



## RETIRO PARA ORAR AL ESTILO DE MARÍA “MARÍA SE LEVANTÓ Y PARTIÓ SIN DEMORA” (Lc 1,39)



### INTRODUCCIÓN

En sintonía con la cita bíblica elegida por el Papa Francisco como lema de la Jornada Mundial de la Juventud<sup>1</sup> este retiro quiere ser una invitación a meditar sobre el pasaje bíblico de la visita de María a su prima Isabel.

Estas palabras, abren el relato de la Visitación de María a su prima Isabel, un episodio bíblico que sigue a la Anunciación: “He aquí la sierva del Señor, hágase en mí según tu palabra” (Lucas 1,38). María emprende el camino hacia Ein Karem, una aldea cerca de Jerusalén donde Isabel vivió mientras esperaba el nacimiento de Juan. María, rápidamente, se pone en acción sin demora. Tiene que comunicar una alegría y la hace de la mejor manera, cuidando a su parienta Isabel (Lucas 1,39-45). Y es que la oración cristiana siempre acaba en servicio.

La vida de María es un tejido de gestos de caridad, disponibilidad, servicio, expresión de su total entrega al amor y de su disponibilidad para con Dios.

### AMBIENTACIÓN

Ahora, proponte hacer un rato de oración. Lo que sigue está orientado, primeramente, a vivir un rato o varios ratos de oración personal “al estilo de María”. Pero sus elementos pueden utilizarse también, en una oración de grupo o en una celebración comunitaria.

Te invito a pararte, mirar a María y dejarte mirar por ella.

---

<sup>1</sup>[https://www.vatican.va/content/francesco/es/messages/youth/documents/papa-francesco\\_20220815\\_messaggio-giovani\\_2022.html](https://www.vatican.va/content/francesco/es/messages/youth/documents/papa-francesco_20220815_messaggio-giovani_2022.html)



## CANCIÓN

María Mírame (Grupo Betsaida): <https://youtu.be/MDZaHx21Whk>

## PALABRA DE DIOS (LC 1,39-45)

Lee este texto despacio, deteniéndote las veces que sea necesario e intenta reconstruir mentalmente la escena entre María e Isabel.

*Unos días después, María se puso en camino y fue aprisa a la montaña, a un pueblo de Judá; entró en casa de Zacarías y saludó a Isabel. En cuanto Isabel oyó el saludo de María, saltó la criatura en su vientre. Se llenó Isabel del Espíritu Santo y dijo a voz en grito: Bendita tú entre las mujeres, y bendito el fruto de tu vientre ¿Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor? En cuanto tu saludo llegó a mis oídos, la criatura saltó de alegría en mi vientre. Dichosa tú, que has creído, porque lo que te ha dicho el Señor se cumplirá.*

## PALABRA DE DIOS

## COMENTARIO

Tan pronto María acepta ser Madre de Dios, su respuesta inmediata es ir a visitar a su prima. Dios viene primero a nuestras vidas, pero nos impulsa a amar a aquellos que están a nuestro lado. El amor al prójimo es la prueba de nuestro amor a Dios.

Cuando María encontró a Isabel, llevaba a Dios en su interior. Este es el misterio escondido en cualquier encuentro humano. Llevamos a Dios a los otros y encontramos a Dios en los otros.

- **¿Es esa la actitud con la que vives tu Vida?**

## CONTEMPLACIÓN

En un segundo momento, haz una lectura contemplativa, es decir, con el corazón, sede de la *imaginación* y del *sentimiento*. Imagina que te hallas presente en la escena, mira con atención lo que sucede; escucha lo que dicen. Imagina ahora que tú mismo/a eres María o Isabel: ¿qué haces?, ¿qué oyes?, ¿qué dices?, ¿qué sientes? Mira , qué sentimientos se van suscitando en ti (maravilla, preocupación, ansia, alegría, incompreensión...).

## MEDITACIÓN

En un tercer momento, medita lo que significa para ti. Confronta lo leído con tu vida personal. Para ello te facilito a continuación un texto.

Concluyendo el mes mariano, el Papa Francisco rezó el Santo Rosario con los miles de fieles y peregrinos reunidos en la Plaza de San Pedro. El Santo Padre concluyó con esta reflexión que nos va a ayudar a acercarnos a la Palabra.



Queridos hermanos y hermanas:

Esta tarde hemos rezado juntos el Santo Rosario; hemos recorrido algunos acontecimientos del camino de Jesús, de nuestra salvación y lo hemos hecho con aquella que es nuestra Madre, María. Aquella que con mano segura nos conduce a su Hijo Jesús.

