



KAIROS I

VUELTA
A
CASA



Movimiento Creo

Febrero 2025

Índice

Prólogo	3
Bienvenida	4
El Programa Vuelta a Casa	5
Kairos: El Momento de Dios en Tu Vida	6
Ejercicio 1: ¿Dónde Estoy?	8
Ejercicio 2: ¿Cómo está mi Corazón?	12
Ejercicio 3: Test emocional	13
Preguntas Frecuentes	21
El rincón de jardinería	26
Notas personales	28

Prólogo

El **Movimiento Creo** tiene como misión **acercar el amor de Dios** a todas las personas que se encuentran alejadas de la Iglesia, especialmente a quienes están o han estado en contacto con la **Nueva Era, el esoterismo y las terapias alternativas**. Nuestro carisma consiste en acercar estas almas a la verdadera fuente de **Agua Viva, Jesucristo**, contemplando su Pasión y mostrando su amor redentor a través de su sacrificio en la Cruz y acompañándolos así en su camino de regreso a casa.

Entre nuestras finalidades, destaca el alertar sobre los peligros que la **Nueva Era** representa para la fe cristiana. El documento de la Iglesia "Jesucristo, portador del Agua de la Vida" subraya la urgencia de esta tarea. En él, se advierte claramente que la Nueva Era no es simplemente un fenómeno cultural, sino un sistema que introduce una espiritualidad que distorsiona el mensaje cristiano, proponiendo soluciones basadas en el esoterismo y el sincretismo, las cuales engañan a quienes buscan verdadero sentido espiritual. Además, señala cómo, de manera silenciosa, estos elementos comienzan a infiltrarse incluso dentro de la Iglesia Católica, presentándose bajo formas que parecen útiles e inofensivas, pero que en realidad nos alejan del **Evangelio auténtico**.

Nuestro compromiso, es ayudar a que las personas involucradas en este tipo de prácticas puedan darse cuenta del lado oculto que hay tras ellas, desengañarse y destruir los lazos que tienen con la Nueva Era, mientras se tiende un puente para que puedan volver a Nuestra Santa Madre Iglesia, a través de catequesis, testimonios y la contemplación de la Pasión de Nuestro Señor. Además, acompañar a estas personas es imprescindible, porque generalmente quedan profundamente heridas y desorientadas. Sabemos que, en muchos casos, estos hermanos experimentan algún tipo de acción extraordinaria del demonio, pudiendo presentar vejaciones o incluso posesión demoníaca, y que a menudo son incomprensidos y rechazados no sólo en sus propias familias, sino también en el seno de la Iglesia. Esto hace que, en muchas ocasiones, las personas afectadas, se sientan como los "leprosos espirituales" de nuestro tiempo, resultando ser precisamente los más necesitados en recibir **el consuelo, el amor y la misericordia de Dios**.

Como nos enseña el Catecismo de la Iglesia Católica (CEC), la caridad se extiende no sólo a las necesidades materiales, sino también a las espirituales, especialmente de aquellos que sufren (CEC 2447).

Es importante destacar, que en el Movimiento Creo no oramos por las personas ni sustituimos la función de los exorcistas o sacerdotes. Nos ocupamos de acompañar a las personas que están pasando por dificultades, escuchándolas y ayudándolas a fortalecerse en su fe, ya que como consecuencia de haber realizado o haberse expuesto a este tipo de prácticas, éstas quedan devastadas en diferentes áreas de su vida, especialmente en la espiritual.

Nuestro carisma, nos lleva a llenar ese vacío existente en la actualidad a nivel pastoral, enseñándoles a orar y a relacionarse con el Señor, contemplando su Pasión y reconociendo la Resurrección de Cristo, como la verdadera victoria sobre el mal y la muerte (CEC 654).

No importa cuán rotas puedan parecer nuestras experiencias pasadas, en Cristo siempre hay nueva vida.

Permite que el Señor restaure tu corazón y te lleve de vuelta a los brazos de su Iglesia, donde siempre hay un lugar para ti.

Datos de contacto



www.movimientocreo.com



+34 661 587 865



movimientocatolicocreo@gmail.com

➤ ¡Bienvenido a este camino de vuelta a casa! ⚡

Cristo te ha llamado en este momento. Si estás leyendo estas palabras, es porque Dios ha tocado tu corazón para invitarte a regresar a Él. No importa cómo hayas llegado aquí o las dificultades que hayas enfrentado; lo importante es que **éste es tu Kairos que significa: Tiempo propicio de Dios.**

Estás aquí porque quizás:

- Hayas explorado terapias alternativas, prácticas de la Nueva Era, la magia o el esoterismo, y ahora sientas el deseo de liberarte de esas influencias.
- Tengas un familiar o alguien cercano atrapado en estas prácticas y desees ayudarlo.
- Percibas el peso de situaciones espirituales difíciles, como el mal de ojo o maldiciones, o una sensación de vacío que no logras explicar.
- Sufres de vejaciones o posesión.
- Te hayas alejado de la Iglesia sin darte cuenta, envuelto en dudas o heridas emocionales.
- Sientas que algo oprime tu alma o frena tu camino hacia Dios.
- Quieras aprender más sobre la Nueva Era y sus riesgos.
- Anheles acompañar a otros en su proceso de liberación espiritual.

Sea cual sea tu situación, **no estás solo. Jesús, el Buen Pastor, te espera con los brazos abiertos**, dispuesto a sanarte, liberarte y llenarte de su paz. Su amor es más grande que cualquier oscuridad, y su luz brilla para guiarte hacia la libertad y la plenitud que sólo Él puede dar.



"El que está en vosotros es mayor que el que está en el mundo" (1 Jn 4, 4)



En este camino de liberación y reconciliación, es posible que enfrentes momentos de duda o desánimo. El maligno, que no desea verte libre y lleno de la gracia de Dios, intentará apartarte de este proceso. Puede que te susurre al oído que no vales lo suficiente, que es muy difícil, que no entiendes nada, que no podrás lograrlo o que este esfuerzo no tiene sentido, que esto ya te lo sabes o que ya lo has hecho. Pero recuerda estas palabras de Jesús:

"Yo les doy vida eterna, y jamás perecerán, ni nadie las arrebatará de mi mano" (Jn 10, 28)

Tú estás en las manos de Dios, y nadie puede quitarte su amor y protección.

El demonio puede intentar engañarte con sus mentiras, porque su astucia es grande, pero su poder es nada frente al amor infinito de Dios.

San Pablo experimentó muchas dificultades, sabía que "la vida está hecha de alegrías y dolores, que el amor se pone a prueba cuando aumentan las dificultades y la esperanza parece derrumbarse frente al sufrimiento". Con todo, escribe:

"Más aún, nos gloriamos hasta de las mismas tribulaciones, porque sabemos que la tribulación produce la constancia; la constancia, la virtud probada; la virtud probada, la esperanza" (Rm 5, 3-4).²

2. Spes non confundit. 2024, Papa Francisco. Bula convocación del Jubileo extraordinario del año 2025 n. 4

No Temas: La victoria de Cristo ya está asegurada, y tú formas parte de esa victoria.

Por el camino irás mejorando tu relación con el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo y conocerás con más profundidad a Nuestra Mamá la Virgen María

¡Mucho ánimo! Dios está contigo en cada momento.

