



EMAÚS 90

EDICIÓN NAVIDEÑA

25 DE DICIEMBRE — 19 DE ENERO



ARQUIDIÓCESIS *de* MILWAUKEE

GUÍA DE ORACIÓN DE EMAÚS 90

Prepárate (30 segundos - 1 minuto)

Inicia tomando un momento para respirar con tranquilidad, sé consciente del momento presente y toma conciencia de que Jesús está aquí, mirándote con amor.

Pide (30 segundos)

Pídele a Jesús que te guíe

En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Jesús, yo creo que me miras, que me escuchas, que me conoces y me amas. Gracias. Por favor enséñame a orar. Ayúdame a estar plenamente presente contigo. Dame la gracia de conocerte mejor, amarte más y seguirte más de cerca como tu discípulo.

Reconoce (1 - 2 minutos)

Identifica en qué situación estás

Reconozco cómo estoy en este momento... mis pensamientos... sentimientos... deseos...

Ábrete (1 - 2 minutos)

Dile a Jesús cómo estás

Jesús, esto es lo que me da alegría... y lo que me agobia...

Recibe (5 - 30 minutos)

Escucha

Jesús, enséñame a escucharte. ¿Hay algo que quieres decirme sobre todo eso? [escucha]

Por favor hálbame a través de este pasaje de las Escrituras...

Lee el pasaje de las Escrituras del día un par de veces, identifica qué es lo que resuena en ti.

Responde (2 - 7 minutos)

Habla de eso

Jesús, ayúdame a hablarte desde mi corazón sobre lo que en este pasaje resuena en mí...y cómo eso se conecta con mi vida...

Jesús, ¿qué tratas de revelarme a través de eso? [escucha]

Descansa (3 - 5 minutos)

Simplemente quédate con Jesús, descansa en la presencia de Dios.

Resolución (2 minutos)

Gracias, Señor, por todo lo que has hecho en este tiempo de oración y por estar conmigo hoy. Por favor, enciende en mí un fuego de amor por ti en la Eucaristía que se extenderá, en especial, entre aquellos que más te necesitan. Bendícenos a todos en este camino de Emaús 90 y ayúdanos a crecer como tus discípulos y misioneros eucarísticos. También pido la gracia que estoy buscando en este camino de Emaús 90... y estas intenciones de oración... [incluye oraciones por todos aquellos por quienes has estado orando]

Por estas y todas las intenciones de todos quienes rezan hoy esta oración de Emaús 90, yo oro, Padre Nuestro... En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

Anota tu resolución

Anota en tu diario la acción específica que has resuelto hacer el día siguiente.

¿ANHELAS ALGO MÁS EN TU VIDA?

Tu anhelo no es una casualidad. Dios, quien te creó por amor y para amar, te creó con un deseo profundo, y ese deseo significa acercarte más a él mismo.

“Nos has creado para ti, Oh Señor, y nuestros corazones no descansarán hasta que descansen en ti” (San Agustín, *Confesiones*).

Jesús se acerca a ti, no solamente en su venida en Navidad, sino en cada tiempo y en cada lugar (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 1).

Él viene para que tengas vida y la tengas en abundancia en abundancia (Juan 10:10).

Para que su gozo esté en ti y así tu gozo sea completo (Juan 15:11). Jesús invita a todos los que están sedientos, que están deseando más, a que vengan a él y reciban más (Juan 7:37-38).

¿Qué es lo que anhelas?

“El buen Dios no podría inspirar deseos imposibles de lograr”(Santa Teresa de Lisieux, *Historia de un alma*).

Él puede realizar mucho más de todo lo que pedimos o imaginamos (Ef 3:20).

Si tú deseas experimentar la aventura y el gozo de vivir al máximo una relación más profunda con Dios, te invitamos que le pidas a Jesús te muestre cómo hacerlo. Entonces, únete a católicos de toda la Arquidiócesis de Milwaukee mientras iniciamos juntos el camino de Emaús 90 esta Navidad y Año Nuevo.

