

GUÍA DE



EMAÚS 90

ARQUIDIÓCESIS *de* MILWAUKEE

GUÍA DE ORACIÓN PARA EMAÚS 90

Prepárate - (~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: Pídele a Jesús que te guíe (~1 minuto).

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: ubícate en el mapa (~2 minutos)

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

Relaciona: dile a Jesús dónde te encuentras (~2 minutos)

Jesús, esto es lo que me da alegría... y lo que estoy cargando...

Recibe: escucha (~5 min)

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

Por favor háganme 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 sobresale...

Responde: habla de eso (~2 minutos)

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

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

Descansa - Solo quédate con Jesús (~5 minutos)

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

Propósito - (~2 minutos)

Gracias Señor, por todo lo que has hecho en este tiempo de oración y por estar conmigo ahora. 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 viaje de Emaús 90 y ayúdanos a crecer como tus discípulos y misioneros eucarísticos. También pido la gracia que estoy buscando en este viaje 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.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Guía de oración para Emaús 90	2
Bienvenida y visión general	4
Programa de entrenamiento	5
Prácticas de Emaús 90	6
Consejos adicionales para la preparación	9
Prácticas esenciales para el grupo de peregrinos	12
Itinerario para la guía de reflexión del grupo de peregrinos	14
Páginas del diario	15 - 106
Anatomía de un discípulo católico.....	107
Cómo compartir tu historia.....	108
Descripción general de los umbrales de la conversión	110
Prepárate para el Sacramento de la Reconciliación: Examen de conciencia	114
Cómo prepararse para el Sacramento de la Reconciliación	116
Examen diario para Emaús 90	117



“¿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, él 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 los próximos 90 días, camina con compañeros discípulos por 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 su misión como un misionero Eucarístico.

No será fácil pero nunca estarás solo(a).

**Fuiste creado para esto.
ENTRA EN LA AVENTURA.**

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Jueves | 6 p.m.

- **4 de enero** | Jesús se acerca
 - **11 de enero** | ¿Cómo escuchar a Dios en la oración?
 - **18 de enero** | Jesús nos forma en comunidad
 - **25 de enero** | Jesús interpreta las Escrituras
 - **1 de febrero** | Las alianzas de Dios con nosotros
 - **8 de febrero** | El plan de Dios para salvarnos y la preparación para la Cuaresma
 - **Miércoles, 14 de febrero** | **ASEMANA DE MIÉRCOLES DE CENIZA Y EL PALIO**
Para la sesión de esta semana, planifica participar en el servicio del Miércoles de Ceniza de tu parroquia junto con tu Grupo de Peregrinos.
 - **15 de febrero** | **No habrá Sesión de Formación** (Conferencia del Palio)
Considera asistir a la Conferencia Arquidiocesana del Palio, junto con tu Grupo de Peregrinos. Obtén más información en: archmil.org/Pallium-Lecture
 - **22 de febrero** | Reconócelo al partir el pan
 - **29 de febrero** | Creado para la adoración
 - **7 de marzo** | Ora en Misa de manera plena, activa y consciente
 - **14 de marzo** | Transfórmate en quien recibes
 - **21 de marzo** | Tiempo de salir en misión
 - **28 de marzo JUEVES SANTO** | **No habrá sesión de formación** *En lugar de la sesión de esta noche, planifica participar en la Misa de la Cena del Señor en tu parroquia junto con tu Grupo de Peregrinos.*
- Celebra bien la Semana Santa y la Pascua de Resurrección:**
- Viernes, 29 de marzo – Viernes Santo
 - Sábado, 30 de marzo – Sábado Santo /Vigilia de la Pascua de Resurrección
 - Domingo, 31 de marzo – Domingo de la Pascua de Resurrección
 - 4 de abril Sesión de formación adicional para la celebración de la Pascua de Resurrección | VE



Mira las sesiones de formación en www.archmil.org/Peregrino-Emaus

PRÁCTICAS DE EMAÚS 90

Nosotros lo sabemos. Comprometerse puede ser complicado. “¿Es esto demasiado?” “¿Estaré a la altura?” “¿Tengo lo que se necesita?” A continuación, encontrarás las prácticas diarias y semanales. Alentamos a los peregrinos de Emaús 90 a que se esfuercen por vivirlas durante nuestro viaje 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**. No vas a hacer todo a la perfección. No saldrá todo al 100% según el plan. Pero Dios bendecirá tu esfuerzo diario, verás crecer tu fe. Te animamos a ser generoso con tu vida durante estos 90 días. Dios no se deja ganar en generosidad. Él te está llamando a grandes cosas y te proveerá todo lo que necesites.

¿Será 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 viaje.

¡Hagámoslo!