"A los que crean, les acompañarán estos signos: echarán demonios en mi nombre, hablarán lenguas nuevas, cogerán serpientes en sus manos y, si beben un veneno mortal, no les hará daño. Impondrán las manos a los enfermos, y quedarán sanos."
(Mc. 16, 17).

➤ **El Programa Vuelta a Casa** ⚡

Este programa está dividido en cuatro etapas: **Kairos, Shalom, Betania y Éfeso**, cada una con un propósito único: **reconocer el tiempo de Dios, reconciliarte con Él, sanar tu vida y descubrir tu identidad como hijo de Dios.**

En cada etapa encontrarás ejercicios, videos, lecturas, meditaciones y oraciones diseñados para guiarte paso a paso. **Avanza a tu propio ritmo**, pero te recomendamos hacer un ejercicio al día o al menos uno a la semana.

Este camino es un proceso de transformación. Cada paso te ayudará a sanar, crecer y descubrir la vida plena que Dios tiene preparada para ti. Veamos con detalle cada etapa:

1 **Kairos: El Momento Propicio de Dios**

- **¿Qué significa?** Kairos es una palabra griega que significa "el momento adecuado" o "el tiempo de Dios". En esta etapa, reflexionaremos sobre cómo Dios, en su infinita sabiduría, ha elegido este momento en tu vida para invitarte a regresar a Él.
- **Propósito:** Reconocer que estás en un tiempo especial de gracia. Esta etapa te ayudará a abrir tu corazón a la acción de Dios y a confiar en que Él tiene un plan amoroso para tu vida. Es un momento para detenerte, reflexionar y decir "sí" al llamado divino.
- **Palabra de Dios:** *"El tiempo se ha cumplido, el Reino de Dios está cerca"* (Mc 1, 15).

2 **Shalom: La Paz y la Reconciliación con Dios**

- **¿Qué significa?** Shalom es una palabra hebrea que significa "paz", pero no cualquier paz. Es una paz profunda, completa, que abarca la reconciliación con Dios, contigo mismo y con los demás.
- **Propósito:** En esta etapa, trabajarás en sanar las heridas que te han alejado de Dios y recibirás su perdón al abrir tu corazón a Él y pedir su misericordia. Es un tiempo para dejar atrás la culpa, el rencor y el miedo, y experimentar la paz verdadera que sólo Él puede dar.
- **Palabra de Dios:** *"La paz os dejo, mi paz os doy"* (Jn 14, 27).

3 **Betania: Sanando las Esferas de tu Vida**

- **¿Qué significa?** Betania es el pueblo donde Jesús fue recibido con amor por Marta, María y Lázaro. Allí compartió momentos de descanso, amistad y transformación. Simboliza un espacio donde podemos abrir nuestro corazón a Jesús y permitirle renovar todo lo que somos.

- **Propósito:** En esta etapa, trabajarás en las diferentes áreas de tu vida (relaciones, salud, emociones) para identificar y sanar lo que aún necesita liberación o perdón. Es un momento para invitar a Jesús a ser el centro de cada aspecto de tu vida y experimentar su poder sanador.
- **Palabra de Dios:** *"Yo soy la resurrección y la vida: el que cree en mí, aunque haya muerto, vivirá; y el que está vivo y cree en mí, no morirá para siempre. ¿Crees esto?" (Jn 11, 25-26).*

④ Éfeso: Descubriendo tu Identidad como Hijo de Dios

- **¿Qué significa?** Éfeso era una ciudad mencionada en el Nuevo Testamento donde Pablo predicó y fortaleció la fe de los primeros cristianos. Este nombre simboliza un lugar de encuentro, enseñanza y crecimiento espiritual.
- **Propósito:** Esta etapa está dedicada a redescubrir quién eres en Cristo. Aprenderás a verte como un hijo amado de Dios, llamado a vivir una vida plena y llena de esperanza. Aquí encontrarás tu verdadera identidad y misión como cristiano.
- **Palabra de Dios:** *"Ya no sois extraños ni extranjeros, sino conciudadanos de los santos y miembros de la familia de Dios" (Ef 2, 19).*

¡Comenzamos!

Kairos: El Momento de Dios en Tu Vida

Si estás leyendo estas palabras, es porque algo maravilloso está ocurriendo en tu vida: **el Kairos de Dios ha llegado**. Este no es un momento cualquiera. Es un tiempo sagrado, el instante exacto en que Dios, en su infinita misericordia, ha decidido tocar tu corazón y abrir un camino nuevo para ti, un camino de regreso a casa.

En el corazón del Evangelio, Jesús nos dice:

"Se ha cumplido el tiempo y está cerca el reino de Dios. Convertíos y creed en el Evangelio" (Mc 1, 15).

Hoy, este tiempo se cumple en tu vida. Este es el momento propicio, el instante en el que Dios te mira con amor, te llama por tu nombre y te invita a emprender un camino lleno de esperanza y reconciliación.

Hagamos un ejercicio de **Lectio Divina** que significa: **lectura orante y meditada de la Palabra de Dios**.

Instrucciones:

- Lee el pasaje lentamente: *"Se ha cumplido el tiempo y está cerca el reino de Dios. Convertíos y creed en el Evangelio" (Mc 1, 15).*
- Medita: ¿Qué palabra o frase te llama la atención?
- Ora: Habla con Dios sobre lo que has leído ¿Qué sientes que Dios quiere decirte a través de esta Palabra?
- Contempla: Observa la situación en la que te encuentras, observa tu vida y siente cómo esta Palabra entra en tu corazón.
- Escribe los resultados en tu cuaderno.

El Señor te ha estado esperando, paciente y amorosamente. Conoce tus alegrías, heridas, anhelos y luchas. Nada le es ajeno, y hoy te dice:

"No temas, porque yo te he redimido; te he llamado por tu nombre, tú eres mío" (Is 43, 1).

Jesús camina a tu lado como el **Buen Pastor** que busca y encuentra a la oveja perdida, la carga sobre sus hombros y la lleva de vuelta al redil. **No importa cuán lejos sientas que te encuentras, su amor es más grande que cualquier distancia.**

⚠ En este camino hay dos peligros importantes que debemos tener en cuenta:

- **La falta de confianza y perseverancia:**

Es fácil pensar: *"Esto es demasiado difícil para mí", "No tengo tiempo", o "No voy a ser capaz de lograrlo."* Pero recuerda, **no se trata de hacerlo perfecto, sino de dar pequeños pasos**, confiando en que Dios camina contigo y te da la fuerza necesaria.

Este proceso no es una terapia de la Nueva Era ni depende exclusivamente de tus propias fuerzas, sino que **se fundamenta en la gracia de Dios**. Sin embargo, requiere de tu perseverancia y compromiso. Si comienzas el camino pero lo dejas a medias, o si no dedicas tiempo a sanar tu relación con Dios, será difícil retomar el rumbo y encontrar el camino de vuelta a Casa. Aquí aprenderemos, poco a poco, a dejar atrás la autosuficiencia para vivir en una confianza plena en el Señor. **Jesús nos dice: "Mi gracia te basta, porque mi fuerza se realiza en la debilidad"** (2 Cor 12, 9).