Gracias, Jesús, por venir para darnos vida y gozo. Por favor, ayúdame a reconocerte, acercándote y mostrándome cómo vivir la vida al máximo en una relación más profunda contigo. Te pido la gracia de poder confiarte mis deseos y buscarte cada día [incluye cualquier petición específica que desees]. En el Nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

Dios, en este camino de Emaús 90, por favor, dame la gracia de que...

¡FELIZ NAVIDAD Y BENDECIDO AÑO NUEVO!

Esta edición navideña de Emaús 90 es un pequeño “adelanto” de la experiencia completa del camino de Emaús 90 hacia una relación más profunda con Jesús, especialmente por medio de las Escrituras y en la Eucaristía. Si anhelas reconocer cómo Jesús se comunica contigo, ser colmado de su amor, amar a los demás desde la plenitud y estar equipado para tu misión en la vida, te invitamos—te desafiamos— a que te unas a nosotros. Las prácticas de Emaús 90 en esta guía son pasos concretos para vivir la vida al máximo en relación con Jesús y su Iglesia.

Si ya te inscribiste para Emaús 90, sabes que en estas páginas encontrarás todo lo que necesitas para iniciar juntos nuestro camino.

Si recibiste esta Edición Navideña como regalo, te invitamos a unirse a nosotros durante estas primeras semanas y a considerar si deseas quedarte con nosotros para la aventura completa de Emaús 90, que continúa desde el 20 de enero hasta la semana de Pascua de Resurrección.

Durante estas primeras semanas, oraremos con las Escrituras del día y recibiremos sesiones de formación que nos ayudan a batallar con estas preguntas:

- ¿Qué es lo que tú deseas?
- ¿Qué es lo que Dios desea? (pista: eres tú)
- ¿Quién está contigo?
- ¿Cómo es el domingo un regalo de Dios para tu caminar?

La aventura completa de Emaús 90 continúa con sesiones de formación con conferencistas expertos locales y nacionales, quienes te ayudarán a:

- reconocer las maneras en que Dios se está acercando y te está hablando,
- encontrar las Escrituras que se refieren a Jesús y a la Eucaristía, y
- tener tus ojos abiertos para ver las maravillas de la Santa Misa, y
- equiparte para vivir tu misión y propósito en servicio a la vida del mundo.



¿Quieres unirse a nosotros para la aventura completa de Emaús 90 desde el 20 de enero hasta la Semana Santa? Si todavía no lo has hecho, **inscríbete a más tardar el 5 de enero en www.archmil.org/Emaus-90** para recibir tus materiales de Emaús 90 el 20 de enero.



“¿NO ARDÍAN NUESTROS CORAZONES EN NUESTRO INTERIOR?”

| LUCAS 24:32 |

Un grupo pequeño de discípulos, inseguros sobre lo que estaba ocurriendo en su mundo y abatidos, viajaban juntos, conversando mientras caminaban.

El mismo Jesús se les acercó y caminó con ellos. Ellos no lo reconocieron. Él les pidió que le dijeran en qué estaban pensando y los escuchó.

Entonces, él les interpretó todo lo que en las Escrituras se refería a él, y sus corazones comenzaron a arder dentro de ellos. Ellos suplicaron a Jesús que se quedara con ellos.

Mientras él estaba a la mesa con ellos, tomó pan, lo bendijo, lo partió y se los dio a ellos. Se les abrieron los ojos y lo reconocieron. Él se dio a conocer a ellos al partir el pan.

Y de inmediato ellos salieron a compartir la buena nueva.

Este es el camino a Emaús de San Lucas 24:13-35.

Durante las próximas 4 semanas, prepárate para unirte a otros discípulos en el camino a Emaús y aprende a reconocer a Jesús acercándose, hablando a través de las Escrituras y abriendo tus ojos para revelarse Él mismo en la Eucaristía, para que Jesús pueda inspirarte y equiparte para tu misión en la vida.

No será fácil, pero nunca estarás solo(a).

**Fuiste creado para esto.
ÚNETE A LA AVENTURA.**

PRÁCTICAS DE EMAÚS 90

¿Deseas reconocer la voz de Dios, permitirle que te llene con su amor y dar de esa abundancia a otros? Te animamos a comprometerte a realizar estas prácticas espirituales que le dan el espacio a Dios para hacer algo nuevo en ti.

