí no habrá noche); y traerán a ella la gloria y el honor de las naciones.

Jamás entrará en ella nada inmundo, ni el que practica abominación y mentira, sino sólo aquéllos cuyos nombres están escritos en el Libro de la Vida del Cordero" ( Ap 21, 22-27)

### *Posibles lecturas:*

*Mateo 17, 1-7*

*Juan 19, 25-27*

- *ESCRIBIR UN PEQUEÑO ESQUEMA PERSONAL DEL PLAN DE VIDA COTIDIANO EN DIOS TRINO Y EN MARÍA DE SAN JOSÉ.*

- *ORACIÓN DELANTE DE JESÚS EUCARISTÍA PARA PREPARAR LA ALIANZA CON DIOS TRINO EN MARÍA DE SAN JOSÉ EN LA PORCIÚNCULA DEL CORAZÓN.*



## **CUANDO EL SÉPTIMO EJERCICIO DE LOS "PICCOLOS" SE HACE VIDA**

GLORIA Y LUIS (ARGENTINA)

*En esta unión de eslabones de amistad que somos la PcPz , nos une el buscar la plenitud de la propia identidad en el Amor de Dios Trino.*

*En este día 13/5/2017 a 100 años de la Virgen de Fátima como comunidad de piccol@s tenemos el regalo del matrimonio de Lily y John que son para nosotros un signo de esa Alianza con Dios a la que nos llama la Virgen.*

*Unidos en María nos ayudamos a "hacer lo que El nos dice"y en cada Misa y Celebración litúrgica y en nuestra oración personal vamos purificando y acrecentando el deseo de Dios y la comunión con Cristo y su Cuerpo místico que es la Iglesia. María como Medianera de toda Gracia esta pendiente de nuestro Si y nos ayuda con su Si a darlo cada día. Unidos en Ella podemos dejar que Dios obre en nosotros y en Ella Cantar el Magnificat.*

*Es en esta Alianza con Dios Trino en María ..donde podemos crecer en la experiencia del Misterio Pascual, centro de nuestra Fe y desde donde vivimos esa unión esponsal y esencial con Cristo Resucitado que nos hace plenos y nos envía a la Misión.*

*Agradecemos a toda la Pcpz y al Señor, que la hecho nacer en el Corazón de María. Creemos que aún no somos totalmente conscientes de esa Gracia que el Señor derrama y quiere derramar en esta comunión; que gracias a la tecnología actual se va estrechando en la comunicación diaria, y sobre todo con la oración de unos por otros.*

*Unidísimos en esta santa Alegría de la canonización de Jacinta y Francisco y los 100 años de la Gracia de nuestra Madre en Fátima; hoy, no solo celebramos esta Fiesta de la Iglesia sino también de nuestra Pequeña comunidad de la PcPz con el matrimonio de Lily y John.!!!! Ha sido un acontecimiento gestado en la oración y testimonio también de esa Misericordia que se derrama entre nosotros por la unión y la Fe de los pequeños. Gracias damos una vez más al Señor por tantas Gracias derramadas entre nosotros y nos unimos a las intenciones de cada un@. Los abrazamos a tod@s.*

Gloria y Luis

THELMA ( ARGENTINA)

*"Todos somos llamados por el Cordero Inmolado Jesús el Cristo a Vivir en el AMOR DE DIOS TRINO.*

*Esta es la riqueza de la espiritualidad cristiana: vivir en el Padre, en el Amor del Espirito Santo, en el Hijo Jesús Cristo".*

*Estas dos frases marcan mi camino. Es en el Amor Trinitario que deseo vivir, siempre en la Inmaculada, la Madre de Jesucristo. Como bien dice Bernardo, " la vida contemplativa es vivir en la inmaculada Madre de Dios". Me encantó la imagen de la ermita, como lugar de encuentro con la Santísima Trinidad, en María de San José. Es el lugar de nuestra vida mística.*

*También la imagen del monasterio invisible, que es el lugar de encuentro y comunión con la comunidad; es el lugar de la vida profética.*

