

Opciones de avance espiritual individual

Iglesia Católica del Sagrado Corazón
1627 Grand Ave. West Des Moines, IA 50265

HÁBITOS

Fuimos creados para tener una relación con Dios, y toda relación sana crece al pasar tiempo juntos y mantener una conversación constante y sincera. Esa conversación es la oración.

La oración es una parte esencial para acercarnos a Dios. Durante el año de preparación, esperamos dar el ejemplo y animar a cada candidato a profundizar su relación con Él, desarrollando hábitos constantes de oración y dedicando tiempo de manera intencional a estar en Su presencia.

Nota: Esta lista no es exhaustiva y las opciones de avance espiritual que no están en la lista son bienvenidas.

Escoge 1 o 2 Hábitos para el año (¡en familia también es genial!) y trabaja realmente en esos Hábitos. ¡Pon un recordatorio si lo necesitas!

H- Pasar tiempo con Dios: oración personal regular y tiempo de silencio

☐ **Llevar un diario de oración**

Cómo: Cuanto más escuches la voz del Espíritu Santo, más fácil será oírla. Escribir sobre cómo actúa el Espíritu en tu vida puede, con el tiempo, hacerte más consciente de la voluntad de Dios. ¿Has tenido alguna vez esa inspiración repentina para decir o hacer algo, pero la has reprimido porque estaba fuera de nuestra zona de confort? Anota en tu diario las veces que has sentido que Dios te empuja de esta manera, y si has respondido. Se convierte en un breve examen de conciencia y te hace sensible a si te mantienes abierto a las llamadas de Dios. También puedes incluir las palabras inspiradoras de otras personas o los acontecimientos a través de los cuales Dios te habló ese día.

Visita: <https://lifeteen.com/blog/start-prayer-journal/>

☐ **Asistir a la adoración**

¡Establece unas pautas para ti mismo! ¿Cuándo irás y durante cuánto tiempo? (empieza de forma sencilla y ve aumentando) El Sagrado Corazón tiene adoración el primer martes de cada mes de 8:30 a 19:00.

☐ **Forma devociones personales: El Rosario, la Lectio Divina, la Coronilla de la Divina Misericordia, etc.**

¿Cuándo? Cuántas veces a la semana?

"Tráeme mi arma" - San Padre Pío refiriéndose a su rosario.

☐ **Leer literatura religiosa.**

Cuántos libros? ¿Qué libros? ¡Consulta nuestra biblioteca parroquial para encontrar muchas opciones estupendas! ¡Pide sugerencias a Julie! El Sagrado Corazón tiene una biblioteca realmente increíble. ¡Compruébala!

☐ **Practica el Examen Ignaciano**

Esta forma de oración es increíblemente poderosa. ¡Pruébala con el diario de reflexión! Encuentra más información aquí:

<http://www.ignatianspirituality.com/ignatian-prayer/the-examen/>

☐ **Practica la Lectio Divina (Lectura Divina de las Escrituras)**

La Lectio Divina es otra forma poderosa de orar. Hay muchos recursos estupendos para aprender a orar a través de la Lectio Divina. Aquí hay uno:

https://www.youtube.com/watch?v=R3_KmsG7Lgc

A- Responsabilidad con los seguidores de Cristo: Grupos pequeños

☒ Mentores: 9 reuniones

☐ Asistir a la noche de los miércoles de SMASH

☐ _____

B- Estudio bíblico y reflexión sobre la Palabra de Dios y nuestra fe católica

☐ **Leer la Biblia**

¿Qué libros? ¿Cuándo? Cuántas veces a la semana? ¡Acércate a Julie o al mentor si necesitas ayuda para saber por dónde empezar!

☐ **Asistir a la noche SMASH de los miércoles**

☐ _____

☐ _____

I- Implicación en la parroquia: Misión, Ministerio y Servicio

☐ **Asistir a proyectos de servicio.**

Oportunidades de servicio con SMASH, cuidar de los niños en los eventos de la parroquia, ayudar al Comité de Arte y Medio Ambiente con el cambio de la decoración con los tiempos litúrgicos

☐ **Unirse a un ministerio litúrgico**

Se necesitan ministros de música, monaguillos, comité de hospitalidad y ujieres.

