



**Ejercicio de los Dolores  
de la  
Santísima Virgen María**

- Subsidio litúrgico diocesano -

DIÓCESIS D  
TERUEL Y D  
ALBARRACÍN

Delegación Diocesana de Liturgia  
Área de Celebración y Sacramentos

# EJERCICIO DE LOS DOLORES DE LA SANTÍSIMA VIRGEN MARÍA



## Canto:

1.- Junto a la cruz de su Hijo  
la madre llorando se ve;  
el dolor la ha crucificado,  
el amor la tiene de pie.

**Quédate de pie, de pie junto a Jesús,  
¡Que tu Hijo sigue en la cruz!**

2.- Cruz del lecho de los enfermos,  
de los niños sin un hogar,  
cruz del extranjero en su patria,  
del que sufre en soledad.

3.- Cruz de la injusticia y miseria  
de los marginados de hoy;  
cruz de tantas falsas promesas  
y de la desesperación.

- En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo.  
Amen.
- El Señor esté con vosotros.  
Y con tu espíritu.

## ORACIÓN:

Señor, tú has querido que la Madre compartiera los dolores de tu Hijo al pie de la Cruz; haz que la Iglesia, asociándose con María a la pasión de Cristo merezca participar de su resurrección. Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

## SALVE A LA VIRGEN DE LOS DOLORES

Salve, mar de penas.  
Salve, triste madre.  
Salve, dolorosa,  
llena de piedades

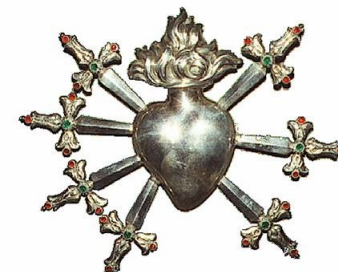
**Ruega por nosotros,  
Dolorosa Madre.**

Después del destierro  
muéstranos afable,  
a Jesús tu hijo  
fruto deleitable.

**Ruega por nosotros  
Dolorosa Madre.**

Todos tus esclavos  
a tu pies leales  
piden de sus culpas,  
perdón les alcances.

**Ruega por nosotros,  
Dolorosa Madre.**



Oración del Papa Francisco  
por la pandemia del Coronavirus

Oh María,  
tú resplandeces siempre en nuestro camino  
como signo de salvación y de esperanza.  
Confiamos en ti, Salud de los enfermos,  
que junto a la cruz  
te asociaste al dolor de Jesús,  
manteniendo firme tu fe.

Tú, salvación del pueblo de Dios,  
sabes lo que necesitamos  
y estamos seguros de que proveerás  
para que, como en Caná de Galilea,  
pueda volver la alegría y la fiesta  
después de este momento de prueba.

Ayúdanos, Madre del Divino Amor,  
a conformarnos a la voluntad del Padre  
y hacer lo que nos diga Jesús,  
que ha tomado sobre sí nuestros sufrimientos  
y se ha cargado con nuestros dolores  
para llevarnos, a través de la cruz,  
a la alegría de la resurrección.

Bajo tu amparo nos acogemos,  
santa Madre de Dios;  
no deseches las oraciones  
que te dirigimos  
en nuestras necesidades,  
antes bien,  
líbranos de todo peligro,  
¡oh Virgen gloriosa y bendita!  
¡Amén!



Primer dolor: LA PROFECÍA DE SIMEÓN.

.- En el Templo ostentas penas sin medida.  
... *Yo me compadezco, Virgen afligida.*

Canto:

Cuando Simeón el justo  
tomando al niño en sus palmas  
su muerte por nuestras almas  
profetizando anunció,

*Madre ¡que espada tan fiera  
Vuestro pecho traspasó!  
Haced que esta espada, Madre,  
también el pecho taladre  
del que a Vos os la clavó!*

Reflexión:

Con su Maternidad Divina recién estrenada,  
María escuchó en el atrio del templo las palabras  
del anciano Simeón: se alegra la Madre con las  
maravillas que le dice sobre su Niño.

Pero el anciano, dirigiéndose a ella, le anuncia  
que una espada le atravesará el alma, porque su  
Hijo será signo de contradicción.

Nosotros huimos del dolor. Inútil empeño, por-  
que tarde o temprano llegará: o por sorpresa abru-  
madora, o paso a paso. Todos nacemos con una  
profecía que nos anuncia el dolor, y se cumplirá.

La espada que traspasará el alma de María, será  
el dolor de su Hijo. Y en el dolor de Jesús está  
nuestra salvación. Nuestros sufrimientos unidos a  
los suyos, completarán lo que falta para nuestra  
redención personal.

Debes avivar la fe en el contenido redentor de  
tus dolores. Debes llenarte de esperanza en el valor  
salvador de tus penas. ¡Hasta puedes amar tus pa-  
decimientos, si amas a Jesús y a María!

Dios te salve, María ....



