



Tu Camino Interior

Guía Práctica de peregrinación
espiritual para líderes jóvenes

TEN×10

Objetivo: Formar líderes jóvenes que vivan una fe relacional, auténtica y misionera.
A través de la oración, el discernimiento y el servicio, los jóvenes líderes desarrollan una relación viva con Dios, consigo mismos y con su comunidad.

El Modelo Formativo de la Fe





Introducción



Vivimos en un mundo exigente.

Las responsabilidades se acumulan: estudios, trabajo, familia, economía, cambios sociales... una rutina pesada que puede dejar el alma sin aliento. Y aun así, **sigues ahí.**

Necesitamos detenernos y escuchar lo que importa. Entre el ruido, las presiones y el cansancio, nuestro corazón busca descansar y encontrarse consigo mismo... y con Jesús.

Surgen preguntas profundas:

¿De dónde viene mi fuerza espiritual?

¿Quién me acompaña cuando yo acompaño a todos?

Nuestros santos, abuelos y raíces latinas lo saben: caminar con Dios transforma el alma. Por eso amamos las peregrinaciones.

**Cada paso es oración.
Cada milla, conversación con Dios.
Cada destino, un renacer.**

Camino interior nace de este espíritu

Es una invitación a mirar dentro y dejar que Jesús ilumine tu identidad y propósito. Antes de acompañar a otros, aprende a liderarte: reconoce tus motivaciones, heridas, fortalezas y tu relación con Dios.

Los líderes de jóvenes reflexionan sobre cómo formarse interiormente y transformar su ministerio. Descubren que la calidad de su acompañamiento nace de su encuentro con Jesús.

Jesús está en el centro de tu identidad y misión. Él da sentido a tu vida, servicio y llamado. Caminar hacia dentro es caminar con él... para luego salir a caminar con los jóvenes como discípulos misioneros.

El Camino interior te invita a caminar con Jesús desde lo profundo: con el corazón. Son 7 pasos vividos con intención, que te ayudan a ver tu vida con fe, escuchar a Dios y responder con esperanza.

Cada paso es un encuentro.
Cada día, es una oportunidad.
Cada momento, un recordatorio de que Jesús camina a tu lado.

Descubrirás quién eres, hacia dónde te llama Dios y cómo su amor transforma lo que vives. Prepárate para una experiencia que toca mente, corazón y alma.

Este es tu Camino interior. **Jesús te espera para caminar contigo.**

La Inspiración De Camino Interior

Inspirado en **Ver - Discernir - Actuar**, recoge la sabiduría de nuestra fe, cultura y espiritualidad en un proceso accesible y transformador.

El Camino interior se recorre con el corazón.

Es mirar tu vida con los ojos del alma, discernir la voz de Dios en tus realidades, y actuar desde un corazón renovado y amado.

Aquí comienza tu peregrinación. **Hacia el santuario más sagrado: tu historia habitada por Dios.**

¿Qué es el Camino Interior?

Siete pasos que puedes vivir en 7 días consecutivos como retiro, o durante 7 semanas consecutivas.

Los pasos de tu peregrinación están enraizados en la Biblia. Cada reflexión nace de la Palabra de Dios.

- **Paso 1: Llamado por mi nombre**
Isaías 43,1 *"Te he llamado por tu nombre, tú me perteneces"*.
- **Paso 2: El amor de Dios**
Juan 15,9 *"Como el Padre me amó, también yo los he amado a ustedes"*.
- **Paso 3: El perdón que libera**
Lucas 15,11-32 *"Es justo que haya fiesta y alegría, porque tu hermano estaba muerto y ha vuelto a la vida"*.
- **Paso 4: La presencia del Espíritu**
Hechos 2,1- 4 *"Todos quedaron llenos del Espíritu Santo"*.
- **Paso 5: La misión que transforma**
Mateo 28,19-20 *"Vayan y hagan que todos los pueblos sean mis discípulos"*.
- **Paso 6: Caminar con otros**
Lucas 24,13-35 *"Mientras conversaban y discutían, el mismo Jesús se acercó y siguió caminando con ellos"*.
- **Paso 7: Ser testigo de esperanza**
Romanos 12,12 *"Alégrense en la esperanza"*

Cada paso tiene tres momentos, inspirados en la tradición latinoamericana:

Ver - Ver con los ojos de la fe

Mirar tu vida con honestidad y esperanza. Reconocer dónde actúa Dios y qué te invita a transformar.

Discernir - Escuchar la voz de Dios

Escuchar lo que te dice el Espíritu. Permitir que la Palabra, el silencio y tu historia te hablen.

Actuar - Responder con esperanza

Dar pasos concretos para vivir tu misión con alegría y claridad. Comprometerte con tu vocación, comunidad y fe.

Estos momentos están captados por jóvenes en el video que acompaña esta guía, compartiendo cómo Dios se hace presente.



El viaje interior: 7 pasos caminando con Jesús



Tu peregrinación hacia el corazón comienza.