*La palabra mística es sencillamente acercarse al misterio. Todos los que deseamos caminar detrás de Jesús y adentrarnos en el misterio Trinitario, somos de alguna manera, místicos.*

*De las lecturas, me llegan profundo todas. La transfiguración me sobrecoge, es como que los discípulos ven con sus propios ojos la divinidad de Jesús.*

*La que me llega al alma es la que Jesús desde la Cruz entrega su Madre a nosotros, pobres pecadores, y nosotros a Ella, para que nos lleve en su Corazón hasta entregarnos al Hijo, que por el Espíritu Santo, Quien nos entregará a los brazos del Amado Padre.*

*Debemos crecer en unión con la Santísima Trinidad, si queremos ser semejanza de Dios. Hemos sido creados a imagen de Él y la semejanza irá creciendo en la medida que crezcamos en comunión con Él, Dios UNO Y TRINO.*

*El mejor camino para esta unión es la Alianza con Dios en María. Entregarnos a Dios en el corazón de nuestra Madre es permanecer en él y vivir en y desde la Santísima Trinidad.*

*Mística: es acercarse al Misterio. Todo aquel que se acerca al Misterio, de una u otra manera, podemos considerarlo un místico o una mística. Hay varias relaciones místicas y muchas se han expresado en la Iglesia. Hay muchas uniones con Dios según nuestra naturaleza, nuestra personalidad, nuestra vida..., por eso podemos hablar de mística materna y paterna. Sin duda hay una mística materna, una unión maternal con el Hijo, en el Corazón de su Madre.*

*Los Sacramentos, la oración, nos ayudan en este camino de encuentro con la Santísima Trinidad; ini qué decir de la unión mística en la Comunión Eucarística!*

*Estas uniones místicas son siempre transformantes; nos vamos asemejando al Hijo en la medida de nuestra unión con Él. La primera en hacerlo fue María; por eso nuestra entrega a Ella, para que nos lleve en su corazón y nos vaya transformando en su Hijo, es el mejor camino, es la mejor ayuda.*

*Debemos tener conciencia que: "el Dios de la experiencia mística es Dios y no es Dios. Es Dios pues Él se nos comunica primero, no es Dios porque Él es Misterio insondable".*

*El deseo es la mejor oración, porque Dios es el que desea en nosotros y siempre escucha ese deseo profundo de nuestros corazones.*

*Algo importante es aquello de que debemos tener plena conciencia que la obra la hace Dios, no nosotros. Nuestro camino, entonces, es la entrega total al*

*Dios que nos ama para que Él actúe en nosotros como más quiera. ¡Hágase tu voluntad!*

*"El amor gratuito y desinteresado por el prójimo es aquél que mejor dispone por la acogida del amor divino". Esta frase marca un camino muy claro: amar, amar y solo amar.*

*Renovaré mi Alianza con Dios, en María, en el centenario de las apariciones de la Virgen de Fátima, el 13 de Mayo del 2017, acompañando a cada una de las entregas de los queridos miembros del grupo de los píccolos y a Lily y John en el día de su Matrimonio.*

*Vivir en el HOY DE DIOS. Vivir la "eternidad del presente" sorprendida por la novedad de Dios en cada momento del diario vivir. Soltar todo control, rigidez en el propio programa de vida, dejar hacer a Dios permanentemente, "dejarnos hacer" por Dios.*

*Esto es más fácil si vivimos en el Corazón de nuestra Madre. María fue la primera en dejarse hacer por Dios, en dejar que Dios cambie sus propios planes, en ser dócil al Espíritu Santo.*

*Para esto es necesario, en Ella, vivir la unidad de su misterio: "en Dios para los hombres y con los hombres para Dios". Orando, adorando, viviendo la unión de Amor en la comunión diaria, reconociéndonos pobres y pecadores, pidiendo perdón y perdonando, siendo solidarios con nuestros hermanos y hermanas..., viviendo, como María vivió, el Pater Noster: vida de Amor en la Santísima Trinidad!*