## Segundo dolor: LA HUIDA A EGIPTO

.- Por temor a Herodes, vais a Egipto huida.  
... *Yo me compadezco, Virgen afligida.*

### Canto:

Cuando, por salvar al hijo  
de impías persecuciones,  
ir de Egipto a las regiones  
el ángel os ordenó,

*Madre ¡que espada tan fiera  
Vuestro pecho traspasó!  
Haced que esta espada, Madre,  
también el pecho taladre  
del que a Vos os la clavó!*

### Reflexión:

Herodes, sumido en pesadillas de crueldad, temió la sombra del Niño, y mandó matarlo.

De noche, a toda prisa, sin dejar rastros a los perseguidores, José, con María y Jesús, huyeron al destierro de Egipto.

Podemos pensar que era más cómodo y fácil para Dios ordenar la muerte de Herodes que el destierro de su Hijo, y que la sangrienta estela de los Niños Inocentes.

Pero el Niño Dios, dueño de la vida, quiso someterse a las intrigas de la muerte. Y Jesús empezó a ser la causa de los dolores de María.

Hijos de María somos todos nosotros. ¿No le dolerá también, cuando, voluntariamente, nos vamos al destierro, como se fue el hijo pródigo de la parábola?

Huyó de la casa de su padre, como nosotros huimos de Dios y le ofendemos. El pecado es un destierro.

El muchacho pródigo supo volver a casa, y su padre lo recibió con gran regocijo. Nuestro retorno pasa por el arrepentimiento y la confesión de nuestros pecados.

Si no lo hacemos así, nos condenamos a un destierro eterno, con gran dolor para María, nuestra Madre. Eliminar el pecado en nuestra vida es el primer paso para consolar a María.

Dios te salve, María, llena eres de gracia ...

## Séptimo dolor: LA SEPULTURA DE JESÚS.

.- Dejadle sepultado, es la despedida.  
... *Yo me compadezco, Virgen afligida.*

### Canto:

Cuando los yertos despojos  
que tiernamente abrazabais  
y con lágrimas regabais  
la sepultura encerró,

*Madre ¡que espada tan fiera  
Vuestro pecho traspasó!  
Haced que esta espada, Madre,  
también el pecho taladre  
del que a Vos os la clavó!*

### Reflexión:

Envuelto en una sábana, llevaron el cuerpo de Jesús a un sepulcro nuevo, que allí cerca tenía José de Arimatea. Lo depositaron, y rodaron la piedra que cerraba la puerta.

La pequeña comitiva, arropando a María, regresó a Jerusalén. Pero el corazón roto de la Virgen se quedó con su Hijo.

El dolor de María fue un dolor inmenso, pero sereno. La espada que traspasaba su alma no era estéril: sabía que sufría con un Hijo, para redimir a los otros hijos que somos todos nosotros.

La cruz de Jesús era paso necesario para el triunfo. María sufrió con la esperanza de la victoria: la Resurrección de Jesús será, para todos, la prueba de que la deuda de los hombres con Dios ha quedado saldada; de que las puertas del cielo se han abierto, y de que todos resucitaremos venciendo a la muerte.

Estas eran las razones para el sufrimiento sereno de la Virgen.

Cuando tú y yo nos sintamos estrujados por un dolor incomprensible, miremos a la Virgen, y la invoquemos. Que Ella nos recuerde el tesoro que se encierra en nuestras lágrimas.

Dios te salve, María, llena eres de gracia ...

## Sexto dolor: EL DESCENDIMIENTO DE LA CRUZ.

.- Le miráis difunto y lleno de heridas.  
... *Yo me compadezco, Virgen afligida.*

### Canto:

Cuando en el casto regazo  
que a Jesús Niño estrechara,  
que en su infancia le albergara,  
Jesús muerto reposó,

*Madre ¡que espada tan fiera  
Vuestro pecho traspasó!  
Haced que esta espada, Madre,  
también el pecho taladre  
del que a Vos os la clavó!*

### Reflexión:

José de Arimatea y Nicodemo desclavaron el cadáver de Jesús, y lo bajaron con respeto. María, con su Hijo muerto tendido en su regazo, es la escena central de nuestra devoción hacia ella. ¡Cuántas y cuántas veces nuestro pueblo ha contemplado este momento doloroso de la Virgen!

Y nunca nuestros ojos se han cansado de mirarla.

María, además de Jesús, tiene otro hijo: tú. Cuando sufre por Jesús, sufre por ti, y cuando abraza a Jesús, también te abraza a ti.

En esos momentos en que nos pesa la conciencia, o los años, o la enfermedad, o la desgracia, encontramos el consuelo en el regazo de la Virgen, que es vida, dulzura y esperanza.

¡Qué tristeza, si un hijo del pueblo llegara a arrancarla de la retina de su corazón! Sería renunciar al regazo de la propia Madre.

.....  
Dios te salve, María, llena eres de gracia ...