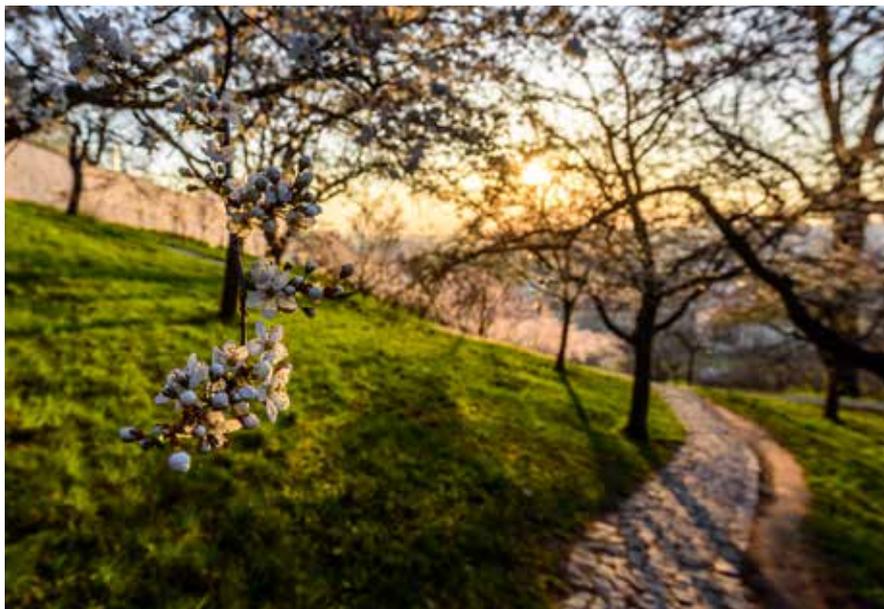
TIEMPO PARA DIOS

Oración diaria - Pasa 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 de conciencia diario - Toma al menos 5 minutos de tu día y observa en dónde Dios se estaba moviendo en tu vida (En la contraportada encontrarás la Guía Diaria del Examen de Conciencia).

Anotaciones en tu diario - Tu guía contiene páginas para anotar lo que Dios te está mostrando en tu oración con las Escrituras y en tu Examen de Conciencia. Repasar estas notas te ayudará a ver la manera en que Dios te está guiando. (Revisa las páginas de tu diario en esta guía).

Participación consciente, activa y plena en la Misa dominical - Prepárate para entrar 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 en tu diario),



llega temprano para prepararte y en la Misa ora con todo tu corazón. Te proporcionaremos formación al respecto.

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 una de sus sesiones diarias de oración ante la Presencia del Santísimo Sacramento.
- Otros se comprometen a llegar temprano antes de Misa para orar ante la presencia de Jesús en el Tabernáculo.
- Tu podrías hacer una hora santa semanal (o una hora santa adicional) en una capilla de adoración.

- Discierne la manera en que el Señor te está invitando y qué funcionará en las circunstancias de tu vida.

Confesión frecuente - Recibe el Sacramento de la Reconciliación al menos una vez al mes. Revisa la sección con información sobre cómo acercarte al Sacramento de la Reconciliación.

TIEMPO PARA CONECTARSE CON OTROS

Grupo semanal de peregrinos - Animamos a cada Peregrino de Emaús 90 a encontrar un grupo de 2-3 amigos, familiares o hermanos de la parroquia 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 quienes debes invitar a este viaje e invítalos a venir contigo. Escojan el horario. Consulten la guía para ese tiempo de conexión en su Itinerario para el Grupo de Peregrinos.

Sesiones semanales de 30 minutos de Formación – En vivo (o pregrabadas) te conectan con la Enseñanza de la Iglesia Católica y con todos los peregrinos de toda la Arquidiócesis de Milwaukee que están haciendo este viaje. Entra a archmil.org/Peregrino_Emaus para acceder a la transmisión semanal.

- La mayoría de los Grupos de Peregrinos programan una reunión semanal de 90 minutos para ver la Sesión de Formación y tener 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 están organizando una reunión especial en la que todos los Grupos de Peregrinos se pueden conectar con todos los peregrinos de Emaús 90 de su parroquia para ver juntos la Sesión de Formación y luego reflexionar en sus Grupos de Peregrinos más pequeños.
- Discierne qué modalidad funcionará para tu vida y tu grupo.

TIEMPO PARA LA EXCELENCIA

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

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

Haz pequeñas cosas 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.

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).

Establece una hora para tu oración diaria y tu examen de conciencia

- El mejor tiempo para que tú ores es el tiempo en que de hecho lo harás, entonces encuentra el tiempo más conveniente para tu vida.
- Planifica al menos 15 minutos en el que puedas dar a Dios toda tu atención para realizar tu oración diaria - recomendamos que esto sea la primera cosa que hagas al levantarte por la mañana.
- Planifica al menos 5 minutos antes de acostarte para dar a Dios toda tu atención para realizar tu examen de conciencia y hacer las anotaciones en tu diario.
- Hazlo, si te es posible, a la misma hora cada día; te ayudará mucho.
- Fija estos tiempos en tu agenda y/o programa un recordatorio.

Prepara el lugar para tu oración

- Escoge un lugar que funcionará para tu vida.
- Encuentra un lugar tranquilo sin distracciones y donde no seas interrumpido(a).
- Si oras en casa, encuentra un lugar donde normalmente no trabajas, duermes o descansas. Si eso no fuera posible, intenta arreglar el lugar de una forma diferente que te conduzca más a la oración. Intenta arreglarlo como un espacio donde estés deseoso de estar.
- Consigue una Biblia católica. Si no tienes una Biblia, puedes descargar todos los pasajes bíblicos en <https://www.bibliacatolica.com.br/es/>
- Prepara tu lugar para orar con tu Biblia, la Guía de Emaús 90 y tu bolígrafo favorito. Considera decorar el lugar con un crucifijo, una imagen favorita de las Sagradas Escrituras o de un Santo o una candela votiva para encenderla durante la oración.

Prepara a tu familia

- Informa a otros en tu familia cuando vayas a entrar a tu tiempo de oración y pídeles que respeten tu tiempo de oración silenciosa- o ¡que se unan a ti en la oración!
- Tal vez a tus compañeros de habitación, esposos e hijos les gustaría juntarse contigo en tus prácticas diarias.

PRÁCTICAS ESENCIALES PARA EL GRUPO DE PEREGRINOS

Estar conectado

"Conectado" es un adjetivo que quiere decir: reunidos o en contacto de forma que se establece un vínculo real o ficticio.