*La pequeña comunidad de la Porciúncula, es ese caminar en comunión, alimentando nuestra amistad en Dios, compartiendo nuestras penas y alegrías, uniéndonos para interceder por el mundo y por cada uno de nuestros hermanos y hermanas, anunciando la inmensa misericordia de Dios. Es decir, compartimos nuestra vida contemplativa en el Corazón de nuestra Madre, insertos en la Iglesia.*

*Cada uno/a en esta pcpz tiene su propio plan de vida mariano y contemplativo. Estoy segura de que la gracia de cada uno es para todos en este querido grupo. Dios nos siga alimentando y bendiciendo.*

*Thelma*

*NORMA (ARGENTINA)*

*Encontré tanta riqueza en este ejercicio que anoche lo medite de a poco....*

*De la íntima relación entre el Padre y el Hijo nace el Espíritu Santo: Amor, Color, Vida, Alegría, Fuego que arde sin consumirse.....*

*Jesús, el Cordero de Dios vino a traernos ese Espíritu para que nosotros como Él, seamos Hijos de Dios; para que con ese mismo Espíritu podamos ser Luz para otros en nuestra vida cotidiana; para que anticipemos con nuestra vida la llegada de Jesús Resucitado.*

*Todos estamos llamados a vivir el Amor en Dios Trino. Así como el Padre y el Hijo al amarse, generan el Espíritu Santo, nosotros también por la gracia del Padre, por la entrega del Hijo, vivimos el amor entre nosotros que es el Espíritu Santo.*

*El Dios trino constituye una comunidad perfecta, inundada, impregnada de Amor. Pero el Amor está llamado a expandirse, a salir de sí mismo para donarse, para darse... Por eso el Dios Trino no se queda encerrado en sí mismo. Su mayor deseo es que sus criaturas puedan integrarse a esa Comunión de Amor. Esta es nuestra riqueza: vivir en el Amor del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.*

*Donde están cada una de las personas divinas, allí están las otras dos, porque forman una unidad indisoluble.*

*Por la gracia recibida en el bautismo nos incorporamos a la comunión de las tres Personas Divinas.*

*Padre, que venga a mi vida, a nuestra vida tu Reino de Amor, que es la comunidad del Dios Trino.*

*Si lo aceptamos, Dios viene a nosotros respetando nuestros tiempos, nuestra historia de vida... Quien más que Él nos conoce. Solo Él puede sanar las heridas del cuerpo y del alma. Solo el Padre nos une a su Hijo Jesús con su Amor Misericordioso. Bajo su mirada amorosa y tierna, participamos, vivimos en su Amor trinitario, dejándonos abrazar por el fuego de ese único y verdadero Amor.*

*Que gran cosa es dejar que Dios habite cada vez más en nuestra alma y que su Espíritu impregne nuestra vida a tal punto que lo simple, lo sencillo de lo cotidiano sea revestido por lo divino, adquiriendo el sello de lo trascendente. Soy consciente de mi propia limitación, debilidad y flaqueza, sin embargo no me lamento por ello, porque Dios se abaja, se pone a mi altura y suple con su Espíritu las pobres condiciones en que se encuentra mi naturaleza humana herida por el pecado. Pero si donde hubo pecado sobreabundó la gracia, nada puedo temer porque el don que Dios me confiere es más grande que mi incapacidad.*

*Quiero que mi corazón sea la ermita donde viva solo Dios. El lugar íntimo de encuentro con Él. Dios y yo nos encontramos en el corazón, en el centro del ser. Que mis pensamientos, decisiones y acciones converjan hacia allí, donde reside el Todo. Que mi nada se una con el Todo para que pueda ser una en Él. Que esa unión se alimente con la oración, con la meditación de la Palabra divina, luego vivida en una caridad ardiente hacia todos mis hermanos. Que me nutra además del Pan vivo.*

*No siempre se llega fácilmente hacia la interioridad; es un camino de lucha, de avances y retrocesos. Es el camino de " las moradas " que nos habla Santa Teresa.*

