

Diócesis de San Juan de los Lagos



JUBILEO DEL MUNDO DE LA

DISCAPACIDAD

# TEMA: “SOY HIJO DE DIOS Y ÉL ES MI ESPERANZA”

**Objetivo:** Disponer el corazón para descubrir con gozo que somos hijos de un Dios que nos ama y en quien podemos confiar plenamente.

## NOTAS PEDAGÓGICAS

### Ambientación del lugar:

- Imagen grande de Jesús abrazando a un niño (o el Buen Pastor).
- Música de fondo suave (“Mi Padre es Dios”, “Confiaré”, etc.).
- Palabra clave escrita en un cartel: “Identidad” y “Esperanza”.

### Materiales:

- Espejo grande.
- Letrero grande “Te amo tal y como eres, eres mi hijo”
- papeleta o un posticks.
- Pizarrón - papelógrafo.

## VER

### Dinámica: “¿Quién soy?”

1. Cada participante recibe en una papeleta o un posticks y escribe 3 palabras que lo definan.
2. Luego se les pide que compartan voluntariamente una palabra y se escribe en el pizarrón o en un papelógrafo en letra grande.

### Preguntar:

- ¿Crees que eso es lo que Dios piensa de ti?
- ¿Alguna vez has dudado de tu valor o te has sentido solo?

**Nota pedagógica para concluir:** La mirada de Dios sobre nosotros es distinta: Él nos llama hijos suyos y su mirada es siempre de amor y esperanza.

## PENSAR

### Iluminación Bíblica - ¿Qué dice Dios sobre mí?



*“De hecho, todos ustedes son hijos de Dios por la fe en Cristo Jesús, porque quienes fueron bautizados en Cristo, de Cristo han sido revestidos” (Ga 3, 26-27)*

*Vean que amor tan grande nos tiene el Padre al llamarnos hijos de Dios, y en verdad lo somos. Pero el mundo no nos conoce, porque no lo conoció a él (1Jn 3,1)*



## Preguntas para reflexión (por grupos o plenaria):

- ¿Qué significa para ti ser “hijo de Dios”?
- ¿Alguna vez has sentido que Dios te ha abandonado?
- ¿Qué palabras o frases de estas lecturas te dan esperanza?

Nos hemos preguntado en alguna ocasión ¿Qué significa ser hijo de Dios? Ser hijo de Dios es una verdad que transforma nuestra existencia. Dios no es un ser lejano ni indiferente: es un Padre amoroso, cercano, que nos ha creado por amor y nos llama a vivir como sus hijos. Por el Bautismo nos dio una participación de su propia vida, haciéndonos partícipes de su misma naturaleza. Jesús mismo nos enseñó a dirigirnos a Él con la ternura y confianza de quien dice: “Abbá”: Padre (papacito querido). Esta relación íntima y profunda con Dios nace al recibir el sacramento del Bautismo, momento en el cual no solo pasamos a ser parte de la Iglesia, sino que somos adoptados como hijos suyos en Cristo. Esto significa que, más allá de ser su creación, recibimos la gracia de tener su vida y pertenecer a su familia, con la dignidad que esto conlleva.

Ser hijo de Dios nos da identidad, dignidad y esperanza. Ninguna situación, limitación física o mental puede quitar ese valor que Dios mismo nos ha otorgado. Cada persona, con sus dones, fragilidades y capacidades únicas, y aun con sus pecados, es amada profundamente por Dios. En su mirada no hay diferencias que resten valor: todos tenemos un lugar insustituible en su corazón.

Para las personas con discapacidad, este mensaje es fuente de esperanza real y poderosa. El mundo muchas veces puede poner barreras, discriminar o incluso ignorar el sufrimiento silencioso de las personas. Pero Dios no lo hace. Él abraza

cada vida con ternura, con amor, con misericordia, valora cada gesto, cada esfuerzo, cada palabra, incluso aquellas que no pueden ser pronunciadas. La esperanza cristiana no es una ilusión: es certeza de que Dios camina con nosotros, especialmente cuando el camino se vuelve más difícil. La discapacidad no es un castigo, ni una falta, es una forma distinta de ser y estar en el mundo, donde también se puede reflejar el amor de Dios. Jesús mismo se acercó a quienes eran marginados y les devolvió no solo la salud, sino también la dignidad y la esperanza. Ser hijo de Dios significa que nunca estamos solos, que cada vida tiene sentido, y que nuestro valor no depende de lo que podemos o no podemos hacer, sino del amor con que Dios nos mira.

Por eso, al reconocernos hijos amados, renace la esperanza. Una esperanza que no depende de las fuerzas humanas, sino de la fidelidad de un Padre que nunca abandona. Una esperanza que sostiene a quienes viven con alguna discapacidad, a sus familias y cuidadores, recordándoles que cada vida es un regalo, y cada corazón tiene un lugar eterno en Dios.

## ACTUAR

Para este momento hacer la siguiente dinámica.