- Comprométanse a llegar. Por más simple que parezca, comprometerse simplemente a estar juntos en las reuniones semanales es la base para construir una comunidad y animarse los unos a los otros a crecer.
- Escuchen con atención a las personas de su grupo de peregrinos. La atención es a menudo el mejor regalo que le pueden dar a alguien.
- Reconozcan el deseo mutuo de alcanzar la santidad. Las amistades que más dan vida, son aquellas que se basan en el objetivo común de la santidad.

Ser sincero

"Sincero" es un adjetivo que quiere decir lo que genuinamente sientes o crees, no ser deshonesto o hipócrita.

- Sean honestos. La confianza se construye a través de una honestidad constante. Compartan al nivel que se sientan cómodos.
- Sean confiables. Reconozcan que cuando alguien comparte de manera vulnerable, su respuesta tiene un impacto. Es un honor que alguien les confíe los detalles de su historia. Enfaticen, alienten y mantengan la confidencialidad. No obliguen a nadie a compartir si no está preparado.
- Todos somos hijos de Dios, únicos, irrepetibles y amados profundamente por Él. Resístanse a cualquier tentación de encasillar a las personas. Nunca acepten etiquetar a una persona por su comportamiento o características en lugar de conocer su historia. Busquen conocer su historia en vez de sus atributos, sus dones y debilidades.

Ser responsable

"Responsable" es un adjetivo que quiere decir ser consciente de sus obligaciones y actuar conforme a ellas.

- Sean muy explícitos respecto a cuáles son sus compromisos. Conversen sobre los compromisos que cada uno está asumiendo, aun cuando piensen que están claros.

- Asegúrense de tener claro el porqué de cada compromiso, esto es lo que impulsa su motivación.
- Sean responsables los unos con los otros. Decidan cómo van a realizar el seguimiento de los compromisos y cuándo van a evaluarlos mutuamente. (Algunos peregrinos utilizan la aplicación en inglés HabitShare.) La responsabilidad falla cuando dejan de darse mutuamente la oportunidad para explicar cómo han cumplido con sus compromisos. Si esto falla, busquen reestablecerla a través de una conversación honesta.
- Sean creativos. Piensen en formas creativas y divertidas para fomentar la responsabilidad. Por ejemplo, si deciden que lavar los platos inmediatamente después de la cena es una forma de hacer cosas pequeñas con mucho amor, pongan su música favorita a todo volumen y laven los platos en familia.
- Celebren el crecimiento: si completan un compromiso diario 3 días de la semana, cuando antes no lo hacían ni un solo día, celebren las 3 victorias en vez de descartar la semana por los 4 días fracasados. El proceso de crecimiento a menudo implica el fracaso.



ITINERARIO PARA LA GUÍA DE REFLEXIÓN DEL GRUPO DE PEREGRINOS

Guía para la reflexión semanal sobre el discipulado del grupo de peregrinos

2 minutos: **Inicien con una oración**, pidiéndole a Dios que bendiga y guíe su tiempo juntos.

De 5 a 10 minutos: **¿Cómo estás?** (cada peregrino comparte cómo le está yendo. Compartan con honestidad, más allá de dar una simple respuesta de "estoy bien").

De 5 a 10 minutos: **¿Cómo está tu relación con Dios?** (cada peregrino comparte cómo ha sido su relación con Dios esta semana en su oración diaria con las Escrituras, el examen de conciencia y la vida diaria).

De 5 a 10 minutos: ¿Cómo te va con lo que hemos aprendido en nuestro viaje de Emaús 90?

- ¿Qué fue lo que el Señor continuó mostrándote a partir de lo que reflexionamos la semana pasada?
- ¿Cómo te va con tus prácticas de Emaús 90?

~15 minutos: reflexionemos sobre la sesión de formación de Emaús 90 de esta semana.

- ¿Qué fue lo que más resaltó en tu sesión de formación de Emaús 90 de esta semana? O Miremos juntos la sesión de formación de 30 minutos ahora y luego reflexionemos sobre lo que nos llama la atención.
- ¿Qué crees que Dios está tratando de decirte al mostrarte esto?
- ¿Cuál es el mensaje que llevas contigo después de esta sesión?

De 5 a 8 minutos: **¿Cómo podemos orar por ti?** (No solo por las personas importantes en tu vida, sino también por ti).

5 minutos: **Vamos a orar los unos por los otros ahora mismo.** (Oren juntos con sus propias palabras por las peticiones de oración que acaban de compartir. Terminen con un Padre Nuestro).

~1 minuto: Confirmar el día y la hora de la próxima reunión y cualquier otra cosa que deban recordar para la próxima semana.

DOMINGO, 7 DE ENERO

Repetición y Reflexión de la Semana (Emaús Lucas 24: 13-35)

La Sagrada Escritura de esta semana con la que elegí orar fue _____

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . . _____

EXAMEN SEMANAL

Gracias Dios por . . . _____

En esta semana, Dios parecía mostrarme _____

Dios, me propongo esforzarme mañana/esta semana en _____

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS SEMANALES

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Misa plenamente activa y consciente
- Grupo de peregrinos
- Sesión de formación
- Vive bien el domingo
- Viernes de ayuno
- Propósito para alcanzar la virtud
- Tiempo con la Presencia Real en la Eucaristía
- Sacramento de la Reconciliación
- _____

DOMINGO, 14 DE ENERO

Repetición y Reflexión de la Semana (Emaús Lucas 24: 13-35)

