

GUÍA DE



# EMAÚS 90

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.

# COMIENZA PENSANDO EN EL FINAL

¿Anhelas algo más en tu vida? Tu anhelo no es casualidad. Dios, quien te creó por amor y para amar, te creó con un profundo deseo y anhelo de acercarte a Dios mismo.

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

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

Jesús vino para que tengas vida y la tengas en abundancia (Juan 10:10); que su gozo esté en ti y así tu gozo sea completo (Juan 15:11). Él anhela recibirte en la fiesta de bodas del Cordero, donde todos tus deseos serán satisfechos (Apocalipsis 19: 7-9; 21). Él puede realizar mucho más de lo que pedimos o imaginamos (Efesios 3:20).

Antes de que entres en esta temporada enfocada en encontrar a Jesucristo, permitiéndole llenarte y aprendiendo a amar a los otros desde esa abundancia, medita estas preguntas y pide lo que tú deseas.

- ¿Qué es lo que tú deseas?
- ¿Qué piensas que Dios desea para ti?
- ¿Cómo te gustaría que fuera tu relación con Dios?
- ¿Cuáles virtudes y hábitos quisieras que ya estuvieran en tu vida?
- ¿Qué quieres que Dios haga por ti, por tus seres queridos y por el mundo?

Pide todos los días esta gracia a Jesús.

***Dios, por favor dame la gracia de que al concluir Emaús 90...***

---

---

---

---

---

---

---

---



## “¿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 los próximos 90 días, únete 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 su misión como un misionero Eucarístico.

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

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

# ÍNDICE

Guía de oración de Emaús 90 .....	2
Comienza pensando en el final .....	3
Bienvenida y descripción general .....	4
Índice.....	5
Recomendaciones prácticas para una buena preparación .....	6
Programa de las sesiones de formación .....	7
Prácticas de Emaús 90.....	8-10
Prácticas esenciales para el grupo de peregrinos.....	11-13
Itinerario del grupo de peregrinos .....	14
Páginas de tu diario personal .....	15-135
Celebra las bendiciones y discierne cuál es el paso siguiente .....	136-137
Anatomía de un discípulo católico.....	138
Camina con alguien .....	139
Descripción general de los umbrales de la conversión .....	140-143
Cómo compartir tu historia.....	144-145
Prepárate para el Sacramento de la Reconciliación: Examen de conciencia .....	146-147
Cómo recibir el Sacramento de la Reconciliación .....	148
Examen diario de Emaús 90.....	149

# 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](http://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.

# PROGRAMA DE LAS SESIONES DE FORMACIÓN

## Jueves | 7 p.m.

### JESÚS SE ACERCA

- **23 de ene.** | ¿Por qué se acerca Jesús?
- **30 de ene.** | ¿Cómo lo reconozco?
- **6 de feb.** | ¿Con quién voy caminando?

### JESÚS INTERPRETA LAS ESCRITURAS

- **13 de feb.** | ¿Cómo describen a Jesús, Moisés y los profetas?
- **20 de feb.** | ¿Cómo las Escrituras sobre el pan se refieren a Jesús?
- **27 de feb.** | ¿Cómo las Escrituras sobre las bodas y el vino se refieren a Jesús?
- **Miércoles 5 de marzo**  
**MIÉRCOLES DE CENIZA** *Para la sesión de esta semana, planifica para participar en el servicio del Miércoles de Ceniza de tu parroquia, junto con tu grupo de peregrinos.*

### RECONOCE A JESÚS EN LA FRACCIÓN DEL PAN

- **13 de mar.** | ¿Cómo cumple Jesús nuestro anhelo de “quedarse con nosotros”?
- **20 de mar.** | ¿De qué manera la Misa es nuestra fuente y cumbre?
- **27 de mar.** | ¿Cómo podemos entrar más profundamente en la Misa?

### COMIENZA DE INMEDIATO TU MISIÓN

- **3 de abr.** | ¿Cómo les enseñamos a los demás?
- **Miércoles 9 de abril**  
Considera participar en *12 horas de reconciliación* [www.archmil.org/Pray-Reconcile-Rejoice/espanol](http://www.archmil.org/Pray-Reconcile-Rejoice/espanol)
- **10 de abr.** | ¿Cómo caminamos con alguien?

### SEMANA SANTA Y PASCUA:

- **17 de abr. | JUEVES SANTO**  
*En vez de la sesión de formación de esta noche, planifica participar en la Misa de la Última Cena del Señor con tu grupo de peregrinos.*
- Viernes, 18 de abril | Viernes Santo
- Sábado, 19 de abril | Sábado Santo / Vigilia Pascual
- Domingo, 20 de abril | Pascua de Resurrección
- **24 de abr.** | Sesión adicional de formación para la Pascua de Resurrección | ¿Cuál es nuestro siguiente paso?