Cada uno pasa y se pone frente al espejo grande y se contemple (dar un tiempo considerable a cada participante. Cuando se considere que ya haya terminado el participante de contemplarse, se le coloca detrás de él o ella, el siguiente letrado. “Te amo tal y como eres, eres mi hijo”. Después que ya todos hayan pasado recoger la experiencia vivida, te puedes apoyar de estas preguntas.

- ¿Cómo te sentiste al contemplarte?
- ¿Qué sentimiento brotaron en ti?
- ¿Crees que Dios piensa en ti? ¿Por qué?
- ¿Te sientes valorado, amado, incluido, aceptado por ti?
- ¿Crees que Dios tiene un plan para ti? ¿Cuál sería?
- Si ya descubriste cual es plan que Dios tiene para ti, ¿eres feliz, te da esperanza para continuar tu camino? Más de alguno pudo tener sentimientos de enojo, felicidad, gozo, tristeza, en fin; pero lo importante es que tenemos la vida, vida que Dios nos ha dado; asumir nuestra realidad es también asumir que Dios nos creó únicos e irrepitibles y que Él tiene un proyecto para



nosotros. La vida es lo que da sentido a todo lo que somos. Nos puede faltar algo "físico", o no logramos hacer todo lo que queremos, pero desde nuestra realidad podemos ser felices.

A muchas personas no les falta nada, lo tienen todo, pero no son felices, porque les falta tener y valorar lo más grande y especial que tenemos en nuestra vida, que es DIOS. Si tenemos a Dios en nuestra vida, es Él quien le da sentido a todo lo que somos.

Nos quedamos con la certeza y confianza de que Dios nos ama tal como somos, y en Él podemos aumentar nuestra esperanza, una esperanza que se demuestra desde la alegría, la fe, el amor, la confianza y el amor.

## Compromiso

- Invitación a vivir como hijo/a de Dios esta semana:
- Confiar en Dios cada día: iniciar el día diciendo "Padre, confío en ti".
- Tratar a los demás como hermanos.
- Recordar su dignidad cuando enfrenten dificultad o tristeza.
- Hacer un acto concreto de esperanza: perdonar, ayudar, orar por alguien, etc.

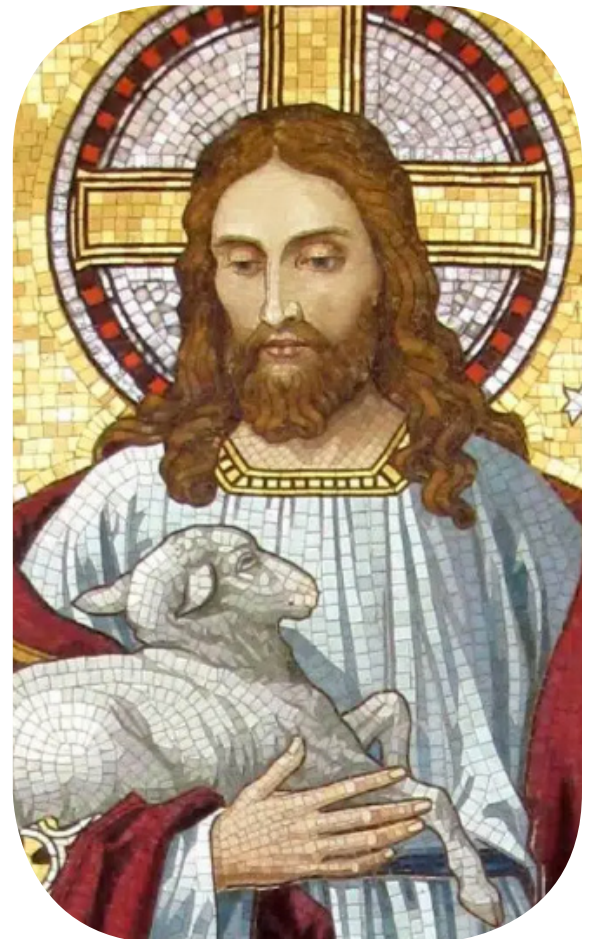
## Oración final

Frente a la imagen de Jesús abrazando a un niño (o el Buen Pastor). Rezar juntos la oración del jubileo.

Padre que estás en el cielo, la fe que nos has donado en tu Hijo Jesucristo, nuestro hermano, y la llama de caridad infundida en nuestros corazones por el Espíritu Santo, despierten en nosotros la bienaventurada *esperanza* en la venida de tu Reino.

Tu gracia nos transforme en dedicados cultivadores de las semillas del Evangelio que fermenten la humanidad y el cosmos, en espera confiada de los cielos nuevos y de la tierra nueva, cuando vencidas las fuerzas del mal, se manifestará para siempre tu gloria.

