



Adviento

DESDE EL INTERIOR



VOCACIONES Y JUVENTUDES
JESUITAS



RED JUVENIL IGNACIANA
jesuitas al servicio de la juventud

Diseño y redacción

Lic. Gerardo Benítez Mora

Coordinación Procesos Educativos

Vocaciones y Juventudes Jesuitas México

Dirección y revisión

P. David Ortiz, S.J.

Dirección de Vocaciones y Juventudes Jesuitas México

Diseño e ilustración

Lic. Fernando Ochoa Chávez

Diseño y comunicación de Vocaciones y Juventudes Jesuitas México

Corrección de estilo

Blanca Elizabeth Angel Merino

Comunicación audiovisual de Vocaciones y
Juventudes Jesuitas México

ADVIENTO 2021



Puebla 152, Col. Roma Norte, Ciudad de México.

Tel: (+521) 55 52 07 9725

Correo electrónico: redjuvenil@jesuitas.mx



Presentación

La iglesia llama 'Adviento' al tiempo litúrgico que culmina con la Navidad; es un tiempo de espera, preparación y esperanza; del deseo y del anhelo, de la oración y la confianza. Es un espacio dentro de la cotidianidad que sirve para reflexionar sobre nuestra vida y valorar la iniciativa, que Dios tuvo, de venir a nuestro encuentro, de hacerse parte de la humanidad y SER con la humanidad.

Vocaciones y Juventudes Jesuitas México presenta estas fichas de oración para propiciar la reflexión, motivar a vivir compartiendo esperanza y así, prepararnos para el tiempo de Navidad en nuestras vidas.

Estas oraciones proponen que hagamos un alto para mirar el interior, descubrir lo que hay en ese espacio de intimidad personal y, desde ahí, encontrarse con Dios hecho niño y sus propuestas concretas de felicidad.

En respuesta a la diversidad de contextos y situaciones donde nos encontramos, todas las fichas son planeadas y elaboradas con una **DIDÁCTICA FLEXIBLE**, que permite adaptar las reflexiones en diversos ámbitos, incluso desarrollar estas oraciones en grupo, familia, individual o virtualmente.

Deseamos que gocen este material dejando que su corazón se maraville con lo que aquí vivirán y reflexionarán.

Para mejorar la experiencia, te pedimos tener preparado:

- Vela o veladora (si elaboras corona de adviento puedes utilizarla)
- Colores, crayolas y/o plumones
- Tijeras y pegamento
- Elementos para decorar (brillos, papel de colores, lentejuelas, etc.)



Foto de Nubia Navarro (nubikini) en Pexels

FICHA 1:

Penimah

PRIMERA SEMANA DE ADVIENTO



Me dispongo

Durante esta semana elige un momento de tu día para vivir esta ficha, ubícate en un espacio agradable y colócate en una posición corporal que te permita entrar en oración e interiorizar el contenido.

Enciende la vela o veladora. Si tienes corona de adviento puedes utilizarla para este momento y encender la primera vela.

Contemplando la luz de esta vela respira profundamente tres veces, haz silencio exterior e interior, relaja tu cuerpo, concentra la mente y abre el corazón. Toma conciencia de la presencia de Dios.

La luz de estas velas nos permite recordar que Dios fue y continúa siendo una esperanza de salvación que ilumina todo el universo. Así como las tinieblas se disipan con una vela que encendemos, pedimos que esa luz disipe la oscuridad en nuestro interior; que las llamas de la fe, la esperanza y la caridad nunca se apaguen en nosotras/os.

**PENIMAH, ES
UNA PALABRA
HEBREA
QUE SIGNIFICA
“HACIA EL
INTERIOR”.**





Descubro

La vida interior es un aspecto fundamental para todo ser humano; sin embargo, es de las dimensiones más olvidadas, en una vida donde nos hemos acostumbrado a “funcionar” sin reflexión y sin tiempo para asimilar la saturación de estímulos que día a día vivimos.

Urge recuperar la interioridad, solo en este espacio podemos encontrarnos con nuestro ser y con Dios, iniciando un proceso para reconocer lo bueno, lo malo, nuestra historia, nuestras emociones, heridas y todo lo que conforma lo que somos.