Accede a las sesiones de formación en [www.archmil.org/Peregrino-Emaus](http://www.archmil.org/Peregrino-Emaus)

---

# 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 estos 90 días. 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** – Tu guía 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 15-135 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), llega temprano para prepararte y, en la Misa, ora con todo tu corazón.

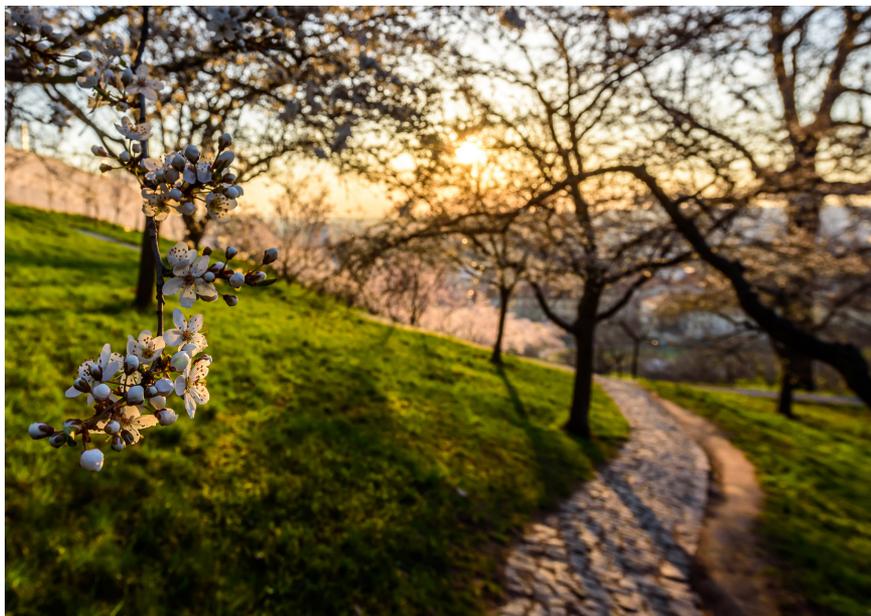
**Confesión regular** – Recibe el Sacramento de la Reconciliación al menos una vez al mes. (Revisa en tu guía cómo acercarte al Sacramento de la Reconciliación).

### **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 14 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 [www.archmil.org/](http://www.archmil.org/) Peregrino-Emaus 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. Revisa la página 139 para más detalles.

## 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).**

# 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.*

- 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.*

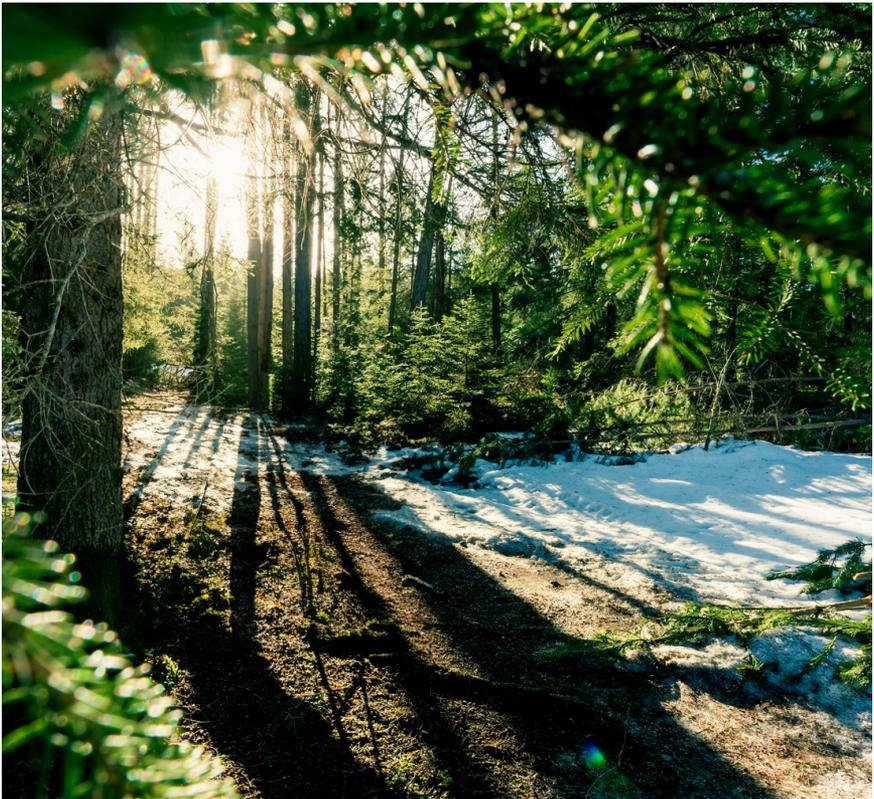
- Sean honestos. La confianza se construye a través de una honestidad constante. Compartan al nivel que se sientan cómodos.
- Sean confiables. Reconozcan que, cuando alguien comparte de manera vulnerable, su respuesta tiene un impacto. Es un honor que alguien les confíe los detalles de su historia. Enfaticen, 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. 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.
- 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.