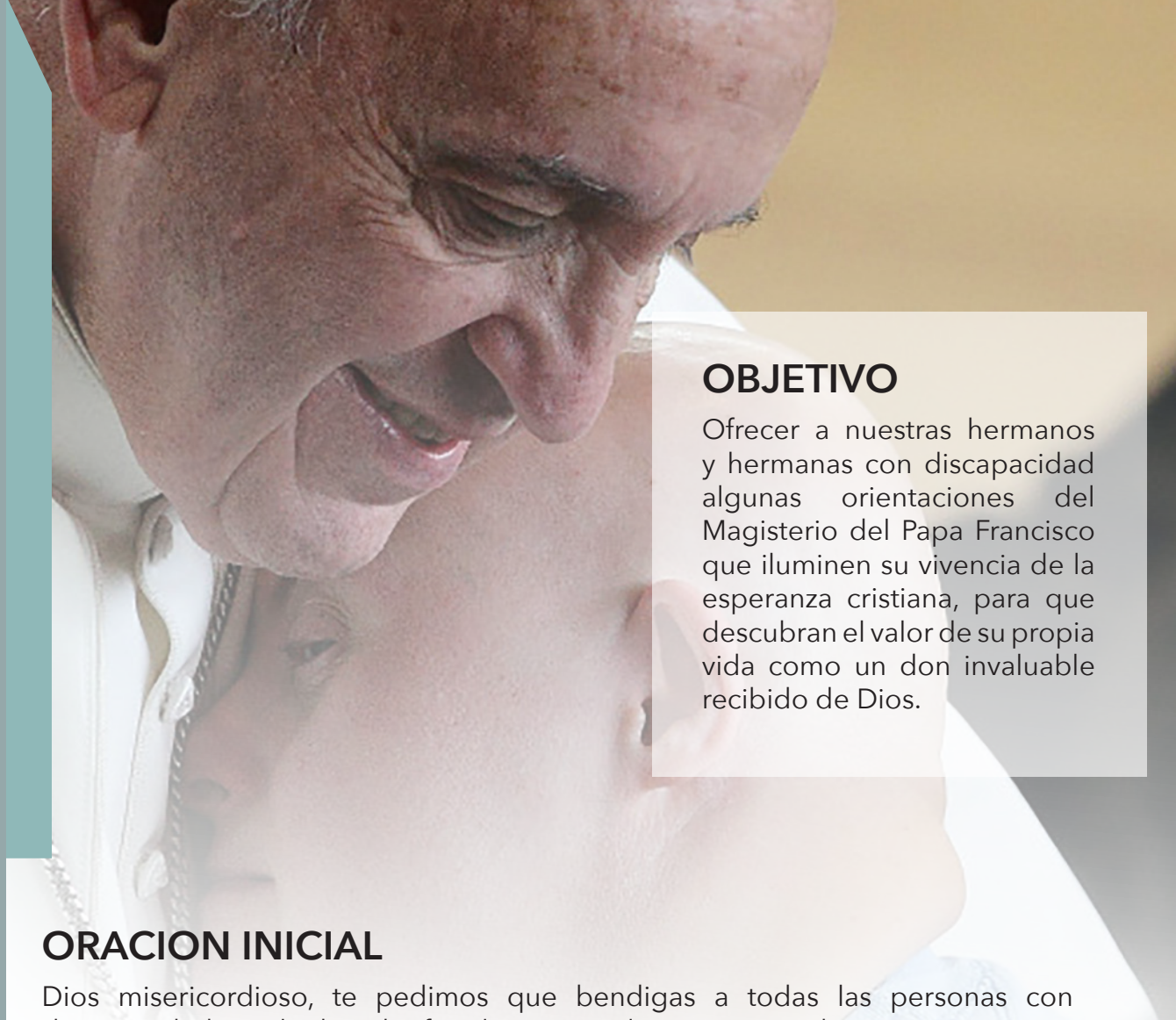
La gracia del Jubileo reavive en nosotros, *Peregrinos de Esperanza*, el anhelo de los bienes celestiales y derrame en el mundo entero la alegría y la paz de nuestro Redentor. A ti, Dios bendito eternamente, sea la alabanza y la gloria por los siglos. Amén.



**Canto:** Siempre te amare. (Athenas)

<https://youtu.be/R3-X5UpWXOI?si=5BHc50YXwPUWvZN3>

# LA VIDA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, UN CAMINO DE ESPERANZA Y COMPROMISO A LA LUZ DEL MAGISTERIO DEL PAPA FRANCISCO



## OBJETIVO

Ofrecer a nuestras hermanas y hermanos con discapacidad algunas orientaciones del Magisterio del Papa Francisco que iluminen su vivencia de la esperanza cristiana, para que descubran el valor de su propia vida como un don invaluable recibido de Dios.

## ORACION INICIAL

Dios misericordioso, te pedimos que bendigas a todas las personas con discapacidad, que les brindes fortaleza, paz y alegría en sus vidas. Que encuentren en Ti la esperanza y el apoyo necesario para superar cualquier obstáculo. Ayúdanos a construir una Iglesia y sociedad más inclusivas y comprensivas, donde todos sean valorados y respetados por igual. Amén.