Hoy celebramos la fiesta de la Visitación de la Virgen María a la pariente Isabel. Querría meditar con ustedes este misterio que muestra como María afronta el camino de su vida, con gran realismo, humanidad, concreción.

**Tres palabras sintetizan la actitud de María: escucha, decisión, acción;** palabras que indican también un camino para nosotros frente a lo que nos pide el Señor en la vida.

## 1.-Escucha

¿De dónde nace el gesto de María de ir a su pariente Isabel? De una palabra del ángel de Dios: "También tu parienta Isabel concibió un hijo a pesar de su vejez"... (Lc 1,36). María sabe escuchar a Dios. Atención: no es un simple "oír" superficial, sino es "la escucha", acto de atención, de acogida, de disponibilidad hacia Dios. No es el modo distraído con el cual nosotros nos ponemos delante del Señor o ante los otros: oímos las palabras, pero no escuchamos realmente. María está atenta a Dios, escucha a Dios.

Pero María escucha también los hechos, es decir lee los acontecimientos de su vida, está atenta a la realidad concreta y no se para en la superficie, sino que va a lo profundo, para captar el significado. La pariente Isabel, que es ya anciana, espera un hijo: éste es el hecho. Pero María está atenta al significado, lo sabe comprender: "porque no hay nada imposible para Dios"(Lc 1,37).

María es la madre de la escucha, escucha atenta de Dios y escucha también atenta de los acontecimientos de la Vida.

Esto también vale en nuestra vida: escucha de Dios que nos habla, y también escucha de la realidad cotidiana, atención a las personas, a los hechos, porque el Señor está en la puerta de nuestra vida y golpea en muchos modos, pone señales en nuestro camino; está en nosotros la capacidad de verlos.

## 2. Decisión

María no vive "de prisa", con preocupación, sino, como subraya san Lucas, "María conservaba estas cosas y las meditaba en su corazón" (cfr. Lc 2,19.51). Y también en el momento decisivo de la anunciación del ángel, Ella pregunta: "¿Cómo sucederá esto?" (Lc 1,34). Pero no se detiene ni siquiera en el momento de la reflexión; da un paso adelante: decide. No vive de prisa, sino sólo cuando es necesario "va sin demora". María no se deja llevar por los acontecimientos, no evita la fatiga de la decisión. Y esto sucede sea en la elección fundamental que cambiará su vida: María dijo entonces: "Yo soy la servidora del Señor, que se cumpla en mí lo que has dicho" (cfr. Lc 1,38), sea en las decisiones más cotidianas, pero ricas también ellas de sentido.



Me viene en mente el episodio de las bodas de Caná (cfr. Jn 2,1-11): aquí también se ve el realismo, la humanidad, lo concreto de María, que está atenta a los hechos, a los problemas; ve y comprende la dificultad de aquellos dos jóvenes esposos a los que viene a faltar el vino de la fiesta, reflexiona y sabe que Jesús puede hacer algo, y decide dirigirse al Hijo para que intervenga. "Ya no tiene vino" (cfr. v. 3).

En la vida es difícil tomar decisiones, a menudo tendemos a posponerlas, a dejar que otros decidan en nuestro lugar, a menudo preferimos dejarnos arrastrar por los acontecimientos, seguir la moda del momento; a veces sabemos lo que tenemos que hacer, pero no tenemos el coraje o nos parece demasiado difícil porque quiere decir ir contracorriente. María en la anunciación, en la Visitación, en las bodas de Caná va contracorriente; se pone a la escucha de Dios, reflexiona y busca comprender la realidad, y decide confiarse totalmente en Dios, decide visitar, aun estando embarazada, a la anciana pariente, decide confiarse al Hijo con insistencia, para salvar la alegría de la boda.

### 3. Acción

María salió de viaje y "fue sin demora" (cfr. Lc 1,39). El domingo pasado subrayé este modo de hacer de María: a pesar de las dificultades, las críticas que habrá recibido por su decisión de partir, no se detuvo delante de nada. Y aquí parte "sin demora". En la oración, delante de Dios que habla, en reflexionar y meditar sobre los hechos de su vida, María no tiene prisa, no se deja tomar por el momento, no se deja arrastrar por los acontecimientos. Pero cuando tiene claro qué cosa Dios le pide, lo que tiene que hacer, no tarda, no retarda, sino que va "sin demora". San Ambrosio comenta: "la gracia del Espíritu Santo no comporta lentitudes" (Expos. Evang. sec. Lucam, II, 19: PL 15,1560). El actuar de María es una consecuencia de su obediencia a las palabras del ángel, pero unida a la caridad: va a Isabel para hacerse útil; y en este salir de su casa, de sí misma, por amor, lleva cuanto tiene de más precioso: Jesús; lleva a su Hijo.