## **Pautas para las reflexiones en grupos pequeños**

Estas son las expectativas básicas que acordamos como grupo de peregrinos para ayudar a que nuestras conversaciones sean más fructíferas.

- **Propósito** — Nuestro grupo de peregrinos se formó para alentarnos mutuamente en nuestro compromiso común de crecer en nuestra relación con Jesucristo y su Iglesia.
- **Prioridad** — Este grupo no es lo mismo cuando no estás aquí. A fin de que todos tengan la mejor experiencia posible, hacemos que la participación semanal sea una prioridad.
- **Participación** — Cada persona en nuestro grupo trae sus dones únicos y su experiencia a nuestro grupo. Se alienta a todos a participar en la medida en que se sientan a gusto.
- **Respeto** — Los miembros del grupo se honran unos a otros escuchándose atentamente y compartiendo honestamente.
- **Silencio** — Permitimos el silencio para reflexionar antes de compartir y entre las intervenciones de cada persona. Sabemos que algunos miembros pueden necesitar más silencio que otros, y tratamos de equilibrar nuestra propia participación con la atención hacia las contribuciones de los demás.
- **Confidencialidad** — Cualquier información personal compartida en el grupo pequeño no debe salir de él. Romper esta confianza perjudica seriamente la experiencia, no solo de nuestro grupo, sino también de los grupos que se formen en el futuro.
- **Puntualidad** — Para respetar el tiempo de todos los presentes, comenzamos y terminamos puntualmente. Algunos miembros del grupo pueden decidir prolongar la discusión después del horario establecido, pero se debe hacer después de la oración final, para honrar a quienes necesitan irse a la hora fijada.
- **Desviaciones** — Las buenas discusiones fácilmente se pueden desviar en direcciones que no están de acuerdo con nuestro propósito. Todos los miembros del grupo están facultados para preguntar si nos hemos desviado.
- **Espíritu Santo** — Reconocemos que el Espíritu Santo está presente, deseando guiar y hablar a través de nuestra discusión. Nos esforzamos por esta atentos hacia donde se está moviendo el Espíritu Santo en nuestra discusión.

# ITINERARIO DEL GRUPO DE PEREGRINOS

## **Guía de reflexión semanal para el grupo de peregrinos**

Al igual que lo experimentaron los discípulos en el camino a Emaús, el discipulado y la santidad crecen en la vida comunitaria. Les alentamos, durante Emaús 90, a que se reúnan semanalmente con el mismo grupo de 2-3 amigos o familiares para sostener conversaciones acerca del discipulado. Ustedes pueden ponerse de acuerdo para ver juntos o individualmente la sesión de formación. En cualquiera de los casos, una conversación acerca del discipulado incluye los siguientes puntos:

### **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 te llevas a casa de esta sesión? Es decir, ¿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.

# LUNES, 20 DE ENERO

## Oración con Lucas 24:13-35

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MARTES, 21 DE ENERO

## Oración con Lucas 19:1-10

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# MIÉRCOLES, 22 DE ENERO

## Oración con Marcos 10:42-45

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Ayuno y oración
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# JUEVES, 23 DE ENERO

## Oración con 1 Pedro 2:21-25

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# NOTAS DE LA SESIÓN DE FORMACIÓN JUEVES, 23 DE ENERO

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué preguntas presentó el/la presentador(a) para invitarte a reflexionar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué aprendiste en esta sesión de formación? ¿Qué es lo que te inspiró?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Después de esta sesión, qué es lo que harás o pensarás de forma diferente?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## SÁBADO, 25 DE ENERO

### Oración con el Evangelio dominical Lucas 4:14-21

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

#### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# 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

# DOMINGO, 26 DE ENERO

## Oración con la lectura dominical 1 Corintios 12:12-30

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

---

---

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Vivir la Misa de manera plena, activa y consciente
- Vivir plenamente el domingo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# LUNES, 27 DE ENERO

## Oración con el Salmo 139

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MARTES, 28 DE ENERO

## Oración con Juan 10:1-15

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MIÉRCOLES, 29 DE ENERO

## Oración con Juan 10:27-30

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# JUEVES, 30 DE ENERO

## Oración con Lucas 10:38-42

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# NOTAS DE LA SESIÓN DE FORMACIÓN

## JUEVES, 30 DE ENERO

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué preguntas presentó el/la presentador(a) para invitarte a reflexionar?