*Nuestra meta como contemplativos cristianos es llegar a la última morada de nuestro castillo interior donde Cristo está. Y con una fe cada vez más enamorada quiero encontrarme con Aquel que vive en mi, en mi ermita interior. No vivo solo yo, Cristo vive en mi.*

*Nuestras flaquezas afloran más de una vez en nuestros intentos hacia el viaje al castillo interior; pero tenemos una valiosa ayuda en nuestra Madre contemplativa, que llena del Espíritu Santo y con verdadero Amor maternal nos quiere llevar en sus brazos para no errar el camino. Se trata de hacernos uno con María, dejarnos llevar por Ella, la Reina de los Santos. Nos abandonamos en la Madre para encontrarnos con el Hijo.*

*Dios adelanta "nuestro Cielo" en el AMOR vivido, en el AMOR que recibimos y damos a Dios y a los hermanos. Centrando nuestra vida en DIOS, viviendo una corriente de amor, hallamos un PARAÍSO anticipado que no pertenece al tiempo, no se mide, no se calcula porque está en otra dimensión. Está inmerso en el tiempo divino.*

*Dios hace nuevas todas las cosas en el AMOR. Dios nos da una vida nueva amándolo a El como el centro, el TODO, el absoluto y desde Él y con Él a nuestros hermanos.*

*¿Puede haber algo más maravilloso que descubrir la ternura del Padre, su entrañable misericordia hacia nosotros, débiles y limitadas criaturas?, pero fortalecidas y robustecidas con su Gracia.*

*Viviendo en Maria, como Ella y con Ella nos encontramos con nuestra vocación suprema: ser imagen de lo divino.*

*Hay múltiples formas de vivir en el AMOR, variados momentos, muchos medios se nos presentan. Uno es la oración: la puerta para entrar a la morada del Dios vivo.*

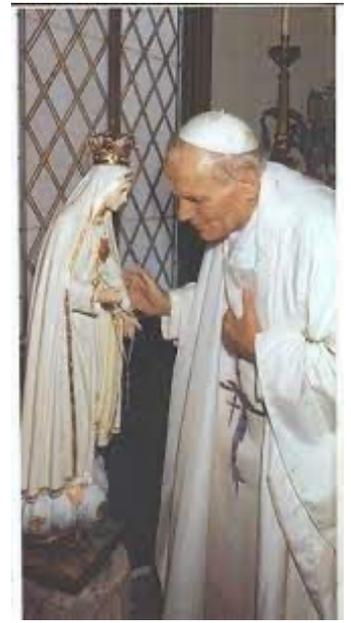
*La soledad y el silencio son dos ingredientes esenciales para nuestra unión estrecha con Dios.*

*La soledad que no enferma nos lleva a la comunión y el silencio buscado y querido nos lleva a la comunicación.*

*--Que dicha pensar y experimentar que el AMOR DE DIOS es más fuerte que nuestras dificultades, barreras, miedos, angustias, sinsabores. El nos quiere iluminar con su Luz, quiere que arda en nosotros el fuego de su amor. Para eso es necesario que nos abramos a El, que nos dejemos quemar por su fuego amoroso que hermosea y renueva nuestra vida.*

*Vuelvo a descubrir que Vivir el amor es despegarse de uno mismo para donarse, proyectarse en el Otro y en los otros. Y en ese darse uno no se vacía, sino que por el contrario se nutre, se llena de lo divino, se crece en Dios.*

*"PERMANEZCAN EN MI AMOR" es la invitación que el Padre nos hace y ese permanecer acorta distancias entre el Cielo y la Tierra. Nuestra vida terrena "palpa" lo divino, "saborea" algo de los manjares celestiales. Se vive en la tierra percibiendo un poquito de Cielo. Porque si permanecemos en El, habitará en nosotros, pondrá su morada en nosotros. Norma*