Con su ayuda, descubrirás que no importa cuán grandes sean tus debilidades, **Dios siempre estará allí para sostenerte.**

- **El ego espiritual:**

Otro gran peligro es creer que no necesitas este camino, pensar: *"Esto ya lo sé", o "Esto no es para mí."* Pero reflexiona: El mayor obstáculo en el camino hacia Dios no es la ignorancia, sino **creer que ya lo sabemos todo**. Dios siempre tiene algo nuevo que enseñarnos si mantenemos un corazón humilde y abierto. **"No recordéis lo de antaño, no penséis en lo antiguo; mirad que realizo algo nuevo; ya está brotando, ¿no lo notáis? Abriré un camino en el desierto, corrientes en el yermo."** (Isa 43, 18-19).

💡 Recuerda: Este camino no es una carrera para ganar, sino un proceso para transformar tu vida en compañía de Dios. ¿Te atreves a dar un paso más?

El **Kairos** es un tiempo para escuchar Su voz en medio del ruido del mundo y reconocer en lo profundo de tu alma estas palabras:

"Mira, estoy de pie a la puerta y llamo. Si alguien escucha mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo." (Ap 3, 20).

Hoy, Él llama a tu puerta. Hoy es el día de abrirle tu corazón.

Este camino estará lleno de gracia, con momentos de consuelo, paz y restauración. Descubrirás que Dios siempre tiene el poder de hacer nuevas todas las cosas.

Dice Jesús: "He venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia" (Jn 10, 10).

Esta promesa es para ti. Pero cuidado, como advierte Monseñor Munilla en su libro *Dios te quiere feliz*, **el demonio intenta manipular constantemente nuestro deseo de abundancia**, tentándonos con el pecado de la soberbia. Esta soberbia nos lleva a confiar únicamente en nuestras propias fuerzas, creyendo que *"yo solo y por mí mismo puedo alcanzar ese deseo de plenitud y totalidad que tengo."*

El antídoto contra esta tentación es la **humildad**: reconocer que nuestra verdadera plenitud no viene de nosotros, sino de Dios. En este camino, aprenderemos a ser humildes y dóciles a la voluntad del Señor, confiando en que **sólo Él puede llevarnos a la vida plena que tanto anhelamos**.

"Dios resiste a los soberbios, mas da su gracia a los humildes" (Sant 4, 6).

¿Qué tienes que hacer? Solo decir "sí". Un "sí" que no necesita ser perfecto, pero sí sincero. Confía en que, aunque este camino pueda parecer incierto, **Dios será tu guía, tu luz y tu fortaleza**.

"Pues sé muy bien lo que pienso hacer con vosotros: designios de paz y no de aflicción, daros un porvenir y una esperanza. Me invocaréis e iréis a suplicarme, y yo os escucharé. Me buscaréis y me encontraréis, si me buscáis de todo corazón" (Jer 29, 11).

Querido hermano/a, éste es tu **Kairos**. Es el tiempo de dejar atrás las sombras y abrazar la luz del Señor. La Iglesia, como madre amorosa, te espera con los brazos abiertos. En este camino, nunca estarás solo/a: **Dios mismo te lleva de la mano**.

Con todo nuestro cariño y oración,
Te damos la bienvenida al **Kairos de tu vida**.

Ejercicio 1: ¿Dónde Estoy?

- Ubicándonos en el Camino -

La Parábola del Viaje y el Mapa

Había una vez un viajero que se encontraba en un lugar desconocido. Sabía que quería llegar a un hermoso hogar que había oído describir como lleno de luz, paz y alegría. En su bolsillo llevaba un mapa, pero el tiempo y las dificultades lo habían desgastado, y muchas partes estaban borrosas. El viajero no sabía por dónde empezar.

Un día, encontró a un guía que se ofreció a ayudarlo.

—Muéstrame tu mapa —le dijo el guía.

El viajero, avergonzado, respondió:

—Está muy dañado, no sé si servirá.

El guía lo miró con paciencia y dijo:

—No te preocupes. Podemos restaurarlo juntos. Pero primero, necesito que me digas dónde crees que estás. Así encontraremos el camino hacia casa.—

El guía añadió:

—No estás solo en este viaje. Aunque tu mapa esté desgastado, Dios siempre te muestra el camino, tan sólo tienes que orar y pedirle con humildad y de corazón su ayuda. Si decides confiar en Él y caminar a su lado, encontrarás el hogar que tanto buscas.

El viajero comprendió que no importaba lo dañado que estuviera su mapa, porque con ayuda y paciencia, el camino sería revelado.



Reconstruyendo el Mapa de Tu Viaje

Imagina que tienes un mapa de tu vida espiritual. Este mapa tiene marcas de los lugares que has recorrido y espacios en blanco que Dios quiere llenar junto contigo. Este ejercicio es una oportunidad para observar tu mapa y reconocer sinceramente dónde te encuentras. No se trata de juzgarte, sino de **abrir tu corazón para que Dios pueda guiarte hacia su luz y paz.**

⚠️ Notas importantes:

- Tómate el tiempo necesario para reflexionar antes de responder.
- No hay respuestas correctas ni incorrectas. Lo importante es que seas honesto contigo mismo.
- Este ejercicio es solo el comienzo de un hermoso proceso de crecimiento espiritual.
- Puedes consultar cualquier duda con tu misionero en el momento que lo desees.

¿Cómo hacerlo?

Evalúa de 0 a 10 cómo te sientes con respecto a los siguientes aspectos de tu vida espiritual. (0 = nada o muy poco, 10 = plenamente o en gran medida).

1. Tu relación con Dios

- **¿Cómo de cerca de Dios me siento ahora?**

0 = Muy lejos → 10 = Muy cerca

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- **¿Qué emociones me despierta pensar en Dios?**

Evalúa cada una de estas emociones de 0 a 10:

Confianza: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Miedo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esperanza: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duda: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- **¿Con qué frecuencia hablo con Dios (oro)?**

0 = Nunca → 10 = Todos los días

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Tu conocimiento sobre la fe

- **¿Cuánto conozco de Dios y de su Palabra?**

0 = No la he leído → 10 = La he leído completa

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- **¿Cuánto conozco sobre la fe católica?** (Catecismo de la Iglesia Católica, vidas de santos, etc.)

0 = Sé poco o nada → 10 = Conozco los fundamentos

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Tu práctica espiritual

- **¿Con qué frecuencia busco acercarme a Dios de manera activa?**

0 = Nunca → 10 = Constantemente (oración, lectura, diálogo)

- **¿Cuán comprometido estoy con acciones que fortalecen mi relación con Él?**

0 = Nada comprometido → 10 = Muy comprometido

- **¿Entiendo lo que significan los sacramentos y acudo a ellos con frecuencia?** (Si no conoces su significado, pregúntale sin ningún tipo de reparo al misionero que te hayan asignado a tu caso y si aún no tienes, pide a las compañeras que te hayan dado la Bienvenida al Movimiento Creo que, por favor, te asignen uno).

0 = No sé lo que son → 10 = Asisto a misa y me confieso regularmente

4. Tus dudas y expectativas

- **¿Qué preguntas o dudas tengo sobre Dios, la fe o mi camino espiritual?**

Si deseas, escribe un ejemplo breve: “¿Dios me escucha?”, “¿Por qué existe el sufrimiento?”

Evalúa de 0 a 10 cuánto te afectan o preocupan estas dudas

.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Tu estado actual. (Contesta sí o no a las siguientes preguntas):

⚠ Importante:

Si aún no tienes misionero, puedes pedir a las compañeras que te hayan dado la Bienvenida al Movimiento Creo que, por favor, te asignen uno.