---

---

---

---

¿Qué aprendiste en esta sesión de formación? ¿Qué es lo que te inspiró?

---

---

---

---

¿Después de esta sesión, qué es lo que harás o pensarás de forma diferente?

---

---

---

---

# VIERNES, 31 DE ENERO

## Oración con Isaías 30:18-21

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Ayunar el viernes
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# SÁBADO, 1 DE FEBRERO

## Oración con el Evangelio dominical Lucas 2:22-40

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# 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

**DOMINGO, 2 DE FEBRERO**

**Oración con la lectura dominical Hebreos 2:14-18**

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**EXAMEN DIARIO**

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

---

**REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS**

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Vivir la Misa de manera plena, activa y consciente
- Vivir plenamente el domingo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# LUNES, 3 DE FEBRERO

## Oración con Juan 1:43-51

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MARTES, 4 DE FEBRERO

## Oración con Mateo 9:9-13

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MIÉRCOLES, 5 DE FEBRERO

## Oración con Marcos 6:7-13

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

## JUEVES, 6 DE FEBRERO

### Oración con Hechos de los Apóstoles 2:42-47

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

#### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# NOTAS DE LA SESIÓN DE FORMACIÓN

## JUEVES, 6 DE FEBRERO

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué preguntas presentó el/la presentador(a) para invitarte a reflexionar?

---

---

---

---

---

¿Qué aprendiste en esta sesión de formación? ¿Qué es lo que te inspiró?

---

---

---

---

---

¿Después de esta sesión, qué es lo que harás o pensarás de forma diferente?

---

---

---

---

---

# VIERNES, 7 DE FEBRERO

## Oración con Gálatas 5:22-6:10

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Ayunar el viernes
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# SÁBADO, 8 DE FEBRERO

## Oración con el Evangelio dominical Lucas 5:1-11

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# 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

# DOMINGO, 9 DE FEBRERO

## Oración con la lectura dominical 1 Corintios 15:1-11

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Vivir la Misa de manera plena, activa y consciente
- Vivir plenamente el domingo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# LUNES, 10 DE FEBRERO

## Oración con Éxodo 32:30-33

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica  
mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MARTES, 11 DE FEBRERO

## Oración con Números 21:4-9

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MIÉRCOLES, 12 DE FEBRERO

## Oración con Deuteronomio 18:15-19

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# JUEVES, 13 DE FEBRERO

## Oración con Isaías 53

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica  
mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# NOTAS DE LA SESIÓN DE FORMACIÓN

## JUEVES, 13 DE FEBRERO

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué preguntas presentó el/la presentador(a) para invitarte a reflexionar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué aprendiste en esta sesión de formación? ¿Qué es lo que te inspiró?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Después de esta sesión, qué es lo que harás o pensarás de forma diferente?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# VIERNES, 14 DE FEBRERO

## Oración con Jeremías 31:31-34

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Ayunar el viernes
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# SÁBADO, 15 DE FEBRERO

## Oración con el Evangelio dominical Lucas 6:17-26

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# 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

# DOMINGO, 16 DE FEBRERO

## Oración con la lectura dominical Jeremías 17:5-8

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Vivir la Misa de manera plena, activa y consciente
- Vivir plenamente el domingo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# LUNES, 17 DE FEBRERO

## Oración con Génesis 14:17-15:6

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MARTES, 18 DE FEBRERO

## Oración con Éxodo 12:1-28

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MIÉRCOLES, 19 DE FEBRERO

## Oración con Éxodo 16:9-18

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# JUEVES, 20 DE FEBRERO

## Oración con Juan 6:1-15

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# NOTAS DE LA SESIÓN DE FORMACIÓN JUEVES, 20 DE FEBRERO

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué preguntas presentó el/la presentador(a) para invitarte a reflexionar?

---

---

---

---

¿Qué aprendiste en esta sesión de formación? ¿Qué es lo que te inspiró?

