

REVISTA

# EMAÚS DIGITAL



Te invitamos a tener un encuentro personal con Jesús

*¡Jesucristo  
ha resucitado!*





Te invitamos a tener un encuentro personal con Jesús

## Dirección Espiritual

“Viviendo tu Fé, aumentando tus virtudes”

La base del principio de una guía espiritual es ayudar a las personas a conectarse con su espiritualidad y encontrar su propósito en la vida. Una guía espiritual puede proporcionar orientación y apoyo en el camino hacia el crecimiento personal y la búsqueda de la verdad.

La guía espiritual se basa en la creencia de que cada persona tiene un camino único en la vida, y que la espiritualidad es una parte integral de ese camino. La guía espiritual puede ayudar a las personas a explorar su espiritualidad y descubrir lo que les da significado y propósito en la vida.

La guía espiritual también puede ayudar a las personas a enfrentar desafíos y obstáculos en su camino espiritual y proporcionar apoyo emocional y psicológico. Al trabajar con una guía espiritual, las personas pueden encontrar una mayor claridad, paz interior y conexión con algo más grande que ellas mismas.

### ¿Que es la dirección espiritual?

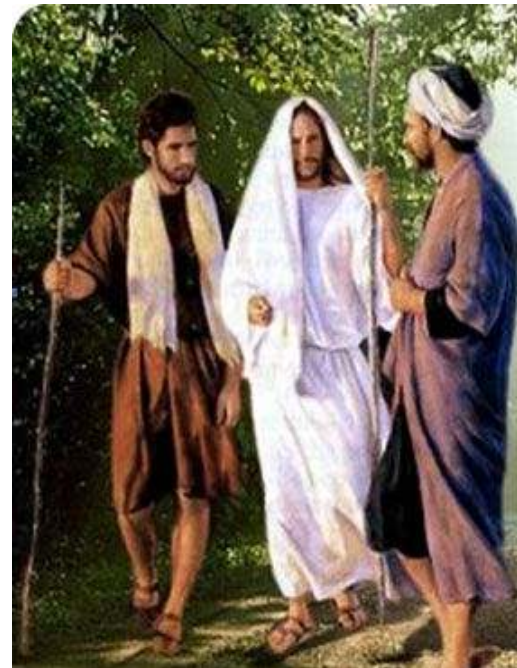
La dirección espiritual es un proceso personal en el que una persona busca guía y orientación para profundizar en su vida espiritual y acercarse a su relación con Dios o lo divino y según la iglesia católica se basa en consejos y no en obligaciones. Los principios que se deben tener en cuenta en la dirección espiritual incluyen:

**Respeto a la libertad de la persona:** La dirección espiritual debe respetar la libertad de la persona y no imponer una dirección o creencia particular.

**Confidencialidad:** La dirección espiritual debe ser confidencial, lo que significa que cualquier información compartida durante el proceso debe mantenerse en privado.

**Escucha activa:** El director espiritual debe ser un buen oyente y estar presente para la persona que busca orientación. Debe escuchar activamente y sin prejuicios, lo que significa estar completamente presente en el momento y sin distracciones.

**Discernimiento:** El director espiritual debe ayudar a la persona a



# REVISTA

# EMAÚS DIGITAL



Te invitamos a tener un encuentro personal con Jesús

discernir entre la voluntad de Dios o lo divino y las propias inclinaciones personales. Para hacer esto, debe tener una comprensión sólida de la fe y de los valores espirituales.

**Humildad:** El director espiritual debe ser humilde y reconocer que la dirección espiritual no es una ciencia exacta. Debe estar dispuesto a aprender de la persona que busca orientación y estar en constante crecimiento espiritual.

**Compromiso:** El director espiritual debe estar comprometido con su propio camino espiritual y con el bienestar de la persona que busca orientación. Debe estar disponible para escuchar y ofrecer orientación de manera regular.

En resumen, la dirección espiritual se basa en una relación de confianza y respeto mutuo entre la persona que busca orientación y el director espiritual, y se centra en la exploración del camino espiritual de la persona a través del diálogo, la escucha activa y la orientación espiritual.

No hay un estado de ánimo ideal para una dirección espiritual, ya que cada persona tiene sus propias necesidades y circunstancias. Sin embargo, es importante que la persona que busca la dirección espiritual esté dispuesta y abierta a explorar su vida espiritual y a trabajar en su propio crecimiento personal.

