

## EXPUESTOS A LA TRANSFIGURACIÓN DEL SEÑOR

[ Del Domingo 4 al Sábado 10 de Marzo ]

Estamos en la 2ª semana de Cuaresma y la liturgia nos presenta la Transfiguración del Señor. Los evangelistas Marcos, Lucas, y Mateo, relatan la Transfiguración como una experiencia de transformación personal y comunitaria.

En esta experiencia hay cuatro aspectos que tienen gran implicación para la oración personal y para la vivencia comunitaria de la fe. Estos aspectos son: apartarse para estar con Jesús, abrirse a la gloria de Dios, escuchar a Dios y volver a la cotidianidad de la vida.

**Apartarse para estar con Jesús.** A Pedro, a Santiago y a Juan los ha convocado el Señor para subir al monte para estar a solas con Él. Dejarse convocar por Jesús es permitirle que entre a nuestra casa, es decir, que entre a mi vida como en propia casa, como dice el Apocalipsis (3,20): *Mira que estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y me abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo.* El camino por el que nos conduce el Señor puede ser de subida (*ascenso*) o de bajada (*descenso*), ya que la ruta de Dios es cruz y luz a la vez. Sólo así se fragua la rectitud de las intenciones, la transparencia del afecto o querer y la autenticidad de la actuación.

**Abrirse a la gloria de Dios.** En la montaña, según este Evangelio (Mc. 9, 2-10), Jesús irradia una luz intensa, una luminosidad que con su esplendor hace que los discípulos vean a Jesús conversando con Moisés y Elías. Junto a Jesús, que es total bondad, aparecen Moisés (*la Tradición*) y Elías (*la Libertad*). Esta visión rebasa el imaginario que los discípulos puedan tener de Jesús. Y es que la Gloria de Dios se manifiesta como comunión, que el horizonte definitivo al que convoca el Señor.

**Escuchar a Dios.** A los discípulos los cubrió una sombra de nube que les hizo oír: *Este es mi Hijo amado, escúchenlo.* Pero ya no vieron a nadie más, sino a Jesús que estaba solo con ellos. Y es que Dios no se deja atrapar. Cuando Dios habla, solamente podemos ver a Jesús que es su Palabra viva. Si lo escuchamos, encontraremos en Él la forma y modo habitual de encontrarnos con las personas, con el mundo y con el mismo Dios. Jesús será para siempre el reflejo de la presencia de Dios en nuestra existencia.

**Volver de la montaña de Dios a la cotidianidad de la vida.** Al bajar de la montaña, Jesús pidió a sus amigos contar lo vivido cuando Él volviera de la muerte. Y es que el encuentro con Dios no es para huir o apartarnos de la vida, sino para bajar y sumergirnos más y mejor en ella. Bajar de la montaña de Dios, es ponernos en sintonía con el mundo para comunicar y contagiar que la vida es más fuerte que la muerte, que es posible pasar del miedo a la calma, de la soledad a la compañía, del desasosiego a la confianza.

Que la experiencia de la Transfiguración del Señor nos ayude a ponernos en las manos de Dios, a encontrarnos cara a cara con Jesús y a escuchar su palabra, para quedar transformados por su amor, ganados para la comunión y abiertos a la esperanza.

**PASO PREPARATORIO: LECTURA DEL EVANGELIO (AMBIENTACIÓN)****EVANGELIO DE MARCOS (9,2-10)**

En aquel tiempo, Jesús tomó aparte a Pedro, a Santiago y a Juan. Subió con ellos a un monte alto y se transfiguró en su presencia. Sus vestiduras se pusieron esplendorosamente blancas, con una blancura que nadie puede lograr sobre la tierra. Después se les aparecieron Elías y Moisés, conversando con Jesús.

Entonces Pedro le dijo a Jesús: «Maestro, ¡qué a gusto estamos aquí! Hagamos tres chozas, una para ti, otra para Moisés y otra para Elías. En realidad no sabía lo que decía, porque estaban asustados.

Se formó entonces una nube que les cubrió con su sombra, y de esta nube salió una voz que decía: Este es mi Hijo amado, escúchenlo. En ese momento miraron alrededor y no vieron a nadie sino a Jesús que estaba solo con ellos.

Cuando bajaban de la montaña, Jesús les mandó que no contaran a nadie lo que habían visto hasta que el Hijo del hombre resucitara de entre los muertos. Ellos guardaron esto en secreto, pero discutían entre sí qué querría decir eso de “resucitar de entre los muertos”. *Palabra de Dios.*

**1ER PASO: A LO QUE VENGO**

Inicio mi encuentro con el Señor, escogiendo un sitio apropiado para mi oración.  
Al llegar al sitio, en forma breve y sencilla considero la calidad de la mirada de Dios Nuestro Señor sobre mí.

**Y me digo a mí mismo:**

**¿A QUÉ VENGO?**

**Vengo a dejarme transformar por el Señor.**

[ Al final, rezo el Padrenuestro, saboreando cada palabra ]

**2DO PASO: PACIFICACIÓN**

- Ya sea sentado, paseando, acostado o reposado; tanto en casa, como en el parque o la Iglesia me sereno para que esta cita con Dios tenga lugar.
- Me acomodo con una posición que me ayude a concentrarme-descentrarme-centrarme, implicando todo mi ser.
- Al ritmo de la respiración, doy lugar al silencio.