---

---

---

---

¿Después de esta sesión, qué es lo que harás o pensarás de forma diferente?

---

---

---

---

# VIERNES, 21 DE FEBRERO

## Oración con Juan 6:26-35

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Ayunar el viernes
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# SÁBADO, 22 DE FEBRERO

## Oración con el Evangelio dominical Lucas 6:27-38

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# 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"/>						

<input type="checkbox"/>	Oración diaria
<input type="checkbox"/>	Examen diario
<input type="checkbox"/>	Caminar con alguien
<input type="checkbox"/>	La resolución de ayer
<input type="checkbox"/>	Pequeñas acciones con mucho amor
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	Sesión de formación
<input type="checkbox"/>	Grupo de peregrinos
<input type="checkbox"/>	Ayunar el viernes
<input type="checkbox"/>	Vivir plenamente el domingo
<input type="checkbox"/>	Vivir la Misa de manera plena, activa y consciente
<input type="checkbox"/>	Tiempo ante la presencia real de Jesús
<input type="checkbox"/>	La virtud que deseo alcanzar
<input type="checkbox"/>	El Sacramento de la Reconciliación

# DOMINGO, 23 DE FEBRERO

## Oración con la lectura dominical Salmo 103

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Vivir la Misa de manera plena, activa y consciente
- Vivir plenamente el domingo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# LUNES, 24 DE FEBRERO

## Oración con Isaías 25:6-10

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MARTES, 25 DE FEBRERO

## Oración con Oseas 2:16-25

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MIÉRCOLES, 26 DE FEBRERO

## Oración con el Cantar de los Cantares 4:7-5:1

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# JUEVES, 27 DE FEBRERO

## Oración con Apocalipsis 19:5-16

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# NOTAS DE LA SESIÓN DE FORMACIÓN

## JUEVES, 27 DE FEBRERO

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué preguntas presentó el/la presentador(a) para invitarte a reflexionar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué aprendiste en esta sesión de formación? ¿Qué es lo que te inspiró?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Después de esta sesión, qué es lo que harás o pensarás de forma diferente?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# VIERNES, 28 DE FEBRERO

## Oración con Mateo 9:14-17

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Ayunar el viernes
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# SÁBADO, 1 DE MARZO

## Oración con el Evangelio dominical Lucas 6:39-45

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# REVISIÓN DE LA SEMANA

*El próximo miércoles es Miércoles de Ceniza, que marca el inicio de la Cuaresma y la mitad de nuestro camino de 90 días de Emaús. ¿Cómo te comprometerás a vivir tu Cuaresma este año? Puedes reflexionar sobre cómo podrían manifestarse la oración, el ayuno y la limosna en tu vida. Consulta la página 71 para más detalles.*

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

# DOMINGO, 2 DE MARZO

## Oración con la lectura dominical 1 Corintios 15:54-58

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Vivir la Misa de manera plena, activa y consciente
- Vivir plenamente el domingo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# MARTES, 4 DE MARZO

## Oración con Marcos 10:28-34

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# CUARESMA 2025

Reflexionando sobre las últimas 6 semanas, ¿en qué maneras has crecido?

---

---

---

---

---

¿Qué aspecto de tu vida te gustaría que fuera diferente esta Pascua dentro de las próximas 6 semanas?

---

---

---

---

---

¿Qué planeas "renunciar" y "asumir" para la Cuaresma este año?

---

---

---

---

---

¿Cuál es tu plan para la oración, el ayuno y la limosna esta Cuaresma?

---

---

---

---

---

## MIÉRCOLES DE CENIZA

# MIÉRCOLES, 5 DE MARZO

## Oración con Joel 2:12-18

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Ayuno del Miércoles de Cenizas
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# JUEVES, 6 DE MARZO

## Oración con Lucas 9:22-25

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# VIERNES, 7 DE MARZO

## Oración con Mateo 9:14-17

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Ayunar el viernes
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# SÁBADO, 8 DE MARZO

## Oración con el Evangelio dominical Lucas 4:1-13

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# 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

# DOMINGO, 9 DE MARZO

## Oración con la lectura dominical Romanos 10:8-13

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Vivir la Misa de manera plena, activa y consciente
- Vivir plenamente el domingo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# LUNES, 10 DE MARZO

