

Guía 2

La importancia de la
vida espiritual



PASTORAL JUVENIL
ARQUIDIOCESIS DE YUCATÁN

"Vale más la oración con el ayuno y la limosna con la justicia, que la riqueza con la iniquidad. Vale más hacer limosna que amontonar oro."

Tobías 12, 8

Objetivo de la guía de formación

- Reflexionar sobre la importancia de tener una vida espiritual activa para el servicio en el apostolado
- Descubrir herramientas para mejorar en nuestra espiritualidad
- Profundizar sobre la propia vocación como equipos motores



PASTORAL JUVENIL
ARQUIDIOCESIS DE YUCATÁN

Prepárate

¡Bienvenido a este segundo encuentro preparatorio del Campamento "Dale Vida a tu vida" que estarás próximo a vivir!

Este documento será un guía práctica para que los equipos motores y sus apostolados puedan avanzar en su vida espiritual a través de la oración y el ayuno, la caridad (limosna) va íntimamente ligada a las dos anteriores, pero de ella nos dedicaremos a profundizar en la próxima guía de preparación. Por ello, es altamente recomendable tomarse un tiempo en sus juntas de coordinación o tomarse un día de las actividades que tienen regularmente y juntarse todas las personas que colaboran con la pastoral juvenil en tu comunidad para vivir este encuentro, sí en tu comunidad solo eres una persona coordinando la pastoral juvenil, también lo puedes vivir junto con los jóvenes que asisten a tu apostolado.



Materiales por persona:

- **Libreta para notas**
- **Lápiz o pluma**
- **Biblia**

Escucha

Lectura del Evangelio de San Mateo (17, 14-21)

“Por eso, queridos hermanos, mientras esperan esto, procuren vivir de tal manera que él los encuentre en paz, sin mancha ni reproche. Tengan en cuenta que la paciencia del Señor es para nuestra salvación, como les ha escrito nuestro hermano Pablo, conforme a la sabiduría que le ha sido dada, y lo repite en todas las cartas donde trata este tema. En ellas hay pasajes difíciles de entender, que algunas personas ignorantes e inestables interpretan torcidamente -como, por otra parte, lo hacen con el resto de la Escritura- para su propia perdición.

Hermanos míos, ustedes están prevenidos. Manténganse en guardia, no sea que, arrastrados por el extravío de los que hacen el mal, pierdan su firmeza. Crezcan en la gracia y en el conocimiento de nuestro Señor y Salvador Jesucristo. ¡A él sea la gloria, ahora y en la eternidad!”

Contexto

Este texto tiene varios puntos que podríamos analizar, pero nos vamos a centrar en lo que concierne a la Fe y la razón por la cual los apóstoles no pudieron liberar a esa persona.

El mensaje central de este pasaje es la falta de Fe, pero no solo de los apóstoles sino también de la multitud de personas que ahí se encontraba; en los versículos anteriores el Señor se había transfigurado, Pedro, Juan y Santiago vieron iluminado el rostro de Jesús, vieron su gloria y aún así tuvieron dudas sobre el proyecto de salvación del Señor, así como lo que el Señor podía hacer en sus vidas de usarlo como instrumentos para el beneficio de su pueblo, de su Iglesia. Un ejemplo de esto lo vemos en las negaciones de Pedro, él estuvo con Jesús vió los milagros que realizaba, comió con él, inclusive lo vio transfigurado y sin embargo, en el momento de la prueba lo negó (Mc 14, 31).

No es que Pedro y los demás apóstoles al ver a Cristo crucificado perdieron la memoria y se olvidaron de todo lo que habían vivido, es decir, no es que haya perdido toda la “Fe” sino que faltó fortalecerla y aquí Jesús nos da una clave para fortalecer la Fe, pues no basta con recordar lo que el Señor ha hecho en nuestras vidas, los milagros que hemos presenciado por su gracia, sino que esta Fe tiene que practicarse, tiene que vivirse y encarnarse ponerse por obra “la fe sin obras es muerta” (St 2, 17)

Aquí es donde la oración y el ayuno se nos presentan como medios para fortalecer fortalecen la Fe, si queremos avanzar en nuestra vida espiritual, salir del momento de estancamiento que nos podemos encontrar, debemos practicar la oración y el ayuno.