## VER

La reflexión sobre la vida de las personas con discapacidad nos debe llevar a la convicción de que la discapacidad es una condición humana, que no excluye la vida espiritual, ni la fe religiosa, ni la vida social, ni la participación en las variadas y múltiples experiencias humanas.

La discapacidad puede ser física, sensorial, intelectual y psicosocial. La discapacidad física afecta la movilidad y el movimiento, incluyendo dificultades para caminar, usar las extremidades o realizar actividades físicas. La discapacidad sensorial involucra limitaciones en la vista (discapacidad visual), el oído (discapacidad auditiva), o ambos (sordoceguera). La discapacidad intelectual son limitaciones en el funcionamiento intelectual y la conducta adaptativa, afectando el aprendizaje, la comunicación y la autonomía. La discapacidad psicosocial se relaciona con trastornos mentales o emocionales que afectan el pensamiento, los sentimientos y la interacción social. La discapacidad visceral afecta el funcionamiento de órganos internos como corazón, pulmones o riñones, causando limitaciones en actividades diarias. Puede ser múltiple, combinando dos o más tipos de discapacidad. Cada tipo de discapacidad puede manifestarse con diferentes niveles de severidad y afectar a las personas de manera única.

El pensamiento cristiano siempre ha reconocido un valor espiritual particular al cuidado de las personas con discapacidad. Sin embargo, este enfoque ha demostrado ser algo limitado y restrictivo, relegando a menudo a las personas con discapacidad al papel de "objetos de cuidado". No se trata de tenerles lástima o compasión, ni de buscar favorecerlos haciéndolos dependientes, en una relación desigual. Hoy en día, la relación entre fe y discapacidad ha suscitado nuevos interrogantes y reflexiones, en esencia una nueva cultura que pretende hacer de cada persona un auténtico protagonista de la vivencia de la esperanza cristiana dentro de la Iglesia: un sujeto verdaderamente participativo y no sólo un sujeto de una atención dedicada. No es una persona con limitaciones que le hacen inferior en cierto sentido, sino personas con capacidades diferentes que pueden valerse por ellas mismas y ofrecer grandes aportes a la humanidad de sus valores.

## PENSAR

En el Evangelio de Juan, Jesús se encuentra con el hombre ciego de nacimiento: "Al pasar, vio a un hombre ciego de nacimiento. Sus discípulos le preguntaron: Rabí, ¿quién pecó, este o sus padres, para que naciera ciego? Jesús respondió: No pecó este ni sus padres, nació así para que las obras de Dios se manifestaran en él" (Jn 9,1-3). Debemos ser conscientes de que la discapacidad es una condición para ser vivida, y es deber de todos dar a las personas con discapacidad la oportunidad de hacerlo con dignidad, creando una Iglesia y una sociedad con una nueva cultura que vuelvan a poner en el centro las necesidades y exigencias de cada persona. No es una desgracia a ocultarse, sino una oportunidad, y pide superación personal y madurez social.

La relación de Jesús con las personas con discapacidad se caracterizó por la inclusión, la sanación y la enseñanza de que la discapacidad no es señal de pecado o castigo divino. Él desafió las actitudes de exclusión y prejuicio de su tiempo, mostrando compasión, amor y aceptación hacia todos, incluyendo a aquellos con discapacidades. Jesús sanó a personas con lepra, ceguera, parálisis, sordera y otras condiciones, demostrando su poder y compasión hacia aquellos que eran marginados por la sociedad. Sus acciones de sanación rompían las barreras sociales, pues no solo eran físicas, sino también liberaban de la exclusión social y religiosa. Jesús lavó los pies de sus discípulos, un acto de humildad y servicio que nos enseña a tratar a todos con dignidad y respeto, incluyendo a aquellos con discapacidades. Negó que la discapacidad sea resultado del pecado, ni por parte del individuo ni de sus padres, pues no es una señal de desaprobación o castigo. Jesús enseñó que la discapacidad puede ser una oportunidad para que se revele el poder de Dios y para que las personas desarrollen una fe más profunda.

¿Cómo se podrá hacer la voluntad de Dios en este mundo si no es dando a cada uno dignidad y la oportunidad de vivir su propia vida y sus propios deseos? Estamos llamados a ser voz y vista para ese ciego, a comprometernos en sacar a toda persona con discapacidad de su aislamiento, a llenar los vacíos en la existencia del otro que se relaciona con nosotros.

El Papa Francisco durante su pontificado siempre mostró un profundo compromiso en la atención a las personas con discapacidad. A través de sus palabras de sabiduría y compasión, nos inspiró a mirar más allá de las diferencias físicas o mentales y reconocer el valor intrínseco de cada



individuo. Su mensaje entorno al mundo de la discapacidad siempre fue un llamado a superar las barreras que pueden excluir a las personas con discapacidad de la plena participación en la iglesia y en la sociedad, enfatizando la importancia de una comunidad que acoja, apoye y valore a todas las personas, independientemente de sus capacidades.