☐ **Únete a un ministerio de alcance**

Día de trabajo en la parroquia (Amor en el Corazón de Cristo), Café de Conexión, etc., San Vicente de Paul, Hábitat para la Humanidad

☐ **Centro de Violencia Familiar Cacerolas**

Hornea una cazuela y llévala al Sagrado Corazón el fin de semana _____ de cada mes (hay instrucciones en la página web).

☐ _____

T- Diezmos u ofrendas: Correspondencia y entrega de sí mismo

☐ **Hacer un compromiso de diezmo.**

¡El diezmo no es sólo para los padres! Qué vas a diezmar? Cuánto?

☐ **Ayuna**

De qué te vas a abstener? ¿Por cuánto tiempo? Nota: Puedes ayunar de algo más que de la comida: ¡las redes sociales, los aparatos electrónicos, tu almohada, etc.!

San Juan Pablo II el Grande sobre el ayuno:

"Ayunar es reafirmar ante uno mismo lo que Jesús respondió a Satanás cuando le tentó al final de sus 40 días de ayuno en el desierto: 'No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que salga de la boca de Dios' (Mt 4,4)... Hoy, especialmente en las sociedades opulentas, es difícil captar el sentido de estas palabras evangélicas. El consumismo, en lugar de satisfacer necesidades, crea constantemente otras nuevas, generando a menudo un activismo excesivo. Todo parece necesario y urgente y se corre el riesgo de no encontrar ni siquiera el tiempo para estar un rato a solas con uno mismo . . . El ayuno penitencial es evidentemente algo muy diferente de una dieta terapéutica, pero a su manera puede considerarse una terapia para el alma. De hecho, practicado como signo de conversión, ayuda a uno en el esfuerzo interior de escuchar a Dios"

☐ _____

S- Sacramentos: Eucaristía, Penitencia (Confesión), Adoración Eucarística.

☐ **Asiste a la adoración (de 8:30 a 19:00 el primer martes de cada mes y semanalmente durante el Adviento y la Cuaresma)**

¡Hazte unas pautas para ti mismo! Cuándo irás y durante cuánto tiempo? (empieza de forma sencilla y ve aumentando). Si nunca has ido, Julie estará encantada de explicarte lo que hacemos en la Adoración o incluso ir contigo.

☐ **Asistir a la misa dominical**

Si es necesario, ¡renueva tu compromiso de asistir a la misa dominical cada semana!

☐ **Asistir a la misa diaria**

A qué hora? Qué días?

Una vez, Santa Teresa se sintió abrumada por la Bondad de Dios y le preguntó a Nuestro Señor "¿Cómo puedo agradecerte?" Nuestro Señor le respondió: "Asiste a una misa".

☐ **Recibir la reconciliación con regularidad**

¿Qué días? Con qué frecuencia (1 vez al mes es un buen punto de partida)

Entiendo completamente y me comprometo a los siguientes Hábitos establecidos para mí antes de la Confirmación. Contaré con la ayuda de mis padres y familia, amigos, mentor y mi comunidad del Sagrado Corazón como apoyo. Entiendo que tendré que reunirme con mi mentor y mi grupo pequeño 9 veces, asistir al día de reflexión de la Confirmación (retiro), asistir a Misa semanalmente y recibir la Reconciliación al menos una vez antes de la Confirmación.

(Firma del confirmando) (Fecha)

Como padre o tutor de mi hijo o hija entiendo la importancia de mi papel como educador principal de la fe católica y haré de la Confirmación una prioridad en la vida de mi hijo. Apoyaré a mi hijo(a) y le ayudaré con sus Hábitos este año de Confirmación mientras establece sus propias metas personales de fe y trabajaré en mis propias metas personales de fe junto con ellos.

(Firma de los padres) (Fecha)

Mentores, entiendo que haré todo lo posible para introducir, entrenar y animar a los estudiantes en el desarrollo de los hábitos espirituales que les ayudarán a crecer en la fe y prepararlos para el Sacramento de la Confirmación.

(Firma del Mentor) (Fecha)