Hay viajes con maletas... y otros con el alma. Este es uno de ellos.

Hoy inicia tu peregrinación: un camino donde Jesús te invita a mirarte como Él te mira. Solo necesitas abrirte y dejar que Dios sane, revele y transforme.

Cada paso será un regreso a tu centro, tu verdad, tu identidad profunda.

Este camino te devuelve a la vida con ojos nuevos.

Respira. Confía. Comienza.

Tu corazón te espera.

Y Jesús también.

¿Qué encontrarás en cada sesión?

Cada sesión está diseñada para profundizar en tu fe e identidad como discípulo. Incluye:

- Reflexión de introducción
- Meditaciones con Jesús
- Preguntas para meditar
- Prácticas culturales del peregrino
- Palabra de vida bíblica
- Oración del peregrino
- Tu compromiso de hoy

Herramientas espirituales para el camino

- **Veladora (de pila/batería) y altar:** signo de la presencia de Dios
- **Diario del peregrino (cuaderno o móvil):** diálogo entre alma y Dios
- **Biblia y oración:** fuentes de esperanza y sabiduría

Paso 1

Llamado por mi nombre

“Te he llamado por tu nombre, tú me perteneces”.
Isaías 43:1

Primer paso de tu camino

Tu nombre lleva historia: la de tu familia, tu comunidad, tu cultura, tus luchas. Cuando Dios te llama, toca todo eso. Llama a la hija de tus abuelos migrantes, al hijo de una tierra que sueña y sufre. Llama al servidor cansado, al soñador que a veces duda, al ministro que ha dado mucho y todavía busca.

Vivimos tiempos de ruido, ansiedad y hasta de exclusión. Pero el Espíritu te invita hoy a detenerte, a escuchar tu nombre como si fuera la primera vez, y a creer que todavía hay algo nuevo que Dios quiere hacer contigo.

Este es tu primer paso del Camino interior: ***ver tu vida como Dios la ve - con ternura, propósito y esperanza.***

Prácticas culturales del peregrino

Como signo de tu fe latina, prepara un pequeño altarcito con símbolos de tu vida: una foto de tu familia, una cruz, una flor, una biblia y una vela.

Comienza tu camino con meditación.

Meditación

Imagina que caminas por un sendero al amanecer. El aire es fresco, y la tierra huele a esperanza.

A lo lejos, escuchas una voz suave que pronuncia tu nombre. No hay reproche. Solo amor.

Esa voz te recuerda quién eres: hijo, hija, amado, enviada, peregrina/ peregrino de esperanza.

Quédate un momento en silencio.

Respira.

Deja que tu nombre se llene de la presencia de Dios.

Preguntas para meditar

¿Qué imágenes o recuerdos vienen a mi mente cuando escucho: **“Tú me perteneces”**?

Escribe en tu diario del peregrino

Escribe tu nombre en el centro de una página. A su alrededor, anota palabras que representen quién eres ante Dios: valiente, luz, alegría, compasión, esperanza, servicio, fe.

Luego escribe tres momentos en los que sentiste la presencia del Señor acompañándote en tu camino como líder o servidor.

Coloca tu mano sobre tu nombre en la página y ora

Señor, aquí estoy. Tú conoces mi nombre.

Hazme recordar que mi historia es sagrada, que pertenezco a tu corazón, y que mi nombre lleva tu promesa.

Gracias, Señor, por llamarme por mi nombre.

Enséñame a verte en los demás como Tú me ves a mí.

Amen.

Palabra de vida

Busca en tu Biblia: **Isaías 43:1.**

Cuando la encuentres, léela lentamente en voz alta, dejando que cada palabra te recuerde que Dios te conoce, te llama por tu nombre y camina contigo.

Oración del peregrino

Señor Jesús, en medio del cansancio, pronuncias mi nombre.

En medio de mis miedos, me recuerdas que soy tuyo.

Que este día marque el inicio de mi peregrinación interior, una caminata contigo, paso a paso, día a día, para redescubrir quién soy y para quién vivo.

Amén.

Tu compromiso de hoy

Hoy, honra el nombre con el que Dios te llama.

- Haz 3 minutos de silencio y pregúntale: ***“Señor, ¿qué ves en mí hoy?”***
- Escribe una palabra en tu diario que exprese tu verdadera identidad: amado, fuerte, necesario, luz, bendición...
- Piensa en una acción que refleje esa palabra.

Tu nombre es tu misión.

Vívelo con intención.

Para reflexionar

Mis huellas del día



Paso 2

El amor de Dios

*“Como el Padre me amó, también yo los he amado a ustedes.
Permanezcan en mi amor”.*

Juan 15:9

Jesús te ama porque eres suyo. Ese es el corazón del segundo paso de tu Camino interior: **dejarte mirar por el Amor.**

En un mundo lleno de ruido y prisa, el silencio puede asustar... pero ahí es donde Jesús te espera, como esperó a la samaritana en el pozo. Él no te ama por lo que haces ni por lo que logras. Te ama porque eres suyo.

