

# 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...

## Abre (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 quieras decirme sobre todo eso? [escucha]*

*Por favor háblame 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.

# 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 conciencia 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.

## Guía de discusión semanal para el grupo de peregrinos

El discipulado y la santidad crecen en comunidad, tal como lo vivieron los discípulos en su camino hacia Emaús. Queremos animarte a que, durante Emaús 90, te reúnas semanalmente con un grupo de 2-3 amigos o familiares para que tengan una conversación sobre el discipulado. Pide al Espíritu Santo te ayude a pensar en 1-3 personas que te gustaría te acompañen en la aventura de crecer juntos en amor con Dios, o 1-3 personas que tú quisieras te ayuden en tu caminar. En [archmil.org/Peregrino-Emaus-2026](http://archmil.org/Peregrino-Emaus-2026) los jueves a las 7:00 pm encontrarás las Sesiones de Formación y grabaciones para guiar tu conversación sobre el discipulado.

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

### **Comenzar con una oración** (1-2 minutos)

Pedir a Dios que bendiga y guíe este tiempo juntos.

### **¿Cómo estás?** (4-10 minutos)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

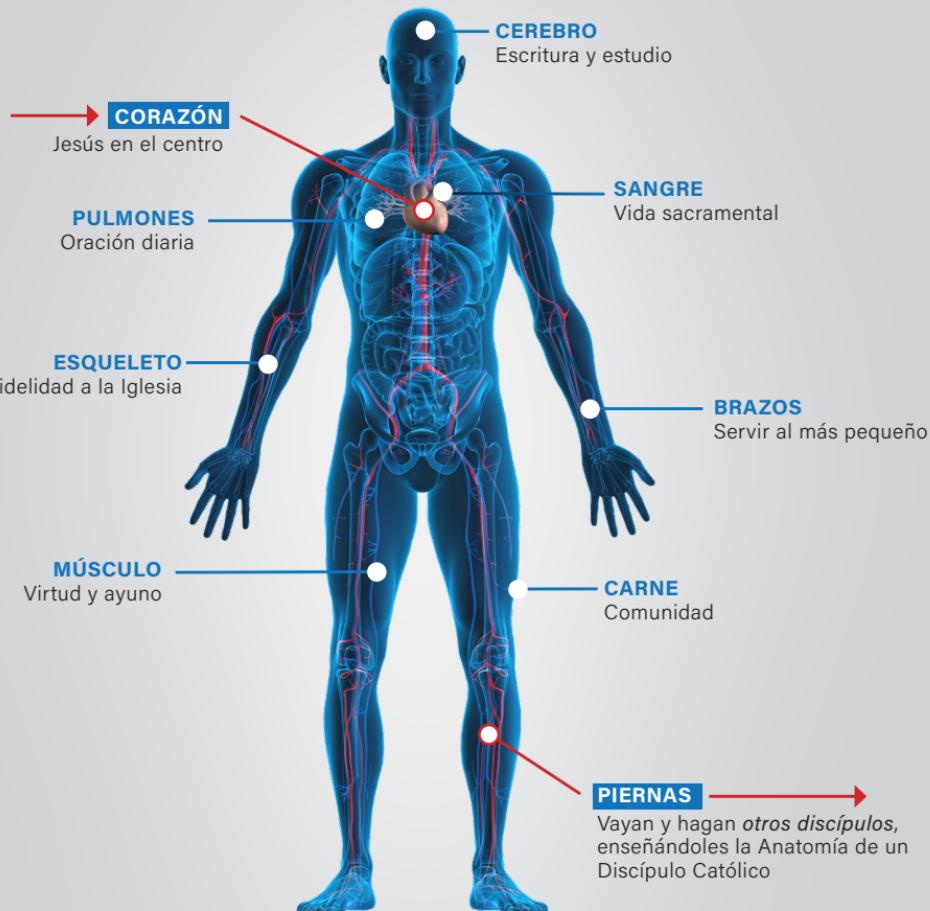
### **Veamos nuestro próximo encuentro.** (menos de 1 minuto)