- **¿Tengo acompañante espiritual?** Si no sabes lo que es, consulta al misionero que te hayan asignado a tu caso.

- **Tengo “dones extraordinarios” como videncia, sanación y/o premonición.** Si la respuesta es sí, informa inmediatamente al misionero que te hayan asignado a tu caso.

- **Tengo ideas de suicidio.** Si la respuesta es sí, informa inmediatamente al misionero que te hayan asignado a tu caso.

- Tengo visiones, presencias o percepciones de personas fallecidas, seres de luz³ y/o sombras. Si la respuesta es sí, informa inmediatamente al misionero que te hayan asignado a tu caso.

☐ SI ☐ NO

- El exorcista ya me ha hecho discernimiento y sufro posesión y vejaciones. Si la respuesta es sí, informa inmediatamente al misionero que te hayan asignado a tu caso.

☐ SI ☐ NO

- Tengo manifestaciones, pero todavía no me han hecho ningún discernimiento. Si la respuesta es sí, informa inmediatamente al misionero que te hayan asignado a tu caso, especificando cuáles son.

☐ SI ☐ NO

5. Tus metas espirituales

Responde lo que sientas en tu corazón con respecto a estas preguntas:

- ¿Qué espero de este programa?

.....

.....

.....

.....

- ¿Cuán comprometido estoy con hacer este programa?

(Puedes evaluar también esta pregunta del 0 al 10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

- ¿Qué deseo cambiar o mejorar en mi relación con Dios?

.....

.....

.....

.....

Entrega del Mapa

Cuando completes este ejercicio, te invitamos a compartir tus respuestas con el misionero que te acompaña, pero solo aquellas con las que te sientas cómodo. No existen respuestas acertadas o equivocadas. Simplemente esto le ayudará a conocerte mejor y a apoyarte de manera más personalizada en tu camino espiritual. Si encuentras alguna pregunta difícil de responder, no te preocupes, es normal. Puedes guardarla para más adelante y permitir que Dios te inspire con el tiempo.

Con esta evaluación inicial, has dado el primer paso para reconocer tu estado actual y tus necesidades. Te invitamos a profundizar en tus emociones y vivencias, confiando siempre en la guía amorosa de Dios.

3. Concepto utilizado en la terminología de la Nueva Era (New Age)

Ejercicio 2: ¿Cómo está mi Corazón?

Puedes usar esta como ejemplo o formular una propia:

“Señor, estoy aquí para abrirte mi corazón. Dame la gracia de ver mi vida con tus ojos, de reconocer lo que necesito sanar, y de sentir tu amor”



Reflexión Personal

En un ambiente de oración y recogimiento, reflexiona sobre estas preguntas:

- ¿Qué es lo que más pesa en mi corazón en este momento?
- ¿Qué alegría o bendición me ha dado Dios recientemente?
- ¿Qué le pediría al Señor en este momento de mi vida?

Escribe o Reflexiona

- Si lo deseas, anota tus pensamientos o simplemente permanece en silencio, dejando que estas preguntas resuenen en tu interior.
- Puedes compartir con el misionero que te acompaña las respuestas a estas preguntas.
- Termina este ejercicio rezando un Padrenuestro o un Ave María. Confía en que Dios está contigo y te guiará en el camino que estás comenzando.

[illegible]

Ejercicio 3: Test emocional

Ahora que has dedicado un momento a reflexionar y orar, es tiempo de dar un paso más profundo. Para caminar hacia la paz y la reconciliación con Dios, primero necesitamos identificar qué hay en nuestro corazón: nuestras emociones, nuestras alegrías y nuestras heridas. Este ejercicio no es un examen, sino una oportunidad para mirar con sinceridad tu vida, acompañado por el amor de Dios.

El test emocional es como un mapa que te ayudará a identificar los temas importantes en tu vida. A partir de tus respuestas, descubrirás las áreas donde el Señor quiere obrar contigo para traerte paz y sanación. Recuerda, Dios no te juzga por tus emociones; más bien, quiere caminar contigo hacia la libertad interior.



⚠ Recuerda

- Tus respuestas son tuyas y solo debes compartirlas si te sientes cómodo/a.
- Si alguna pregunta te cuesta, tómate tu tiempo. Este proceso es personal y está lleno de paciencia y amor.
- Esto no es un examen, y no hay respuestas correctas o incorrectas. Simplemente es una oportunidad para identificar tus emociones y la intensidad con la que las vives.

Oración

Esta es una oportunidad para abrir tu corazón a Dios, invitarlo a guiarte en este momento de reflexión y confiar en que Él te acompaña. Te ofrecemos un ejemplo de oración que puedes utilizar si lo deseas, pero también puedes expresarte con tus propias palabras. Lo importante es hablar con Dios con sinceridad y desde el corazón.

"Señor, abre mi corazón para que pueda mirarme con sinceridad, sin miedo, sabiendo que estoy en tus manos. Ayúdame a reconocer lo que necesito sanar y a confiar en que Tú siempre caminas conmigo. Amén."

¿Cómo hacerlo?

Reflexiona sobre cada tema: A continuación, verás una lista de temas, con un conjunto de palabras o conceptos asociados a cada tema. Pregúntate: ¿Qué emoción me genera esta palabra o concepto?

- Por ejemplo, si piensas en tu padre y sientes rencor porque quizá no estuvo presente en tu infancia, escribe "rencor" y valora la intensidad de cuánto lo sientes del 1 al 10 (1 = muy leve, 10 = muy intenso).

No basta con ser sincero. Es necesario ser veraz. Hoy en día se valora mucho la sinceridad y eso está muy bien, pero no es suficiente. Además de sincero uno tiene que ser VERDADERO. Y cuando uno dice: "Voy a expresar lo que siento", tiene que ver si eso se corresponde con la verdad o no. Es importante que peregrinemos de la sinceridad a la verdad, aprendiendo a desenmascarar⁴ las mentiras que nos hemos creído.

Un mapa para avanzar: Las respuestas que escribas serán como un mapa que te mostrará las áreas de tu vida que Dios quiere sanar. No te preocupes si no puedes responder todo de inmediato; este es un proceso personal que puedes hacer a tu ritmo.