Nosotros lo sabemos: comprometerse puede ser complicado. "¿Es esto demasiado?" "¿Estaré a la altura?" "¿Tengo lo que se necesita?" No vas a hacer todo a la perfección. No saldrá todo al 100% según el plan. Sin embargo, Dios bendecirá tu esfuerzo diario, verás crecer tu fe. Te animamos a ser generoso con tu vida durante estas próximas semanas. Dios no se deja ganar en generosidad. Él te está llamando a grandes cosas y te proveerá todo lo que necesites. A continuación, encontrarás las prácticas diarias y semanales. Alentamos a los peregrinos de Emaús 90, a que se esfuercen por vivirlas durante nuestra aventura de 90 días juntos. Hemos desglosado estas prácticas en tres áreas principales: **tiempo para Dios, tiempo para conectarse con otros y tiempo para la excelencia.**

¿Será esto fácil? Probablemente no. ¿Te enamorarás más de Dios? ¡Sin duda! Nadie puede levantar tus cargas pesadas – pero estamos aquí para apoyarte y estaremos orando por ti durante todo el camino. ¡Hagámoslo!

TIEMPO PARA DIOS

Oración diaria – Dedicar al menos 15 minutos diarios en oración con las Sagradas Escrituras. (Revisa la hoja interior de la portada de la Guía de oración de Emaús 90 y busca los pasajes diarios de las Sagradas Escrituras en el borde superior de cada página del diario).

Examen diario – Toma al menos 5 minutos para revisar tu día y observa en dónde Dios se estaba moviendo en tu vida. (En la contraportada encontrarás la guía para el Examen diario de Emaús 90).

Anotaciones en tu diario – Este folleto contiene páginas para anotar lo que Dios te está mostrando en tu oración con las Escrituras y en tu examen diario. Repasar estas notas te ayudará a ver la manera en que Dios te está guiando. (Echa un vistazo a las páginas 12-45 del diario).

Participación consciente, activa y plena en la Misa dominical – Prepárate para participar totalmente en la celebración de la Misa. Ora con las lecturas de la Misa (observarás que esto está incluido en tu oración diaria del sábado y domingo y en tu diario), considera llegar temprano para prepararte y en la Misa, ora con todo tu corazón.

Confesión regular – Recibe el Sacramento de la Reconciliación al menos una vez al mes. (Revisa cómo acercarte al Sacramento de la Reconciliación en las páginas 10-11.)

Más tiempo ante la Presencia Real de Jesucristo en el Santísimo Sacramento – Además de la Misa dominical, pasa algún tiempo orando ante la Presencia del Santísimo Sacramento. Algunos peregrinos se comprometen a realizar al menos una de sus sesiones diarias de oración ante la Presencia del Santísimo Sacramento en la Iglesia o en una capilla de adoración perpetua. Otros se comprometen a llegar

temprano antes de Misa para orar unos minutos ante la presencia de Jesús en el tabernáculo. Discierne la manera en que el Señor te está llamando y que funcionará según las circunstancias de tu vida.

TIEMPO PARA CONECTARTE CON OTROS

Grupo semanal de peregrinos – Animamos a cada peregrino de Emaús 90 a encontrar un grupo de 2-3 amigos, familiares o hermanos parroquianos que se comprometan a conectarse unos con otros semanalmente (presencial o en línea) para alentarse, asumir los retos y hacer comunidad en conversaciones de 30-60 minutos. Pide al Señor que te ayude a discernir a quién debes invitar a este caminar e invítalos a venir contigo. Escojan el horario semanal para conectarse. Consulten la *Guía de reflexión para tu grupo de peregrinos* en la página 9 para conocer los pasos a seguir durante ese tiempo juntos.

Formación semanal – Emaús 90 ofrece sesiones semanales de formación en vivo que te conectan con la enseñanza de la Iglesia Católica y con todos los peregrinos en la Arquidiócesis de Milwaukee que están viviendo esta aventura juntos. Entra a archmil.org/Emmaus-pilgrim-2025 para ver la transmisión semanal y las grabaciones.

