



Fundación EUK Mamie - HM Televisión  
www.eukmamie.org

## Meditación Cuaresmal

### 40 DÍAS CON JESÚS

FUENTE: “ORANDO” CON EUK MAMIE – HM TELEVISIÓN

#### INTRODUCCIÓN:

**La Cuaresma es tiempo de la conversión. Juan Pablo II la llamaba “*tiempo de la Verdad que nos hará libres*” (cfr. Jn 8, 32).** Si nos reconocemos pobres ante Dios –lo cual es verdad, y no falsa humildad– tendremos un corazón de pobre, ojos y manos de pobres para compartir las verdaderas riquezas de las que Dios nos quiere colmar: la fe, la esperanza y la caridad. Si nosotros somos verdaderamente estos «pobres de espíritu», a quienes se ha prometido el Reino de los cielos (Mt 5, 3), nuestra ofrenda será agradable a Dios: la ofrenda de nuestra limosna, la ofrenda de nuestro ayuno, la ofrenda de nuestra oración.

**Para ayudarte en el camino de conversión que recomienza con cada Cuaresma, la Fundación EUK Mamie-HM Televisión, está creando y publicando una serie de cápsulas que tienen por título: “40 días cerca de Jesús”.** Son pequeños vídeos, de menos de cinco minutos, basados en las meditaciones para la Cuaresma y Semana Santa escritas por Abelardo de Armas (durante muchos años Director de la Cruzada de Santa María). **En este Orando, les ofrecemos un pequeño ritual, dentro del cual poder seguir con más fruto las meditaciones audiovisuales.**

**Al comienzo de la Cuaresma, tiempo de penitencia, de reflexión y de generosidad, Cristo nos llama de nuevo. ¿Qué le vamos a responder?**

#### RITUAL PARA HACER LA MEDITACIÓN CUARESMA “40 DÍAS CERCA DE JESÚS”.

##### **Oración preparatoria:**

Señor Jesús, te pido la gracia de poder realizar este camino cuaresmal con “un corazón contrito y humillado”. Te suplico me concedas el regalo de una auténtica conversión, que transforme mi “corazón de piedra” en un Corazón manso y humilde como el tuyo. Te pido que me conduzcas a un conocimiento cada vez más pleno del “misterio de bien” que me tienes reservado en el Cielo.

Que María, Madre de la misericordia, sostenga mis pasos.

Que María, Refugio de los pecadores, me conforte con su presencia maternal.

Que María, que acompañó fielmente a su Hijo hasta la Cruz, interceda ante Dios y me alcance una nueva efusión de la misericordia divina. Amén.

**Visualización de la Meditación Cuaresmal “40 días cerca de Jesús” (elegir un vídeo de este player):**

<https://www.eukmamie.org/es/capsulas/40-dias-cerca-de-jesus>

## Conclusión. Rezo del Salmo 150, el “Miserere”, Confesión de los pecados y súplica de perdón:

Misericordia, Dios mío, por tu bondad,  
por tu inmensa compasión borra mi culpa;  
lava del todo mi delito,  
limpia mi pecado.

Pues yo reconozco mi culpa,  
tengo siempre presente mi pecado:  
contra ti, contra ti solo pequé,  
cometí la maldad que aborreces.

En la sentencia tendrás razón,  
en el juicio resultarás inocente.  
Mira, en la culpa nací,  
pecador me concibió mi madre.

Te gusta un corazón sincero,  
y en mi interior me inculcas sabiduría.  
Rocíame con el hisopo: quedaré limpio;  
lávame: quedaré más blanco que la nieve.

Hazme oír el gozo y la alegría,  
que se alegren los huesos quebrantados.  
Aparta de mi pecado tu vista,  
borra en mí toda culpa.

Oh Dios, crea en mí un corazón puro,  
renuévame por dentro con espíritu firme;  
no me arrojes lejos de tu rostro,  
no me quites tu santo espíritu.

Devuélveme la alegría de tu salvación,  
afiánzame con espíritu generoso:  
enseñaré a los malvados tus caminos,  
los pecadores volverán a ti.

Líbrame de la sangre, oh Dios,  
Dios, Salvador mío,  
y cantará mi lengua tu justicia.  
Señor, me abrirás los labios,  
y mi boca proclamará tu alabanza.

Los sacrificios no te satisfacen:  
si te ofreciera un holocausto, no lo querrías.  
Mi sacrificio es un espíritu quebrantado;  
un corazón quebrantado y humillado,  
tú no lo desprecias.

Señor, por tu bondad, favorece a Sión,  
reconstruye las murallas de Jerusalén:  
entonces aceptarás los sacrificios rituales,  
ofrendas y holocaustos,  
sobre tu altar se inmolarán novillos.