## Tercer dolor: EL NIÑO PERDIDO

.- A Jesús perdido buscáis dolorida.  
... *Yo me compadezco, Virgen afligida.*

### Canto:

Cuando, al regresar del templo,  
perdisteis al dulce Infante,  
y la luz de su semblante  
tres días se os eclipsó,

*Madre ¡que espada tan fiera  
Vuestro pecho traspasó!  
Haced que esta espada, Madre,  
también el pecho taladre  
del que a Vos os la clavó!*

### Reflexión:

Con doce años de edad, Jesús, sin que María y José lo advirtieran, se quedó en Jerusalén. Después de una jornada de camino, lo echaron en falta: habían perdido a Jesús.

Con el alma destrozada y el corazón roto, regresaron a la ciudad. Después de tres días angustiosos, lo encontraron en las aulas del templo, escuchando y respondiendo a los doctores de la Ley.

La Virgen suspiró de alivio, y le dijo:

—¿Por qué nos has hecho esto?

—¿Y por qué me buscabais? ¿No sabiais que yo debo dedicarme a las cosas de mi Padre? —le contestó Jesús.

Nosotros podemos también perder a Jesús: el pecado mortal nos aparta de El.

¡Búscalo en el sacramento de la Confesión, en la Eucaristía, en la cruz de cada día, y en los más necesitados; Aprende de la Virgen.

María sabe muy bien que perder a Jesús es la mayor desgracia. ¡Invócala desde el hondo del corazón, para que te lleve de la mano, a su encuentro. Y no te sorprenda que te llame, con una vocación de mayor entrega, a las cosas de su Padre.

.....  
Dios te salve, María, llena eres de gracia ...



## Cuarto dolor: LA CALLE DE LA AMARGURA.

— A Jesús cargado miráis compungida.  
... *Yo me compadezco, Virgen afligida.*

### Canto:

Cuando al suplicio subiendo  
por la cuesta fatigosa  
de la vía dolorosa,  
Jesús con Vos se encontró,

*Madre ¡que espada tan fiera  
Vuestro pecho traspasó!  
Haced que esta espada, Madre,  
también el pecho taladre  
del que a Vos os la clavó!*

### Reflexión:

Por fin, Jesús, escoltado por unos pocos soldados, salió del pretorio de Pilatos cargando su propia cruz. Avanzó calle adelante con torpeza, porque la paliza de los azotes lo habían dejado medio muerto. Hilos de sangre que manaban de la corona de espinas, le surcaban la cara.

Pronto corrió la voz entre los discípulos:

—¡Lo han condenado, y lo llevan camino del montículo llamado Calvario!

Fue inútil que los Apóstoles aconsejaran a María que se quedara en casa. Salió corriendo, y el joven Apóstol Juan la acompañó.

No le permitieron abrazar a su Hijo. Desde un lado de la calle se cruzaron la mirada. Al verse sufrir los dos, el uno aumentó el dolor del otro y, al mismo tiempo, se dieron el consuelo de compartir la propia pena.

Si nosotros miramos el dolor ajeno sin conmovernos, es porque nos falta corazón. Corramos junto al que sufre, para padecer con él. Jesús está en la enfermedad, en la desgracia, en las lágrimas de los demás.

Aprendamos de la Virgen a amar, y a estar presentes allí donde Jesús sufre en los otros.

Dios te salve, María, llena eres de gracia ...

## Quinto dolor: LA CRUCIFIXIÓN.

— En la Cruz al Hijo visteis compasiva.  
... *Yo me compadezco, Virgen afligida.*

### Canto:

Cuando, cual manso cordero,  
el Redentor inocente,  
de cruz infame pendiente,  
en el Calvario expiró,

*Madre ¡que espada tan fiera  
Vuestro pecho traspasó!  
Haced que esta espada, Madre,  
también el pecho taladre  
del que a Vos os la clavó!*

### Reflexión:

¡Qué tres horas las de Jesús clavado en la cruz, y qué tres horas las de su Madre con los ojos clavados en El!

Estos tormentos son el precio exigido por nuestros pecados. Jesús, Dios y Hombre verdadero, se hizo pecado, para que, muriendo con tanto dolor, todos los pecados murieran con El.

Y nosotros, con corazón de piedra, ¿aún queremos mantenerlos vivos, olvidándonos de la sangre de Jesús y de las lágrimas de la Virgen?

Dile que te dé un corazón de carne, y te haga sentir un dolor sincero de tus pecados, y el propósito de no volver a clavar su alma en la cruz de su Hijo.

¿Aún te parece excesivo el sacrificio que debes poner para acudir al sacramento de la Confesión? La misericordia de Dios condenó a su propio Hijo, para perdonarnos a nosotros.

Este misterio de dolor y redención se repite en cada Misa. Esta es la grandeza e importancia del sacrificio que se celebra en nuestros altares.

María y el joven Juan estaban al pie de la cruz. Jesús, mirando a su Madre, le dijo:

—Mujer, ahí tienes a tu hijo.

—Esta es tu madre —dijo a Juan.

Y todos empezamos a ser sus nuevos hijos. Ofrece a María la casa de tu corazón, como Juan le ofreció la suya.

Dios te salve, María, llena eres de gracia ...