La mayoría de los grupos de peregrinos planifican una reunión semanal de 90 minutos para ver juntos la sesión de formación y hacer su reflexión.

- Algunos grupos de peregrinos ven la sesión de formación por su cuenta y se reúnen para tener su reflexión en grupo en otro momento.
- Algunas parroquias organizan una ‘noche de Emaús’ en la que todos los grupos de peregrinos pueden conectarse con los demás peregrinos de Emaús 90 de su parroquia, para ver juntos la sesión de formación y reflexionar en sus grupos más pequeños.
- Discierne cuál modalidad funcionará para tu vida y tu grupo.

Camina con alguien – Discierne a quiénes Dios quiere que acompañes, reza por ellos y pide la gracia de hacerlo bien. Conéctate con ellos e invítalos a dar el siguiente paso concreto hacia una relación más profunda con Jesús y su Iglesia. En la mayoría de los días, esto significará simplemente rezar por ellos.

TIEMPO PARA LA EXCELENCIA

Vive plenamente los domingos – Esfuérzate en hacer tiempo los domingos para la oración, la familia, los amigos, el descanso y tiempo de esparcimiento sano.

Ayuna de carne los viernes – Ofrece tu ayuno por alguna persona que esté pasando necesidades.

Haz cosas pequeñas con mucho amor – Busca oportunidades para amar y servir a Jesús en el necesitado, el más humilde, el perdido y el solitario en tu vida.

Escoge una virtud para ponerla en práctica – Escoge un objetivo que puedas alcanzar, pídele a Dios que te ayude y esfuérzate para practicarla a diario. Consulta el Catecismo 1803-1945 para más ideas.

Recuerda, si un día no logras hacerlo, no te desanimes. Solamente regresa a Jesús el día siguiente y pídele que te ayude para intentarlo de nuevo. Su gracia se renueva cada mañana (Lam 3:22-24).

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA UNA BUENA PREPARACIÓN

Establece un tiempo para tu oración diaria y tu examen

- El mejor tiempo para tu oración es el momento en que la harás, entonces escoge la hora que funciona para ti.
- Planifica al menos 15 minutos cuando puedas darle toda tu atención a Dios para realizar tu oración diaria, te recomendamos que esto sea lo primero que hagas cuando te levantas en la mañana.
- Planifica al menos 5 minutos antes de acostarte para darle a Dios toda tu atención para tu examen diario y para escribir en tu diario.
- Hacer esto a la misma hora cada día es muy útil, si te es posible.
- Anota estas horas en tu agenda y/o programa un recordatorio.

Prepara tu espacio de oración

- Selecciona un sitio que sea adecuado para ti. Contar con un lugar fijo es muy beneficioso.
- Encuentra un lugar silencioso con menos distracciones y donde no serás interrumpido.
- Si realizas tu oración en casa, elije un lugar donde normalmente no trabajas, no duermes, ni descansas. Si esto no es posible, intenta arreglar el sitio de manera diferente que te induzca a la oración. Intenta que sea un espacio acogedor.
- Consigue una biblia católica. Si no tienes una, puedes descargar todos los pasajes de las Escrituras en bible.usccb.org/bible.
- Arregla tu espacio de oración con tu biblia, esta guía y tu bolígrafo favorito. Si quieres, también lo puedes adornar con un crucifijo, una imagen favorita de las Escrituras o de un santo de tu devoción y una vela para encenderla durante la oración.

Prepara a tu familia

- Informa a los miembros de tu familia a qué horas vas a orar y pídeles que respeten ese tiempo de oración silenciosa, o ¡que oren contigo!
- Es posible que tus compañeros de habitación, cónyuge e hijos disfruten juntarse contigo en tus prácticas diarias.