Existen muchas formas y propuestas para cultivar la vida interior; puedes investigar y elegir la que más se adapte a tu personalidad, pero recuerda que es un proceso que requiere constancia, disciplina y paciencia, un hábito que traerá consigo cambios importantes en tu vida.

Te sugerimos las siguientes citas bíblicas que te ayudarán a meditar a la luz de la Palabra sobre **penimah**:

- “*El espíritu en nosotros es la lámpara del Señor: escudriña los rincones de nuestro interior.*” (Proverbios 20, 27)
- “*Fortalecer en ustedes el hombre interior.*” (Efesios 3,16)
- “*Tú, en cambio, cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.*” (San Mateo 6)

- *“Señor, tú me examinas y conoces, sabes si me siento o me levanto, tú conoces de lejos lo que pienso. Ya esté caminando o en la cama me escudriñas, eres testigo de todos mis pasos.”*
(Salmos 139)



Durante este tiempo de Adviento, la invitación es a darle importancia a nuestra vida interior, recuperar el diálogo constante con nosotras/os, caminar **Penimah** para descubrir a Dios.

Por ello, proponemos el ejercicio del examen diario de San Ignacio de Loyola ([ANEXO 1](#)) como una forma para cultivar la vida interior.



Elabora una esfera navideña, te proponemos el recortable para hacerlo ([ANEXO 2](#)); puedes echar a andar tu creatividad y utilizar otro material. Decora la esfera con elementos de color AZUL. La mayoría de las veces este color se relaciona con la interioridad; ya que, representa la serenidad, la paciencia y la eternidad. El azul, en este caso, es el color de la fe, el servicio y la virtud.

Coloca la esfera en tu árbol navideño o en un lugar visible, ya que servirá para recordarnos la importancia de vivir *penimah*, conocernos, cuidarnos, acompañarnos, y desde ahí, contactar con Dios para después salir al encuentro de las y los demás.



Hago oración

Cuéntale a Dios, como quien habla con un amigo, lo que está en tu pensamiento y emociones después de estas reflexiones. Pídele luz para este proceso de ir “hacia adentro”.

Cierra este momento con la siguiente canción ([ANEXO 3](#)):

[Viaje al centro de mi ser](#), Aleks Syntek

FICHA 2:

Metanoia

SEGUNDA SEMANA DE ADVIENTO



Me dispongo

Durante esta semana elige un momento de tu día para vivir esta ficha, ubícate en un espacio agradable y colócate en una posición corporal que te permita entrar en oración e interiorizar el contenido.

Enciende la vela o veladora. Si tienes corona de adviento puedes utilizarla para este momento y encender dos velas.

Contemplando la luz de esta vela respira profundamente tres veces, haz silencio exterior e interior, relaja tu cuerpo, concentra la mente y abre el corazón. Toma conciencia de la presencia de Dios.

La luz de estas velas nos permite recordar que Dios fue y continúa siendo una esperanza de salvación que ilumina todo el universo. Así como las tinieblas se disipan con una vela que encendemos, pedimos que esa luz disipe la oscuridad en nuestro interior; que las llamas de la fe, la esperanza y la caridad nunca se apaguen en nosotras/os.

***METANOIA, ES
UNA PALABRA
GRIEGA QUE
SIGNIFICA
“CONVERSIÓN”***





Descubro

Al adentrarse y conocer nuestro interior, nos vamos dando cuenta que tenemos debilidades, retos y cosas que no nos hacen sentir plenos; en este sentido, el tiempo de Adviento sirve para transformar todas estas cosas.

Metanoia es una profunda transformación interior, fruto de un proceso de discernimiento y del encuentro personal con Dios, confrontándose con aquellas debilidades y áreas de crecimiento personal que obstaculizan nuestra búsqueda de felicidad. Estos obstáculos son lo que conocemos como pecado.