*Santa Teresita del Niño Jesús*

*Beata Madre Esperanza*

*San P. Pio*

*San Juan Pablo II*

## **DIARIO**

*Frases significativas, reflexiones que quedaron en el corazón, oraciones...*

### *Bibliografía citada*

- (1) Olivera Bernardo, *Conócete a ti mismo - Speculum Humanitatis Antropología del Amor*, ed. talitakum, Bs. As., 2014.
- (2) Olivera Bernardo, *Siguiendo a Jesús en María - Orientaciones para una espiritualidad cotidiana*, ed. Soledad Mariana Movimiento de Espiritualidad Mariano y Contemplativo, Bs. As., 1997

\* Mosaico del P. Marko I. Rupnik

## LA PEQUEÑA COMUNIDAD DE LA "PORZIUNCOLA DEL CUORE" ONLINE



**pcPz** [www.porziuncoladelcuore.com](http://www.porziuncoladelcuore.com)

*Junto con Fiorella explicitamos la "piccola comunità della Porziuncola", sin que estuviese aún formada, en la Alianza en María (3º de SM) en septiembre del 2011 en la Porciúncula con la presencia del P. Bernardo siendo Abad General de los Trapenses. Sabíamos solo que se entretejía una historia de amistad en María desde los años universitarios en Lima y que compartíamos los eslabones de amistad, la gracia del Perdón, la espiritualidad mariana contemplativa perfilándose poco a poco también junto con Massimo el de ser pequeños en la Trinidad en María de san José en la Porciúncula del corazón. Con una mail "In Maria" y gracias a Fiorella con su don de la visitación, se unían los amigos de diferentes países para vivir en esta unidad, que el P. Bernardo desde el inicio la definió una comunidad virtual, anticipando así el tiempo de la pandemia en la Iglesia.*

*Luego, con Joe sj, Fiorella, Massimo, yo, expresamos con mayor precisión la "piccola comunità della Porziuncola del ❤️" el ser pequeños en la Trinidad en Maria:*

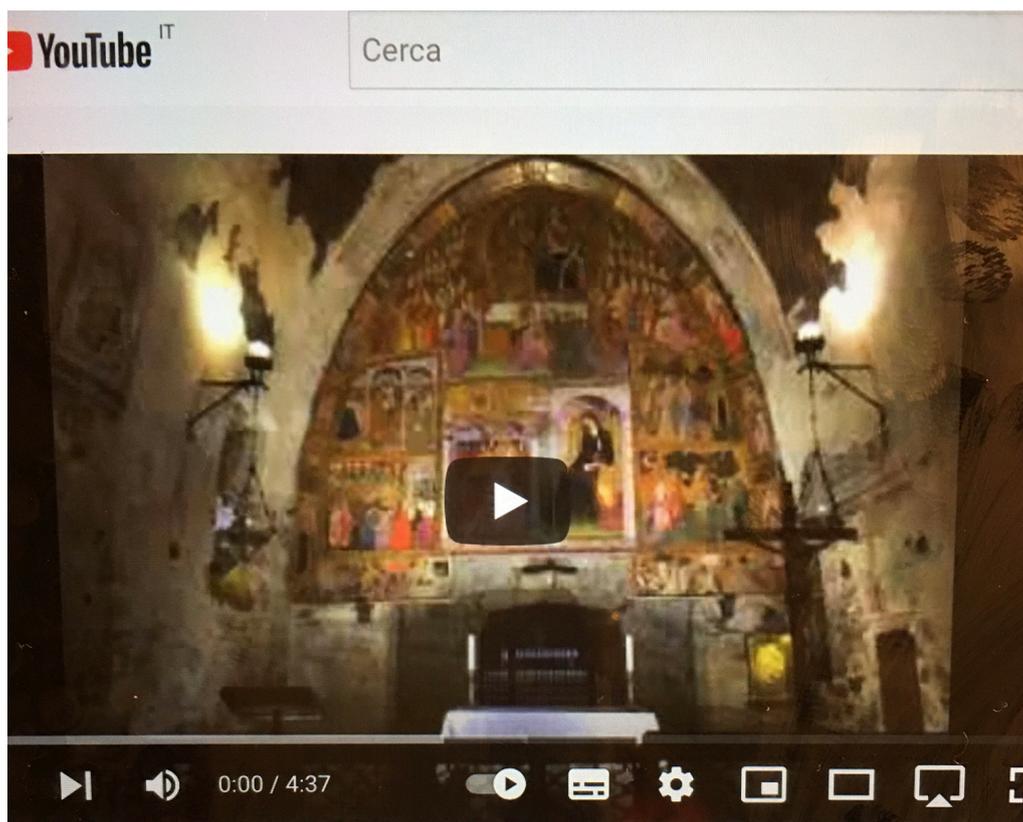
*"Nos reconocemos hijos del Padre, en el Hijo Jesús viviendo en el Amor que es el Espíritu Santo; somos hermanos y hermanas, como eslabones de amistad. Caminando juntos creamos una comunidad que se alarga como una tienda (Is 54,2) para vivir y hacer descubrir el amor misericordioso de Dios.*