Hoy, este paso te invita a detenerte, respirar y dejar que esa mirada de Jesús te encuentre.

Su amor no depende del aplauso ni del éxito; es un amor paciente, que abraza tu historia entera. Cuando recuerdas esto, algo dentro se acomoda: la ansiedad baja, el corazón se ensancha y la esperanza vuelve a respirar.

Meditación

Imagínate que caminas al final de un día largo. El sol se esconde detrás de los edificios, el aire huele a lluvia, y tú llevas en los hombros ese cansancio que solo conocen los que sirven de verdad.

Has estado ahí para muchos: escuchando, animando, guiando...Pero, entre todo eso, a veces te olvidas de ti. De tu propio corazón. De tu propia fuerza.

Es ese momento - cuando las luces bajan y el silencio te alcanza - donde Dios te susurra:

“Yo también camino contigo”.

Y en ese momento, Jesús se acerca y te dice con calma:

“Como el Padre me amó, también yo te amo a ti”.

Este amor no es teoría, es presencia. Lo ves en los ojos de quien te escucha,

en la sonrisa de una madre agradecida, en el canto que surge en una vigilia, en la vela encendida en tu altar.

Ahí, en lo cotidiano, Dios se revela.

Quédate un momento en silencio.

Respira.

Siente el amor de Dios.

Preguntas para meditar

¿Qué momentos me han recordado que Dios me ama y acompaña, incluso cuando yo me olvido de Él?

¿Qué cosas me impiden sentirme plenamente amado por Dios?

Escribe en tu diario del peregrino

No busques palabras perfectas - solo sé honesto.

Palabras de vida

Busca en tu Biblia la lectura: **Juan 15:9**.

Cuando la encuentres, léela lentamente en voz alta, dejando que las palabras de Jesús te envuelvan en su amor y te recuerden que permaneces en Él.

Prácticas culturales del peregrino: "señales de su amor"

Enciende tu vela y repite interiormente:
"Tu amor, Señor, me sostiene".

Traza en tu diario una línea del tiempo (timeline) de tu vida.

Marca tres momentos en los que experimentaste la presencia amorosa de Dios, incluso en medio de la dificultad.

Al lado de cada momento, escribe una palabra que exprese lo que aprendiste: fe, consuelo, fortaleza, esperanza, misericordia.

Lee en silencio estas palabras y deja que se graben en tu corazón.

Oración del peregrino

Señor, gracias por no soltar mi mano.

En tu presencia encuentro descanso.

Hazme consciente de tu amor cada día, para que pueda ver mi historia con gratitud y caminar con esperanza

Ayúdame a ver tu amor en lo cotidiano y a confiar en Ti cuando el miedo me visite.

Amén.

Tu compromiso de hoy

Hoy, regálale a tu corazón un espacio para sentirse mirado por Dios.

- Detente un momento y respira hondo: deja que su amor te encuentre.
- Donde necesitas dejarte amar más: ¿en tu cansancio? ¿en tu miedo? ¿en tu autoestima?
- Haz un gesto de autocuidado (descansar, caminar, orar, escribir, escuchar música) como signo de que aceptas su amor. Deja que Dios te sostenga hoy.

No tienes que cargarlo todo tú.

Para reflexionar

Mis huellas del día



Paso 3

El perdón que libe

“Es justo que haya fiesta y alegría, porque tu hermano estaba muerto y ha vuelto a la vida”.

Lucas 15:11-32

Tu Camino interior avanza hacia uno de los pasos más valientes: **el perdón**. No un perdón superficial, sino ese que rompe cadenas, sana las heridas y hace renacer la vida.

En la parábola del hijo pródigo, Jesús nos revela a un Padre que no lleva cuentas, que no señala errores... sino que corre, abraza, restaura y celebra.

Ese mismo abrazo te espera hoy.

Esta sesión es una invitación a soltar lo que pesa, a entrar en la fiesta del regreso, y a descubrir la libertad que llega cuando perdonamos... y cuando dejamos que Dios nos perdone.

Permite que el amor haga su obra.

Es tiempo de reconstruir el corazón.

Meditación

El perdón de Dios es una experiencia que toca el alma.

Jesús nos enseña en esta parábola del hijo pródigo que el amor del Padre no se mide por los errores, sino por la capacidad de acoger, abrazar y celebrar el regreso del hijo.

A veces somos como el hijo menor, que se aleja y necesita volver; otras, como el hijo mayor, que no logra perdonar. En ambos casos, Jesús nos invita a entrar en la casa, a celebrar y a dejar que su misericordia nos libere de la culpa, del rencor y del juicio.

Perdonar y dejarnos perdonar es un acto de libertad interior. Nos sana, nos reconcilia y nos devuelve la alegría de vivir. El perdón no cambia el pasado, pero transforma el futuro. Permitir que Jesús nos abrace y nos sane es abrir espacio a la alegría. Quien se deja perdonar, se vuelve testigo de esperanza.

