La promesa cumplida — Semana de oración ignaciana

Giovanna Bonnelly

Semana del Nov 23, 2026 al 29 de noviembre · Miqueas 5:1 y Lucas 1:26–55

> **Idea central:** Dios cumple lo que promete. El gobernante anunciado para Belén es Jesús, el Hijo del Altísimo, cuyo reino no tendrá fin. Esta semana no solo leeremos la promesa: entraremos en la escena para conocer más a Jesús, amarle y seguirle.

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 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.

Cuadro de la semana

Día	Pasaje	Composición de lugar	Gracia que pido	Coloquio
Lunes 23	Miqueas 5:1	Belén, una aldea pequeña entre los clanes de Judá. El profeta anuncia la promesa a un pueblo que espera.	Confiar en que Dios cumple sus promesas y obra desde lo pequeño.	Con el Padre: háblale de los "Belenes" de tu vida, lo pequeño y escondido.

Día	Pasaje	Composición de lugar	Gracia que pido	Coloquio
Martes 24	La Encarnación (EE 101–109), con Miq 5:1b y Lc 1:26	Las tres Personas divinas miran toda la tierra, con su gente tan diversa, y deciden que el Hijo se haga hombre. Luego, la casita de María en Nazaret.	*Conocimiento interno del Señor, que por mí se ha hecho hombre, para que más le ame y le siga* (EE 104).	Con la Trinidad: agradece que te miraron y decidieron venir.
Miércoles 25	Lucas 1:26–33	Una casa sencilla en Nazaret; María en su rutina; la llegada de Gabriel. Mira, oye, observa.	La misma gracia (EE 104).	Con María: pregúntale qué sintió al recibir el anuncio.
Jueves 26	Lucas 1:34–38	El mismo lugar. El diálogo, la pregunta de María, el silencio antes de su "sí".	Disponibilidad para responder como María: "Hágase en mí según tu palabra".	Con Jesús, Hijo del Altísimo: preséntale lo que te parece imposible.
Viernes 27	**Repetición** de Lc 1:26–38 (EE 62)	Vuelve al momento de la escena 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 28	Lucas 1:39–45 (la Visitación)	El camino de Nazaret a la montaña de Judea; la casa de Zacarías; el saludo y el abrazo de María e Isabel.	Gozo de creer en lo prometido y prontitud para servir.	Con María e Isabel: ¿hacia quién debo "ponerme en camino"?

Día	Pasaje	Composición de lugar	Gracia que pido	Coloquio
Domingo 29 *(1.º de Adviento)*	Lucas 1:46–55 (Magníficat) — **Aplicación de sentidos** (EE 121–126)	Usa los cinco sentidos en la escena: ver, oír, oler, gustar y tocar mientras María canta.	Alegría agradecida por la fidelidad de Dios.	Reza el Magníficat despacio, palabra por palabra (segundo modo de orar, EE 249–257).

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 vi hoy a Dios cumplir su promesa? ¿Dónde dije "sí" como María, y dónde me resistí?
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

"Hágase en mí según tu palabra" (Lucas 1:38)

Mis notas de la semana

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