Pensemos, en nuestra vida espiritual, ¿qué sentido tiene el pecado en mi vida?, ¿qué es el pecado para mí? Es lo primero que tenemos que ver, si realmente le damos al pecado el verdadero sentido, no porque el pecado sea más importante que Dios, sino justamente porque es lo que va contra Dios y afecta la relación conmigo y con las/los que me rodean.

Te sugerimos las siguientes citas bíblicas que te ayudarán a meditar a la luz de la Palabra sobre **metanoia**:

- “*Conviértanse a mí con todo corazón, con ayuno, llanto y luto. Rasguen los corazones, y no los vestidos, conviértanse al Señor su Dios; porque es compasivo y clemente, paciente y misericordioso.*” (Joel 2,13)
- “*¿Acaso quiero yo la muerte del malvado —oráculo del Señor— y no que se convierta de su conducta y viva?*” (Ezequiel 18, 23)

- “*El tiempo se ha cumplido y el Reino de Dios está cerca; Conviértanse y crean en la Buena Noticia.*” (San Marcos 1, 15)
- “*Como está escrito en el libro del profeta Isaías: Una voz grita en el desierto: Preparen el camino al Señor, enderecen sus senderos.*” (San Lucas 3, 4)



Vivo

Adviento es un buen tiempo para identificar nuestras debilidades, nuestros pecados y las cosas que nos estorban para encontrarnos con Dios, para comprometernos a realizar un verdadero cambio interior.

Puedes elaborar un listado de aquellas conductas, hábitos negativos, acciones, pensamientos u obstáculos personales, con el fin de reconocerlos e iniciar tu proceso personal de transformación. Incluso puedes acercarte al sacramento de la reconciliación como un paso para iniciar este cambio.

Elabora una esfera navideña, te proponemos el recortable para hacerlo ([ANEXO 2](#)); puedes echar a andar tu creatividad y utilizar otro material. Decora la esfera con elementos de color NARANJA. El naranja es un color energético y estimulante, está



relacionado con el pensamiento positivo y la energía interior, muchas veces representa la confianza en uno/a mismo/a e impulsa la voluntad personal para realizar cambios y transformaciones.

Coloca la esfera en tu árbol navideño o en un lugar visible. Recuerda que representa el compromiso con nuestro proceso de metanoia, que nos lleva a la transformación personal, preparándonos espiritualmente para el nacimiento de Jesús.



Hago oración

Cuéntale a Dios, como quien habla con un amigo, lo que está en tu pensamiento y emociones después de estas reflexiones. Pídele luz para este proceso de conversión.

Cierra este momento con la siguiente oración:

Conversión

Sigue curvado sobre mí, Señor, remodelándome,
aunque yo me resista.
¡Qué atrevido pensar que tengo yo mi llave!
¡Si no sé de mí mismo!
Si nadie como Tú puede decirme
lo que llevo en mi dentro.

Ni nadie hacer que vuelva de mis caminos
que no son como los tuyos.
Sigue curvado sobre mí, tallándome,
aunque a veces de dolor te grite.
Soy pura debilidad, Tú bien lo sabes.
Tanta, que, a ratos, hasta me duelen tus caricias.
Lábrame los ojos y las manos, la mente y la memoria,
y el corazón, que es mi sagrado,
al que no Te dejo entrar cuando me llamas.
Entra, Señor, sin llamar, sin mi permiso.
Tú tienes otra llave, además de la mía,
que en mi día primero Tú me diste,
y que empleo, pueril, para cerrarme.
Que sienta sobre mí tu 'conversión' y se encienda la mía
del fuego de la Tuya, que arde siempre, allá en mi dentro.
Y empiece a ser hermano, a ser humano, a ser persona...

Ignacio Iglesias, SJ

FICHA 3:

Gaudete

TERCERA SEMANA DE ADVIENTO



Me dispongo

Durante esta semana elige un momento de tu día para vivir esta ficha, ubícate en un espacio agradable y colócate en una posición corporal que te permita entrar en oración e interiorizar el contenido.

Enciende la vela o veladora. Si tienes corona de adviento puedes utilizarla para este momento y encender tres velas.