Las frases del Papa sobre la discapacidad son un estímulo para promover la esperanza cristiana, y construir un mundo más justo y solidario, en el que cada persona pueda vivir con dignidad y desarrollar su potencial. Por ejemplo: "Una sociedad es verdaderamente humana cuando reconoce la discapacidad y promueve la inclusión"; "La calidad de vida en una sociedad se mide por la capacidad de incluir y por el respeto a todos, y la madurez se alcanza cuando la inclusión no se percibe como algo extraordinario, sino como algo normal"; "Hacer que el mundo sea inclusivo significa no sólo adaptar las estructuras, sino cambiar la mentalidad, para que las personas con discapacidad sean consideradas a todos los efectos participantes en la vida eclesial y social. No hay verdadero desarrollo humano sin la contribución de las personas con discapacidad".

El Papa Francisco siempre nos invitó a todos a superar los estereotipos y las barreras que a menudo aíslan a las personas con discapacidad, promoviendo en su lugar una cultura de acogida y solidaridad. Su mensaje reitera la importancia de valorar la diversidad y ofrecer a todos las mismas oportunidades para realizarse y contribuir al bien común. Siempre manifestó un gran compromiso y una profunda sensibilidad hacia las personas con discapacidad, recordando que la dignidad de cada persona independientemente de sus capacidades es sagrada e inviolable. Enfatizó en la importancia de acoger e incluir a las personas con discapacidad en la sociedad, promoviendo una auténtica cultura del encuentro. Sus palabras nos impulsan a todos a luchar contra todas las formas de discriminación y a trabajar por una sociedad más inclusiva y justa, nos invita a pasar del porqué al para quién, no podemos dejar de preguntarnos el porqué de tantas cosas, de nosotros mismos y de la realidad, y por lo tanto, el porqué de la discapacidad. Pero también podemos dedicar el mismo esfuerzo al para quién de mi vida, en mi condición actual. ¿Para quién soy?



La doctrina social de la Iglesia menciona: "Las personas con discapacidad son sujetos plenamente humanos, titulares de derechos y deberes" (CDSI, n. 148). "Todo ser humano tiene derecho a vivir con dignidad y a desarrollarse integralmente, porque la discapacidad no menoscaba su inmensa dignidad como persona humana, que no se fundamenta en las circunstancias sino en el valor de su ser. Cuando este principio elemental no queda a salvo, no hay futuro ni para la fraternidad ni para la sobrevivencia de la humanidad" (Fratelli tutti, n.107). La vulnerabilidad y la fragilidad pertenecen a la condición humana y no son exclusivas de las personas con discapacidad. Su presencia puede contribuir a transformar la realidad en la que vivimos, volviéndolas más humanas y acogedoras. Sin vulnerabilidad, sin límites, sin obstáculos que superar, no habría verdadera humanidad (cf. La Iglesia es nuestra casa, n. 2).

## ACTUAR

La solicitud de la Iglesia para con las personas con discapacidad, actualiza los numerosos encuentros de Jesús con estas personas, narrados en los Evangelios. De estos relatos se pueden extraer varios compromisos que nos lleven a ver la vida de las personas con discapacidad como un camino de esperanza. Jesús entra en contacto directo con quienes experimentan la discapacidad, porque la



discapacidad, no se puede ignorar ni negar. Pero Jesús no sólo se relaciona con ellos: también cambia el sentido de su experiencia; de hecho, introduce una nueva mirada sobre la condición de las personas con discapacidad, tanto en la sociedad como ante Dios. Para Él, en efecto, toda condición humana, es una invitación a construir una relación singular con Dios que haga florecer de nuevo a las personas, por ejemplo, con el ciego Bartimeo (cf. Mc 10,46-52).

Papa Francisco siempre enfatizó en la importancia de integrar a las personas con discapacidad en la Iglesia y en la sociedad, afirmando que todos tienen una dignidad inherente y el derecho a participar activamente en la vida comunitaria. Reiteró que las personas con discapacidad no son objetos de lástima o asistencia, sino individuos que pueden aportar un valor significativo a la sociedad con sus habilidades y talentos únicos. Alentó a la Iglesia y a la sociedad en sus esfuerzos por eliminar las barreras físicas y sociales que impiden que las personas con discapacidad participen plenamente en la vida de la comunidad. Siempre nos exhortó a tener presente que toda persona necesita amor, aceptación y comprensión. Fue un férreo defensor de la necesidad de combatir el estigma asociado con la discapacidad y promover una actitud de inclusión y respeto hacia todos.

¿Qué implicaciones tiene para nosotros en la actualidad?

**1. Modelar la inclusión:** El ejemplo de Jesús nos llama a ser inclusivos, a valorar y amar a las personas con discapacidad, y a buscar maneras de servirles y apoyarlas.