ITINERARIO DEL GRUPO DE PEREGRINOS

Guía de discusión semanal para el grupo de peregrinos

El discipulado y la santidad crecen en comunidad, tal como lo vivieron los discípulos en su camino hacia Emaús. Queremos animarte a que, durante Emaús 90, te reúnas semanalmente con un grupo de 2-3 amigos o familiares para que tengan una conversación sobre el discipulado. Pide al Espíritu Santo te ayude a pensar en 1-3 personas que te gustaría te acompañen en la aventura de crecer juntos en amor con



Dios, o 1-3 personas que tú quisieras te ayuden en tu caminar. En www.archmil.org/Peregrino-Emaus los jueves a las 7:00 pm encontrarás las Sesiones de Formación y grabaciones para guiar tu conversación sobre el discipulado.

Se pueden poner de acuerdo para ver la Sesión de Formación juntos o individualmente antes de la reunión semanal. En cualquiera caso, la conversación sobre el discipulado incluye lo siguiente:

Comenzar con una oración (1-2 minutos)

Pedir a Dios que bendiga y guíe este tiempo juntos.

¿Cómo estás? (4-10 minutos)

Cada peregrino comparte cómo está. Responde honestamente, más allá de la simple respuesta “estoy bien” que podríamos ofrecer de manera superficial.

¿Cómo está tu relación con Dios? (4-10 minutos)

Cada peregrino comparte cómo le ha ido esta semana en su relación con Dios durante su oración diaria con las Sagradas Escrituras, el examen y la vida diaria.

¿Cómo te va con Emaús 90? (15-25 minutos)

- ¿Qué tal te va con tus prácticas de Emaús 90?
- ¿De lo que discutimos la semana pasada, qué es lo que el Señor te continúa revelando?
- ¿Qué resuena en ti de la sesión de formación Emaús 90 de esta semana?
- ¿Qué piensas que te está revelando Dios a través de esas palabras que resuenan en ti?
- ¿De qué manera responderías a la(s) pregunta(s) que propuso el/la presentador(a)?
- ¿Qué es lo que harás o pensarás de forma diferente después de haber participado en esta sesión de formación?

¿Cómo podemos orar por ti? (4-8 minutos)

No solamente por otras personas en tu vida, ¿cómo podemos orar también por ti?

Oremos ahora mismo unos por otros. (2-5 minutos)

Oren juntos con sus propias palabras por las intenciones de oración que acaban de compartir. Terminen con el Padre Nuestro.

Veamos nuestro próximo encuentro. (menos de 1 minuto)

Confirmar nuestro próximo día/hora de reunión y cualquier otra cosa que necesitamos recordar para la semana próxima.

EXAMEN DE CONCIENCIA

Una preparación necesaria para nuestro encuentro con Cristo en el Sacramento de la Penitencia y de la Reconciliación es el examen de nuestra conciencia a la luz de los Diez Mandamientos, para reconocer lo que hemos hecho (*pecados de comisión*) y en lo que hemos dejado de hacer (*pecados de omisión*) en relación a nuestro llamado a amar a Dios, a los demás, y nosotros mismos. Pídele al Espíritu Santo que abra tus ojos a la verdad, mientras reflexionas sobre ti mismo, basado en las siguientes preguntas.

LOS DIEZ MANDAMIENTOS

- 1. Yo soy el Señor, tu Dios. No tendrás otros dioses fuera de mí.**
¿Qué pensamientos, hábitos, deseos y posesiones se han convertido en dioses falsos en tu vida?
- 2. No tomarás el nombre de Dios en vano.**
¿Cómo has fallado al mandamiento de vivir en profunda reverencia ante el Santo Nombre de Dios y su Majestad?
- 3. Santificarás las fiestas del Señor.**
¿Estás adorando a Dios en la Misa y honorando a Dios a través de tus actividades del domingo?
- 4. Honrarás padre y madre.**
¿Cómo puedes comprometerte a tener más tiempo de calidad para fomentar y mejorar tus relaciones familiares?
- 5. No matarás.**
¿Cómo estás promoviendo activamente la santidad de la vida desde la concepción hasta la muerte natural?
- 6. No cometerás adulterio.**
¿Cómo eres tentado a utilizar el sagrado designio de Dios para el sexo y la sexualidad en maneras egoístas?
- 7. No robarás.**
¿Cómo estás trabajando para asegurarte que toda la gente tenga lo necesario para vivir y crecer?
- 8. No levantarás falso testimonio contra tu prójimo.**
¿Cómo puedes promover honestidad, la bondad y la verdad en tus palabras y acciones diarias?
- 9. No desearás la mujer de tu prójimo.**
¿Cómo tu corazón ha sido tentado hacia pensamientos y deseos impuros?
- 10. No codiciarás los bienes de tu prójimo**
¿Cómo haz reemplazado la dependencia a Dios con el apego a las cosas materiales?