4. Mons. Jose Ignacio Munilla. Dios te quiere feliz. Palabra. 2024.

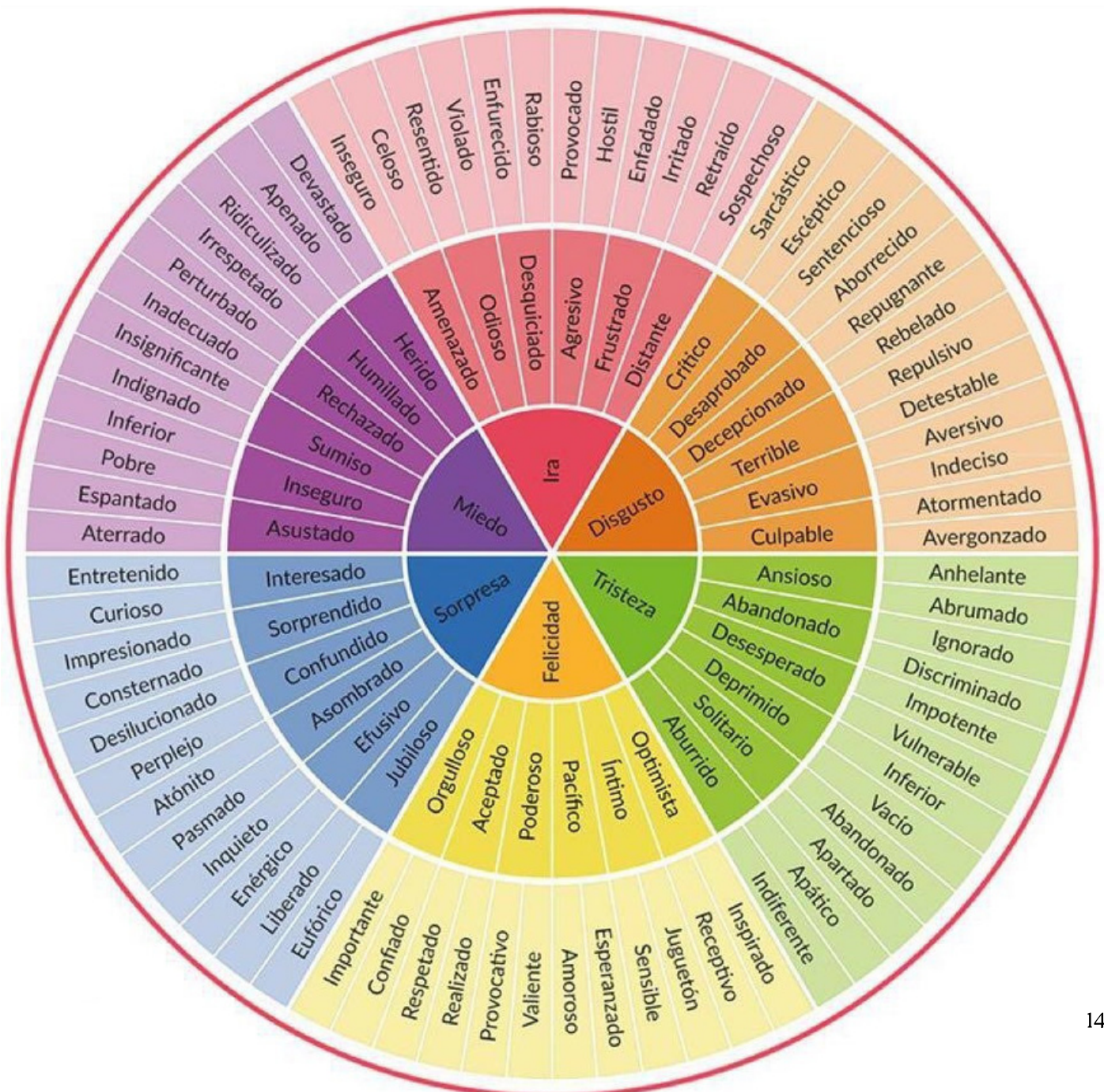
💡 Algunas recomendaciones antes de empezar:

- **Si puedes solucionar algo ahora, hazlo:** Por ejemplo, si te sientes preparado/a para perdonar o para hablar con alguien con quien tienes una herida pendiente, este puede ser un buen momento para dar ese paso.
- **La paz es un regalo que mereces:** Este ejercicio está pensado para que comiences a encontrar esa paz poco a poco, con la ayuda de Dios y del curso que estás iniciando. No es para juzgarte ni para desanimarte. Muchas personas empiezan con muchas emociones de desánimo, miedo, rencor o ira y terminan el programa llenos de amor y paz. Aquí el testimonio de una hermana:

**“Nunca había encontrado tanto amor, tanta paz y tanta comprensión.
Me siento acompañada en todo momento mientras regreso a casa.”**

— Leticia Cedillo Trejo

- **Si no tienes claro qué sientes, puedes inspirarte en la tabla de emociones que puedes encontrar a continuación:** Escoge la emoción que más se asemeje a lo que sientes en cada situación y evalúa su intensidad del 1 al 10.



Por ejemplo, si estás reflexionando sobre tus metas en la vida y notas una emoción específica, podrías completarlo de la siguiente manera:

Metas en la vida	Frustración	7
------------------	-------------	---

¡Mucho ánimo y adelante!

Temas: ¿Qué emoción sientes sobre...? ¿En qué grado?

Relaciones	Emoción	Intensidad
Padre		
Madre		
Hijos		
Hermanos		
Abuelos		
Resto (tíos, primos...)		
¿Hay alguna emoción sobre alguna persona en especial? (Sobrina, nieta...).		
Amigos		
Pareja *		
Sexo Masculino		
Sexo Femenino		
Relaciones sexuales *		

* Aunque no tengas pareja o relaciones sexuales en este momento, es importante que reflexiones sobre las emociones que estas situaciones te generan. Describe cómo te sientes al respecto (tener o no tener pareja, tener o no relaciones) y señala la intensidad de esas emociones. Esto nos ayuda a identificar aspectos a trabajar en el proceso.

Mente	Emoción	Intensidad
Tus metas en la vida		
Hacia ti mismo, en general		
Tu relación con el mundo		
Mundo interno		
Apariencia física		
Motivación para hacer cosas		
Futuro		
Pasado		
Presente		
Envejecer		
Estado mental actual		
Actitud ante la vida		
Política		
Otras razas		
Terapia *		
Placer *		
Dolor		

* Aclaración aplicable a los conceptos de terapia y placer: ambos pueden ser de cualquier tipo. Por ejemplo, hay personas que experimentan aversión al placer, que se niegan a ir a terapia o que piensan que no sirve para nada.

Preocupaciones del Mundo	Emoción	Intensidad
Trabajo		
Dinero		
Estudios		
Pensión - Retiro		

Salud	Emoción	Intensidad
Estado de ánimo actual		
Emoción o sentimiento predominante		
Salud física		
Salud espiritual		

Corazón	Emoción	Intensidad
Infancia		
Colegio		
Adolescencia		
Adulthood		
Madurez		
Vejez		

Caridad	Emoción	Intensidad
Ayuda al prójimo		
Voluntariado no eclesialístico		
Voluntariado para el Señor		
Misión de vida		

Relación con Dios *	Emoción	Intensidad
Señor		
Espíritu Santo		
Dios Padre		
Jesús		
Virgen María		
Santos		
Santos Ángeles y Arcángeles		
Santas Almas del Purgatorio		

* Normalmente las personas que vienen de Nueva Era se llevan bien con una persona de la Santísima Trinidad o con todas, pero tienen aversión a la palabra Señor. También evaluar qué tipo de ángeles conoces ¿Se trata de ángeles católicos? Cuando piensas en ellos, ¿qué emoción te generan?

Relación con la Santa Iglesia y vida espiritual	Emoción	Intensidad
Sacerdotes		
Monjas y frailes		
Confesión		
Misa		
Oración		
La oración del Santo Rosario		
El contemplar un crucifijo		
Estar delante del Santísimo		
Adoración		

Adicciones	Emoción	Intensidad
Pornografía		
Drogas		
Alcohol		
Desórdenes sexuales		
Ludopatía		
Tecnología *		
Gula		
Compras compulsivas		
Obsesión por apariencia física perfecta		

* Tecnología: exceso de hiperconexión y fear of missing out (FOMO)

¿Qué hacer con tus respuestas?