Quédate un momento en silencio.

Respira.

Enciende tu vela.

Preguntas para meditar

¿A quién necesito perdonar para recuperar la paz interior?

¿Has experimentado alguna vez la alegría de ser perdonado o de perdonar?

Escribe en tu diario del peregrino

No busques palabras perfectas - solo sé honesto.

El perdón, en nuestras raíces latinoamericanas, es siempre un acto comunitario. No se queda solo en el corazón: se expresa en gestos, acciones y símbolos que sanan. Encender una vela, hacer una oración, compartir un pan... Todo eso nos recuerda que reconciliarnos no es olvidar, sino abrir espacio para que el amor transforme lo que dolió.

Prácticas culturales del peregrino

En nuestra cultura, el perdón nunca ha sido solo una idea: es un camino que se vive con el cuerpo, la memoria y el corazón. Nuestras familias nos enseñaron - a veces sin palabras - que cuando algo duele, cuando un conflicto rompe la armonía, no basta con "seguir

adelante" como si nada hubiera pasado. Hay que recomenzar, volver a mirarnos, volver a unir lo que se quebró.

Piensa en ese abrazo que alguna vez recibiste después de un conflicto.

Ese abrazo tiene la fuerza de expresar lo que la boca no puede:

"Todavía eres importante para mí".

"Nuestro vínculo vale más que este error".

O recuerda una mesa donde, después de un malentendido, volvieron a sentarse todos juntos. Un simple plato de arroz, una tortilla caliente, un cafecito... y sin decirlo abiertamente, todos entendieron que la vida continúa, que la familia es más grande que la ofensa.

Palabras de vida

Busca en tu Biblia la lectura de **Lucas 15:11-32**.

Cuando la encuentres, léela lentamente en voz alta, dejando que cada gesto, cada palabra y cada

encuentro de esta parábola toque tu corazón y te recuerde la misericordia incondicional del Padre.

Cierra los ojos y visualiza la escena: el Padre que corre a abrazarte, que te llama por tu nombre y te devuelve la dignidad.

Oración del peregrino

Padre de misericordia,

Tú me esperas con los brazos abiertos incluso cuando me alejo.

Enséñame a volver a Ti sin miedo, a dejar que Tu perdón me transforme, y a perdonar como Tú perdonas: con amor, sin condiciones, sin rencor.

Amén.

Tu compromiso de hoy

- Escribe una carta corta a alguien a quien tu necesitas perdonar (no es necesario enviarla)

Esta semana, me comprometo a dar un paso hacia la reconciliación - conmigo mismo, con alguien, o con Dios.

Para reflexionar

Mis huellas del día



Paso 4

La presencia del Espíritu

“Todos quedaron llenos del Espíritu Santo”.

Hechos 2:1-4

El Espíritu Santo es el **fuego** que mueve tu fe. Es la fuerza que te levanta cuando te sientes débil, la luz que rompe la oscuridad y el impulso que convierte tu corazón cansado en un corazón valiente.

Así como en Pentecostés, hoy también el Espíritu quiere llenarte, renovarte y enviarte.

No es un recuerdo del pasado, sino una presencia viva que respira en ti, que te inspira y te transforma.

Este día es una invitación a abrirte al soplo de Dios: dejar que Él haga nuevas tus ideas, tus sueños, tu ánimo y tu misión.

El Espíritu está aquí. Déjate llenar.

Meditación

“Ven, Espíritu Santo, ven a mi corazón”.

Siéntate en un lugar tranquilo. Respira profundamente.

Imagina que cada respiración abre un espacio dentro de ti... un espacio donde Dios puede entrar.

Inhala y dices: ***“Ven, Espíritu Santo”.***
Exhala y dices: ***“Llena mi corazón”.***

Imagina una luz suave descendiendo sobre ti, como en Pentecostés. Esa luz es la presencia viva de Dios: que te fortalece, te calma, te renueva. Deja que toquen tus miedos, tu cansancio, tus dudas.

El Espíritu no llega cuando seas perfecto...
llega para hacerte nuevo.

Respira una vez más:

Inhala y dices: ***“Ven, Espíritu Santo”.***
Exhala y dices: ***“Llena mi corazón”.***
Cierra los ojos. Respira.

El Espíritu está contigo.

Deja que te guíe hoy.

Preguntas para meditar

¿Cuándo he experimentado que Dios me ha dado fuerza o paz en momentos difíciles?

¿Qué parte de mi corazón necesita más alegría o esperanza en este momento?

Escribe en tu diario del peregrino

Escribe en tu diario una frase que te da alegría y esperanza.

Palabras de vida

Busca en tu Biblia la lectura: **Hechos 2:1-4.**

Leer el texto lentamente en voz alta.

Cierra los ojos e imagina que estás entre los discípulos: siente el viento, la sorpresa, el gozo.