CÓMO RECIBIR EL SACRAMENTO DE LA RECONCILIACIÓN

1. Preparación

Antes de ir a la confesión, dedica tiempo para prepararte. Comienza con una oración y luego reflexiona sobre tu vida desde la última confesión. (Lee el reverso para ayudarte con tu "examen de conciencia").

2. Saludo

El sacerdote te dará la bienvenida y puede que rece una pequeña bendición o lea un pasaje de las Escrituras.

3. La Señal de la Cruz

Juntos, tú y el sacerdote, harán la señal de la cruz. Entonces podrás comenzar tu confesión con estas u otras palabras similares: "Bendígame, Padre, porque he pecado. Hace ya [se da el número de días, meses o años] desde mi última confesión".

4. Confesión

Confiesa todos tus pecados al sacerdote. Si no estás seguro de que decir, pídele al sacerdote que te ayude. Cuando hayas terminado, concluye con estas u otras palabras similares: "Me arrepiento de estos y de todos mis pecados."

5. Penitencia

El sacerdote te sugerirá una penitencia. La penitencia puede ser una oración, un acto de misericordia o una obra de caridad. También podrá aconsejarte sobre cómo puedes vivir una vida cristiana mejor.

6. Acto de Contrición

Luego que el sacerdote te haya conferido la penitencia, reza un Acto de Contrición, expresando pena por tus pecados, y tomando la decisión de no volver a pecar:

Dios mío,

Me arrepiento de todo corazón de todo lo malo que he hecho y de lo bueno que he dejado de hacer. Porque, pecando, te he ofendido a ti, que eres el sumo bien y digno de ser amado sobre todas las cosas. Propongo firmemente, con tu gracia, cumplir la penitencia, no volver a pecar y evitar las ocasiones de pecado. Perdóname, Señor, por los méritos de la pasión de nuestro salvador Jesucristo.

7. Absolución

El sacerdote extenderá sus manos sobre tu cabeza y pronunciará las palabras de absolución. Tú responderás "Amén."

8. Alabanza

El sacerdote acostumbra a dar gracias por la misericordia de Dios y te invitará a que tú hagas lo mismo. Por ejemplo, el sacerdote podría decir: "Da gracias al Señor porque es bueno." Y tu respuesta puede ser, "Porque es eterna su misericordia"

9. Despedida

A menudo, el sacerdote concluye el sacramento diciendo: "Vete en paz!"



Para obtener recursos adicionales para prepararte para el Sacramento de la Reconciliación, incluyendo exámenes de conciencia para niños, adolescentes y exámenes más profundos para adultos, visita www.archmil.org/Peregrino-Emaus

NOTAS DE LA SESIÓN DE FORMACIÓN
JUEVES, 26 DE DICIEMBRE

¿Qué es lo que deseas?



**Ve la Sesión de Formación los jueves a las 7:00 pm
en archmil.org/Peregrino-Emaus**

¿Qué te llama la atención en esta sesión de formación?

¿Qué preguntas compartió el/la presentadora para que ustedes discutan?

¿Cuáles son tus preguntas?

¿Qué es lo que harás o pensarás de forma diferente después de esta sesión?

REVISIÓN DE LA SEMANA

En esta semana que termina, parecía que Dios me estaba revelando . . .

Gracias, Señor, por . . . (celebra las victorias y el crecimiento de esta semana)

En esta semana siguiente, Señor, ayúdame por favor a . . .