**2. Reflexionar sobre nuestras actitudes:** Es importante examinar nuestras actitudes y prejuicios hacia esas personas, y esforzarnos por verlas como Jesús las ve, con amor, dignidad y respeto.

**3. Buscar la justicia y la igualdad:** La práctica incluyente de Jesús nos anima a trabajar por la justicia y la igualdad para todas las personas, juntos, incluyendo aquellas con discapacidades.

## ORACION FINAL

Señor, Dios nuestro, creaste a cada persona a tu imagen divina. Conoces nuestras necesidades y colmas nuestros deseos. Nos proteges cuando somos frágiles y nos das valor para cada nuevo día. Ayúdanos a comprender el poder y la sabiduría de la vulnerabilidad humana. Abre nuestros corazones para aceptar nuestra debilidad con tu fuerza. Danos la valentía para derribar las barreras que nos separan. Permítenos acercarnos con amor a todos tus hijos. Haznos agradecidos por los talentos y habilidades que todas las personas pueden compartir con la Iglesia.

Guía nuestras acciones para crear comunidades verdaderamente acogedoras, abiertas a los dones de cada individuo, celebrando nuestra interdependencia con respeto por toda la vida. Ayúdanos a valorar a todas las personas con discapacidad que aportan su tiempo y talentos, incluso frente a obstáculos o incomprensiones. Miramos al futuro con optimismo y fe en ti, mientras perseguimos nuestro llamado a brindar justicia y plenitud de vida a todas las personas con discapacidad. Oramos para que cada hombre, mujer y niño pueda desarrollar su potencial. Te ofrecemos estas oraciones como un solo rebaño, siguiendo al mismo pastor, Jesucristo, tu Hijo, nuestro Señor, que vive y reina contigo, en la unidad del Espíritu Santo y es Dios, por los siglos de los siglos. Amén.





## ACTO PENITENCIAL PARA EL JUBILEO DE LA DISCAPACIDAD

### INTRODUCCION

La Confesión no es un privilegio para unos pocos, ni un ritual reservado solo a quienes pueden hablar con claridad o comprender cada palabra de la doctrina. La Confesión es, ante todo, un encuentro entre un Padre misericordioso y su hijo arrepentido, un abrazo que transforma, sana y renueva. Por eso, no depende de tener las palabras perfectas, ni de una expresión impecable de los pecados. Depende de un corazón humilde, que reconoce su necesidad de Dios y desea volver a Él. Y cuando ese corazón se acerca –aunque sea en silencio, con gestos, con ayuda, con lágrimas o con una sonrisa tímida– el cielo entero se alegra. Porque como enseña Jesús, “hay más alegría en el cielo por un solo pecador que se arrepiente” (Lucas 15,7).

Las personas con discapacidad no están fuera del plan de Dios. Al contrario, son profundamente amadas por Él, llamadas a la santidad y destinadas a recibir la plenitud de su gracia. La tarea de la Iglesia, de cada parroquia, de cada sacerdote, de cada agente pastoral, es quitar los obstáculos, tender puentes y allanar el camino, para que nadie quede excluido de este sacramento de amor que es la Confesión.

### NOTAS PEDAGÓGICAS

- Que cada uno tenga su Biblia, para que lea la cita bíblica.
- Si este momento va a ser comunitario preparar el lugar para que sea un ambiente de oración y ayude al momento de reconciliación.
- Si este momento es personal. Seguir el esquema para prepararse antes de ir a confesarse.
- La preparación al sacramento debe adaptarse a la capacidad de cada persona. No se trata de hacer a todos iguales, sino de acompañar a cada uno según su ritmo y forma de aprender. El camino hacia el sacramento de la Confesión comienza mucho antes de entrar al confesionario. Empieza en el corazón del niño o del adulto con discapacidad, y se cultiva con el acompañamiento cariñoso de quienes lo rodean: padres, catequistas, familiares y sacerdotes. Esta etapa previa es esencial, porque allí se siembran las semillas del arrepentimiento, del amor



a Dios y del deseo de reconciliación. La Iglesia enseña que la preparación al sacramento debe adaptarse a la capacidad real de cada persona, respetando su ritmo, sus formas de comunicación y su nivel de comprensión.