Contemplando la luz de esta vela respira profundamente tres veces, haz silencio exterior e interior, relaja tu cuerpo, concentra la mente y abre el corazón. Toma conciencia de la presencia de Dios.

La luz de estas velas nos permite recordar que Dios fue y continúa siendo una esperanza de salvación que ilumina todo el universo. Así como las tinieblas se disipan con una vela que encendemos, pedimos que esa luz disipe la oscuridad en nuestro interior; que las llamas de la fe, la esperanza y la caridad nunca se apaguen en nosotras/os.

GAUDETE,
PALABRA EN LATÍN
QUE SIGNIFICA
“REGOCIJARSE” -
“ALEGRARSE”



Foto de Nubia Navarro (nubikini) en Pixabay



Descubro

Hemos reflexionado sobre la importancia de adentrarnos en nuestro interior, también de reconocer aquellas cosas que debemos cambiar. Al hacer el ejercicio de “ir hacia dentro” podremos ir descubriendo más cosas; por ejemplo, nos encontraremos con que hay aspectos de nuestra vida, actividades, personas, recuerdos y momentos que nos generan un sentimiento de alegría muy especial.

El Tercer Domingo de Adviento recibe por nombre **gaudete**, una invitación a alegrarse y compartir con las y los demás esa misma alegría, por la llegada de Jesús en la Navidad, enseñándonos que, la preparación de nuestro corazón para esta celebración no es únicamente de penitencia y arrepentimiento, sino también de alegría y esperanza.

En este sentido, es importante reconocer que la alegría y plenitud verdadera vienen de Dios, sentimientos que, en un mundo de estrés, desolación y desesperanza, son muy importantes de mantener y compartir. El Papa Francisco nos recuerda: «El santo es capaz de vivir con alegría y sentido del humor. Sin perder el realismo, ilumina a los demás con un espíritu positivo y esperanzado» (GE, 122).

Te sugerimos las siguientes citas bíblicas que te ayudarán a meditar a la luz de la Palabra sobre **gaudete**:

- “*Estén siempre alegres en el Señor; se lo repito, estén alegres y den a todos muestras de un espíritu muy abierto. El Señor está cerca. No se inquieten por nada.*” (Filipenses 4, 4-5)

- *“Pero Tú has puesto en mi corazón más alegría que cuando abundan el trigo y el vino.”* (Salmos 4, 8)
- *“Entró el Ángel a donde estaba ella y le dijo: Alégrate, llena de gracia, el Señor está contigo.”* (San Marcos 1, 15)
- *“Si estás triste, todos los días son malos; si estás feliz, todos los días son de fiesta.”* (Proverbios 15, 15)



San Ignacio de Loyola llama MOCIONES a aquellos movimientos o inspiraciones internas que tienen efectos sobre nuestro ánimo, en este sentido nos indica que, el trabajo interior debe de ir enfocado a distinguir entre las mociones positivas (alegría, paz, esperanza) de las negativas (desolación, insatisfacción, descontento).

Descubre en tu interior aquellas cosas que generan en ti alegría y satisfacción personal; pueden ser personas, actividades, recuerdos, canciones, etc., y descubre si esas mociones son buenas, para realizarlas, o malas, para ignorarlas y trabajarlas de diferente manera.

Este ejercicio te ayudará a reconocer aquellos elementos de tu vida que te hacen sentir alegre, con esperanza y satisfacción, tratando de frecuentarlos y conectar más con ese estado de plenitud interior.

¡No se trata de estar felices todo el tiempo! La tristeza, el miedo y otras emociones son sentimientos naturales de los se-

res humanos y hay que aprender a vivirlos y darles su tiempo; pero tener claras las cosas que Dios te inspira para estar alegre, ayudará a gestionar, de mejor manera, todas las emociones.

Elabora una esfera navideña, te proponemos el recortable para hacerlo ([ANEXO 2](#)), puedes echar a andar tu creatividad y utilizar otro material. Decora la esfera con elementos de color ROSA. El rosa no es un color primario; se obtiene combinando un color intenso y provocador, que desde siempre ha evocado el amor, el rojo; con el blanco, símbolo universal de la paz. Así mismo, la alegría no es un sentimiento primario, sino que brota al combinar al menos dos virtudes de orden humano y espiritual.