Algunas maneras en que siento que Dios me está invitando a crecer como su discípulo en la misión por la vida del mundo son:

REVISIÓN DE MIS PRÁCTICAS SEMANALES

D L M M J V S

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Oración diaria
Examen diario
Caminar con alguien
La resolución de ayer
Pequeñas acciones con mucho amor

- Sesión de formación
- Grupo de peregrinos
- Celebración del viernes
- Vivir plenamente el domingo
- Vivir la Misa de manera plena, activa y consciente
- Tiempo ante la presencia real de Jesús
- La virtud que deseo alcanzar
- El Sacramento de la Reconciliación

NOTAS DE LA SESIÓN DE FORMACIÓN JUEVES, 2 DE ENERO

¿Qué es lo que Dios desea? (pista: tú)



**Ve la Sesión de Formación los jueves a las 7:00 pm
en archmil.org/Peregrino-Emaus**

¿Qué te llama la atención en esta sesión de formación?

¿Qué preguntas compartió el/la presentadora para que ustedes discutan?

¿Cuáles son tus preguntas?

¿Qué es lo que harás o pensarás de forma diferente después de esta sesión?

REVISIÓN DE LA SEMANA

En esta semana que termina, parecía que Dios me estaba revelando . . .

Gracias Señor por . . . (celebra las victorias y el crecimiento de esta semana)

En esta semana siguiente, Señor ayúdame por favor a . . .

Algunas maneras en que siento que Dios me está invitando a crecer como su discípulo en misión por la vida del mundo son:

¿Te gustaría unirse a nosotros para la experiencia completa de Emmaús 90?

Regístrate antes del final del día de hoy para recibir tu guía por correo antes del 20 de enero: www.archmil.org/emaus-90.

REVISIÓN DE MIS PRÁCTICAS SEMANALES

D L M M J V S

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Oración diaria

Examen diario

Caminar con alguien

La resolución de ayer

Pequeñas acciones con mucho amor

Sesión de formación

Grupo de peregrinos

Ayunar el viernes

Vivir plenamente el domingo

Vivir la Misa de manera plena, activa y consciente

Tiempo ante la presencia real de Jesús

La virtud que deseo alcanzar

El Sacramento de la Reconciliación

NOTAS DE LA SESIÓN DE FORMACIÓN
JUEVES, 9 DE ENERO

¿Quién está contigo?



**Ve la Sesión de Formación los jueves a las 7:00 pm
en archmil.org/Peregrino-Emaus**

¿Qué te llama la atención en esta sesión de formación?

¿Qué preguntas compartió el/la presentadora para que ustedes discutan?

¿Cuáles son tus preguntas?

¿Qué es lo que harás o pensarás de forma diferente después de esta sesión?

REVISIÓN DE LA SEMANA

En esta semana que termina, parecía que Dios me estaba revelando . . .

Gracias, Señor, por. . . (celebra las victorias y el crecimiento de esta semana)

En esta semana siguiente, Señor, ayúdame por favor a . . .

Algunas maneras en que siento que Dios me está invitando a crecer como su discípulo en la misión por la vida del mundo son:

REVISIÓN DE MIS PRÁCTICAS SEMANALES

D L M M J V S

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Oración diaria
 Examen diario
 Caminar con alguien
 La resolución de ayer
 Pequeñas acciones con mucho amor

- Sesión de formación
- Grupo de peregrinos
- Ayunar el viernes
- Vivir plenamente el domingo
- Vivir la Misa de manera plena, activa y consciente
- Tiempo ante la presencia real de Jesús
- La virtud que deseo alcanzar
- El Sacramento de la Reconciliación

NOTAS DE LA SESIÓN DE FORMACIÓN JUEVES, 16 DE ENERO

¿Cómo es el domingo un regalo de Dios para tu caminar?



**Ve la Sesión de Formación los jueves a las 7:00 pm
en archmil.org/Peregrino-Emaus**

¿Qué te llama la atención en esta sesión de formación?

¿Qué preguntas compartió el/la presentadora para que ustedes discutan?

¿Cuáles son tus preguntas?

¿Qué es lo que harás o pensarás de forma diferente después de esta sesión?

REVISIÓN DE LA SEMANA

En esta semana que termina, parecía que Dios me estaba revelando . . .