Reflexión de San Beda el venerable:

“Enseñando el Señor a los Apóstoles de qué modo debe ser lanzado este cruelísimo demonio, nos enseña a todos cómo hemos de vivir y que el ayuno y la oración son los medios de que hemos de valer nos para salir triunfantes hasta de las mayores pruebas que nos ofrezcan los espíritus inmundos o los hombres. Este ayuno es general y no comprende sólo la abstinencia de los alimentos, sino de todo gusto carnal y principalmente de toda pasión viciosa. La oración general igualmente no consiste sólo en las palabras con que invocamos la clemencia divina, sino en todo lo que hacemos en obsequio de nuestro creador movidos por la fe: testigo es el Apóstol que dice: «Orad sin cesar» (1 Tes 5,7).”

Beda, in marcum, 3, 38

Cuestionate



En una hoja o libreta, responde a las siguientes preguntas con sinceridad, al final compartan sus respuestas:

- Del 1 al 10 ¿Cómo calificas tu vida espiritual actualmente?
- ¿Cuántas veces al día haces oración?
- ¿Qué clase de oraciones sueles hacer?
- ¿Qué sientes que te hace falta para mejorar tus oraciones?
- ¿Prácticas regularmente el ayuno (no cuenta cuaresma)?
- ¿Sabes cómo se realiza el ayuno adecuadamente?

Tómense unos minutos para compartir brevemente alguna respuesta de sus preguntas

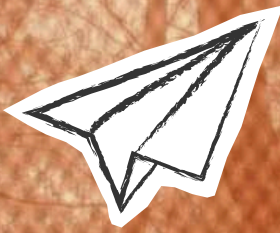
Evaluamos



Con base a las respuestas que dieron anteriormente evaluarse con las siguientes preguntas:

- Del 1 al 10 ¿cómo califican su espiritualidad como equipo motor de la pastoral juvenil o como integrantes de su apostolado?
- ¿Qué dice esto sobre su preparación a nivel espiritual para el servicio en el apostolado?
- ¿Cómo poner en práctica la oración diaria y el ayuno podría ayudarnos a mejorar nuestra vida espiritual?

Compartamos



Nuestro estancamiento en la vida espiritual se debe sobretodo a la falta de práctica de estos hábitos que debemos ejercitar, pero también a veces es por un desconocimiento sobre las herramientas espirituales que tenemos para avanzar en la vida espiritual y cómo usarlas, por lo que te queremos compartir las siguientes herramientas:

Un Rosario "diferente": El Chotki "oración del corazón"



El Chotki es una herramienta ideal para quienes padecen ansiedad o estrés, ya que consiste en repetir "Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador" pero se debe hacer al ritmo de la respiración "Inhala, Señor jesucristo (exhalas mientras lo dices), Inhala, Hijo de Dios (exhalas mientras lo dices), inhala ten piedad de mí, pecador (exhalas mientras lo dices)," esto se repite 33 veces; ¿porqué 33? por la edad que se piensa que tenía Jesús al ser crucificado. Pero el número de repeticiones puede variar según convenga para la oración.

Si te quedaron dudas sobre cómo realizar esta oración o quieres saber más de la bellísima espiritualidad detrás de esta herramienta de dejamos el siguiente video para comprenderlo mejor: <https://www.youtube.com/watch?v=fPBe8FwL630>

Sentencias de los "Padres del desierto"

Un poco de contexto: Los Padres del desierto fueron cristianos que vivieron el cambio de ser perseguidos por el imperio romano a que la fe cristiana empezó a ser permitida en el imperio, sin embargo al dejar de ser perseguidos les hizo sentir que su fe se enfriaba, se sentían muy cómodos, al percibirse muy pecadores y necesitados de Dios se fueron al desierto a vivir una vida de oración y penitencia.

Aunque se les suele llamar "Padres" también había mujeres, no escribieron nada pero personas de la ciudad iban a visitarlos en busca de consejos y ellos dejaron por escrito algunas de sus frases (sentencias) donde transmitían su sabiduría. Aquí te presentamos uno de los consejos de los padres del desierto para avanzar en la vida espiritual

1.El abad Evagrio refiere este dicho de los Padres: «Una comida habitualmente escasa y mal condimentada, unida a la caridad, lleva muy rápidamente al monje al puerto de la paz».