- El objetivo no es que todos aprendan lo mismo, de la misma forma o en el mismo tiempo. El objetivo es que cada persona, según sus capacidades, pueda descubrir que Dios la ama, que el pecado hiere esa relación, y que el perdón es un regalo precioso que nos renueva.
- Para lograr esto, la catequesis previa al sacramento de la Reconciliación debe estar impregnada de paciencia, creatividad y ternura. Es más importante formar el corazón que llenar la mente de conceptos. Y para eso, se pueden usar recursos que conectan con el mundo interior de la persona:
  - Estrategias catequéticas adaptadas
  - Historias visuales del Evangelio: narraciones con dibujos, láminas o imágenes que representan escenas como el hijo pródigo, el Buen Pastor, Jesús perdonando a la mujer adúltera, etc. Estas historias conectan con la sensibilidad y abren el alma a la misericordia de Dios.
  - Juegos de rol o dramatizaciones: representar con muñecos, disfraces o actuaciones sencillas lo que significa pedir perdón, perdonar o reconciliarse. A través del juego, se interiorizan valores.
  - Recursos audiovisuales y musicales: canciones que hablen del perdón, videos breves que presenten el amor de Dios de forma alegre y sencilla, o sonidos suaves que invitan a la oración.
  - Lenguaje sensorial: algunos niños o adultos con discapacidad responden mejor a estímulos táctiles o visuales. Se pueden usar texturas (como una cruz de madera que se toca), luces suaves o colores que representan el cambio del pecado a la gracia.
  - Repetición y constancia: repetir de forma pausada y afectuosa las mismas enseñanzas con palabras sencillas. La repetición no es una limitación, sino una herramienta poderosa para fijar verdades en el corazón.
  - Oración y ejemplo: la catequesis más eficaz es la que se vive. Cuando los padres rezan con sus hijos y viven el evangelio, cuando el catequista muestra compasión, cuando el sacerdote se acerca con una sonrisa, están predicando el Evangelio con hechos.

## ORACIÓN INICIAL

Padre, sabemos que nos quieres de verdad y que has puesto todo cariño al crearnos; por eso hoy te pedimos que nos des la luz para que nos demos cuenta de los frágiles que somos, y podamos poner nuestra confianza en ti. Te lo pedimos por Jesucristo nuestro Señor.

## ORACIÓN PERSONAL

Dios, Padre lleno de clemencia, como el hijo pródigo, que marchó hacia tu encuentro, te digo: «He pecado contra ti, ya no merezco llamarme hijo tuyo». Cristo Jesús, Salvador del mundo, como el ladrón al que abriste las puertas del paraíso, te ruego: «Acuérdate de mí, Señor, en tu reino». Espíritu Santo, fuente de amor, confiadamente te invoco: «Purifícame, y haz que camine como hijo de la luz»

**Leer la siguiente lectura de la carta del apóstol san Pablo a los Efesios. 5, 1-14**

*“Caminad en el amor, como Cristo nos amó”*

Después de haber leído la cita bíblica, pasar al momento de examen de conciencia. (este momento es personal).

# ESQUEMA PARA EL EXAMEN DE CONCIENCIA

1. ¿Voy al sacramento de la Penitencia con sincero deseo de purificación, conversión, renovación de vida y amistad más profunda con Dios, o, por el contrario, lo considero como una carga que se ha de recibir las menos veces posibles?
2. ¿Me olvidé o callé voluntariamente algún pecado grave en las confesiones anteriores?
3. ¿Cumplí la penitencia que me fue impuesta? ¿Reparé las injusticias que acaso cometí? ¿Me esforcé en llevar a la práctica los propósitos de enmendar la vida según el Evangelio?

## DICE EL SEÑOR: «AMARÁS A TU DIOS CON TODO EL CORAZÓN»

1. ¿Vivo obsesionado por las cosas temporales? ¿Obro en mis cosas con recta intención?
2. ¿Es firme mi fe en Dios, me adhiero firmemente a la doctrina de la Iglesia?
3. ¿Mi oración es una auténtica conversación –de mente y corazón– con Dios o un puro rito exterior?
4. ¿Tengo reverencia y amor hacia el nombre de Dios o le ofendo con blasfemia, falsos juramentos o usando su nombre en vano? ¿Me he conducido irreverentemente con la Virgen María y los Santos?
5. ¿Cumpló mis deberes con Dios los domingos y días de fiesta de la Iglesia participando activa, atenta y piadosamente en la celebración litúrgica, y especialmente en la Misa? ¿He cumplido el precepto anual de la confesión y de la comunión pascual?
6. ¿Tengo, quizá, otros «dioses», es decir: cosas por las que me preocupo y en las que confío más que en Dios, como serían riquezas, supersticiones, espiritismo, adivinación o cualquier forma de inútil magia?

