

# JÓVENES EN ORACIÓN

SAN IGNACIO: MAESTRO DE VIDA INTERIOR

---

ETAPA 2: REORIENTAR EL CORAZÓN  
SEMANA 1

---

FICHA DE CIERRE  
LA NEGACIÓN DEL AMOR

Al terminar cada semana de reflexión es importante recoger los frutos que Dios te regaló. A continuación, te presentamos una guía que te ayudará a recuperar dichos frutos.

## 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 hacer un escaneo del cuerpo como se explica a continuación:

a. Primero, cerramos los ojos y empezamos a sentir por los dedos del pie izquierdo, moviéndonos mentalmente por todo el pie, prestando atención a la planta, el talón y el antepié. A continuación, subiremos por la pierna izquierda, sintiendo, en este orden, el tobillo, la espinilla y el gemelo izquierdos, seguidos de la rodilla y la rótula, todo el muslo, la ingle y la cadera. Luego, saltamos a los dedos del pie derecho, siguiendo el mismo proceso que hemos hecho con la pierna derecha.

b. Una vez vistas las dos piernas, centraremos nuestra atención en la parte pélvica, incluyendo las caderas, los gluteos y nuestros genitales. Pasamos a la parte baja de la espalda y el abdomen, que serán nuestra introducción al resto del torso, la parte alta de la espalda, el pecho y las costillas. Es posible que, si estamos muy concentrados, notemos el latido de nuestro corazón. También nos volveremos conscientes del ritmo de la respiración, sintiendo como se inflan y desinflan los pulmones.

c. Prestaremos atención a los omóplatos, las clavículas y los hombros, siendo estos últimos los nexos de unión entre el torso y los brazos. Al evaluar los brazos, disponemos de cierta libertad, dado que podemos atrevernos a analizar ambos simultáneamente o, si preferimos dedicar más tiempo, ir uno a uno.

d. En los brazos podemos empezar de una forma similar a como lo hemos hecho con las piernas, yendo a los dedos de las manos y los pulgares. Nos movemos sucesivamente a través de los dedos, las palmas de las manos, las muñecas, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos, las axilas y los hombros de nuevo, que nos servirán de puente para ir a la parte final del escaneo corporal, la cabeza, pasando por el cuello y la garganta.

**2. Oración preparatoria** (2 min): “Señor, te agradezco por todas las luces que me regalaste en esta semana de oración y te pido me ayudes a entender que tu quieres que viva en plenitud”.

**3. Composición viendo el lugar** ((3 min): Considera lo que oraste acerca de tu vida durante esta semana y descubre qué es aquello que deseas agradecer a Dios. Puedes revisar tu cuaderno y repasar lo que escribiste en tus exámenes.

**4. Fruto** (2 min): “Señor, que me de cuenta de tu invitación a no colaborar en las estructuras de muerte, sino en colaborar en iniciativas de vida y esperanza”.

**5. Puntos a desarrollar** (35 a 40 min):

a) Lee detenidamente la lectura de Éxodo 3, 7-15 y los números 205 al 207 de la encíclica Laudato Si

b) Reflexiona y responde las preguntas

Desarrollo de los incisos a) y b):

**a) Lectura de Éxodo 3, 7-15**

7” Pero el Señor siguió diciendo: Claramente he visto cómo sufre mi pueblo que está en Egipto. Los he oído quejarse por culpa de sus capataces, y sé muy bien lo que sufren. 8 Por eso he bajado, para salvarlos del poder de los egipcios; voy a sacarlos de ese país y a llevarlos a una tierra grande y buena, donde la leche y la miel corren como el agua. Es el país donde viven los cananeos, los hititas, los amorreos, los ferezeos, los heveos y los jebuseos. 9 Mira, he escuchado las quejas de los israelitas, y he visto también que los egipcios los maltratan mucho. 10 Por lo tanto, ponte en camino, que te voy a enviar ante el faraón para que saques de Egipto a mi pueblo, a los israelitas.

11 Entonces Moisés le dijo a Dios: ¿Y quién soy yo para presentarme ante el faraón y sacar de Egipto a los israelitas?

12 Y Dios le contestó: Yo estaré contigo, y ésta es la señal de que yo mismo te envío: cuando hayas sacado de Egipto a mi pueblo, todos ustedes me adorarán en este monte.

13 Pero Moisés le respondió: El problema es que si yo voy y les digo a los israelitas: “El Dios de sus antepasados me ha enviado a ustedes”, ellos me van a preguntar: “¿Cómo se llama?” Y entonces, ¿qué les voy a decir?