Explicación:

- “Una comida escasa” Cuando nos mal acostumbramos a satisfacer nuestro cuerpo en abundancia de comer o de tener abundancia material, cuando vengan tiempos difíciles y tengamos que desprendernos de ciertas cosas materiales se nos hará más difícil vencer la desesperanza, inclusive muchas persona cuando viven esos momentos de crisis llegan a perder la Fe, por eso el tener el ayuno como herramienta nos ayuda fortalecernos en la Fe.
- “Mal condimentada” Si siempre tenemos que lo que queremos, de la manera en que nos gusta nos mal acostumbramos, a siempre hacer nuestra voluntad y cuando venga la tentación será más difícil ser obedientes a la voluntad de Dios, esta de la abstinencia de carne, o de cosas que nos suelen gustar comer o hacer son herramientas que sirven mucho para luchas contra las tentaciones de la carne, como la lujuria, la pereza, la gula etc..
- “Unida a la caridad” Un error al practicar el ayuno o la abstinencia de carne es pensar que nos “ahorramos” esa comida que no hacemos, pero la idea es que esa comida que no comemos se lo demos a quien más lo necesita, es decir, si harás ayuno en tu desayuno, eso que tu ibas a comer al desayunar debes buscar dárselo a alguien que se encuentre necesitado sobre todo si es una persona en situación de calle.

¿Quieres saber más sobre la espiritualidad de lo padres del desierto te recomendamos estos videos: 1. Los Padres del Desierto: Para avanzar en la vida espiritual

Lectio divina:

En la guía de preparación anterior te sugerimos iniciar el reto de la biblia en un año para mejorar en tu formación, pero a la vez la lectura de las Sagradas Escrituras puede ayudarte en tu vida espiritual, y una gran herramienta es realizar una lectio divina de los versículos bíblicos que te toca leer

**Aquí te dejamos un subsidio que te enseñara a realizar una lectio divina:
Lectio Divina – Subsidio 2025 – Pastoral Juvenil**



PASTORAL JUVENIL
ARQUIDIÓCESIS DE YUCATÁN

Reflexión



“Alégrense en la esperanza, sean pacientes en la tribulación y perseverantes en la oración.”

Romanos 12,12

Lee en voz alta lo siguiente:

¿Tiene algún sentido servir sin una vida de oración? ¿En qué puede mejorar nuestro servicio si tenemos una vida de oración activa?

Nuestra misión es llevar a los jóvenes hacia Cristo, pero no solo por medio de un conocimiento racional o intelectual sino a través de un encuentro, de una relación constante con el Resucitado, y la forma de comunicarnos con Él es a través de la oración. El ayuno nos dispone a vivir una vida en una constante vida de oración, agudiza nuestro “sentido” espiritual, que es necesario para reconocer la voluntad de Dios en nuestra vida pero también en nuestros apostolados.

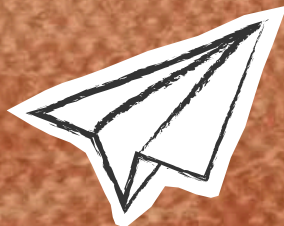
Él es quien nos llama y nosotros debemos ser capaces de escuchar su voz, acostumbrar nuestros oídos espirituales para escucharlo y así descubrir la vocación que tiene para nosotros. Solo si nosotros mismos somos capaces de escuchar la voz del Señor será entonces que también podremos mostrarles eso a los integrantes de nuestros apostolados.

No hay que olvidar que si bien necesitamos hacer oración cada uno de nosotros, también debemos fomentar la oración y la vida espiritual en general en comunidad, el Señor nos pide orar juntos unos por otros, pedir juntos, agradecer juntos, adorar juntos a Él, como dice el santo Evangelio según San Mateo 18, 19-20:

“También les aseguro que si dos de ustedes se unen en la tierra para pedir algo, mi Padre que está en el cielo se lo concederá. Porque donde hay dos o tres reunidos en mi Nombre, yo estoy presente en medio de ellos».”

Cómo equipos motores, ustedes son ese “tutorial” ese “tiktok” para enseñarles a los jóvenes a hablar con el Señor, que hermosa vocación el Señor nos ha dado de cuidar a sus jóvenes y llevarlos hacia Él.

Actuamos



Ya nos hemos evaluado y conocemos algunas herramientas para avanzar en la vida espiritual , llegó el momento de actuar:

¿A qué nos comprometemos para mejorar en nuestra vida espiritual?

¿Cómo lo vamos a hacer? ¿Qué herramientas de oración y ayuno podemos usar?

Puedes tomar como retos para actuar las siguientes herramientas que ponemos a tu disposición:

1. Rezar el chotki antes de dormir
2. Practicar durante 1 semana el ayunar en el desayuno y darlo a quien lo necesite.
3. Comer 1 semana entera comida mal condimentada (Ej. no le pongas salsa a tus tacos, no almuerces con coca y toma agua)
4. Realizar durante 1 semana la lectio divina del evangelio del día
5. Ir 1 vez a la semana a visitar el santísimo
6. Escribe algunos retos o propósitos que lleven como apostolado para mejorar en su vida espiritual