A veces, también nosotros nos paramos a escuchar, a reflexionar sobre lo que deberíamos hacer, quizás también tenemos clara la decisión que tenemos que tomar, pero no pasamos a la acción. Y sobre todo no nos ponemos en juego a nosotros mismos moviéndonos "sin demora" hacia los otros para llevarles nuestra ayuda, nuestra comprensión, nuestra caridad; para también llevar nosotros como María, lo que tenemos de más precioso y que hemos recibido, Jesús y su Evangelio, con la palabra y sobre todo con el testimonio concreto de nuestro actuar.

**Papa Francisco**

**Fuente: [es.radiovaticana.va](http://es.radiovaticana.va)**



## PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Qué prisas, qué impulsos mueven mi corazón?
- ¿Soy consciente de que mis decisiones importantes debo reflexionarlas sin dejarme llevar por la impulsividad? ¿Doy importancia al discernimiento? ¿Me dejo acompañar en mis decisiones?
- ¿Me planteo que también hay “prisas buenas” que me llaman al servicio, a dar fruto y compartir los dones que he recibido? ¿Cómo anda mi vida de disponibilidad y entrega?



## ORACIÓN

Acaba hablándole a María como a una amiga. Exprésale lo que más llena tu corazón en este momento, después de contemplar y meditar la Palabra.

**María, mujer de la escucha, abre nuestros oídos;** haz que sepamos escuchar la Palabra de tu hijo Jesús entre las mil palabras de este mundo; haz que sepamos escuchar la realidad en que vivimos, a cada persona que encontramos, especialmente aquella que es pobre, necesitada, en dificultad.

**María, mujer de la decisión,** ilumina nuestra mente y nuestro corazón, para que sepamos obedecer a la Palabra de tu Hijo Jesús, sin titubeos; dónanos el coraje de la decisión, de no dejarnos arrastrar para que otros orienten nuestra vida.

**María, mujer de la acción,** haz que nuestras manos y nuestros pies se muevan “sin demora” hacia los otros, para llevar la caridad y el amor de tu Hijo Jesús, para llevar, como tú, en el mundo, la luz del Evangelio. AMÉN

Papa Francisco

Fuente: [es.radiovaticana.va](http://es.radiovaticana.va)

Podemos escuchar esta canción de Athenas: Contigo, María <https://youtu.be/kkVtd-kam6A>





## COMPROMISO O ACCIÓN

Lo propio de quien tiene Dios adentro de su corazón es salir hacia fuera y sin demora para ayudar a los más necesitados. El Amor de María no midió la distancia que la apartaba de su prima, se olvidó de sí misma, para ser totalmente de los demás.

Hay muchísimas personas que necesitan nuestra ayuda. Muchísimas personas que necesitan atención: familiares, amigos/as, vecinos/as, personas que están abandonadas y solas...y, ¿nosotros y nosotras qué hacemos?, ¿cómo nos comprometemos?, ¿cuáles son nuestras actitudes y gestos?

Dice la Palabra de Dios que Isabel cuando vio llegar a María a su casa se llenó de alegría. Seguro que con nuestra visita a alguien que lo necesita se llenará de alegría y nuestro corazón de gozo.

También nosotras y nosotros podríamos tener estos días la actitud de María de salir siempre en búsqueda de las personas que están solas o necesitan algún tipo de ayuda. Si decimos creer en Dios, si decimos que Dios está en nuestro interior, tenemos que salir al encuentro de los demás, especialmente de los jóvenes y de las familias más necesitadas.



## CANCIÓN

Escuchamos. Enciéndeme. Hakuna Group: <https://youtu.be/iSjZvBEUES8>



## PLEGARIA PARA TERMINAR

María, joven de la escucha atenta,  
mujer de buen oído y  
de corazón abierto.  
Virgen de los ojos limpios,  
de acogedoras manos y  
pies dispuestos para el servicio.

Arca de guardar palabras  
y de meditar los desconciertos.  
Diccionario del silencio,  
que pronuncia el “hágase” ,  
cuando Él sale al encuentro.

Estate a mi lado, ahora,  
ayúdame en este momento,  
a leer toda la vida,  
a escuchar de Él su Palabra  
y modelar mi respuesta  
con tu misma disponibilidad.

Haz que su Palabra se cumpla en mí.  
Enséñame a decir, siempre, ¡Sí!

## MARÍA AUXILIADORA DE LOS CRISTIANOS, RUEGA POR NOSOTROS/AS