En tu cuaderno, escribe tres áreas de tu vida o ministerio donde necesitas que el Espíritu renueve tu energía o tu esperanza.

Dibuja una pequeña llama junto a cada una, como signo de la presencia del Espíritu.

Prácticas culturales del peregrino

Reflexiona sobre un símbolo de tu cultura que te dé esperanza. Puede ser la música que escuchas en casa, los colores de tus raíces, la comida que reúne a tu familia o una tradición que te hace sentir que perteneces. La fe también se vive en los símbolos que llevamos en el corazón.

Piensa en un gesto de reconciliación típico de tu familia: ese abrazo después de una discusión, la comida que se comparte para hacer las paces, el cafecito que une, o un pequeño detalle que dice “lo siento”. Escribe cómo tu familia perdona y vuelve a empezar; ahí también está Dios.

Recuerda una tradición espiritual de tu cultura - una procesión, rosario, novena, posada o peregrinación - y piensa en cómo esa tradición ha tocado tu vida.

Anota un consejo en tu diario, algún dicho, frase o historia que tus abuelos o padres te dejaron y que hoy te sigue guiando. La sabiduría de los mayores es un puente entre tu cultura y Dios.

Escribe también un momento donde sentiste a Dios en tu cultura: en una canción, en una fiesta patronal, en un acto de solidaridad o servicio. La presencia de Dios se revela en los momentos más humanos y cotidianos.

Oración del peregrino

Señor, enciende en mí el fuego de tu amor y no permitas que se apague.

Guía mis pasos cuando me canse, fortalece mi fe cuando dude, y abre mi corazón para reconocerte en cada momento de este camino.

Acompáñame como compañero fiel, que este peregrinar transforme mi vida, me acerque más a tu corazón y me enseñe a amar como Tú amas.

Amén.

Tu compromiso de hoy

Hoy, abre un espacio real para que el Espíritu Santo actúe en ti.

- Haz una pausa de un minuto y di sinceramente: ***“Espíritu Santo, ven y llena mi vida hoy”***.
- Reconoce un área donde necesitas su fuerza: tu ánimo, tus decisiones, tus relaciones, tu servicio.
- Da un paso concreto movido por el Espíritu: un gesto de bondad, una palabra de ánimo, un acto de valentía, un silencio que escucha.

Hoy camina con la certeza de que no vas solo.

El Espíritu te guía, te inspira y te sostiene.



Para reflexionar

Mis huellas del día



Paso 5

La misión que transforma

“Vayan y hagan que todos los pueblos sean mis discípulos”.

Mateo 28:19-20

Tu Camino interior llega hoy a un paso clave: **la misión**.

No es una tarea más, no es un “hacer por hacer”... sino la llamada profunda que Jesús te hace a ti, por tu nombre, para transformar el mundo desde tu realidad, tus dones y tu historia.

La misión no comienza afuera; comienza dentro de ti, cuando descubres que has sido amado, perdonado y llenado por el Espíritu. Ese fuego interior se convierte en impulso para salir, para servir, para acompañar, para anunciar con tu vida que Dios está vivo.

Así como los discípulos recibieron el envío final de Jesús, tú también eres enviado/ enviada hoy: a tu familia, a tu escuela, a tu parroquia, a tu comunidad... a cualquier lugar donde alguien necesite luz, escucha, amistad o esperanza.

Este día es una invitación a recordar que tu vida tiene propósito, que tu fe es para compartirse y que cada acto de amor que das tiene poder de transformar corazones.

Jesús te envía. Y no vas solo: **Él camina contigo hasta el fin**.

Meditación

“Señor, ¿a dónde me envías hoy?”

Respira hondo. Pon tu mano sobre tu corazón. Siente tus latidos: cada uno es un recordatorio de que Dios te dio vida... para dar vida.

Cierra los ojos y escucha dentro de ti las palabras de Jesús: *“Vayan... Yo estoy con ustedes siempre.”*

Imagina que Jesús se acerca, te mira con amor y dice tu nombre.

No te mira por lo que haces, sino por lo que eres. Y en esa mirada hay una misión.

Déjate preguntar suavemente:

**¿A quién necesito amar hoy?,
¿A quién necesitas escuchar?,
¿A quién necesitas perdonar?,
¿A quién necesitas acompañar?**

Siente cómo una luz interior - la misma que movió a los discípulos a salir al mundo - comienza a encenderse dentro de ti.

No es presión. No es obligación. Es impulso. Es amor que quiere salir.

Dile a Jesús en silencio: *“Señor, envíame donde sea necesario.”*

Quédate unos segundos escuchando.

Tal vez venga un nombre, una situación, un pequeño gesto.

Eso ya es misión.

Respira una última vez:

Inhala: *“Señor, aquí estoy”.*

Exhala: *“Me envías tú; yo camino”.*

Tú eres enviado.

Y Jesús va contigo.

Preguntas para meditar

¿Cuáles dones, talentos o cualidades reconozco en mí que Dios quiere que use para servir a otros? ¿A quién me está enviando Jesús hoy?