Coloca la esfera en tu árbol navideño o en un lugar visible, simbolizando el compromiso de reconocer que la verdadera alegría viene de Dios, que nos invita a disfrutar nuestra vida haciendo aquello que más nos gusta, para poder compartir a los demás **gaudete**.



Foto de Nubia Navarro (nubikini) en Pexels



Hago oración

Cuéntale a Dios, como quien habla con un amigo, lo que está en tu pensamiento y emociones después de estas reflexiones. Pídele luz para distinguir la verdadera alegría de la que no lo es.

Cuando el Ángel anunció a María que sería la madre de Dios, la saludó diciendo «alégrate». María conoce la verdadera alegría.

Cierra este momento con la siguiente oración a María:

María de Nazareth, madre de nuestro Señor,
compañera de mis marchas, ven a visitarme y quédate conmigo.

María, virgen de la Esperanza.

Contágíame tu fuerza, acércame el Espíritu que llena tu vida.

Ayúdame a vivir con alegría,
a pesar de las pruebas que encuentro día a día.

Que no pierda la utopía, madre buena, de creer que es posible

otro mundo y otra sociedad.

María,

Enséñame a esperar en el Señor,
a confiar en su palabra, a dejarme guiar por su Espíritu,
a llenarme de su buen humor y alegría.

Enséñame a orar para no perder la Esperanza
Enséñame a orar para discernir donde poner los esfuerzos
y descubrir mi lugar y misión.
Llena mi corazón de la alegría verdadera que libera
para vivir el amor solidario. AMÉN

FICHA 4:

Maranatha

CUARTA SEMANA DE ADVIENTO



Me dispongo

Durante esta semana elige un momento de tu día para vivir esta ficha, ubícate en un espacio agradable y colócate en una posición corporal que te permita entrar en oración e interiorizar el contenido.

Enciende la vela o veladora. Si tienes corona de adviento puedes utilizarla para este momento y encender cuatro velas.

Contemplando la luz de esta vela respira profundamente tres veces, haz silencio exterior e interior, relaja tu cuerpo, concentra la mente y abre el corazón. Toma conciencia de la presencia de Dios.

La luz de estas velas nos permite recordar que Dios fue y continúa siendo una esperanza de salvación que ilumina todo el universo. Así como las tinieblas se disipan con una vela que encendemos, pedimos que esa luz disipe la oscuridad en nuestro interior; que las llamas de la fe, la esperanza y la caridad nunca se apaguen en nosotras/os.

**MARANATHA, DEL
ARAMEO,
SIGNIFICA “EL
SEÑOR VIENE”**



Foto de Nubia Navarro (nubikini) en Pexels



Descubro

La vivencia del Adviento es sinónimo de espera y preparación interior; se puede comparar cuando sabemos que tendremos una visita en casa y preparamos todo lo necesario para su estancia. Para los cristianos, la visita que tendremos es la de Jesús y la casa a preparar es nuestro interior.

Históricamente, los profetas bíblicos proclamaban **maranatha** a la llegada al mundo de un Mesías, del hijo de Dios, de un salvador que vendría, e invitaban a la gente a prepararse para este gran suceso.

Los cristianos vivimos este suceso cada año y de manera espiritual, creemos que Jesús vino, viene y vendrá, por lo que debemos prepararnos en cada aspecto de nuestras vidas.

Te sugerimos las siguientes citas bíblicas que te ayudarán a meditar a la luz de la Palabra sobre **maranatha**:

- “Convertíos, porque está cerca el reino de los cielos.” (San Mateo 3, 1)
- “Maldito sea el que no ama al Señor. ¡Maranatha!” (1º Corintios, 16, 22)
- “Él es el que viene después de mí, a quien yo no soy digno de desatar la correas de su sandalia.” (San Juan 1, 27)
- “Sean fuertes, no teman. Miren a nuestro Dios, que trae el desquite; viene en persona, resarcirá y nos salvará.” (Isaías 35, 4)

- *“Preparen el camino al Señor, enderecen sus senderos.”*
(San Lucas 3, 4)
- *“Las que estaban preparadas entraron con Él en la sala de bodas y la puerta se cerró.”* (San Mateo 25, 10).