[Una y otra vez repito este ejercicio].

**3ER PASO: ORACIÓN PREPARATORIA**

[NOTA: La oración preparatoria siguiente me ayuda a experimentar libertad de apegos. La repito tantas veces como quiera, dejando que resuene en mi mente y en mi corazón]

**Señor, que todas mis intenciones, acciones y procesos interiores,  
estén totalmente ordenados a cumplir tu voluntad.**

#### **4º PASO: COMPOSICIÓN DEL LUGAR**

[NOTA: Este paso es muy especial y merece realizarse con esmero. Le dedico unos 10 minutos]

- 1º) Centro mi pensamiento en el contenido de la Oración.
- 2º) Con la imaginación revivo lo que relata el pasaje bíblico, sin perder detalle.
- 3º) Me ubico en la escena como si presente me hallara.
- 4º) Dejo que la Palabra irradie su luz sobre mí.

#### **5º PASO: PETICIÓN**

En forma sencilla formulo mi petición. Dejo que mi petición salga de dentro. Que nazca de lo más hondo de mi vida.

**Señor, que experimente la fe que brota de la transfiguración.**

*(Si me ayuda, puedo decir varias veces la petición)*

#### **6º PASO: CONTENIDO o MATERIA DE LA ORACIÓN**

##### **6.1.- GUSTAR INTERNAMENTE EL ASCENSO A LA MONTAÑA DE DIOS**

- ⇒ Ascender a la montaña para estar a solas con Dios es encontrarme con Jesús, para vivir en comunión, con el mundo, los hermanos y también con el Señor. En el encuentro con Jesús quedará limpia la intención, liberado de ataduras, transparencia en el deseo, la mente y el corazón. No debe haber más pretexto que impida actuar con amor.

##### **6.2.- GUSTAR INTERNAMENTE LA PRESENCIA DE DIOS**

- ⇒ Estando en el monte de Dios podré escuchar y entender su gran palabra de amor. Yo solamente veré la imagen viva del Señor, que es lugar habitual de encuentro, con la gente, con el mundo, lugar propio de oración. Jesús será para siempre, a cada instante, el reflejo permanente de la presencia de Dios.

##### **6.3.- GUSTAR INTERNAMENTE EL DESCENSO DE LA MONTAÑA DE DIOS**

- ⇒ Descender de la montaña donde he estado a solas con Dios es entrar en sintonía, con el mundo, con la vida y la fuerza del perdón. Es comunicar con pasión, la alegría que va por dentro, la que disipa miedos y ensancha el corazón. Es vivir en la esperanza, en la fe que nace de su gracia, sintiéndome transformado por el gran amor de Dios.

## **7<sup>MO</sup> Paso: COLOQUIO**

NOTA: El coloquio es un diálogo que se hace hablando como un amigo habla a otro, ya sea para pedir alguna gracia, ya sea reconociendo la fragilidad o el pecado, o para comunicar sus cosas, y queriendo consejo en ellas.  
(El texto sugerido puede ser útil para el COLOQUIO).

### **RAZÓN DE VIVIR**

Para decidir si sigo poniendo esta sangre en tierra, este corazón que bate su lucha en sombra y tiniebla. Para continuar caminando al sol por todo desierto, para recalcar que estoy vivo en medio de tantos muertos. **Para decidir, para continuar, para recalcar y considerar, sólo hace falta que estés aquí con tus ojos claros.**

Para aligerar aquel duro peso de nuestros días, esa soledad que llevamos todos y marca la vida. Para descartar esta sensación de perderlo todo, para analizar por dónde seguir y elegir el modo. **Para aligerar, para descartar, para analizar y considerar, sólo hace falta que estés aquí con tus ojos claros.**

Para combinar lo bello y la luz sin perder distancia, para estar con vos sin perder el ángel de la nostalgia. Para descubrir que la vida va sin pedirnos nada, y considerar que todo es hermoso y no cuesta nada. **Para combinar, para estar con vos, para descubrir y considerar, sólo hace falta que estés aquí con tus ojos claros.**

*(Cf. Canción de Víctor Heredia)*

## **8<sup>VO</sup> Paso: EXAMEN DE LA ORACIÓN**

Nota: Las siguientes interrogantes ayudan a centrar la experiencia vivida en la Oración.

- 1°) ¿Qué pasó en mí durante esta Oración?
- 2°) ¿A través de cuáles señales me habló Dios?
- 3°) ¿Qué quiero cambiar en mi vida?
- 4°) ¿Qué me distrajo en la Oración?
- 5°) ¿Qué se quedó grabado en mí?

### **TERMINO LA ORACIÓN CON LA SIGUIENTE OFRENDA**

Toma, Señor, y recibe, toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad;  
todo mi haber y mi poseer. Tú me lo diste, a ti, Señor lo devuelvo.

Todo es tuyo. Dispón de mí según tu voluntad.  
Dame tu amor y gracia que ésta me basta. Amén.