(Puede ser una persona concreta, una situación, o un grupo que necesita luz).

Escribe en tu diario del peregrino

Toma un momento para escribir lo que Jesús ha despertado en tu corazón sobre tu misión personal.

Anota la palabra o frase del envío de Jesús que más te tocó y por qué.

Escribe también a quién sientes que Dios te está enviando hoy: una persona que necesita escucha, ánimo, perdón o compañía.

Tu misión comienza dentro... pero se vive afuera, donde Dios te necesita.

Oración del peregrino

Señor Jesús, enciende en mí el fuego de tu amor y no permitas que se apague.

Acompaña mis pasos, fortalece mi corazón y guíame con tu Espíritu para caminar siempre hacia Ti.

Haz de mi vida un camino de fe, un espacio de encuentro, y una misión de amor para los demás.

Amén.

Palabras de vida

Busca en tu Biblia la lectura de **Mateo 28:19-20**.

Cuando la encuentres, léela lentamente en voz alta, dejando que las palabras de Jesús resuenen dentro de ti.

Escucha este envío dirigido personalmente a tu corazón.

Jesús te habla, te llama... y te envía.

Tu compromiso de hoy

Hoy quiero dar un paso sencillo pero real en mi Camino interior. Me comprometo a:

- Escuchar a Dios en silencio, aunque sea por un minuto.
- Reconocer un área de mi vida donde necesito su luz y su fuerza.
- Hacer un gesto concreto de amor, inspirado por lo que Jesús me pidió hoy.

Que este compromiso transforme mi corazón.

Para reflexionar

Mis huellas del día



Paso 6

Caminar con otros

“Mientras conversaban y discutían, el mismo Jesús se acercó y siguió caminando con ellos”.

Lucas 24:15

En este paso de tu Camino interior descubres una verdad esencial: **nadie camina solo.**

Los discípulos de Emaús avanzaban confundidos, cansados, tratando de entender lo que habían vivido... y fue precisamente en medio de su conversación, de sus dudas y de su dolor, donde Jesús se acercó.

Así obra Dios: se hace presente cuando abrimos el corazón, cuando compartimos la vida, cuando nos atrevemos a caminar con otros.

Este día te invita a mirar a quienes caminan contigo, a quiénes te sostienen, a quiénes te escuchan, y también a quiénes estás llamado tú a acompañar.

Caminar juntos nos despierta, nos sana, nos fortalece... y nos revela a Jesús vivo en medio de la comunidad.

Hoy Jesús te recuerda: Mi amor se encuentra en el camino que compartes.

MEDITACIÓN

“Jesús camina a mi lado... y a nuestro lado”.

Respira hondo y permite que tu corazón se calme.

Imagina que caminas por un sendero, tal vez un poco cansado, con preguntas, con cosas que no entiendes del todo. A tu lado va alguien con quien conversas: un amigo, un compañero, alguien de tu comunidad. Caminan juntos... y en ese caminar, de pronto, Jesús se acerca.

No hace ruido. No interrumpe. Solo camina contigo. Te escucha. Escucha lo que llevas por dentro.

Siente su presencia silenciosa a tu lado. Siente cómo su paso marca el ritmo de tu corazón. Siente cómo su mirada te envuelve en paz.

Ahora pregúntale suavemente:
“Señor, ¿qué quieres mostrarme hoy a través de los que caminan conmigo?”

Piensa en una persona que ha sido luz para ti: alguien que te ha escuchado, animado, sostenido. Dale gracias en silencio.

Piensa también en alguien que necesita tu compañía hoy. Déjale a Jesús esa preocupación, ese nombre, ese rostro. Dile: ***“Señor, hazme instrumento de tu consuelo para otros.”***

Quédate en silencio unos segundos, sintiendo que Jesús sigue a tu lado.

No se va. No te deja.

Camina contigo... y con tu comunidad.

Preguntas para meditar

¿A través de quién he experimentado últimamente la presencia de Jesús?

¿Qué gesto, palabra o acompañamiento me hizo sentir su amor?

Escribe en tu diario del peregrino

Escribe los nombres de las personas que caminan contigo en este momento de tu vida. Reconoce cómo Dios te ha hablado, animado o sostenido a través de ellas.

Anota también una experiencia reciente en la que sentiste a Jesús presente en una conversación, un gesto, un consejo o una amistad. Describe cómo ese encuentro te fortaleció.

Palabras de vida

Busca en tu Biblia la lectura de **Lucas 24:15**.

Cuando la encuentres, léela lentamente en voz alta, dejando que cada palabra toque tu corazón.

Escúchala como si Jesús mismo estuviera caminando contigo hoy.

Oración del peregrino

Señor Jesús, gracias por las personas que pones en mi camino.

Abre mis ojos para reconocerte en cada uno de ellos.

Acompáñame cuando me sienta solo o sola, y enséñame a acompañar a quienes necesitan luz y esperanza.