*Nos caracteriza una libertad de acción particular, que nos permite formar un "monasterio espiritual", siendo personas de diferentes estados de vida, lugares del mundo y comunidades religiosas. Vivimos en comunión de oración entre nosotros y con la comunión de los santos, en el anticipo de la Nueva Jerusalén. Nos sentimos llamados a reflexionar la misericordia de Dios: siendo luz en la oscuridad, con nuestra vida orante y la oración de intersección.*

*La PcPz vive al interno de la Iglesia para la gloria del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo" (Assisi, 4 de enero 2016, Joe sj, Fiorella, Massimo, Silvana).*

*Hace poco Liliam la expresó con una bella canción la "Porziuncola del Cuore" :*

<https://youtu.be/isLORZnODNU>



The screenshot shows a YouTube video player interface. At the top left is the YouTube logo with 'IT' next to it. To its right is a search bar containing the word 'Cerca'. The video frame shows a church interior with a large, colorful mural in an arched niche. A play button is centered over the video. Below the video frame is a control bar with icons for play/pause, volume, progress (0:00 / 4:37), full screen, and other settings. Below the video frame, the video title is partially visible: 'Manzanero PORCIUNCULA DEL CUORE'. Below the title are icons for likes (15), comments (NON MI PIACE), share (CONDIVIDI), and save (SALVA). Below the video information is the channel name 'LILIAM MANZANERO CANCIONES EN ESPAÑOL' with '154 iscritti' and a red 'ISCRIVITI' button. At the bottom, there is a short description of the video: 'Cancion de Liliam Manzanero llamada Porziuncula del Cuore, interpretada por ella misma. El Titulo Porziuncula del Cuore significa La Pequena Porcion del Corazon en espanol. Ademias el termino la Porziuncula se refiere a la Basilica de Santa Maria de los Angeles e'. At the very bottom, there is a link 'MOSTRA ALTRO'.

MARIA CRISTINA (BOLIVIA)

*Los ejercicios de los pequeños en la Trinidad: Amor, mucho amor por la Santísima Trinidad, por María, por San José y mis ángeles custodios. Paz, fe, fidelidad.  
María Cristina*

ANNALISA (ITALIA)

*Los Ejercicios me han acercado a la Lectura, Contemplación y Discernimiento, para después actuar en la vida cotidiana iluminada por la Palabra de Dios que se ha vuelto concreta y muy precisa para las situaciones de mi vida. Amo Dios en la Adoración y en la Acción.  
Annalisa*

## **SER ORACIÓN**

P. JOE SJ (IRAK)

*Hace algunos días Fiorella nos hizo la pregunta, "¿Cómo entendemos el mensaje de la Virgen en Medjugorje, 'Sean oración'?" Me parece que esta pregunta no solo es una de las más importantes, sino la más importante que se ha hecho en este grupo WhatsApp de la pcPz. Es importante porque va a la raíz de quienes somos y porque vivimos, y toca la identidad de esta pequeña comunidad.*

*Tomo algunos minutos en esta tarde de la Transfiguración, para juntarme a l@s que ya han compartido una respuesta y para dejarme mover por los soplos del Espíritu en esta pequeña comunidad.*