Durante esta semana vuelve a contactar con tu interior, haz un ejercicio personal de reflexión y silencio, recorre cada uno de los aspectos de tu vida y responde, ¿qué necesito preparar para que Jesús nazca en mi interior? Te invitamos a que lo dibujes, escribas, cantes, etc. Puedes utilizar de guía el cuadro que te proponemos en el [ANEXO 4](#).

Elabora una esfera navideña, te proponemos el recortable para hacerlo ([ANEXO 2](#)), puedes echar a andar tu creatividad y utilizar otro material. Decora la esfera con elementos de color MORADO. Este color simboliza preparación interior y la penitencia. Hay culturas que asocian este color con el luto, la muer-



te o los sueños, ya que, simboliza conexión con lo espiritual y el inconsciente, todo lo referente al interior de una persona.

Coloca la esfera en tu árbol navideño o en un lugar visible que te recuerde la atención especial que debes de poner en cada aspecto de tu vida, manteniéndote atenta/o y preparada/o, ya que, **maranatha**.



Hago oración

Cuéntale a Dios, como quien habla con un amigo, lo que está en tu pensamiento y emociones después de estas reflexiones. Pídele poder estar atento a su venida día con día.

Cierra este momento leyendo o mostrando a Dios el listado de cosas que prepararas en cada aspecto de tu vida.

FICHA 5:

Emmanuel

NAVIDAD



Me dispongo

Durante esta semana elige un momento de tu día para vivir esta ficha, ubícate en un espacio agradable y colócate en una posición corporal que te permita entrar en oración e interiorizar el contenido.

Enciende la vela o veladora. Si tienes corona de adviento puedes utilizarla para este momento y encender todas las velas.

Contemplando la luz de esta vela respira profundamente tres veces, haz silencio exterior e interior, relaja tu cuerpo, concientra la mente y abre el corazón. Toma conciencia de la presencia de Dios.

La luz de estas velas nos permite recordar que Dios fue y continúa siendo una esperanza de salvación que ilumina todo el universo. Así como las tinieblas se disipan con una vela que encendemos, pedimos que esa luz disipe la oscuridad en nuestro interior; que las llamas de la fe, la esperanza y la caridad nunca se apaguen en nosotras/os.

EMMANUEL,
VIENE DEL
HEBREO Y
SIGNIFICA “DIOS
CON NOSOTROS”





La Navidad, año con año, nos invita a reflexionar sobre el valor espiritual que tiene la Encarnación de Dios, la decisión de hacerse parte de la humanidad y “ser” con la humanidad. Al hacerse hombre nos regala su presencia en nuestra vida diaria; sabe lo que sentimos, vemos, vivimos y somos. Un Dios que se hace hombre para entendernos, amarnos y acompañarnos.

La experiencia de Adviento ha terminado, haz redescubier-
to tu interior, has contactado con lo más profundo de ti, y es en
ese lugar, donde aparece **Emmanuel**, ese DIOS CONTIGO que
quiere acompañarte en cada paso que des. Es tiempo para que
vivas una Navidad distinta; esta vez, tú naces junto con Jesús,
para crecer junto con Él en su deseo de construir algo diferente,
mirar, amar y vivir distinto.

Te sugerimos las siguientes citas bíblicas que te ayudarán a meditar a la luz de la Palabra sobre la llegada de **Emmanuel**:

- “*Te aseguro que, si uno no nace de nuevo, no puede ver el reino de Dios.*” (San Juan 3, 3)
- “*«He aquí, la virgen concebirá y dará a luz un Hijo, y le pondrán por nombre Emmanuel»*, que traducido significa: *«Dios con nosotros»* (San Mateo 1, 23)
- “*Porque un niño nos ha nacido, un hijo se nos ha dado; le ponen en el hombro el distintivo del rey y proclaman su nombre: «consejero admirable, Dios fuerte, Padre que no muere, Príncipe de la Paz.»*” (Isaías 9, 6)
- “*Y saben que yo estaré con ustedes todos los días, hasta el fin del mundo.*” (San Mateo 18, 20)



Vivo

Nacer con Jesús, es reaprender, reconstruir, revalorar, reconocer, hacer nuevas todas las cosas. Un proceso que debe empezar desde nuestro interior para después compartir hacia las/los demás esta nueva visión de vida.