14 Dios le contestó: YO SOY EL QUE SOY. Dirás a los israelitas: “YO SOY me ha enviado.”

15 Además, Dios le dijo a Moisés: Di también a los israelitas: “El Señor, el Dios de los antepasados de ustedes, el Dios de Abraham, de Isaac y de Jacob, me ha enviado a ustedes.” Éste es mi nombre eterno; éste es mi nombre por todos los siglos”.

***Laudato Si* del Papa Francisco, numerales 205 al 207**

205. Sin embargo, no todo está perdido, porque los seres humanos, capaces de degradarse hasta el extremo, también pueden sobreponerse, volver a optar por el bien y regenerarse, más allá de todos los condicionamientos mentales y sociales que les impongan. Son capaces de mirarse a sí mismos con honestidad, de sacar a la luz su propio hastío y de iniciar caminos nuevos hacia la verdadera libertad. No hay sistemas que anulen por completo la apertura al bien, a la verdad y a la belleza, ni la capacidad de reacción que Dios sigue alen - tando desde lo profundo de los corazones humanos. A cada persona de este mundo le pido que no olvide esa dignidad suya que nadie tiene derecho a quitarle.

206. Un cambio en los estilos de vida podría llegar a ejercer una sana presión sobre los que tienen poder político, económico y social. Es lo que ocurre cuando los movimientos de consumidores logran que dejen de adquirirse ciertos productos y así se vuelven efectivos para modificar el comportamiento de las empresas, forzándolas a considerar el impacto ambiental y los patrones de producción. Es un hecho que, cuando los hábitos de la sociedad afectan el rédito de las empresas, estas se ven presionadas a producir de otra manera. Ello nos recuerda la responsabilidad social de los consumidores. « Comprar es siempre un acto moral, y no sólo económico ». Por eso, hoy « el tema del deterioro ambiental cuestiona los comportamientos de cada uno de nosotros ».

207. La Carta de la Tierra nos invitaba a todos a dejar atrás una etapa de autodestrucción y a comenzar de nuevo, pero todavía no hemos desarrollado una conciencia universal que lo haga posible. Por eso me atrevo a proponer nuevamente aquel precioso desafío:

“Como nunca antes en la historia, el destino común nos hace un llamado a buscar un nuevo comienzo [...] Que el nuestro sea un tiempo que se recuerde por el despertar de una nueva reverencia ante la vida; por la firme resolución de alcanzar la sostenibilidad; por el aceleramiento en la lucha por la justicia y la paz y por la alegre celebración de la vida”.

b) Preguntas a reflexionar en la oración. Date el tiempo de orar, profundizar y escribir tus respuestas en ambiente de oración:

Poniendome delante de Cristo crucificado me pregunto:

- ¿A que me siento invitado al leer estos textos?
- ¿Qué he hecho o dejado de hacer yo por los que sufren como crucificados de hoy?
- ¿Qué hago para que los descrucifiquen?
- ¿Qué debo hacer para que los crucificados resuciten?

**6. Haz un coloquio** (5 min). Dispón todo tú ser 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 vivido esta semana. Te puede ayudar leer con calma la siguiente oración:

¿Qué tengo yo que mi amistad procuras?  
¿Qué interés se te sigue, Jesús mío  
que, a mi puerta, cubierto de rocío,  
pasas las noches del invierno oscuras?  
¡Oh, cuánto fueron mis entrañas duras,  
pues no te abrí! ¡Qué extraño desvarío  
si de mi ingratitud el hielo frío  
secó las llagas de tus plantas puras!  
¡Cuántas veces el ángel me decía:  
Alma, asómate ahora a la ventana,  
verás con cuánto amor llamar porfía!  
¡Y cuántas, hermosura soberana:  
Mañana le abriremos —respondía—,  
para lo mismo responder mañana!

Lope de Vega

**7. Examen de la oración** (10 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:** Escucha las siguientes canciones:

1. P. Cristobal Fones, *Canción de la Esperanza*:  
<https://www.youtube.com/watch?v=mIX4b4g3ozE>

2. *¿Por qué cantamos?* Poema de Mario Benedetti versión Coro Voz Latina:  
<https://www.youtube.com/watch?v=YalbeBD17sI>

3. Bob Marley, *One Love*, versión del Coro Koolulam:  
[https://www.youtube.com/watch?v=TZzK29\\_V8jQ](https://www.youtube.com/watch?v=TZzK29_V8jQ)

4. Natalia Lafourcade, *Hasta la raíz*:  
<https://www.youtube.com/watch?v=cUaKBGnn2DQ>

