

# JÓVENES EN ORACIÓN

SAN IGNACIO: MAESTRO DE VIDA INTERIOR

---

## ETAPA 1: LOS FUNDAMENTOS DE MI VIDA SEMANA 1

---

### FICHA DE INICIO ¿CÓMO ESTÁ MI CORAZÓN?

Al comenzar este itinerario de oración es importante que escuches tu corazón y sepas cómo te encuentras en este momento de tu vida. La vida ordinaria nos presenta exigencias y ritmos de trabajo que atendemos responsablemente y, la mayoría de las veces, con gusto por lo que hacemos. Nuestra entrega personal, en dichas responsabilidades, puede ser muy intensa por el deseo de dar lo mejor de nosotros mismos a los demás. El trabajo nos puede absorber tanto tiempo que comenzamos a desatender algunas áreas de nuestra vida, principalmente, aquellas en las que se cultiva nuestra afectividad interior, comunitaria y con Dios. No hay que mirar esto con culpa ni remordimiento, más bien, hay que mirarnos con cariño, saber cómo estamos y poner manos a la obra en aquello que necesite más atención de parte nuestra.

Para comenzar esta semana de oración te proponemos la siguiente ficha:

## PASOS DE LA ORACIÓN

1. **Ambientación** (5 min): busca un lugar tranquilo y date tiempo para respirar hondo, relajarte y ponerte delante de la presencia de Dios. Puedes encender una vela (evitando riesgos de incendio) y poner una cruz o imagen religiosa delante de ti que te ayude a ambientar mejor tu rato de oración.

2. **Oración preparatoria** (3 min): Señor, ayúdame a poder abrirte mi corazón y descubrir cómo estoy en este momento de mi vida.

3. **Composición viendo el lugar** (3 min): Considera lo que has vivido en este último tiempo (de un año hasta ahora o en los últimos seis meses o en los últimos 3 meses, etc.; el periodo de tiempo que sea significativo para ti) como si fuese una película de tu vida para descubrir cómo te ha ido, cómo te has relacionado contigo misma(o), con los demás y con Dios.

4. **Fruto** (2 min): Señor, te pido la gracia de ver mi vida con todo lo que ha tenido, sin juicios ni soberbia, sino con transparencia y amor. Que lo pueda ir haciendo de tu mano y mirarlo desde tu amor.

5. **Puntos a desarrollar** (30 min)

- a) Lee la oración para pedirle a Dios confianza al entrar en esta experiencia.
- b) Reflexiona y responde las preguntas.

Desarrollo de los incisos a) y b):

### a) **Oración para pedirle a Dios confianza**

Padre, me abandono en tus manos.  
Haz de mí lo que quieras.  
Hagas lo que hagas, te lo agradezco.  
Estoy dispuesto a todo, lo acepto todo.  
Hágase tu voluntad en mí  
y en todas las criaturas.  
Esto es todo lo que quiero, Señor.  
En tus manos, Señor, encomiendo mi alma.  
Te lo agradezco con todo el amor de mi corazón  
porque te quiero, Señor.  
No puedo menos de ofrecerme a mí mismo,  
de entregarme en tus manos,  
sin reservas y con ilimitada confianza,  
porque tú eres mi Padre.

- Charles de Foucauld

**b) Preguntas a reflexionar en la oración.**

Date el tiempo de orar, profundizar y escribir tus respuestas en ambiente de oración. Del siguiente listado, no es necesario responder todas las preguntas, elige sólo aquellas que más te ayuden a profundizar.

- ¿Cuáles son los temas o asuntos más importantes que quisiera orar en este momento de mi vida?
- ¿Qué es aquello que me inquieta o angustia más? ¿por qué?
- ¿Qué es aquello que me alegra más? ¿por qué?
- ¿Qué he aprendido de la pandemia con respecto a mí mismo, a mis seres queridos, a mi entorno?
- ¿Cuáles son algunos temas de mi vida que no tengo resueltos y me gustaría tener mayor claridad sobre ellos?
- ¿En qué asuntos he fallado y siento que es necesario atenderlos lo más pronto posible?
- ¿Qué es aquello que identifico como fortalezas en mi vida las cuáles me han ayudado a salir adelante y que es necesario tomarme de ellas para seguir avanzando?

**6. Haz un coloquio** (5 min): Dispón toda tu persona para una plática con Dios. Busca una posición cómoda, cierra los ojos, imagina un espacio que te dé paz y tranquilidad. Platica con Dios sobre lo que más resonó en ti a partir de lo orado anteriormente. Agradece lo recogido.

**7. Examen de la oración** (12 min):

- ¿Se logró el fruto? ¿qué fruto se logró?
- ¿Qué sentimientos más claros experimentaste?
- ¿Qué deseos venían de la mano con esos sentimientos?
- ¿Qué novedades descubriste?
- ¿Qué dificultó o facilitó tu rato de oración?

**Material complementario:**

Te sugerimos escuchar esta canción para cerrar tu oración. Ponte cómodo, cierra los ojos y deja que entre en tu corazón:

**Canción:** *Hoy, Señor, vengo ante ti* / **Intérprete:** Cristóbal Fones

[Click aquí para ir a la canción](#)