Reflexiona sobre lo que has descubierto:

- Tómate un momento para revisar tus respuestas. ¿Hay emociones o temas que te han sorprendido? ¿Qué has identificado como áreas que necesitan más atención o sanación?

Úsalo como una guía personal:

- Estas respuestas son un mapa para ti. Puedes revisarlas a lo largo del curso y notar cómo evolucionan tus emociones y sentimientos. Este es un proceso personal y gradual.

Comparte si lo deseas:

- Si te sientes cómodo/a, puedes compartir algunas de tus respuestas con el misionero que te acompaña. Esto le ayudará a entender mejor cómo apoyarte y cuáles son las áreas donde necesitas mayor guía o sanación. Te pedimos que al menos los bloques de **“Relación con Dios y relación con La Iglesia”** los compartas con el misionero.
- No es necesario compartir todo, selecciona sólo aquello con lo que te sientas en paz.

Consulta tus dudas:

- Si hay algo que te ha generado inquietud o no sabes cómo interpretar, habla con el misionero asignado a tu caso. Él o ella está aquí para acompañarte y ayudarte a encontrar respuestas desde la fe.

Entrega el Test a Dios:

- Antes de continuar, dedica unos minutos a ofrecer a Dios todo lo que has escrito. Puedes hacer una oración sencilla como esta:

"Señor, pongo en tus manos mis emociones, mis alegrías y mis heridas. Ayúdame a sanar lo que duele y a fortalecer lo que me da esperanza. Te entrego este camino que estoy iniciando contigo. Amén."

¡Felicidades!

Has completado la primera parte de la etapa Kairos. Si aún no lo has hecho, te animamos a contactar con el misionero que te acompaña para recibir las indicaciones necesarias y continuar con la siguiente parte de este camino.

"Ahora es el tiempo propicio, ahora es el día de la salvación" (2 Cor 6, 2)



Preguntas frecuentes

- **Si he practicado terapias alternativas o técnicas de la Nueva Era, ¿estoy poseído o necesito ir al exorcista?**

La práctica de terapias alternativas o técnicas de la Nueva Era no implica automáticamente que una persona esté poseída ni que deba acudir al exorcista. Sin embargo, estas prácticas deben ser tomadas con seriedad, ya que pueden abrir puertas espirituales que nos alejan de Dios o exponernos al influjo del maligno, aunque no necesariamente de forma extraordinaria. Los casos de posesión son extremadamente raros. Lo más importante, como subrayamos constantemente, es la conversión personal y el acercamiento a Dios a través de los sacramentos y la verdadera doctrina de nuestra Santa Madre Iglesia.

- **¿Qué hago si me han hecho un maleficio o mal de ojo?**

Si crees que has sido víctima de un maleficio o mal de ojo, recuerda que el poder de Dios es infinitamente superior a cualquier acción del maligno o superstición. Como cristianos, nuestra mayor protección está en los sacramentos y en la oración, que nos unen profundamente a Cristo.

Es importante discernir si esta percepción no es fruto de la sugestión. Reflexiona sobre los síntomas que te llevan a pensar esto y busca claridad. El primer paso es acercarte a los sacramentos: confesión frecuente, participación en la Eucaristía y oración constante. Estas son las armas más poderosas contra cualquier influencia del mal. También te animamos a realizar con fe el programa Vuelta a casa que proponemos y a buscar un acompañante espiritual que te acompañe en este camino.

Evita caer en el miedo o en prácticas supersticiosas como consultar a brujos o realizar rituales mágicos, ya que estas acciones solo te alejan más de Dios. Si los problemas persisten acércate a un sacerdote para que te ayude a discernir y recibir la orientación pastoral adecuada.

Confía plenamente en el Señor, que nos asegura: "No temas, porque yo estoy contigo" (Is 41, 10).

- **Siento que algo va mal en mi vida ¿Cómo sé si estoy poseído o vejado?**

La acción del maligno: ordinaria y extraordinaria

Es importante entender que el enemigo no actúa únicamente a través de fenómenos extraordinarios como la posesión o la vejación demoníaca. **La acción más peligrosa del maligno es, de hecho, su acción ordinaria: las tentaciones.** Estas no buscan asustarnos ni impresionar, sino algo mucho más profundo: llevarnos al pecado y alejarnos de Dios. Su objetivo es sembrar la rebelión en nuestro corazón, debilitando nuestra relación con el Señor y orientándonos hacia la autosuficiencia o la desesperanza.

Hablando una vez con un exorcista, le relataba las numerosas historias escalofriantes que había presenciado en el movimiento y le comentaba cómo las personas llegaban asustadas y confundidas por lo que habían vivido. Su respuesta me marcó profundamente: "Lo único de lo que hay que tener verdadero miedo es de morir en pecado. Eso sí es algo que da miedo."

Estas palabras me hicieron reflexionar profundamente. A menudo nos impresionan las manifestaciones extraordinarias del mal, pero olvidamos que lo más peligroso no son los fenómenos externos, sino las pequeñas decisiones diarias que nos apartan de Dios y nos esclavizan al pecado. La acción ordinaria del maligno es sutil, constante y muchas veces pasa desapercibida. Sin embargo, sus consecuencias son eternas si no buscamos la reconciliación con Dios.

Es por esto que Jesús nos enseña en el Padrenuestro a rezar: **"No nos dejes caer en la tentación y líbranos del mal"** (Mt 6,13). Esta petición no es solo una súplica para alejarnos de las tentaciones, sino también un recordatorio de que estamos en una lucha espiritual constante, donde el único refugio seguro es la misericordia de Dios.

Casos de acción extraordinaria del maligno

Es comprensible que algunas personas, al enfrentar situaciones difíciles o inexplicables, deseen recurrir al exorcista buscando una solución inmediata. Sin embargo, es importante recordar que el exorcismo, aunque valioso y significativo, es **un sacramental más dentro de la riqueza espiritual de la Iglesia**. Dios, en su infinita bondad, nos ha dado herramientas aún más poderosas para nuestra vida espiritual: **los sacramentos**, que son fuente directa de gracia, sanación y fortaleza.

La verdadera liberación y paz se encuentran en el encuentro profundo con Dios a través de la Eucaristía, la Confesión y una vida de oración perseverante, ya que estas nos unen íntimamente con Cristo, quien es el vencedor del mal.

De hecho, en la mayoría de los casos, cuando la persona comienza a asistir a misa diaria, hace una confesión general, se confiesa con frecuencia y ora con asiduidad, los síntomas de opresión o influencia espiritual desaparecen. Esto se debe a que la verdadera sanación y liberación provienen de la reconciliación con Dios y de la vida sacramental, donde encontramos el amor y la gracia que renuevan nuestro ser.

Como enseña la Iglesia, *"el ministerio del exorcista debe acompañar al fiel en un camino de fe, que tiene como objetivo no solo la liberación del maligno, sino la conversión y la reconciliación con Dios a través de los sacramentos"*⁵

En este sentido, los sacramentos, especialmente la Eucaristía y la Confesión, son las armas más poderosas contra el mal, pues nos unen íntimamente con Cristo y restauran nuestra alma en Su gracia.