La Sagrada Escritura de esta semana con la que elegí orar fue _____

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . . _____

EXAMEN SEMANAL

Gracias Dios por . . . _____

En esta semana, Dios parecía mostrarme _____

Dios, me propongo esforzarme mañana/esta semana en _____

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS SEMANALES

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Misa plenamente activa y consciente
- Grupo de peregrinos
- Sesión de formación
- Vive bien el domingo
- Viernes de ayuno
- Propósito para alcanzar la virtud
- Tiempo con la Presencia Real en la Eucaristía
- Sacramento de la Reconciliación
- _____

DOMINGO, 28 DE ENERO

Repetición y Reflexión de la Semana (Emaús Lucas 24: 13-35)

La Sagrada Escritura de esta semana con la que elegí orar fue _____

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . . _____

EXAMEN SEMANAL

Gracias Dios por . . . _____

En esta semana, Dios parecía mostrarme _____

Dios, me propongo esforzarme mañana/esta semana en _____

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS SEMANALES

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Misa plenamente activa y consciente
- Grupo de peregrinos
- Sesión de formación
- Vive bien el domingo
- Viernes de ayuno
- Propósito para alcanzar la virtud
- Tiempo con la Presencia Real en la Eucaristía
- Sacramento de la Reconciliación
- _____

DOMINGO, 4 DE FEBRERO

Repetición y Reflexión de la Semana (Emaús Lucas 24: 13-35)

La Sagrada Escritura de esta semana con la que elegí orar fue _____

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . . _____

EXAMEN SEMANAL

Gracias Dios por . . . _____

En esta semana, Dios parecía mostrarme _____

Dios, me propongo esforzarme mañana/esta semana en _____

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS SEMANALES

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Misa plenamente activa y consciente
- Grupo de peregrinos
- Sesión de formación
- Vive bien el domingo
- Viernes de ayuno
- Propósito para alcanzar la virtud
- Tiempo con la Presencia Real en la Eucaristía
- Sacramento de la Reconciliación
- _____

MARTES, 6 DE FEBRERO

Oración con Salmos 51

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . .

Yo me propongo hacer esta acción
específica mañana

**RASTREADOR DE TUS
PRÁCTICAS**

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

VIERNES, 9 DE FEBRERO

Oración con Jeremías 31:31-40 O Ezequiel 34:11-16

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . . _____

Yo me propongo hacer esta acción
específica mañana _____

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

DOMINGO, 11 DE FEBRERO

Repetición y Reflexión de la Semana (Emaús Lucas 24: 13-35)

La Sagrada Escritura de esta semana con la que elegí orar fue _____

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . . _____

EXAMEN SEMANAL

Gracias Dios por . . . _____

En esta semana, Dios parecía mostrarme _____

Dios, me propongo esforzarme mañana/esta semana en _____

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS SEMANALES

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Misa plenamente activa y consciente
- Grupo de peregrinos
- Sesión de formación
- Vive bien el domingo
- Viernes de ayuno
- Propósito para alcanzar la virtud
- Tiempo con la Presencia Real en la Eucaristía
- Sacramento de la Reconciliación
- _____

MARTES, 13 DE FEBRERO

Oración con Mateo 16:13-28

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . .

Yo me propongo hacer esta acción
específica mañana

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

VIERNES, 16 DE FEBRERO

Oración con Mateo 5:1-16

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . .

Yo me propongo hacer esta acción
específica mañana

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones
con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

SÁBADO, 17 DE FEBRERO

Oración con Lectura del Domingo (Marcos 1:12-15)

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . .

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

DOMINGO, 18 DE FEBRERO

Repetición y Reflexión de la Semana (Emaús Lucas 24: 13-35)

La Sagrada Escritura de esta semana con la que elegí orar fue _____

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . . _____

EXAMEN SEMANAL

Gracias Dios por . . . _____

En esta semana, Dios parecía mostrarme _____

Dios, me propongo esforzarme mañana/esta semana en _____

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS SEMANALES

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Misa plenamente activa y consciente
- Grupo de peregrinos
- Sesión de formación
- Vive bien el domingo
- Viernes de ayuno
- Propósito para alcanzar la virtud
- Tiempo con la Presencia Real en la Eucaristía
- Sacramento de la Reconciliación
- _____

MIÉRCOLES, 21 DE FEBRERO

Oración con Isaías 52:13-53:12

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . .

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

JUEVES, 22 DE FEBRERO

Oración con Apocalipsis 5:6-14

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . .

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

SÁBADO, 24 DE FEBRERO

Oración con Lectura del Domingo (Marcos 9:2-10)

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . .

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

DOMINGO, 25 DE FEBRERO

Repetición y Reflexión de la Semana (Emaús Lucas 24: 13-35)

La Sagrada Escritura de esta semana con la que elegí orar fue _____

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . . _____

EXAMEN SEMANAL

Gracias Dios por . . . _____

En esta semana, Dios parecía mostrarme _____

Dios, me propongo esforzarme mañana/esta semana en _____

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS SEMANALES

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Misa plenamente activa y consciente
- Grupo de peregrinos
- Sesión de formación
- Vive bien el domingo
- Viernes de ayuno
- Propósito para alcanzar la virtud
- Tiempo con la Presencia Real en la Eucaristía
- Sacramento de la Reconciliación
- _____

LUNES, 26 DE FEBRERO

Oración con Éxodo 16:9-18

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . .

Yo me propongo hacer esta acción
específica mañana

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

VIERNES, 1 DE MARZO

Oración con Juan 6:52-71

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . .

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

SÁBADO, 2 DE MARZO

Oración con Lectura del Domingo (Juan 2:13-25)

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . .

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

DOMINGO, 3 DE MARZO

Repetición y Reflexión de la Semana (Emaús Lucas 24: 13-35)

La Sagrada Escritura de esta semana con la que elegí orar fue _____

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . . _____

EXAMEN SEMANAL

Gracias Dios por . . . _____

En esta semana, Dios parecía mostrarme _____

Dios, me propongo esforzarme mañana/esta semana en _____

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS SEMANALES

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Misa plenamente activa y consciente
- Grupo de peregrinos
- Sesión de formación
- Vive bien el domingo
- Viernes de ayuno
- Propósito para alcanzar la virtud
- Tiempo con la Presencia Real en la Eucaristía
- Sacramento de la Reconciliación
- _____

LUNES, 4 DE MARZO

Oración con 1 Corintios 11:23-32

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . .

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

JUEVES, 7 DE MARZO

Oración con Juan 3:1-21

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . .

Yo me propongo hacer esta acción
específica mañana

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones
con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

VIERNES, 8 DE MARZO

Oración con Salmo 146

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . .

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

DOMINGO, 10 DE MARZO

Repetición y Reflexión de la Semana (Emaús Lucas 24: 13-35)

La Sagrada Escritura de esta semana con la que elegí orar fue _____

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . . _____

EXAMEN SEMANAL

Gracias Dios por . . . _____

En esta semana, Dios parecía mostrarme _____

Dios, me propongo esforzarme mañana/esta semana en _____

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS SEMANALES

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Misa plenamente activa y consciente
- Grupo de peregrinos
- Sesión de formación
- Vive bien el domingo
- Viernes de ayuno
- Propósito para alcanzar la virtud
- Tiempo con la Presencia Real en la Eucaristía
- Sacramento de la Reconciliación
- _____

SÁBADO, 23 DE MARZO

Lectura del Domingo de Ramos (Marcos 11:1-10)

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN DIARIO

Gracias Dios por . . .

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- La resolución de ayer
- _____
- _____

DOMINGO, 24 DE MARZO

Repetición y Reflexión de la Semana (Domingo de Ramos Marcos 15:1-39)

La Sagrada Escritura de esta semana con la que elegí orar fue _____

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN SEMANAL

Gracias Dios por . . .

En esta semana, Dios parecía mostrarme

Dios, me propongo esforzarme mañana/esta semana en

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS SEMANALES

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Misa plenamente activa y consciente
- Grupo de peregrinos
- Sesión de formación
- Vive bien el domingo
- Viernes de ayuno
- Propósito para alcanzar la virtud
- Tiempo con la Presencia Real en la Eucaristía
- Sacramento de la Reconciliación
- _____

DOMINGO, 31 DE MARZO — DOMINGO DE PASCUA

Juan 20:1-9 y Reflexión de Emaús 90

La Sagrada Escritura de esta semana con la que elegí orar fue

En este tiempo de oración, Dios parecía mostrarme. . .

EXAMEN SEMANAL

Gracias Dios por . . .

En esta semana, Dios parecía mostrarme

Dios, me propongo esforzarme mañana/esta semana en

RASTREADOR DE TUS PRÁCTICAS SEMANALES

- Oración diaria
- Examen diario
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Misa plenamente activa y consciente
- Grupo de peregrinos
- Sesión de formación
- Vive bien el domingo
- Viernes de ayuno
- Propósito para alcanzar la virtud
- Tiempo con la Presencia Real en la Eucaristía
- Sacramento de la Reconciliación
- _____

¡CELEBRA LA PASCUA Y LAS BENDICIONES RECIBIDAS DURANTE TU VIAJE DE EMAÚS 90!

Te animamos a continuar tu oración diaria con los Evangelios de las misas diarias durante esta Octava de Pascua (8 días desde el Domingo de Resurrección hasta el Domingo de la Divina Misericordia) y la Solemnidad de la Anunciación del Señor. Las lecturas de la misa diaria de los Hechos de los Apóstoles también son excelentes pasajes para orar durante la temporada pascual. Puedes encontrar las lecturas de las misas diarias en:

[www.vatican.va/archive/ESL0506/ INDEX.HTM](http://www.vatican.va/archive/ESL0506/INDEX.HTM)

También te invitamos a tomarte un tiempo esta semana para reflexionar sobre tu viaje de Emaús 90, para agradecer y pedirle al Señor que te muestre hacia dónde Él te invita a ir a partir de ahora:

Gracias, Señor, por estas bendiciones que recibí durante Emaús 90:

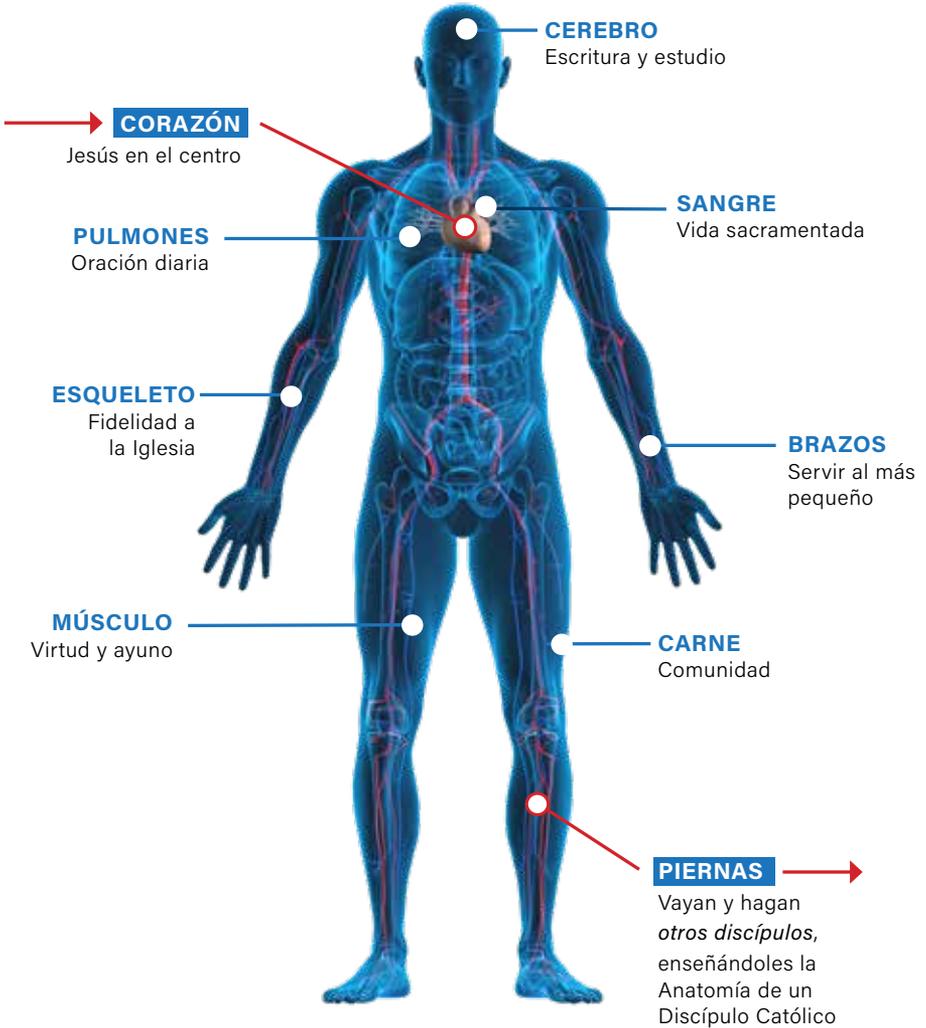
Gracias, Señor, por estas cosas que parecías revelarme durante mi viaje de Emaús 90:

Algunas formas en las que Dios puede estar invitándome a seguir creciendo como su discípulo para cumplir su misión incluyen:

Las formas en las que estoy celebrando la Pascua de Resurrección esta semana incluyen:

Las prácticas que me gustaría continuar desarrollando incluyen:

LA ANATOMÍA DE UN DISCÍPULO CATÓLICO



CÓMO COMPARTIR TU HISTORIA

La conversión o “metanoia” es un cambio de corazón que ocurre a través del Espíritu Santo. Es el comienzo de una conversión continua. Participamos en esta conversión cuando somos testigos efectivos de las obras de Dios en nuestras propias vidas, y podemos compartir historias de cómo Dios actúa en nuestras vidas.

Un testimonio eficaz es un relato de un encuentro *específico* con el Señor en la vida de uno.

- Vemos en nuestras vidas los lugares donde Dios se ha encarnado y lo damos a conocer proclamando la historia.
- Personalizamos el Evangelio para ayudar a otros a entender que Dios está obrando *hoy* en nuestras vidas.
- Nuestra historia les da a los demás algo con lo que conectarse: la experiencia personal permite a los demás identificarse contigo.
- Se puede usar en cualquier lugar: retiros, grupos pequeños, conversaciones individuales, mientras esperas en fila en el supermercado, etc.
- Tres o cuatro minutos son sucintos y memorables.
- Un testigo siempre glorifica a Dios. Él es el personaje principal.
- El enfoque de tu testimonio es compartir lo que Dios ha hecho en tu vida.
- Di la verdad.

Las tres partes principales de un testimonio eficaz

1) Primera parte: Antes de la “metanoia” o conversión

- ¿Cómo era tu vida antes de tu encuentro con Dios y tu conversión?
- Trata de ser conciso y omite detalles innecesarios: dar demasiados detalles pueden distraer de tu punto principal.
- Evita glorificar el pecado que estaba en tu vida: no hay necesidad de hablar específicamente sobre la pecaminosidad (mantenlo general como: “Estaba en una relación impura”, “Estaba luchando con una adicción”, etc.).
- Reconoce tus errores, resiste la tentación de culpar a otra persona.

2) Segunda parte: Punto de conversión

- ¿Cómo conociste a Dios? Pinta un cuadro de la escena; ofrece muchos detalles.

- ¿Cuáles fueron las circunstancias?
- ¿Qué sucedió que te ayudó a volverte al Señor? ¿Qué hizo el Señor?
- ¿Cuál fue la razón principal de por qué dijiste “sí” al Señor?

3) Tercera parte: La vida en Cristo

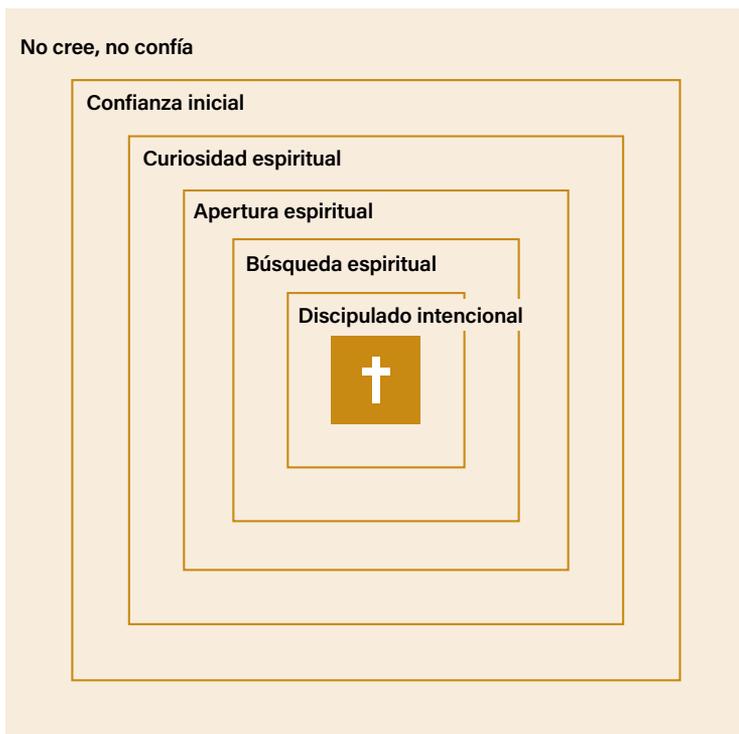
- ¿Cómo ha sido tu vida desde ese encuentro/conversión? Sigues siendo humano, así que no hagas que parezca que todo es perfecto ahora. Comparte que todavía estás creciendo y aprendiendo.
- Explica las diferencias concretas del cambio en tu vida (trata de conectar algo de la Primera parte)
- Ofrece una invitación, en lugar de una orden (por ejemplo: te invito a darle una oportunidad a Jesús, si ha pasado un tiempo, considera recibir el Sacramento de la Reconciliación, si quieres unirme a la aventura puedes elegir seguir a Jesús con tu vida, ¿puedes dejar que Dios te ame?)
- Termina con una conclusión firme.