Haz mi corazón humilde para dejarme ayudar y generoso para ofrecer mi presencia con amor.

Camina conmigo, Señor, y hazme testigo de tu compañía para los demás.

Amén.

Tu compromiso de hoy

Hoy me comprometo a reconocer y agradecer a quienes caminan conmigo. Buscaré un momento para:

- Agradecer a una persona que ha sido luz o apoyo en mi vida.
- Acompañar a alguien que lo necesita, aunque sea con un mensaje, una llamada o un gesto de escucha.
- Pedirle a Jesús que me enseñe a caminar con un corazón abierto, humilde y fraterno.

Hoy quiero ser compañía para otros, así como Jesús es compañía para mí.

Para reflexionar

Mis huellas del día



Paso 7

Ser testigo de esperanza

"Alégrense en la esperanza".

Romanos 12:12

Has llegado al último paso de tu Camino interior, y este paso es una misión que nace del corazón: **ser testigo de esperanza**. No la esperanza ingenua que ignora el dolor, sino la esperanza cristiana que nace de Jesús resucitado, la que sostiene, ilumina y transforma.

San Pablo nos invita a alegrarnos en la esperanza porque quien vive en Cristo nunca camina a oscuras. Su luz no siempre quita los problemas, pero siempre ilumina el camino. Hoy estás llamado a dejar que esa luz brille en ti... y a convertirte tú mismo en luz para otros.

Este día te recuerda que tu vida, tus palabras, tus gestos y hasta tus silencios pueden transmitir fe, paz y alegría a quienes te rodean. Ser testigo de esperanza es llevar en tu mirada la certeza de que Dios está obrando, aun cuando no lo vemos todo claro.

Hoy Jesús te invita a vivir con una alegría que inspira, con una fe que sostiene, y con una esperanza que contagia vida.

Tú eres llamado a ser luz en el camino de otros.

Meditación

“Haz brillar tu luz”.

Respira hondo y deja que tu corazón se serene. Imagina que estás en un lugar tranquilo, quizá al amanecer, cuando la luz empieza a vencer la oscuridad. Esa luz nueva... eres tú cuando caminas con Jesús.

Escucha dentro de ti las palabras de San Pablo: “Alégrense en la esperanza”.

Déjalas caer suavemente sobre tu corazón. Piensa en un momento reciente en el que sentiste un rayo de esperanza: un gesto de alguien, una oración, una palabra, una nueva fuerza interior. Agradece ese regalo.

Ahora imagina que Jesús se acerca, te mira y te dice: ***“Tu vida es luz para otros”.***

Siente cómo esas palabras te llenan, no por lo que haces, sino por lo que Él hace en ti.

Pregúntale en silencio: ***“Señor, ¿a quién quieres que lleve esperanza hoy?”***

Permite que un nombre, un rostro o una situación llegue a tu mente. Esa es tu misión de hoy.

Respira una vez más:

Inhala: ***“Jesús, dame tu luz”.***

Exhala: ***“Hazme testigo de esperanza”.***

Preguntas para meditar

¿En qué momento experimenté luz en medio de algo difícil?

¿Qué personas han sido testigos de esperanza para mí?

Escribe en tu diario del peregrino

Escribe un momento reciente en el que experimentaste esperanza, incluso si era pequeña, incluso si parecía frágil. Describe qué sentiste, qué te sostuvo y cómo viste a Dios actuar en esa situación.

Anota también el nombre de una persona que ha sido luz para ti. ¿Qué hizo? ¿Qué dijo? ¿Cómo te ayudó a creer de nuevo?

Ahora piensa en alguien que necesita esperanza hoy. Escribe su nombre y lo que deseas pedirle al Señor por esa persona.

Tu compromiso de hoy

Hoy me comprometo a ser un signo de esperanza para alguien concreto.

Quiero:

- Dar una palabra de ánimo, aunque sea breve.
- Hacer un gesto sencillo de bondad hacia alguien que lo necesita.
- Pedir a Jesús que renueve mi luz interior para compartirla con otros.

Hoy quiero ser esperanza viva, como Jesús lo es para mí.

Para reflexionar

Mis huellas del día





**Para continuar tu
camino...**



Ahora que has vivido este Camino interior, da un paso importante para seguir creciendo en tu vida espiritual: busca un mentor, un acompañante espiritual o un guía de confianza que te ayude a seguir caminando en el amor, la fe y el servicio; alguien con quien puedas hablar con sinceridad, que te escuche con el corazón, que ore contigo, y que te recuerde quién eres cuando lo olvides.

Tu peregrinación no termina aquí. Apenas comienza. Y Dios quiere regalarte compañeros de camino que te sostienen, te iluminen y te animan a seguir adelante.

No camines solo. Permite que alguien te acompañe en este camino de amor, fe y servicio.