Gracias, Señor, por. . . (celebra las victorias y el crecimiento de esta semana)

En esta semana siguiente, Señor, ayúdame por favor a . . .

Algunas maneras en que siento que Dios me está invitando a crecer como su discípulo en la misión por la vida del mundo son:

REVISIÓN DE MIS PRÁCTICAS SEMANALES

D L M M J V S

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Oración diaria
 Examen diario
 Caminar con alguien
 La resolución de ayer
 Pequeñas acciones con mucho amor

- Sesión de formación
- Grupo de peregrinos
- Ayunar el viernes
- Vivir plenamente el domingo
- Vivir la Misa de manera plena, activa y consciente
- Tiempo ante la presencia real de Jesús
- La virtud que deseo alcanzar
- El Sacramento de la Reconciliación

CELEBRA LAS BENDICIONES Y DISCIERNE SOBRE EL CAMINO A SEGUIR

¿De qué manera ha usado Dios tu viaje de Emaús 90 para bendecirte hasta ahora? Dedica un momento para reflexionar, dar gracias y pedirle al Señor que te indique hacia dónde te está invitando a ir a partir de aquí:

Gracias, Señor, por estas maneras en que me has bendecido durante las semanas recientes:

Gracias, Señor, por estas cosas que al parecer me estás revelando a través de mi caminar en Emaús 90:

Algunas de las maneras en que pienso tú me estás invitando a continuar creciendo durante los próximos 90 días hasta la Pascua son las siguientes:



Si todavía no lo has hecho, insíbete ahora en Archmil.org/Emaus-90 (o invita a 2-3 personas a que se inscriban) para continuar nuestro caminar en Emaús 90.

EXAMEN DIARIO DE EMAÚS 90

Jesús es el guía perfecto. Él se preocupa por ti y quiere que prosperes. Él quiere enseñarte los hábitos y habilidades que necesitas para convertirte en la persona para la que Él te creó. Él está a tu lado en todo momento, animándote y fortaleciéndote en tu caminar. Deja que él te guíe, tomándote el tiempo para examinar tu día con él.

Regresa a los fundamentos (1-2 minutos)

Inicia por tomarte un momento para respirar con calma, se consciente del momento presente y toma consciencia de que Jesús está aquí, mirándote con amor.

En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo, Amén.

Jesús, creo que tú eres el guía perfecto, que eres bueno, fiel y misericordioso, que tú me amas, que tú me quieres, y tú tienes buenos planes para mi vida. Por favor, dame la gracia de ver el día que ha pasado a través de tus ojos.

Celebra tu progreso (1-5 minutos)

Jesús, ayúdame a recordarte y agradecerte por los regalos de este día, lugares donde vi que Tú estás trabajando, las cosas que salieron bien, hábitos y prácticas que viví bien...

Te agradezco por estas bendiciones y por todas las formas en que me ayudaste hoy.

Revisa tus errores (1-5 minutos)

Jesús, ayúdame a ver dónde puede que no te haya visto obrando en mí, dónde caí, donde fui débil, dónde fallé en poner en práctica un buen hábito, o perdí una oportunidad de amarte a Ti o a los demás...

Por favor, perdóname y ayúdame a hacerlo mejor mañana.

Traza tu camino (1 minuto)

Qué acción específica puedo tomar mañana para fortalecer un área donde fui débil hoy...

Jesús, ayúdame a hacerlo.

Encomiéndate a su guía (1 minuto)

Gracias Jesús, por las muchas bendiciones de este día. Por favor perdóname por esas formas en que perdí la oportunidad de vivir una mejor vida contigo. Como los santos que me precedieron, por favor ayúdame a seguir el camino que hemos trazado y volver a ti mañana para poder seguir creciendo en santidad. Padre Nuestro... Amén.

Anota tu resolución

Anota en tu diario la acción específica que has resuelto hacer el día siguiente.



Avivamiento Eucarístico

ARQUIDIÓCESIS *de* MILWAUKEE

INSCRÍBETE PARA LA EXPERIENCIA COMPLETA DE EMAÚS 90 EN:

ARCHMIL.ORG/EMAUS-90