La dirección espiritual puede ser útil para personas en diferentes estados emocionales y mentales, incluyendo aquellas que se sienten perdidas, confundidas, angustiadas, desanimadas, en búsqueda de un propósito más elevado, o simplemente quieren profundizar su relación con lo divino.

Lo más importante es que la persona que busca la dirección espiritual esté dispuesta a ser honesta consigo misma y con su director espiritual, y a compartir sus pensamientos, sentimientos, dudas y preocupaciones.

Es importante saber como esta nuestra relación con Dios, con los demás y consigo mismo. La dirección espiritual no es un camino fácil y puede requerir enfrentar desafíos y dolor emocional, pero al mismo tiempo, puede ser una herramienta valiosa para encontrar paz interior, claridad y sentido de vida.





Te invitamos a tener un encuentro personal con Jesús

## Relación con Dios

### “Mi compromiso con Cristo”

Los compromisos con Cristo se centran en seguir sus enseñanzas, tener una relación personal con Dios, vivir una vida moral, servir a los demás, participar en una comunidad de fe y compartir el evangelio con otros.

Los compromisos con Cristo pueden variar dependiendo de la tradición religiosa y la interpretación personal de cada individuo. Sin embargo, algunos de los compromisos generales que los cristianos podemos hacer con Cristo incluyen:

**Seguir sus enseñanzas:** Los cristianos comprometidos con Cristo se esfuerzan por vivir de acuerdo con las enseñanzas de Jesús, como el amor, la compasión, la humildad, la generosidad y la justicia. Considerar los siguientes pasos para seguir sus enseñanzas:

**Leer y estudiar la Biblia:** La Biblia es la fuente principal de las enseñanzas de Jesucristo. Puedes leer los evangelios para conocer las enseñanzas de Jesús y los demás libros de la Biblia para obtener una comprensión más completa de su mensaje. También puedes unirte a grupos de estudio de la Biblia en tu iglesia local para aprender y discutir con otros creyentes.

**Orar y tener una relación personal con Dios:** La oración y la meditación son formas de conectarse con Dios y de pedirle orientación en la vida diaria. Puedes dedicar un tiempo diario a la oración y la meditación para obtener una mayor claridad y comprensión de las enseñanzas de Jesucristo. Los cristianos comprometidos se esfuerzan por tener una relación personal con Dios a través de la oración, la meditación y la lectura de la Biblia.

**Vivir una vida moral:** Jesucristo enseñó la importancia de vivir una vida ética y moral, y puedes aplicar estos valores en tus acciones diarias. Evita el pecado, la mentira y la codicia, y trabajando por ser una persona honesta y justa.

**Servir a los demás:** Jesucristo enseñó el amor y la compasión hacia los demás, y puedes aplicar estos valores en tu vida diaria. Trata a los demás con respeto y bondad, ayuda a los necesitados, perdona a los que te han hecho daño y trabaja por la justicia y la igualdad, siguiendo el ejemplo de Jesús.



# REVISTA EMAÚS DIGITAL



Te invitamos a tener un encuentro personal con Jesús

**Participar en una comunidad de fe:** Jesucristo enseñó a compartir el mensaje del amor y la salvación con los demás. Puedes compartir tus creencias y valores con los demás de una manera respetuosa y amorosa, y ayudar a los demás a encontrar la verdad y la esperanza que se encuentra en la fe en Jesucristo. Un cristiano comprometido se esfuerza por participar en una comunidad de fe, asistiendo a la iglesia y compartiendo su fe con otros.

**Compartir el evangelio:** Los cristianos comprometidos se esfuerzan por compartir el evangelio de Jesús con otros, ayudándoles a encontrar la salvación y la vida eterna.

En resumen, seguir y aplicar las enseñanzas de Jesucristo implica leer y estudiar la Biblia, orar y meditar, practicar el amor y la compasión, vivir una vida ética y moral y compartir tu fe con los demás. Es un camino de crecimiento personal y espiritual que puede ayudarte a encontrar la paz, la felicidad y el propósito en la vida.

## Relación con Los Demas “Mi compromiso con Cristo”

Evaluar nuestra relación personal con los demás desde lo espiritual implica reflexionar sobre cómo tratamos a los demás, si somos generosos, justos y dispuestos a perdonar y si estamos siendo humildes en nuestras interacciones con ellos. Al hacerlo, podemos mejorar nuestras relaciones personales y crecer espiritualmente al mismo tiempo.

Para evaluar cómo está nuestra relación personal con los demás desde lo espiritual, podemos hacer lo siguiente:

**Reflexionar sobre cómo tratamos a los demás:** Es importante reflexionar sobre cómo nos comportamos con los demás y si estamos siendo respetuosos, amorosos y compasivos en nuestras interacciones con ellos.