Escribe tu testimonio personal. Léelo. Pregúntate a ti mismo (o a un compañero peregrino):

- ¿Mi testimonio tiene a Jesús como el personaje principal?
- ¿Glorifica mi testimonio el pecado?
- ¿Hay un “tema” principal a lo largo de mi historia?
- ¿Utilizo demasiadas palabras de moda? ¿O un lenguaje interno que otros no entenderían?
- ¿Es conciso?
- ¿Sale a relucir mi punto principal?
- ¿Se pueden identificar los demás conmigo?
- ¿Presenta claramente el panorama?
- ¿Tengo una invitación de cierre o una llamada a la acción?



DESCRIPCIÓN GENERAL DE LOS UMBRALES DE CONVERSIÓN



No cree, no confía: "No creo en Dios. No confío en lo que la Iglesia dice acerca de Dios".

Cómo ayudar a las personas que se encuentran en este nivel a cruzar el siguiente umbral: Ora por ellos. Ámalos. Sé un buen amigo, quien también es católico.

Confianza inicial: "He tenido algunas experiencias positivas con la Iglesia, un católico o un cristiano, pero no estoy seguro de creer lo que dicen acerca de Dios".

Cómo ayudar a las personas que se encuentran en este nivel a cruzar el siguiente umbral: Continúa orando por ellos y siendo un amigo amoroso. Deja que Dios use tu vida como anzuelo. Ama y vive de una manera que despierte su curiosidad. Cuando sea apropiado, comparte historias de cómo Dios ha actuado en tu vida.

Curiosidad espiritual: “¿Por qué haces esa cosa católica que haces? ¿Por qué crees ____? ¿Podría ser posible que Dios me ame y quiera que lo conozca como tú parece conocerlo? No estoy realmente abierto a cambiar, pero estoy interesado en tu experiencia”

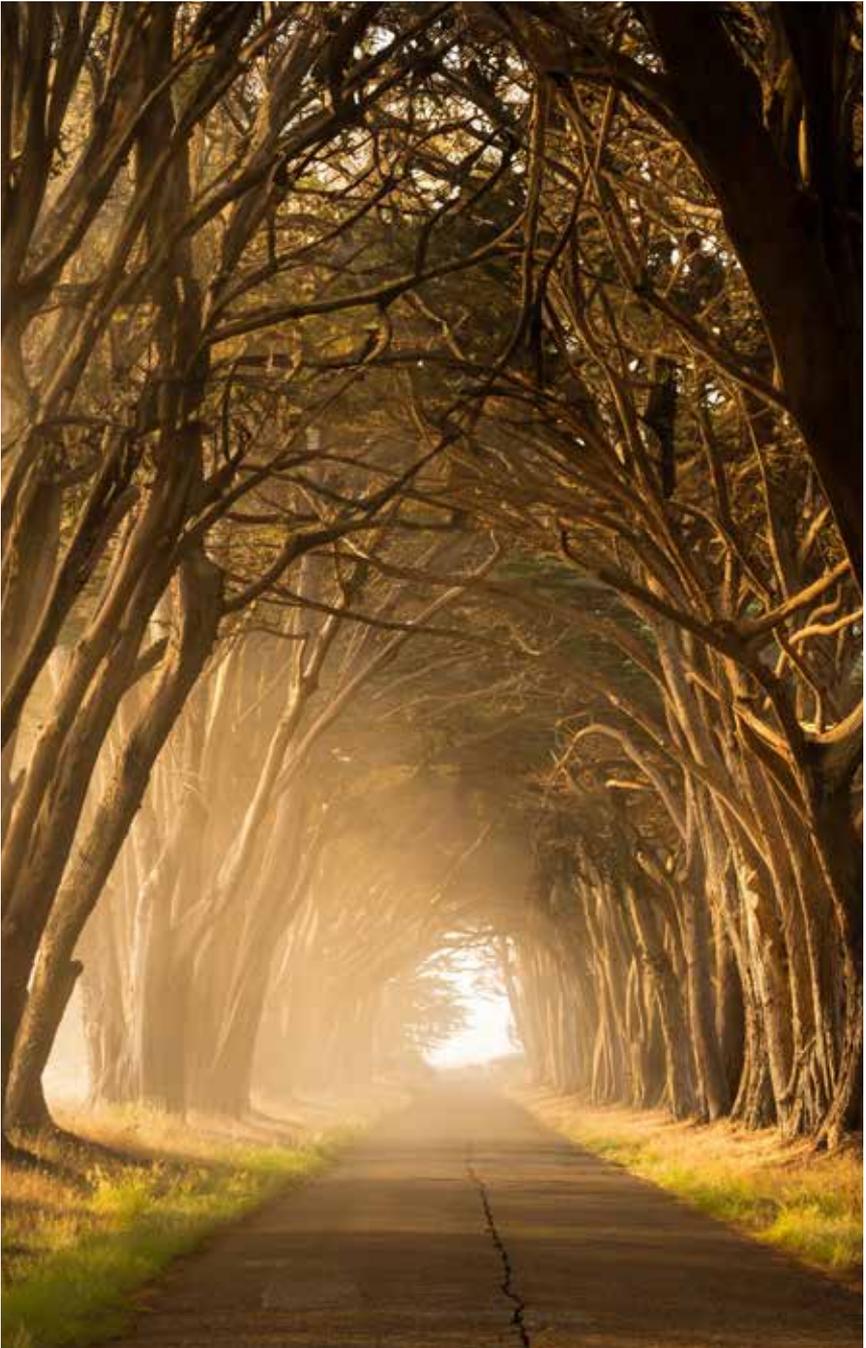
Cómo ayudar a las personas que se encuentran aquí a cruzar el siguiente umbral: Continúa orando, siendo un amigo amoroso y compartiendo historias. Responde a sus preguntas de manera simple (no ahogues una cucharadita de curiosidad con un galón de respuestas). Si no conoces las respuestas, encuéntralas. No asumas que sus preguntas significan que están buscando algo y no los presiones. Cuando sea apropiado, invítalos a “venir y ver” tu fe, comunidad, servicio, oración, etc.