En el nacimiento de tu casa, iglesia o ciudad, contempla el pesebre. Descubre la imagen del Niño Dios; un niño con inocencia, curiosidad, ganas de aprender y crecer física, mental y espiritualmente, como tú deseas hacerlo.

Elabora una estrella, te proponemos el recortable para hacerlo ([ANEXO 5](#)), puedes echar a andar tu creatividad y utilizar otro material. Decora esta estrella con elementos de color AMARILLO, BLANCO y/o DORADO, colores que representan brillo, luz, energía, pureza, fiesta y emoción.

Coloca la estrella en tu árbol navideño o en un lugar visible que te recuerde que Dios está contigo, acompañándote en cada momento y proceso de tu vida, esa estrella que nace hoy en tu interior.





Hago oración

Cuéntale a Dios, como quien habla con un amigo, lo que está en tu pensamiento y emociones después de estas reflexiones. Pídele que en esta Navidad llegue a tu corazón.

Cierra este momento orando y cantando al Niño Dios, con la siguiente canción [\(ANEXO 6\)](#):

[Athenas](#) - Niño Dios

“La Navidad, es ese niño que nace en nuestro interior, que motiva en nuestros corazones, los sentimientos más nobles y es esperanza por un mañana mejor”

-Anónimo-



Anexos

Anexo 1

BUSCA UN LUGAR TRANQUILO

Ve a un lugar donde el celular, internet, la televisión o el trabajo no te molesten. Puedes buscar un punto tranquilo -puede ser una habitación apartada- para ayudar a concentrarte en la oración. Tu postura debe ser cómoda, pero atenta. Repasa con atención lo que te ha pasado en el día.

IDENTIFICA UN MOMENTO DE GRATITUD

¿Puedes nombrar un momento en tu día en que hayas sentido gratitud? ¿Cómo te sentiste? Toma conciencia de esos sentimientos y simplemente agradécelo, sabiendo que todos los dones vienen de Dios.

REVISA TU DÍA

Intenta recordar los sucesos del día como si vieras una película. ¿Qué ha pasado cuando te has levantado?, ¿has ido a comer?, ¿has vuelto a casa?, ¿con quién te has encontrado?. Toma conciencia de tus sentimientos -positivos y negativos- a lo largo del día y reflexiona sobre los puntos que son significativos para tí. Estos son los momentos en que el Señor se comunica, analiza profundamente.

HABLA CON DIOS

Cuéntale al Señor todo lo que está en tu pensamiento. Puedes expresar gratitud por algo que te ha consolado, puedes pedir perdón. Puedes pedir la mirada de Dios para un problema particular. Sea lo que sea, este es tu tiempo para estar con el Señor, que ya sabe lo que necesitas. Nuestra oración es para cambiarnos a nosotros, no a Dios.

Este es nuestro momento para buscar lo que el Señor quiere para nosotros.

PIDE LIBERTAD

La libertad es un elemento importante en la espiritualidad católica. Cuando decimos libertad, no queremos decir hacer lo que quiero. Libertad es disponibilidad. Buscamos la indiferencia de las cosas que, con frecuencia, nos hacen tropezar, y distraen nuestro juicio. Pedimos para que el Espíritu Santo nos haga libres de estas cosas, para que podamos contemplar nuestra vida como es, no como nos gustaría que fuera.

TERMINA TU ORACIÓN

Termina tu tiempo de oración con un Padre Nuestro (o una oración que te guste).

Anexo 2



Anexo 3

VIAJE AL CENTRO DE MI SER (Letra)

Viajo al centro de mi ser,
línea recta al interior,
Hay mucho que agradecer
Hay rincones que explorar
Hay herida por sanar
Hay errores que enmendar
Si quiero vivir en paz
Debo conocerme bien.