Te invitamos a tener un encuentro personal con Jesús

**Considerar si estamos siendo generosos:** Ser generoso con los demás es una forma importante de demostrar amor y compasión. Debemos preguntarnos si estamos compartiendo nuestros recursos, tiempo y talentos con los demás de manera justa y generosa.

**Verificar si estamos siendo justos:** La justicia es un valor espiritual importante. Debemos preguntarnos si estamos tratando a los demás con justicia y si estamos luchando por la justicia y la igualdad en nuestras interacciones con ellos.

**Revisar si estamos dispuestos a perdonar:** El perdón es un valor espiritual clave que puede ser difícil de aplicar. Debemos preguntarnos si estamos dispuestos a perdonar a los demás y a dejar ir el resentimiento y la amargura que puedan haber surgido en nuestras relaciones.

**Considerar si estamos siendo humildes:** La humildad es un valor espiritual importante que nos ayuda a poner las necesidades de los demás por encima de las nuestras. Debemos preguntarnos si estamos siendo humildes en nuestras relaciones y si estamos dispuestos a aprender de los demás.

## Mi Relación íntima

### “Mi compromiso conmigo”

Identificar nuestra relación íntima con nosotros mismos desde lo espiritual implica considerar cómo nos tratamos y nos valoramos a nosotros mismos, y cómo esto se refleja en nuestra vida diaria. Algunos pasos que podemos seguir para identificar nuestra relación íntima con nosotros mismos desde lo espiritual son los siguientes:

**Reflexionar sobre cómo hablamos de nosotros mismos:** Presta atención a cómo te hablas a ti mismo. ¿Utilizas un lenguaje positivo o negativo para referirte a ti mismo? ¿Eres compasivo contigo mismo o eres muy crítico? Considera cómo este lenguaje interno se relaciona con tus creencias espirituales.



# REVISTA EMAÚS DIGITAL



Te invitamos a tener un encuentro personal con Jesús

**Considerar cómo nos cuidamos:** El cuidado personal es un aspecto importante de la relación íntima con nosotros mismos desde lo espiritual. Pregúntate si estás cuidando tu cuerpo y tu mente de una manera que refleje tu valor personal y espiritual. ¿Estás durmiendo lo suficiente? ¿Estás comiendo alimentos saludables? ¿Estás practicando una actividad física que te haga sentir bien?

**Reflexionar sobre cómo nos tratamos cuando cometemos errores:** Todos cometemos errores, pero es importante considerar cómo nos tratamos a nosotros mismos cuando esto sucede. ¿Somos compasivos y perdonadores con nosotros mismos, o nos juzgamos y criticamos duramente? ¿Cómo podemos aplicar los valores espirituales de la compasión y el perdón en nuestra relación íntima con nosotros mismos?

**Considerar si estamos viviendo en alineación con nuestros valores espirituales:** La alineación con nuestros valores espirituales es importante en nuestra relación íntima con nosotros mismos. Pregúntate si estás viviendo de acuerdo con tus valores espirituales. ¿Estás tomando decisiones que reflejen tus creencias espirituales? ¿Estás haciendo tiempo para actividades que te conectan con tu espiritualidad?

En resumen, identificar nuestra relación íntima con nosotros mismos desde lo espiritual implica reflexionar sobre cómo nos hablamos, cómo nos cuidamos, cómo nos tratamos cuando cometemos errores y si estamos viviendo en alineación con nuestros valores espirituales. Al hacerlo, podemos mejorar nuestra relación con nosotros mismos y profundizar en nuestra conexión espiritual.

A photograph showing the lower legs and feet of a person walking on a sandy path. The person is wearing light-colored, lace-up sandals. The text 'SEGUIR A JESÚS...' is overlaid in a blue, stylized font across the upper part of the image.

SEGUIR A JESÚS...

Una espiritualidad  
centrada en el  
seguimiento de Jesús

REVISTA

# EMAÚS DIGITAL



Te invitamos a tener un encuentro personal con Jesús



Aun antes de ser formados en el vientre de nuestra madre, Dios ya había predestinado llamarnos sus hijos, él nos llama, luego nos elige y nos sella con su **ESPIRITU SANTO** para ser sus hijos amados.

**DILE QUE SI**

Que deseamos encontrarlo y dejarnos amar por él y experimentar su amor puro verdadero en nuestro corazón.