El nacimiento en humildad — Semana de oración ignaciana

Giovanna Bonnelly

Semana del Dec 14, 2026 al 20 de diciembre · Lucas 2:1–38 (centro: Lucas 2:6–7)

> **Idea central:** El Hijo de Dios nació en un pesebre, envuelto en pañales, porque no había sitio para él en el albergue. Dios eligió la pobreza y la humildad para venir a nosotros. Esta semana nos quedamos en el pesebre: lo contemplamos despacio, como propone San Ignacio, y le hacemos sitio en el corazón antes de Navidad.

El método ignaciano (cada día, 30–45 min)

1. **Preparación:** busca un lugar tranquilo. Antes de empezar, detente un momento y considera cómo Dios te mira (EE 75).
2. **Oración preparatoria:** pide que todas tus intenciones, acciones y operaciones se ordenen solo al servicio y alabanza de Dios (EE 46).
3. **Preámbulos:** (a) *la historia*: lee el pasaje despacio; (b) *composición de lugar*: imagina la escena con detalle; (c) *petición*: pide la gracia del día.
4. **Contemplación:** entra en la escena como un participante más. **Mira** a las personas, **oye** lo que dicen, **observa** lo que hacen, y después *reflecta*: ¿qué me dice esto a mí?
5. **Coloquio:** habla con Jesús, con María, con José o con el Padre como un amigo habla a otro (EE 54). Termina con un Padrenuestro.
6. **Examen de la oración:** después de orar, 5 minutos: ¿qué sentí? ¿Dónde hubo consolación o desolación? Anótalo abajo.

Nota para esta semana: ya contemplamos Lucas 2 en la semana del 30 de noviembre. Ahora vamos más despacio, siguiendo los puntos de la contemplación del Nacimiento de San Ignacio (EE 110–117): primero mirar a las personas, después oír lo que dicen y finalmente mirar lo que hacen, y todo eso por mí.

Cuadro de la semana

Día	Pasaje	Composición de lugar	Gracia que pido	Coloquio
Lunes 14	Lucas 2:1–6 (se cumplieron los días)	Belén lleno de gente por el censo. María, a punto de dar a luz, cansada del camino. La espera.	Paciencia confiada en el tiempo de Dios.	Con María: pregúntale cómo esperó esos últimos días.
Martes 15	Lucas 2:7b (no tenían sitio)	José tocando puertas en el albergue lleno. Las respuestas, los rostros, la noche que cae.	Hacerle sitio a Jesús, y también a quienes hoy no tienen sitio.	Con José: ¿qué sentiste ante cada puerta cerrada?
Miércoles 16 *(inicia la novena de Navidad)*	Lucas 2:7a — **mirar las personas** (EE 114)	El establo: María da a luz, envuelve al Niño en pañales y lo acuesta en el pesebre. José a su lado. Tú como un servidor pequeño que los mira y los ayuda en lo que necesiten.	*Conocimiento interno del Señor, que por mí se ha hecho hombre, para que más le ame y le siga* (EE 104).	Con María: pídele que te deje cargar al Niño.

Día	Pasaje	Composición de lugar	Gracia que pido	Coloquio
Jueves 17	Lucas 2:7 — **oír y mirar lo que hacen** (EE 115–116)	El mismo establo. Escucha lo que se dicen María y José. Mira cómo trabajan para que el Señor nazca en suma pobreza, y cómo ese camino de pobreza llega hasta la cruz. Todo esto por mí.	Agradecimiento profundo y deseo de amar la humildad como él.	Con el Niño: díle lo que sientes al saber que todo esto fue por ti.
Viernes 18	**Repetición** de Lucas 2:6–7 (EE 118)	Vuelve al momento del pesebre donde sentiste más consolación o desolación.	La gracia que más deseas al repasar tus notas.	**Triple coloquio** (EE 63): a María, al Hijo y al Padre.
Sábado 19	Lucas 2:8–20 (la señal)	Los pastores en el campo oyendo la señal: un niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre (Lc 2:12). Su llegada al establo.	Reconocer a Dios en lo pequeño, lo pobre y lo humilde.	Con los pastores: ¿qué sintieron al ver que la señal era tan sencilla?
Domingo 20 *(4.º de Adviento)*	Lucas 2:1–20 — **Aplicación de sentidos** (EE 121–126)	Usa los cinco sentidos en el establo: ver la luz tenue, oír el llanto del Niño, oler la paja, gustar la paz, tocar los pañales.	Preparar el corazón como pesebre para la Navidad.	Con Jesús: ofrécele tu corazón, pobre como es, para que nazca ahí.

Examen diario (por la noche, 10–15 min)

1. **Gratitud:** da gracias por los dones del día.
2. **Luz:** pide al Espíritu que te ayude a ver tu día como Dios lo ve.
3. **Revisión:** recorre el día. ¿Dónde encontré a Jesús en lo pequeño y pobre? ¿Hice sitio a alguien, o le cerré la puerta?
4. **Perdón:** pide perdón por lo que te alejó de Él.
5. **Propósito:** pide la gracia para mañana y termina con un Padrenuestro.

Frase para llevar durante la semana

"Lo acostó en un pesebre, porque no tenían sitio en el albergue" (Lucas 2:7)

Mis notas de la semana

Día	Consolación / desolación	Lo que me dijo el Señor
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		