Todos los textos bíblicos fueron tomados de La Biblia Católica para Jóvenes, Instituto Fe y Vida, 2021 (traducción, Libro del Pueblo de Dios)



Apéndice:

Pausa para reflexionar

Tómate un momento para hacer una pausa. Respira lentamente. Exhala lentamente. A continuación, escribe algunas respuestas sinceras a estas preguntas.

En este momento, ¿dónde te encuentras en esta escala?



Si marcaste un 1, 2 o 3, ¿qué has notado que contribuye más a que te sientas agotado o que no prosperes en el ministerio?

Si marcaste un 4 o un 5, ¿qué es lo que más contribuye a tu prosperidad?



Apéndice: Un poco de honestidad

Autoevaluación

Mi bienestar físico



Mi bienestar mental y emocional



Mi bienestar espiritual



¿Qué te llama la atención de las calificaciones que has dado anteriormente?



Apéndice: Creación de un ministerio

Declaración de propósito

Tómate unos momentos para estar con el Señor y nombra algunas de tus esperanzas y sueños para tu propia vida (¡y no solo para tu ministerio!). Sé honesto acerca de lo que te gustaría que Dios lograra, incluso si crees que es demasiado grande, demasiado o demasiado imposible. Presta atención a los pensamientos inesperados que surgen sin provocarlos o que te sorprenden. Escribe esas esperanzas y sueños aquí.

Dedique un tiempo a examinar esas aspiraciones con Dios. ¿Qué le está sugiriendo el Espíritu en su corazón? ¿Qué papel le está llamando Dios a desempeñar en la gran comisión y la restauración de todas las cosas? ¿Qué preocupaciones o dudas tiene? ¿Qué podría estar tratando de sacarle Dios? Utilice este espacio para anotar algunos de los frutos de su tiempo de oración.



Apéndice: Creación de un ministerio

Declaración de propósito

Para concluir tu oración, te invitamos a pensar en cuál es el propósito que Dios tiene para ti en esta etapa de tu vida y en tu ministerio. Intenta plasmando ese sentido de propósito en una declaración de propósito, es decir, una o dos frases que describan el significado detrás de tu ministerio y lo que esperas que Dios logre. Escribe aquí un borrador de tu declaración de propósito. Vuelve a ella más adelante en la semana, después de más oración y reflexión, para revisarla y modificarla si así lo deseas.



Apéndice:

Preguntas para reflexionar

**1. ¿Qué cosas te llenan y no tienen nada que ver con el ministerio?
(Piensa en pasatiempos, relaciones, tiempo en la naturaleza, etc.)**

**2. ¿Cuáles son una o dos de esas cosas en las que sabes que te
gustaría enfocarte más en esta temporada? Escríbelas.**

**3. ¿Qué tan difícil o fácil es para ti practicar regularmente el sabbat?
¿Por qué?**

**4. ¿Qué te ha ayudado a practicar el sabbat? ¿Qué te ha
dificultado hacerlo?**



Apéndice:

Preguntas para reflexionar

5. Una vez que ha tomado un día de descanso (es decir, un día para descansar, abstenerse de trabajar y dedicar tiempo a la renovación personal y espiritual), ¿cómo se siente?

6. ¿Puedes comprometerte a un día de descanso esta semana? Un período de 24 horas libre. Anótalo. Y, ¿qué práctica espiritual y pasatiempo te comprometes a realizar en tu día de descanso? Anótalos ambos en tu calendario.

7. ¿Qué te gustaría hacer en tu día de descanso? ¿Qué te gustaría hacer en tu día de descanso? Anótalo.



Apéndice: Pausa para la reflexión y la planificación de acciones

¿De qué manera te gustaría intentar acercarte a las Escrituras esta semana? ¿Cuándo lo vas a intentar?

¿Qué práctica de oración o meditación podrías realizar esta semana? (Empieza poco a poco. A medida que veas los resultados, ¡amplía la práctica!)

¿Cómo te guiarás hacia un ritmo de descanso en las próximas semanas? ¿Qué pasos concretos darás?

Apéndice: Pausa para la reflexión y la planificación de acciones

¿Qué paso darás esta semana para invertir en tu propia comunidad cristiana, fuera del ministerio juvenil? ¿Cómo te mostrarás ante tu comunidad, les señalarás a Jesús y les invitarás a hacer lo mismo por ti?

Si es posible, configura recordatorios en tu teléfono y reserva tiempo en tu calendario para prepararte bien.

Creado para TENx10 por El Instituto Fe y Vida

El Instituto Fe y Vida es la organización nacional líder en la pastoral con la juventud católica latina —adolescentes y jóvenes—, **que los empodera para su liderazgo en la Iglesia y la sociedad a través de un Sistema de Capacitación de Líderes.** Fe y Vida desarrolló y mantiene una pastoral bíblica juvenil internacional, para animar la vida cotidiana y animar toda acción pastoral y de liderazgo con la Palabra de Dios. También ofrece programas y publicaciones para otras áreas de la pastoral hispana, en particular en el liderazgo a nivel institucional y la formación de padres de familia. Visítanos en www.feyvida.org

TENx10