## Oración con Lucas 24:27-32

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MARTES, 11 DE MARZO

## Oración con Juan 14:1-14

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MIÉRCOLES, 12 DE MARZO

## Oración con Juan 14:15-27

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# JUEVES, 13 DE MARZO

## Oración con Juan 17:17-26

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# NOTAS DE LA SESIÓN DE FORMACIÓN JUEVES, 13 DE MARZO

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué preguntas presentó el/la presentador(a) para invitarte a reflexionar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué aprendiste en esta sesión de formación? ¿Qué es lo que te inspiró?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Después de esta sesión, qué es lo que harás o pensarás de forma diferente?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# VIERNES, 14 DE MARZO

## Oración con 2 Corintios 6:16-7:1

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Ayunar el viernes
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# 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

# DOMINGO, 16 DE MARZO

## Oración con la lectura dominical Salmo 27

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Vivir la Misa de manera plena, activa y consciente
- Vivir plenamente el domingo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# LUNES, 17 DE MARZO

## Oración con Juan 6:35-51

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MARTES, 18 DE MARZO

## Oración con Colosenses 1:13-23

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# MIÉRCOLES, 19 DE MARZO

## Oración con Mateo 1:18-25

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# JUEVES, 20 DE MARZO

## Oración con Apocalipsis 21:1-6

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# NOTAS DE LA SESIÓN DE FORMACIÓN

## JUEVES, 20 DE MARZO

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué preguntas presentó el/la presentador(a) para invitarte a reflexionar?

---

---

---

¿Qué aprendiste en esta sesión de formación? ¿Qué es lo que te inspiró?

---

---

---

¿Después de esta sesión, qué es lo que harás o pensarás de forma diferente?

---

---

---



# SÁBADO, 22 DE MARZO

## Oración con el Evangelio dominical Lucas 13:1-9

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# 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







# MIÉRCOLES, 26 DE MARZO

## Oración con Apocalipsis 5

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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



# NOTAS DE LA SESIÓN DE FORMACIÓN

## JUEVES, 27 DE MARZO

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué preguntas presentó el/la presentador(a) para invitarte a reflexionar?

---

---

---

---

¿Qué aprendiste en esta sesión de formación? ¿Qué es lo que te inspiró?

---

---

---

---

¿Después de esta sesión, qué es lo que harás o pensarás de forma diferente?

---

---

---

---





# 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







# MIÉRCOLES, 2 DE ABRIL

## Oración con Juan 4:4-29

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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









# 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









# JUEVES, 10 DE ABRIL

## Oración con Juan 1:35-51

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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





# SÁBADO, 12 DE ABRIL

## Oración con el Evangelio dominical Lucas 19:28-40

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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

# 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

## DOMINGO, 13 DE ABRIL

### Oración con la lectura dominical Filipenses 2:6-11

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

---

---

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

---

---

#### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

- Oración diaria
- Examen diario
- Caminar con alguien
- La resolución de ayer
- Pequeñas acciones con mucho amor
- Vivir la Misa de manera plena, activa y consciente
- Vivir plenamente el domingo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# LUNES, 14 DE ABRIL

## Oración con Juan 12:1-11

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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











# 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





# MARTES, 22 DE ABRIL

## Oración con Hechos de los Apóstoles 2:36-41

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXAMEN DIARIO

Gracias, Señor, por . . .

---

---

---

Yo me propongo hacer esta acción específica mañana:

---

---

---

### REVISIÓN DE TUS PRÁCTICAS

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







# CELEBRA LAS BENDICIONES Y DISCIERNE CUÁL ES EL PASO SIGUIENTE

Te alentamos a continuar con tu práctica de oración diaria, utilizando las lecturas diarias de la Misa. En **bible.usccb.org/es** encontrarás las lecturas de la Misa diaria.

Te invitamos también a apartar un tiempo esta semana para reflexionar sobre tu caminar de Emaús 90, para agradecer y pedir al Señor que te revele a dónde te está invitando a partir de ahora:

Gracias, Señor, por estas bendiciones recibidas durante Emaús 90:

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

Algunas maneras en que Dios me está invitando a continuar creciendo como su discípulo en misión incluyen:

---

---

---

---

Las maneras en que estoy celebrando la Pascua esta semana incluyen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Las prácticas que me gustaría seguir haciendo incluyen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Con cuáles pasajes de la Escritura oraré diariamente?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué formación buscaré para seguir creciendo?