• La posesión: el ataque más severo

La posesión es el grado más extremo de la acción del maligno. En este caso, el demonio toma control parcial del cuerpo de una persona, interfiriendo con sus sentidos, palabras y acciones. Es crucial entender que, aunque el demonio pueda usar el cuerpo, **nunca puede tomar control del alma porque esta última le pertenece a Dios**. La persona sigue teniendo libertad interior y puede resistir espiritualmente, incluso si externamente parece estar dominada.

Durante una posesión, pueden ocurrir fenómenos preternaturales como una fuerza física inusual, hablar lenguas desconocidas o tener aversión extrema a objetos sagrados. Pero **no hay que dejarse intimidar, porque el poder de Dios siempre es infinitamente superior al del demonio**. Como dice San Pablo: *"Si Dios está con nosotros, ¿quién contra nosotros?"* (Rom 8, 31).

- **La vejación: manifestaciones físicas**

La vejación demoníaca se manifiesta a través de ataques físicos inexplicables. Esto puede incluir rasguños, golpes o molestias en el cuerpo que no tienen una causa médica identificable. Aunque pueden parecer aterradores, no debemos olvidar que Dios siempre tiene la última palabra, y estos ataques sólo son permitidos si sirven para la salvación y santificación de la persona afectada.

- **La obsesión: ataques directos a la mente**

La obsesión demoníaca afecta directamente a la mente y los pensamientos de la persona. Es un ataque psicológico y espiritual en el que el enemigo susurra ideas constantes de desesperación, culpa o incluso pensamientos blasfemos. Estos pensamientos pueden ser tan persistentes y fuertes que la persona siente que no puede librarse de ellos.

Sin embargo, es importante recordar que estos pensamientos no son pecado mientras no sean consentidos. El enemigo actúa como un "acusador" que busca provocar culpa y separación de Dios, pero siempre podemos recurrir a la **oración, la confesión y la guía espiritual** para combatir estos ataques.

- **La influencia demoníaca o vejación: ataques sutiles y externos**

La influencia demoníaca ocurre cuando el enemigo ataca externamente a una persona, afectando su entorno o sus circunstancias. Esto puede manifestarse en formas como problemas inexplicables en la vida diaria, una sucesión de eventos que buscan desanimar o apartar a la persona de su camino de fe.

En este caso, el demonio no posee a la persona, pero intenta oprimirla para debilitar su confianza en Dios y llevarla al desánimo. **La oración, los sacramentos y la confianza en el Señor** son las mejores armas para combatir esta influencia.

- **La victoria está en Cristo**

En cualquiera de estas formas de ataque espiritual, la respuesta siempre debe ser la misma: **acercarse más a Dios**. A través de los **sacramentos, la oración, el ayuno y la vida en gracia**, el poder del enemigo queda completamente anulado. Jesús ya ha vencido al demonio en la cruz, y como nos recuerda el Evangelio: *“No teman, porque yo he vencido al mundo”* (Jn 16, 33).

Es importante comprender que no todos los ataques espirituales requieren un exorcismo. En la mayoría de los casos, las influencias del mal que experimentan algunas personas, pueden ser enfrentados y vencidos mediante una **vida sacramental activa, la oración frecuente y la reconciliación con Dios**.

Por eso, es crucial no obsesionarnos con la acción del maligno, sino **enfocarnos en la inmensidad del amor de Dios y en Su poder para liberarnos**. Como dice San Pablo: *“Donde abundó el pecado, sobreabundó la gracia”* (Rom 5, 20). Este enfoque nos invita a confiar plenamente en la victoria de Cristo y a vivir con esperanza, recordando que **en Él somos libres y fortalecidos para resistir cualquier ataque del enemigo**.

- **¿Qué es un exorcismo? ¿Quién lo puede realizar?**⁶

Como señala el Catecismo de la Iglesia Católica: *“Cuando la Iglesia pide públicamente y con autoridad, en nombre de Jesucristo, que una persona o un objeto sean protegidos contra la acción del maligno y sustraídos a su dominio, se habla de exorcismo”* (CEC, 1673).

Según lo establecido en el Rito de los Exorcismos promulgado por la Iglesia Católica y explicado en las Líneas Guía para el Ministerio del Exorcismo, el exorcismo puede ser una súplica, una invocación de ayuda, una petición dirigida a Dios para que intervenga y libere a una persona, lugar u objeto de la acción extraordinaria del demonio y de su nefasta influencia.

El exorcismo también puede ser una orden, un mandato, un mandato imperativo dado al demonio, para que abandone a una persona, un lugar o un objeto que sufre su acción extraordinaria.

Existen, por tanto, dos formas de realizar un exorcismo, una **invocativa** y otra **imperativa**.

El exorcismo se hace en nombre y por la autoridad de la Iglesia católica, por ministros designados por ella y según los ritos por ella establecidos. El sacerdote que administra el exorcismo es, por tanto, en este caso, la propia Iglesia, que actúa siempre en unión y dependencia de Cristo. El exorcista presta a la Iglesia su voz, su intermediación, actuando en nombre de la Iglesia y por cuenta de ella; no es, pues, el exorcista el protagonista, sino Cristo Cabeza y la Iglesia, su Esposa. Celebrar un exorcismo requiere, como todos los sacramentos y sacramentales:

1. Un ministro idóneo, es decir, un sacerdote nombrado por el propio obispo;
2. La observancia de los ritos litúrgicos aprobados por la Iglesia;
3. La intención de hacer lo que dice la Iglesia.

El **exorcismo solemne** (también llamado gran exorcismo o exorcismo mayor) es el que se realiza a personas víctimas de una acción extraordinaria del demonio (posesión, obsesión, vejación). Pertenece al género de los sacramentales (es, por tanto, una acción litúrgica). Este tipo de exorcismo sólo puede ser pronunciado por exorcistas, es decir, sacerdotes a los que el Ordinario competente ha dado licencia expresa y específica para exorcizar.

En cambio, el **exorcismo simple** es el que se pronuncia sobre casas, objetos, lugares o animales, cuando están sometidos a la acción diabólica extraordinaria que la Asociación Internacional de Exorcistas denomina infestación. En este tipo de exorcismo, además del exorcista debidamente autorizado, puede ser pronunciado por cualquier sacerdote, siempre que esté autorizado por el Obispo del lugar.

Por último, hay que recordar un aspecto fundamental: **El exorcismo se hace contra la acción extraordinaria del demonio y no contra la voluntad humana.** La voluntad humana debe convertirse con los instrumentos ordinarios de la gracia. Por tanto, el exorcismo se dirige contra el Maligno, contra la voluntad demoníaca, no se dirige contra la voluntad humana. Además, es necesario el consentimiento de la persona que sufre. La elección es de la persona, es su responsabilidad pedir o rechazar la ayuda del exorcista. No pueden ser otras personas, ni el marido, ni la mujer, ni los padres u otros miembros de la familia.

Asimismo, hay que decir que, en la Iglesia católica, para proceder al rito del exorcismo, el sacerdote que ha recibido de su obispo el encargo de realizar este ministerio debe llegar, después de un prudente y cuidadoso discernimiento, a la certeza moral de que la persona que ha pedido su ayuda es realmente víctima de una acción extraordinaria del demonio, excluyendo toda duda razonable. Por esta razón, la Iglesia católica alienta la colaboración de sacerdotes exorcistas con personalidades competentes en el campo de la medicina y, en particular, de la salud mental. Los psicólogos y psiquiatras no pueden, por supuesto, sustituir el ministerio de los exorcistas, pero en algunas circunstancias pueden ayudarles a discernir los casos dudosos. Sin embargo, el juicio último, sobre la conveniencia o no de proceder a un exorcismo, corresponde al sacerdote exorcista, ya que, de modo análogo a la fase de instrucción del proceso, así como el juez puede solicitar, en su caso, la opinión de expertos, si bien ostenta la prerrogativa de la sentencia, así también el exorcista, tal como se recoge en el ritual que la Iglesia le otorga en el n. 16 de la *Prænotanda*, se decidirá a pronunciar un exorcismo cuando tenga la certeza moral de una verdadera acción extraordinaria del demonio.

