En el 4° *Misterio Doloroso, se lee y se medita sin ser distraídos*:

FICHA SISTEMÁTICA *por el* MÉTODO de ORACIÓN – ADP-VV
(A cargo de Pequeños Frailes y Hermanas de Jesús y Maria)

(**P7** - *Fr P.M.V. - F.*)

"Jesús cargado con la Cruz"…

DEL EVANGELIO SEGÚN - *S. MATEO* - :

«Vengan a mí todos los que están afligidos y agobiados, y yo los aliviaré. Carguen sobre ustedes mi yugo y aprendan de mí, porque soy paciente y humilde de corazón, y así encontrarán alivio. Porque mi yugo es suave y mi carga liviana». (Mt 11, 28-30)[1]

MEDITACIÓN SOBRE EL MISTERIO:

Señor, danos la gran Gracia de *imitarte* realmente, con los hechos y en la Verdad a través del ejemplo de la espléndida vida de los Apóstoles, para que también nosotros un día, con las palabras o con la vida, podremos decir: *"Sean mis imitadores, como yo lo soy de Cristo"* (1 Co 11, 1). (*SLC*, p. 336)

DE LAS ENSEÑANZAS DE LA IGLESIA CATÓLICA:

- A propósito de imitación, así dice S. Cipriano: «*El mismo Señor ha sido en sí mismo el ejemplar para todos ellos, enseñando que ninguno puede llegar (inmediatamente) a su reino sino aquellos que sigan su mismo camino*». (CIPRIANO, en *Of. de las Lect.*, Común de varios Mártires)

1 Biblia sitio web del Vaticano

LIBRE MEDITACIÓN

(para dar una contribución personal a los otros que escuchan):

- ……..
- ……..

Luego a continuación …

1 Padre Nuestro …
5 Ave Maria …
1 Gloria al Padre … (Cantados)
- Alabado siempre sea ...
- Oh Jesús mío, perdónanos …
- María, Reina de la Paz …
- Después, un Posible canto flash relativo al Misterio / o bien cantando se dice : " Aveeeee, Aveeeee, Ave Maria …."

Luego se va al próximo Misterio,que dentro de lo posible tiene que durar (como éste) no más de 5-7 minutos…