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

# PASAJES DIARIOS DE LAS ESCRITURAS

- |                                  |  |   |
|----------------------------------|--|---|
| □ <b>1 ENE</b> Gálatas 4, 4-7    | □ <b>5 FEB</b> Marcos 6, 7-13          | □ <b>11 MAR</b> Deuteronomio 4, 1-9     |
| □ <b>2 ENE</b> Salmo 97, 1-4     | □ <b>6 FEB</b> Mateo 28, 16-20         | □ <b>12 MAR</b> Salmo 94, 1-9           |
| □ <b>3 ENE</b> 1 Juan 2, 29-3, 6 | □ <b>7 FEB</b> Marcos 6, 30-34         | □ <b>13 MAR</b> Marcos 12, 28-34        |
| □ <b>4 ENE</b> Isaías 60, 1-6    | □ <b>8 FEB</b> Mateo 5, 13-16          | □ <b>14 MAR</b> Lucas 18, 9-14          |
| □ <b>5 ENE</b> Mateo 4, 12-25    | □ <b>9 FEB</b> Marcos 6, 53-56         | □ <b>15 MAR</b> Juan 9, 1-41            |
| □ <b>6 ENE</b> 1 Juan 4, 7-10    | □ <b>10 FEB</b> Salmo 83, 3-11         | □ <b>16 MAR</b> Juan 4, 43-54           |
| □ <b>7 ENE</b> 1 Juan 4, 11-18   | □ <b>11 FEB</b> Salmo 36, 5-40         | □ <b>17 MAR</b> Juan 5, 1-16            |
| □ <b>8 ENE</b> Lucas 4:14-22     | □ <b>12 FEB</b> Salmo 105, 3-40        | □ <b>18 MAR</b> Juan 5, 17-30           |
| □ <b>9 ENE</b> 1 Juan 5, 5-13    | □ <b>13 FEB</b> Marcos 7, 31-37        | □ <b>19 MAR</b> Mateo 1, 16-24          |
| □ <b>10 ENE</b> Juan 3, 22-30    | □ <b>14 FEB</b> Marcos 8, 1-10         | □ <b>20 MAR</b> Salmo 33, 17-23         |
| □ <b>11 ENE</b> Mateo 3, 13-17   | □ <b>15 FEB</b> Mateo 5, 17-37         | □ <b>21 MAR</b> Salmo 7, 2-12           |
| □ <b>12 ENE</b> Marcos 1, 14-20  | □ <b>16 FEB</b> Santiago 1, 1-11       | □ <b>22 MAR</b> Juan 11, 1-45           |
| □ <b>13 ENE</b> Marcos 1, 21-28  | □ <b>17 FEB</b> Santiago 1, 12-18      | □ <b>23 MAR</b> Juan 8, 1-11            |
| □ <b>14 ENE</b> Marcos 1, 29-39  | □ <b>18 FEB</b> 2 Corintios 5, 20-6, 2 | □ <b>24 MAR</b> Juan 8, 21-30           |
| □ <b>15 ENE</b> Marcos 1, 40-45  | □ <b>19 FEB</b> Lucas 9, 22-25         | □ <b>25 MAR</b> Lucas 1, 26-38          |
| □ <b>16 ENE</b> Marcos 2, 1-12   | □ <b>20 FEB</b> Isaías 58, 1-9         | □ <b>26 MAR</b> Génesis 17, 3-9         |
| □ <b>17 ENE</b> Marcos 2, 13-17  | □ <b>21 FEB</b> Isaías 58, 9-14        | □ <b>27 MAR</b> Salmo 17, 2-7           |
| □ <b>18 ENE</b> Juan 1, 29-34    | □ <b>22 FEB</b> Mateo 4, 1-11          | □ <b>28 MAR</b> Jeremías 31, 10-13      |
| □ <b>19 ENE</b> Marcos 2, 18-22  | □ <b>23 FEB</b> Mateo 25, 31-46        | □ <b>29 MAR</b> Filipenses 2, 6-11      |
| □ <b>20 ENE</b> Marcos 2, 23-28  | □ <b>24 FEB</b> Mateo 6, 7-15          | □ <b>30 MAR</b> Juan 12, 1-11           |
| □ <b>21 ENE</b> Marcos 3, 1-6    | □ <b>25 FEB</b> Salmo 50, 3-19         | □ <b>31 MAR</b> Juan 13, 21-38          |
| □ <b>22 ENE</b> Efesios 3:14-21  | □ <b>26 FEB</b> Mateo 7, 7-12          | □ <b>1 ABR</b> Mateo 26, 14-25          |
| □ <b>23 ENE</b> Salmo 121, 1-5   | □ <b>27 FEB</b> Ezequiel 18, 21-28     | □ <b>2 ABR</b> Juan 18, 1-19, 42        |
| □ <b>24 ENE</b> Salmo 79, 2-7    | □ <b>28 FEB</b> Mateo 5, 43-48         | □ <b>3 ABR</b> Hebreos 4, 14-16; 5, 7-9 |
| □ <b>25 ENE</b> Salmo 26, 1-4    | <hr/>                                  | □ <b>4 ABR</b> Isaías 55, 1-11          |
| □ <b>26 ENE</b> Salmo 95, 1-10   | □ <b>1 MAR</b> Mateo 17, 1-9           | □ <b>5 ABR</b> Juan 20, 1-9             |
| □ <b>27 ENE</b> Salmo 23, 7-10   | □ <b>2 MAR</b> Lucas 6, 36-38          | □ <b>6 ABR</b> Hechos 2, 14-22-33       |
| □ <b>28 ENE</b> Marcos 4, 1-20   | □ <b>3 MAR</b> Mateo 23, 1-12          | □ <b>7 ABR</b> Hechos 2, 36-41          |
| □ <b>29 ENE</b> Marcos 4, 21-25  | □ <b>4 MAR</b> Mateo 20, 17-28         | □ <b>8 ABR</b> Lucas 24, 13-35          |
| □ <b>30 ENE</b> Marcos 4, 26-34  | □ <b>5 MAR</b> Lucas 16, 19-31         | □ <b>9 ABR</b> Lucas 24, 35-48          |
| □ <b>31 ENE</b> Marcos 4, 35-41  | □ <b>6 MAR</b> Mateo 21, 33-46         |   |
| <hr/>                            | □ <b>7 MAR</b> Lucas 15, 1-32          |   |
| □ <b>1 FEB</b> Mateo 5, 1-12     | □ <b>8 MAR</b> Juan 4, 5-42            |   |
| □ <b>2 FEB</b> Hebreos 2, 14-18  | □ <b>9 MAR</b> 2 Reyes 5, 1-15         |   |
| □ <b>3 FEB</b> Marcos 5, 21-43   | □ <b>10 MAR</b> Mateo 18, 21-35        |   |
| □ <b>4 FEB</b> Marcos 6, 1-6     |  |   |

# *La* ANATOMÍA *de un* DISCÍPULO CATÓLICO



“JESÚS subió al monte, y llamó  
a los que él quiso; y vinieron a él.  
Y estableció a doce, para que ESTUVIÉSEN CON ÉL,  
y PARA ENVIARLOS a predicar, y para sanar enfermedades”.

| MARCOS 3, 13-16 |



ARQUIDIÓCESIS de MILWAUKEE  
**OFICINA de**  
*Evangelización  
& Catequesis*

---

[ARCHMIL.ORG](http://ARCHMIL.ORG)