Apertura espiritual: “Dios, si estás ahí afuera, muéstramelo. Si quieres tener una relación conmigo, estoy aquí, estoy abierto a ello”

Cómo ayudar a las personas que se encuentran aquí a cruzar el siguiente umbral: Continúa orando, siendo un amigo amoroso, compartiendo historias, respondiendo preguntas e invitándolos a “venir y ver”. Reafirma su actitud receptiva e invítalos a “acercarse” a Dios. Ayúdalos gentilmente a entender que, si quieren conocer a Dios, necesitan buscarlo activamente para encontrar las respuestas a sus preguntas.

Búsqueda espiritual: “Quiero conocer a Dios si es posible. Estoy buscando a Dios y Sus respuestas a las preguntas de mi vida. ¿Cómo oro? ¿Cómo llego a conocer a Dios?”

Cómo ayudar a las personas que se encuentran aquí a cruzar el siguiente umbral: Continúa orando, siendo un amigo amoroso, compartiendo historias, respondiendo preguntas, invitándolos a “venir y ver” y “acercarse” a Dios. Ayúdalos a entender el mensaje del Evangelio, a luchar contra el pecado personal, a encontrar la sanación de Dios para sus heridas y escoger tener fe y seguir a Jesús. Anímalos a inscribirse en el programa de RICA si no son católicos o hacer una buena confesión para regresar a su fe católica.



Discipulado intencional: "Me entrego de lleno. Creo que Jesús está conmigo y elijo seguirlo en Su Iglesia. Estoy dispuesto a abandonar las cosas que me separan de Él y quiero crecer en relación con Él, vivir mi propósito y asumir mi parte en la misión de Dios".

Cómo ayudar a las personas que se encuentran aquí a seguir creciendo como discípulos (porque siempre hay algo más):

Continúa orando, siendo un amigo amoroso, compartiendo historias, respondiendo preguntas, invitándolos a "venir y ver", "acercarse" a Dios, luchar contra el pecado personal, encontrar sanación y elegir vivir su fe. Acompáñalos mientras aprenden y experimentan la vida de un discípulo católico.

Evangelización a través de la escucha: Conversaciones sobre el umbral

1. ¿Crees en Dios? o ¿Dónde ves a Dios en eso? o ¿Cuál ha sido tu experiencia de Dios?
2. ¿En qué clase de Dios crees? (personal o impersonal)
3. ¿Crees en la posibilidad de una relación con este Dios?
4. ¿Tienes una relación con este Dios? ¿Qué tipo de relación?
5. ¿Eres parte de una tradición religiosa? ¿A qué tradición perteneces? ¿Eres cristiano?
6. ¿Tienes una asociación positiva con Jesús o la fe?
7. ¿Tienes una relación con Jesucristo? ¿Oras? ¿Cómo oras?
8. ¿Es tu fe algo que te hace cambiar la forma en que vives tu vida?
9. Si pudieras hacerle una pregunta a Dios y obtener una respuesta, ¿cuál sería?

Adaptación de Discípulos Intencionales de Sherry Weddell

PREPÁRATE PARA EL SACRAMENTO DE LA RECONCILIACIÓN: 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 otros, 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 honrando a Dios a través de tus actividades del domingo?
- 4. Honrarás a tu padre y tu 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 la 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 has reemplazado la dependencia a Dios con el apego a las cosas materiales?

CÓMO PREPARARSE PARA 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: "Dad gracias al Señor porque es bueno." Y tu respuesta puede ser, "Porque es eterna su misericordia".

9. Despedida

Muchas veces el sacerdote concluye el sacramento diciendo: "Vete en paz".

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 para tu viaje. Deja que Él te guíe, tomándote el tiempo para examinar tu día con Él.

Regresa a los fundamentos (~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 (~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 (~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 (~2 minutos)

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.



EMAÚS 90



Avivamiento Eucarístico

ARQUIDIÓCESIS *de* MILWAUKEE



ARCHMIL.ORG/EMAUS90