## DICE EL SEÑOR: «ÁMENSE UNOS A OTROS COMO YO LOS HE AMADO»

1. ¿Tengo auténtico amor a mi prójimo o abuso de mis hermanos utilizándolos para mis fines o comportándome con ellos como no quisiera que se comportasen conmigo? ¿Los he escandalizado gravemente con palabras o con acciones?
2. ¿He contribuido, en el seno de mi familia, al bien y a la alegría de los demás con mi paciencia y verdadero amor? ¿Han sido los hijos obedientes a sus padres, prestándoles respeto y ayuda en sus necesidades espirituales y temporales? ¿Se preocupan los padres de educar cristianamente a sus hijos, ayudándoles con el ejemplo y con la paterna autoridad? ¿Son los cónyuges fieles entre sí en el corazón y en la vida?
3. ¿Comparto mis bienes con quienes son más pobres que yo?
4. ¿Realizo en mi vida la misión que acepté en mi Confirmación? ¿Participo en las obras de apostolado y caridad de la Iglesia y en la vida de mi parroquia?
5. ¿Me preocupo por el bien y la prosperidad de la comunidad humana en la que vivo o me paso la vida preocupada tan sólo de mí mismo? ¿He cumplido con mis deberes cívicos? ¿He pagado mis tributos?
6. ¿En mi trabajo o empleo soy justo, laborioso, honesto, prestando con amor mi servicio a la sociedad? ¿He dado a mis obreros o sirvientes el salario justo? ¿He cumplido mis promesas y contratos?
7. ¿He prestado a las legítimas autoridades la obediencia y respeto debidos?

8. Si tengo algún cargo o ejerzo alguna autoridad, ¿los uso para mi utilidad personal o para el bien de los demás, en espíritu de servicio?
9. ¿He mantenido la verdad y la fidelidad o he perjudicado a alguien con palabras falsas, con calumnias, mentiras o violación de algún secreto?
10. ¿He producido algún daño a la vida, la integridad física, la fama, el honor o los bienes de otros? ¿He procurado o inducido al aborto? ¿He odiado a alguien? ¿Me siento separado de alguien por riñas, injurias, ofensas o enemistades? ¿He rehusado por egoísmo presentarme como testigo de la inocencia de alguien?
11. ¿He robado o deseado injusta o desordenadamente cosas de otros o les he causado algún daño? ¿He restituido lo robado y he reparado el daño?
12. Si alguien me ha injuriado ¿me he mostrado dispuesto a la paz y a conceder, por el amor de Cristo, el perdón, o mantengo deseos de odio y venganza?

### **CRISTO, EL SEÑOR, DICE: «SEAN PERFECTOS COMO SU PADRE CELESTIAL ES PERFECTO»**

1. ¿Estoy esforzándome en superar mis vicios, mis inclinaciones y pasiones malas, como la envidia o la gula en comidas y bebidas? ¿Me he levantado contra Dios, por soberbia o jactancia, o he despreciado a los demás sobre estimándome a mí mismo?
2. ¿He vivido ocioso y he sido perezoso?
3. ¿He observado la ley del ayuno y la abstinencia?
4. ¿He mantenido mis sentidos y todo mi cuerpo en la pureza y la castidad como templo del Espíritu Santo? ¿He manchado mi carne con la fornicación, con la impureza, con palabras o pensamientos indignos, con torpes acciones o deseos? ¿He condescendido a mis placeres? ¿He mantenido conversaciones, realizado lecturas o asistido a espectáculos y diversiones contrarias a la honestidad humana y cristiana? ¿He incitado al pecado a otros con mi falta de decencia?
5. ¿He actuado alguna vez contra mi conciencia, por temor o por hipocresía?
6. ¿He tratado siempre de actuar dentro de la verdadera libertad de los hijos de Dios, según la ley del Espíritu, o soy siervo de mis pasiones?

*Se pueden añadir algunas preguntas específicas:*

- ¿Eras constante en acudir al médico y de participar en un grupo de apoyo?
- ¿Puedes con la situación o te desespera y te hace de trato difícil?
- ¿Tu discapacidad y los contratiempos o comentarios te hacen enojar con los demás, y aislarte con rencor o resentimiento?
- ¿Alguna vez has perdido tu trabajo debido a tu discapacidad?

*Después de haber concluido este momento de meditación y reflexión personal. Rezamos un padre nuestro, Ave María y decimos la siguiente oración*



## ORACIÓN FINAL DE ACCIÓN DE GRACIAS


Dios omnipotente y misericordioso, que admirablemente creaste al hombre y más admirablemente aún lo redimiste; que no abandonas al pecador, sino que lo acompañas con amor paternal.

Tú enviaste tu Hijo al mundo para destruir con su pasión el pecado y la muerte y para devolvernos, con su resurrección, la vida y la alegría.

Tú has derramado el Espíritu Santo en nuestros corazones para hacernos herederos e hijos tuyos.

Tú nos renuevas constantemente con los sacramentos de salvación para liberarnos de la servidumbre del pecado y transformarnos, de día en día, en una imagen cada vez más perfecta de tu Hijo amado.

Te damos gracias por las maravillas de tu misericordia y te alabamos con toda la Iglesia cantando para ti un cántico nuevo con nuestros labios, nuestro corazón y nuestras obras. A ti la gloria por Cristo en el Espíritu Santo, ahora y por siempre. Amen.

A close-up photograph of an elderly man with white hair and a young girl with dark hair. They are both looking down and smiling slightly, embracing each other. The man's face is in the upper right, and the girl's face is in the lower left. The background is a soft, out-of-focus light blue.

“Una sociedad  
es verdaderamente humana  
cuando reconoce la discapacidad  
y promueve la inclusión”