---

---

---

---

---

---

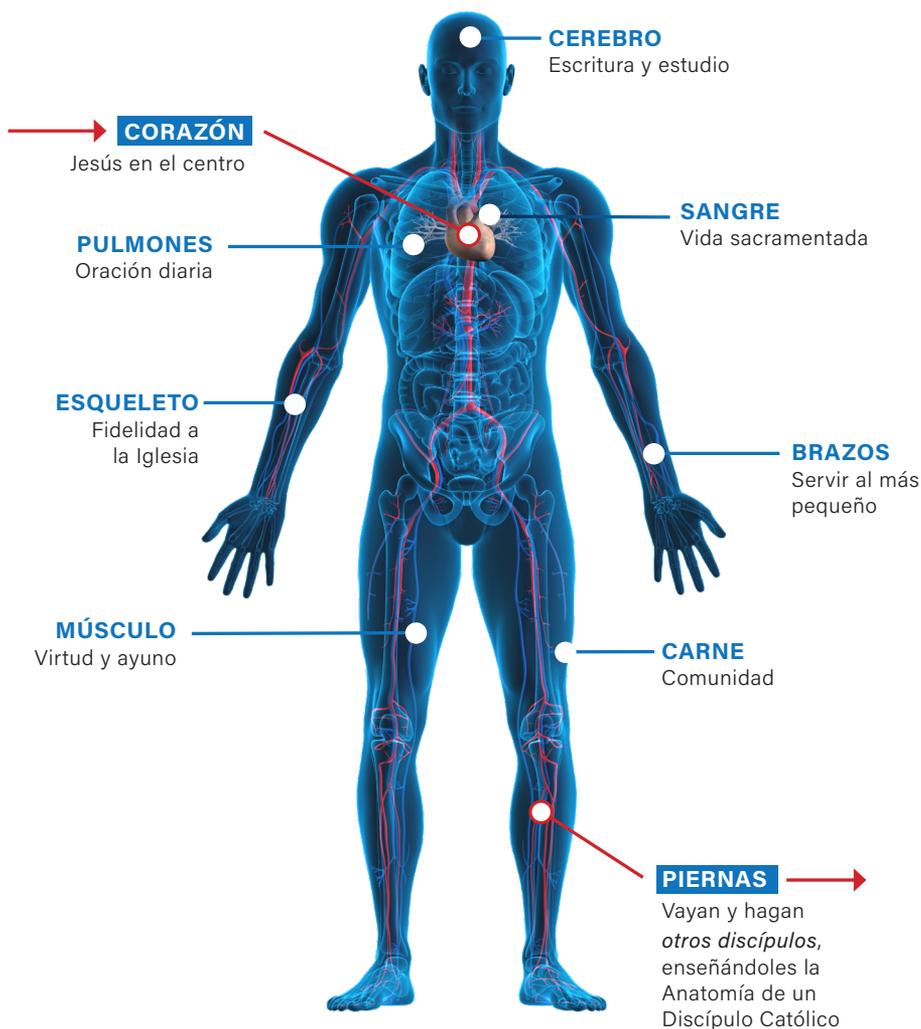
---

---

---

---

# LA ANATOMÍA DE UN DISCÍPULO CATÓLICO



# CAMINA CON ALGUIEN

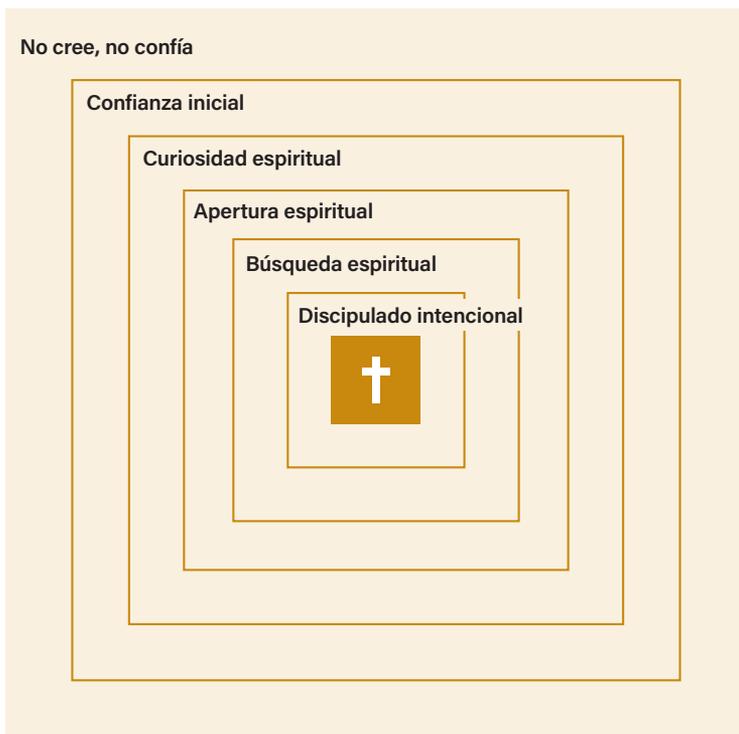
Como práctica diaria, en la mayoría de los días, “caminar con alguien” significa orar por aquellos con quienes vas a caminar y “estar pendiente” de oportunidades para amarlos y acompañarlos adecuadamente. Se hace de la siguiente manera:

1. Discierne – Pide al Señor te ayude a saber con quienes caminar.
2. Ora – Pide en oración por esta persona o familia y por la gracia de poder amarlos e invitarlos a dar el paso siguiente juntos.
3. Conéctate– Sé un buen amigo/a de esta persona o familia y ámalos con el amor de Cristo. (¡Esto no se puede fingir! Pide a Dios te ayude a amarlos bien).
4. Invita – Cuando Dios ofrezca una oportunidad, invítalos a dar el siguiente paso concreto hacia una relación más profunda con Jesús y con la Iglesia. Podrías invitarlos a Misa, a otro evento en tu parroquia o a un pequeño grupo.

Para mayor información sobre cómo caminar con alguien, visita [es.eucharisticrevival.org/walk-with-one](http://es.eucharisticrevival.org/walk-with-one).



# 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. Si son católicos, motívalos a hacer una buena confesión y a retomar la práctica de su fe. Si no son católicos, invítalos a participar en el Orden de Iniciación Cristiana para Adultos (OICA) de tu parroquia.

**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*



# 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 nuestra 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 suficientes 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 (manténlo 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 unirse a la aventura puedes elegir seguir a Jesús con tu vida, ¿puedes dejar que Dios te ame?)
- Termina con una conclusión firme.

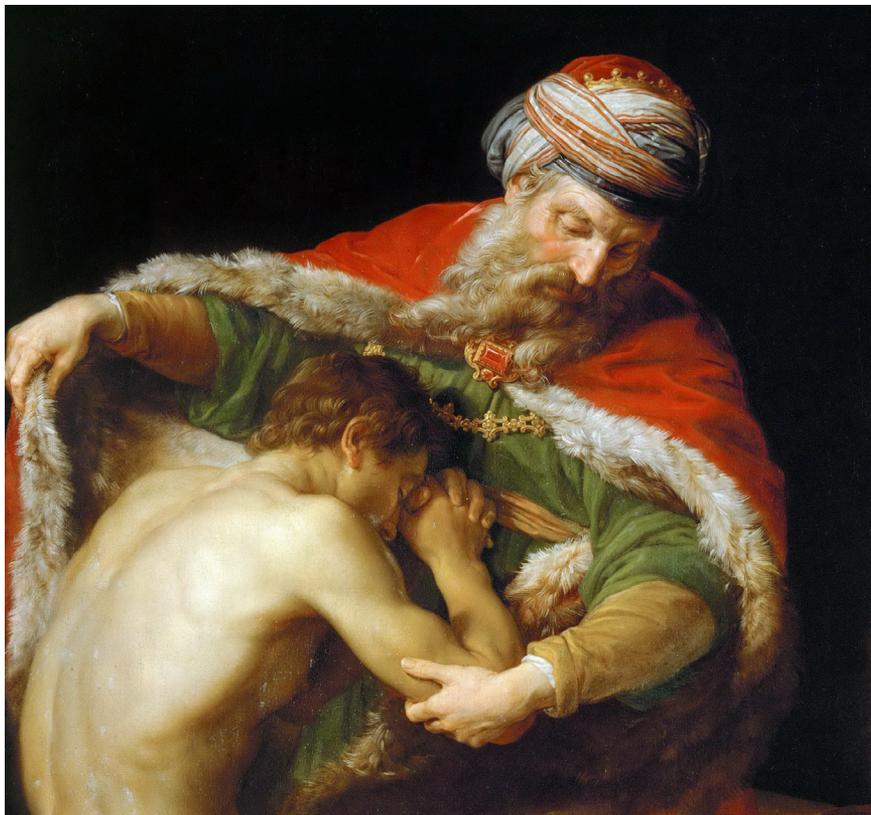
### **Escribe tu testimonio personal. Léelo. Pregúntate a ti mismo (o a un compañero peregrino):**

- ¿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?



## 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 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 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?*



Para obtener herramientas adicionales para prepararse 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](http://www.archmil.org/Peregrino-Emaus)

# 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: "Bendícgame, 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".

# 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.*



# EMAÚS 90



## Avivamiento Eucarístico

ARQUIDIÓCESIS *de* MILWAUKEE



[ARCHMIL.ORG/EMAUS-90](https://ARCHMIL.ORG/EMAUS-90)