*Me hace de guía la foto que envió Silvana unos días atrás, en la cual me parecía que el Santísimo brillaba de luz, en manera que recuerda el evangelio de hoy, de la Transfiguración. L@s que quedan delante de Él, en su presencia, se bañan con esta luz divina y son enviad@s por Él a ser "la sal de la tierra" y "la luz del mundo" (Mt 5, 13-14)*

*Lo que brotó espontáneamente en mí leyendo la pregunta de Fiorella ha sido el siguiente. Ser oración va mucho más allá de recitar muchas oraciones. Quiere decir, por primero, ser oblación. Ser oblación no se trata de tener cara triste, pero sí quiere decir ofrecernos al Señor en:*

*alabanza*

*alegría*

*esperanza*

*lucha espiritual*

*paciencia*

*servicio*

amor  
compasión  
fidelidad  
adoración.

*Es dejar que el Espíritu haga de nosotr@s ofrenda a Dios. Ser oración es ser ofrenda a Dios. No vivimos por nosotr@s mism@s sino por Dios (cfr. Gal. 2, 19-20). Más que nos hacemos ofrenda, más vivimos en Dios y reflejamos su Amor. Porque Dios se nos ofrece constantemente, nuestra ofrenda a Dios no es sino nuestra pobre y humilde respuesta a su Amor.*

*El ser oración es entonces convertirse más y más en reflexión de Dios que se ofrece a cada un@ de nosotr@s. En concreto, es llegar a ser signos del Amor de Dios.*

*Cuando nos toca sufrir—y much@s de nosotr@s experimentan el sufrimiento de una manera u otra—el 'ser oración' es un juntarse muy de cerca a la pasión de Cristo para completar en nuestra carne "lo que falta a las tribulaciones de Cristo, en favor de su Cuerpo, que es la Iglesia" (Col. 1, 24).*

*En la adoración, el ser oración nos hace brillar como pequeñas luces, ilumind@s por el estar en la presencia del Señor, el ponernos a escucha de Él.*

*Ser oración, es ser como María, Madre de Jesús, que "conservaba cuidadosamente todas las cosas en su corazón" (Lc 2, 51). Es ser también como la otra María, hermana de Marta, quien, sentada a los pies de Jesús y escuchando su Palabra "ha elegido la parte buena, que no le será quitada" (Lc 10, 42). Ser oración es dejarnos transformar por de dentro por obra del Espíritu, que "intercede por nosotr@s con gemidos inefables," (Rom 8, 26).*

*P. KONI c.m.f.(ARGENTINA)*

*muy buenooo, Joe !*

*Le añado: felices los de corazón puro porque verán a Dios... los pobres de Espíritu porque de ellos es el Reino de los Cielos...*

*GLORIA (ARGENTINA)*

*Gracias Joe por compartirnos tu reflexión que es una Luz Fuerte en nuestra pequeña Pcpz!!! Siento que el Señor nos llama en esta pregunta de Fiorella a tomarnos muy en serio este caminito de entrega donde nos animamos mutuamente en esa oblación específica que a cada uno la vida nos llama a hacer.. Y que solo en El con El y por El podemos ser Oración 🤗❤️🙏🤔*

*MARIA EUGENIA ( ARGENTINA)*

*Lo primero q se me ocurre es, la oración es alabanza, ofrecimiento, acción de gracias, servicio.....por lo tanto; SEAN oración, que mi vida sea una alabanza*

*a Dios, sea un continuo ofrecimiento a Dios, sea un servicio.....que, causalmente, son las razones para las que fuimos creados: para alabar rendir culto y servir.*

*Ademas el "Sean" de la Virgen, no es solo un pedido sino una Bendición.*

*María Eugenia*

*LILIAM (USA)*

*La oración es el vehículo que nos conecta a Dios.*

*Si estamos conectados a Dios todo el tiempo nos convertimos en una extensión .*

*Nos volvemos un vehículo que conecta a Dios con nuestra vida y ejemplo.*

*Liliam*