Y sabrás que el ser humano es solo un punto en la creación, y
El poder del universo nos protege y da calor
Y sabrás que el privilegio de ser un hijo más de Dios, de Dios.

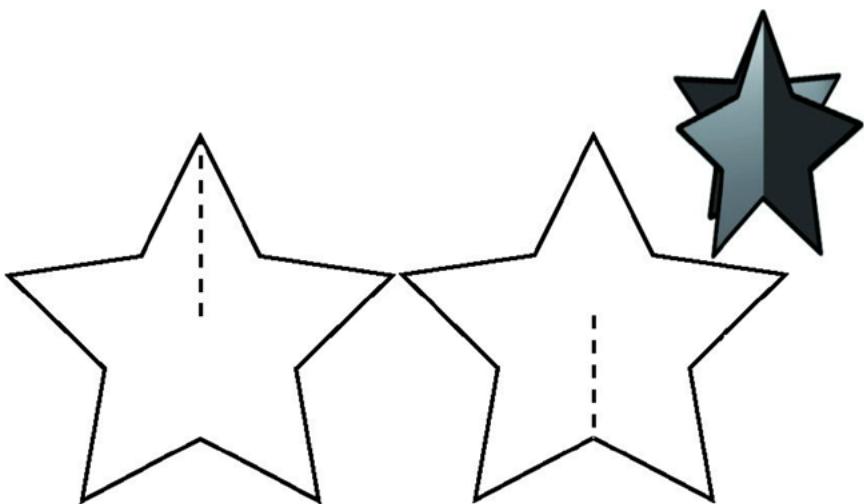
Viaje al centro de mi ser
Hoy me voy a confrontar
Mi labor trascendental
Despertar espiritual
Mi templo en reparación
Una prueba y un error
Si quiero vivir en paz
Debo conocerme bien
Y sabrás que el ser humano es solo un punto en la creación, y
El poder del universo nos protege y da calor
Y sabrás que el privilegio de ser un hijo más de Dios, de Dios.
Viaje al centro de mi ser
línea recta al interior.

Aleks Syntek

Anexo 4

DIMENSIÓN	
Física (Cuerpo, salud, ejercicio)	
Cognitiva – Académica (Formación personal, aprender nuevas habilidades, lectura, etc.)	
Emocional (Sentimientos y salud emocional)	
Familiar (Papel en la familia, relaciones, ambiente)	
Afectiva (Relaciones sociales, amigos, amor)	
Económico – Laboral (Finanzas, estatus laboral, compromisos económicos)	
Espiritual (Relación con mi interior y con Dios, solidaridad y servicio)	

Anexo 5



Anexo 6

Niño Dios (Letra)

Niño Dios, que naciste en Belén
Hoy te quiero ofrecer
Mi corazón
Niño Dios, tu pesebre quiero ser
Y aunque digno yo no soy
Te quiero recibir
Y si no encuentras un lugar
Aquí puedes nacer
Te quiero adorar
Ven a nacer en mí, Jesús
Como aquella noche en que el Cielo se abrió
Ven a nacer en mí, Jesús
Como aquella noche en que todo cambió
Niño Dios, hoy te quiero agradecer
Por traer tu salvación
A este pecador
Niño Dios, tan humilde y eres Rey
Tan pequeño y eres Dios
Te quiero recibir
Y si no encuentras un lugar
Aquí puedes nacer
Te quiero adorar
Ven a nacer en mí, Jesús

Como aquella noche en que el Cielo se abrió
Ven a nacer en mí, Jesús
Como aquella noche en que todo cambió
Ven Niño Dios, ven Salvador
Con tu alegría, tu paz y tu luz
Ven Niño Dios, ven Salvador
Con tu consuelo, esperanza y tu amor
Ven a nacer en mí, Jesús
Como aquella noche en que el cielo se abrió
Ven a nacer en mí Jesús
Como aquella noche en que todo cambió.



**Vocaciones y Juventudes Jesuitas México
Provincia Mexicana de la Compañía de Jesús**

2021