Por otro lado, conviene destacar la preocupación actual sobre el creciente número de “ofertas de exorcismo” por parte de autodenominados exorcistas, que a menudo utilizan la web y las redes sociales no sólo para publicitar su “profesión”, sino para ejercerla “a distancia”, además de en persona. En todos estos casos, se sabe con certeza y sin excepción que se trata de personas no autorizadas, falsas y fraudulentas, que explotan el dolor y la credulidad de la gente, aprovechándose de la ignorancia y superficialidad religiosa de la que, por desgracia, hoy en día son víctimas muchas personas. Los criterios para distinguir a estos estafadores no se refieren a la apariencia con la que se presentan, ni a lo que afirman. A menudo, en efecto, hacen alarde de rostros sonrientes, modales tranquilos, entornos saturados de imágenes sagradas o representaciones de ángeles buenos, etc.; también afirman actuar por desinterés, ser creyentes en Dios, ser buenos cristianos, contar con la ayuda de espíritus buenos o incluso de santos, etc.

Los criterios para distinguir a estos defraudadores se refieren más bien a la ausencia de gratuidad con la que actúan y a la ausencia de un mandato oficial de la Iglesia para poder actuar. En primer lugar, por lo que se refiere a la ausencia de gratuidad, tal vez no inmediatamente, pero ciertamente más tarde, estos estafadores exigirán dinero: en concepto de honorarios o de “ofrenda”. Entonces no se excluye, en algunos casos, que estas personas intenten explotar a sus clientes no sólo económicamente, sino también sexualmente, con el pretexto de que tales actos sirven para ahuyentar el mal. La Iglesia Católica, en su doctrina, siempre ha enseñado que el ministerio del exorcismo debe ser desempeñado gratuitamente, y entre los criterios para discernir la idoneidad para ejercer el ministerio de exorcista siempre ha destacado el de ser “ajeno a toda codicia de bienes humanos”. Igualmente, la Iglesia católica exige a sus exorcistas que observen fielmente las normas del rito litúrgico promulgado por ella.

En cualquier caso, el porcentaje de personas que realmente necesitan un exorcista es realmente pequeño. Confía en que siguiendo el programa te vas a encontrar mejor. Si no es así, comunícaselo a los misioneros para que puedan orientarte sobre cómo proceder. ¡Mucho ánimo!

El rincón de jardinería

Algunas pistas para crecer en la Fe y la Espiritualidad

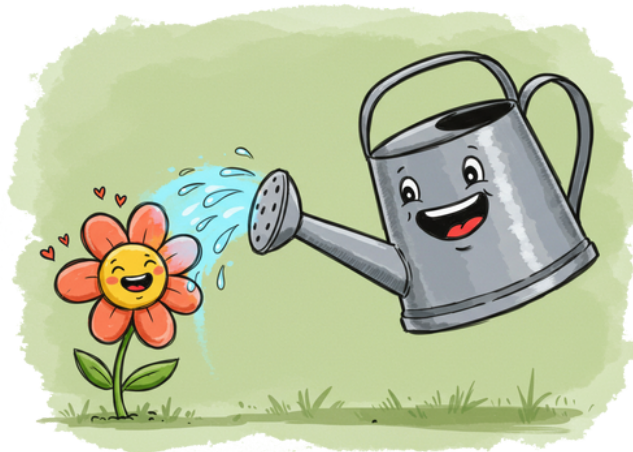
Tu relación con Dios debe parecerse a un jardín precioso lleno de flores y frutos



¿Cómo crear, desarrollar y cuidar tu jardín con Dios?

A continuación, te presentamos algunas ideas que te ayudarán a profundizar y crecer en tu fe.

Aunque puedes realizarlas individualmente, te animamos a compartir estas experiencias con tus amigos o en familia para fortalecer los lazos comunitarios. La primera parte incluye propuestas tradicionales, mientras que en la segunda encontrarás opciones más creativas y dinámicas para enriquecer tu espiritualidad.



① Enriquecer tu espíritu y fe con contenidos cristianos

- **Escuchar Radio María o programas católicos:** Disfruta de momentos de formación y oración mientras realizas tareas cotidianas.
- **Ver testimonios de conversión:** Busca en YouTube canales como “El Rosario de las 11 P.M.” o “Mater Mundi”.
- **Escuchar música sacra o cristiana moderna:** Crea una lista de reproducción con cantos gregorianos, himnos clásicos o canciones cristianas actuales.

② Crear un espacio de oración en casa

- **Dedica un rincón de tu hogar para colocar una cruz, una Biblia abierta, una vela, o imágenes sagradas.** Este espacio puede ser tu lugar de encuentro con Dios.

③ Participar activamente en la comunidad

- **Asistir a grupos de oración o estudio bíblico:** Busca en tu parroquia encuentros semanales para compartir la fe con otros.
- **Unirte a un coro parroquial:** Si te gusta cantar, esta es una forma maravillosa de contribuir a la liturgia.
- **Ser voluntario en actividades parroquiales:** Ayuda en la catequesis, la limpieza de la iglesia, o en obras de caridad.



Además, a continuación, te presentamos algunas ideas creativas:

① Dibuja el Evangelio del Día

Objetivo: Reflexionar en el mensaje del Evangelio a través de la creatividad visual.

Instrucciones:

- Lee el Evangelio del día con calma.
- Identifica la escena, parábola o mensaje principal.
- Usa lápices, acuarelas o rotuladores para dibujar lo que has entendido o sentido.
- Mientras dibujas, medita en el pasaje y ofrece tu trabajo como oración.
- Crea un "Cuaderno del Evangelio Ilustrado" con todos tus dibujos para revisarlos en el futuro y ver tu crecimiento espiritual.

② Punto de cruz con imágenes católicas

(Puedes comprar diseños ya hechos por internet)

Objetivo: Incorporar la oración mientras se realizan labores manuales.

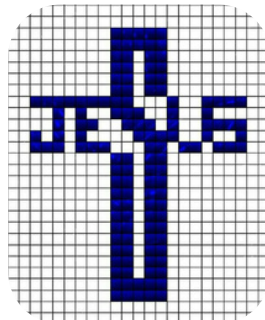
Ideas de Diseños:

- Una cruz sencilla.
- El rostro de Cristo o la Virgen María
- Un rosario, una paloma del Espíritu Santo o el Sagrado Corazón de Jesús.

Instrucciones:

- Busca patrones gratuitos o crea uno sencillo a partir de una imagen religiosa.
- Mientras bordas, repite una oración corta, como el Ave María o el Gloria.
- Al finalizar, coloca tu obra en un marco o úsala como un regalo para alguien especial.

Algunos ejemplos:



Notas personales

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines.

Notas personales

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines.

Notas personales

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines.

Notas personales

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines.