

FICHA DE ORACIÓN: *DISCIPLINA EN LA VIDA ESPIRITUAL* (Mayo 2020)

Un día cuando me desperté, en mi oración, me di cuenta de que estaba espiritualmente estancado, o al menos me di cuenta de que no había crecido mucho en mi amor por Jesús en los días anteriores. En mi examen de conciencia, me di cuenta de que era por falta de **disciplina espiritual**.

La disciplina es necesaria en la vida. Se practica en la escuela, en los deportes, en el ejército, en la nutrición, en la higiene, etc. Es difícil en la vida normal, tener un buen éxito sin disciplina. A veces se espera un éxito dependiendo de si la disciplina es estricta o no. En la Iglesia, el código de derecho canónico es un ejemplo de disciplina, los mandamientos de Dios son disciplina. El hecho de que hablemos de un amor superior a la ley no significa que debemos comportarnos sin tener en cuenta la voluntad de Dios. No es porque haya amor en una pareja que uno de los miembros de la pareja hará lo que quiere. Además, amar al otro significa incluso regular su comportamiento por amor por él. "No estés tan seguro del perdón como para amontonar pecado sobre pecado". No digas: "Grande es su misericordia; me perdonará la multitud de mis pecados, porque hay en Él misericordia e ira, y su ira está sobre los pecadores" (Si 5, 5-6). El amor, por lo tanto, implica disciplina, y la disciplina hace que el amor perdure. Cuanto más ame a Dios, más disciplinada estaré en mi relación con Él.

San Pablo habla de la disciplina de los atletas, pero para una corona perecedera: nosotros para una mejor corona. "¿No sabéis que en las carreras en el estadio todos corren, pero sólo uno obtiene el premio? Corren, pues, como para ganarlo. Todo atleta se priva de todo; pero ellos, por una corona que se marchita, nosotros, por una mejor corona" (1Cor 9, 24-25). En la carta a los hebreos: el autor habla de la disciplina de los padres para sus hijos, que luego se lo agradecen. No debemos, por lo tanto, imaginar una buena vida espiritual sin disciplina. Es decir: Rezar sólo cuando os apetezca, cuando sea agradable; hacer actos de amor por casualidad o por un movimiento brusco; ir a misa cuando sea conveniente; confesarse sólo cuando os parezca que habéis cometido un pecado mortal; ir a la adoración del Santísimo Sacramento cuando tengáis tiempo; leer la Biblia cuando no estéis cansados; ir a la reunión semanal en la parroquia cuando sea conveniente. Esta sería una vida espiritual carente de disciplina. Y muchos, después de una buena conversión, han caído en esta trampa de falta de disciplina y están patinando como el barro.

Veamos la vida de la Iglesia: Hay años especiales: Años Santos, Años Jubilares, Año de la Misericordia, etc. Los obispos establecen programas pastorales. Los monjes tienen horas fijas de oración, trabajo y estudio. El laico también deben hacerse preguntas sobre su disciplina. ¿Cuál es mi tiempo personal de oración diaria? ¿Cuánto tiempo planeo pasar en una conversación íntima con Jesús cada día? ¿Cómo planeo hacer (practicar) lo que Jesús me dice en su Palabra (ejercicio)? ¿Cuándo y cuántas veces me confieso cada mes? ¿Cuándo hago las otras oraciones (rosario, ángelus, adoración)? ¿Cuál es el programa de mis actividades comunitarias? ¿Cuándo tengo que hacer esta o aquella actividad en mi vida secular? Sin esta disciplina espiritual, diferente de la de los monjes, pero propia a los laicos, muchos zigzaguearán, se debilitarán, caerán en la pereza o en el abandono y retrocederán. O bien experimentarán una interminable sequía espiritual.

Por eso conviene que tengan disciplina personal. Normalmente nuestros cuerpos rechazan la disciplina. No nos gusta la coacción. Sin embargo, no hay verdadera libertad sin disciplina, como el código de circulación que restringe la velocidad pero que es necesaria para una buena conducción automovil. La disciplina presupone reglas que deben ser respetadas, por lo tanto esfuerzo, y eso es repugnante. Jesús dijo: "El que quiera seguirme, que tome su cruz cada día y me siga". La disciplina es una cruz. Por ejemplo, se trata de.: Despertarse por la mañana para rezar, a una hora determinada, no ir en cualquiera parte y no hacer tonterías.

A menudo la disciplina se impone desde fuera y se teme el castigo o el fracaso. La dificultad con la disciplina espiritual personal es que nadie te obliga, te castiga o te vigila realmente. Sin embargo, hay que ponerse límites y atenerse a ellos. A veces, muy rápido, hacemos trampas, nos dejamos llevar y el resto sigue, aflojamos en el amor por Jesús. Algunas personas tienden a pensar: "No me gusta que me obliguen a hacer esto, o que me vigilen. Este es el camino hacia el fracaso espiritual. El que actúa sin disciplina es perezoso y carece de valor. Hay que saber decidir y mantenerse, o incluso aceptar someter su disciplina a alguien que puede ser como un vigilante. Dios podría, siendo omnipotente, haber creado el mundo en un instante, pero Él quería disciplina, cada día creando algo e incluso en el séptimo día descansó. Si pudiéramos hacer todo lo posible para ser disciplinados en nuestra vida espiritual, especialmente en este tiempo de confinamiento, estaríamos haciendo grandes progresos en nuestro amor por Jesús; estaríamos verdaderamente en el camino de la santidad.

Henri Bayemi

1. **Viernes:** Hch 9, 1-20: **Reza la intención del Papa:** para que los diáconos, fieles a su carisma al servicio de la Palabra y de los pobres, sean un signo estimulante para toda la Iglesia. Reza esta intención varias veces durante el día. Rezar también por todos los trabajadores y por los que buscan empleo. **Lea un extracto del Catecismo de la Iglesia Católica (CIC) N° 2523.**
2. **Sábado:** Hch 9, 31-42: Dar gracias a Dios por la Iglesia, rezar por los enfermos, especialmente por los del Coronavirus y hacer buenas obras. **Lea el CIC N° 2524.**
3. **Domingo:** 1Pe2, 20b-25: Reza por alguien que os ha hecho sufrir. **Lea el CIC N° 2525.**
4. **Lunes:** Hch 11, 1-18: Cantar muchas canciones al Espíritu Santo durante el día **Lea el CIC N° 2526.**
5. **Martes:** Hch 11, 19-26: No termines el día sin un acto de evangelización. (o compartir la Palabra). **Lea el CIC N° 2527.**
6. **Miércoles:** Hch 12, 24-13,5: Para proclamar la Palabra de Dios, memorizar un versículo de la Biblia y compartirlo con alguien. **Lea el CIC N° 2528.**
7. **Jueves:** Hch 13, 13-25: Planea asistir a un retiro y rezar por este proyecto (o leer mucho la Biblia. **Lea el CIC N° 2529.**
8. **Viernes:** Hch 13, 26-33: Háblale hoy a Jesús Resucitado como un verdadero amigo. **Lea el CIC N° 2530.**
9. **Sábado:** Hch 13, 42-52: Evita los celos y reza para que Dios bendiga a alguien que estás tentado envidiar. **Lea el CIC N° 2531.**
10. **Domingo:** Hch 6, 1-7: Reza por los diáconos y planea ayudar a una viuda, huérfano o pobre. **Lea el CIC N° 2532.**
11. **Lunes:** Hch 14, 5-18: Reza por el don de la humildad y no termines el día sin hacer algo humilde. **Lea el CIC N° 2533.**
12. **Martes:** Hch 14, 19-28: A pesar de la persecución, persevera en tu amor por Jesús y en la evangelización. Reza las letanías de la Palabra de Dios. **Lea el CIC N° 2534.**
13. **Miércoles:** Hch 15, 1-6: No termines el día sin compartir un acto hecho por Jesús, incluso en el pasado. **Lea el CIC N° 2535.**
14. **Jueves:** Jn 15, 9-17: Durante el día, decir varias veces a Jesús que le amas y vive un acto de amor. **Lea el CIC N° 2536.**
15. **Viernes:** Hch 15, 22-31: Confortar o animar a alguien, incluso a un niño. **Lea el CIC N° 2537.**
16. **Sábado:** Hch 16, 1-10: Planea prestar un buen servicio a su parroquia o a su comunidad. **Lea el CIC N° 2538.**
17. **Domingo:** Jn 14, 15-21: Repita varias veces durante el día: "El que me ama cumple mi palabra". **Lea el CIC N° 2539.**
18. **Lunes:** Hch 16, 11-15: Realizar un acto de evangelización para una mujer (o niña), aunque signifique decirle que Jesús le ama y rezar por ella. **Lea el CIC N° 2540.**
19. **Martes:** Hch 16, 22-34: Cantar las alabanzas de Dios, incluso si estás pasando por dificultades. **Lea el CIC N° 2541.**
20. **Miércoles:** Jn 16, 12-15: Cantar al Espíritu Santo. Reza por la paz en tu país de origen y/o en el país que te acoge. **Lea el CIC N° 2542.**
21. **Jueves:** Mt 28, 16-20: **Ascensión del Señor.** Estén alegres y hagan un pequeño acto de evangelización. **Lea el CIC N° 2543.**
22. **Viernes:** Hch 18, 9-18: Contacte con un miembro de su familia, comunidad o amigo y pregúnteles si aman a Jesús, si todavía le ama o si les gustaría amarle más. **Lea el CIC N° 2544.**
23. **Sábado:** Hch 18, 23b-28: Lee mucho la Biblia o pide consejo a una persona avanzada espiritualmente. **Lea el CIC N° 2545.**
24. **Domingo:** Hch 1, 12-14: ¿Se puede citar tu nombre como el de un buen discípulo de Jesús? Toma resoluciones. **Lea el CIC N° 2546.**
25. **Lunes:** Hch 19, 1-8: Reza para que el Espíritu Santo actúe en tu parroquia, grupo o comunidad. **Lea el CIC N° 2547.**
26. **Martes:** Hch 20, 17-27: No descuide las tareas que le han sido asignadas (planea hacerlas bien). **Lea el CIC N° 2548.**
27. **Miércoles:** Hch 20, 28-38: Rezar por los que están a tu cargo, planea cuidarles mejor y rezar con alguien. **Lea el CIC N° 2549.**
28. **Jueves:** Jn 17, 20-26: Haz algo que fortalezca la unidad y el amor en tu parroquia, grupo o familia. Comparte este acto con alguien. **Lea el CIC N° 2550.**
29. **Viernes:** Jn 21, 15-19: Diga 24 veces (para simular cada hora del día) a lo largo del día: "Jesús, te amo" y realice un acto para complacer a Jesús. **Lea el CIC N° 2551.**
30. **Sábado:** Jn 21, 20-25: Rezar al Espíritu Santo para que te ayude a ser un buen discípulo de Jesús y, si es posible, escribir en su cuaderno de oraciones **Lea el CIC N° 2552.**
31. **Domingo** 2cor 12,3-13 **Pentecostés.** : cantad al Espíritu Santo y vivir un acto que refuerce el amor en vuestra parroquia o en vuestra Comunidad. **Leer CIC N° 2553.**

Ficha de Oración del Movimiento de la Encarnación (Movimiento de la Iglesia Católica):

Los grupos de la Palabra de Dios de la **Arquidiócesis de Yaundé** : Bautismo de Jesús y San Ambrosio de la Ciudad Verde; Basílica Menor; Beato Anuario de Carrefour Biyem-Assi; Centro Universitario Católico (CCU); Jesús el Buen Pastor de Oyom-Abang; María Auxiliadora de los Cristianos de Mimboman ; María Madre del Redentor de Olembé; Nuestra Señora del Lago Messa; Santa Ana de Obili; San Antonio de Etoug-Ebe; San Agustín de Ngouso; San Marcos de Biyem-Assi; San Marcos de Soa; San Pablo de Ndzong-Melen; San Pedro de Nkong; San Pedro y Apóstol de Messamendongo; San Pedro y Pablo de Mfoundi-Assi; San Pedro y Pablo de Simbock; San Aquiles Kiwanuka de Mendong; San Carlos de Nsimeyong; Santa María Madre de Dios Emombo; Santa Teresa del Niño Jesús de Omnisport; Santa Teresita del Niño Jesús de Benda; Santa Teresita del Niño Jesús de Nkolnguie; Santa Teresita de Nkzoza; UCAC de Messa; UCAC de Nkolbisson; UCAC de Ekounou; **Diócesis de Obala**: María Madre de Dios; Catedral de Nuestra Señora del Monte Carmelo; **Arquidiócesis de Douala**: San Luis de Bonabéri; Nuestra Señora del Amor de Ngwele; San Timoteo de Sodiko (Bonabéri); San Felipe de Forest Bar (Bonabéri); el Seminario Mayor Pablo VI de Nkongbodol; la Catedral de San Pedro y Pablo de Bonadibong; Santo Tomás de Aquino ESSEC; Nuestra Señora de las Victorias de New-Bell 1; San Miguel Arcángel de Nyalla; San Pablo de Nylon; Sagrado Corazón de New-Bell 2; San Mateo de Logbaba; Cristo Rey de la ciudad SIC; Santa Trinidad de Bilongue; Aeropuerto de Pentecostés Newtown; María Reina de los Apóstoles Ndogpassi; Colegio de Nuestra Señora de las Naciones de Yassa; Santa Mónica de Maképe; San Juan de Deido; Cristo Salvador de Mbangue; Nuestra Señora de la Anunciación de Bonamoussadi; San Bartolomé de Logpom; San Francisco de Asís de Kotto; San Sacramento Adulto Ndogbong; San Espíritu de Bepanda; San Carlos Lwanga; San Marcos de la Ciudad de las Palmas; San Pío X de PK 14. **Diócesis de Edea** : Catedral de San Pablo y Pedro ; **Diócesis de Bafoussam** : **Bafoussam** : Catedral de San José Baleng, San Alberto Le Grand Tamdja , San Pablo Bamendzi , Sagrado Corazón Ndiengdam y San Francisco Xavier koptchou , **Dschang** : San Agustín, San Justino, San Matías y San Pablo Apóstol de Foréké; **Bangangté**: San Martín de Tours Ngankoun; **Mbouda**: Nuestra Señora del Rosario de Bamessingue; **Diócesis de Bafang**: Inmaculado Corazón Banka y San Lucas Ndokovi; **Diócesis de Nkongsamba**: Buen Pastor de Nkongsamba; Parroquia del Arca; Seminario Menor, **Arquidiócesis de Bertoua**: Catedral de la Sagrada Familia, **Arquidiócesis de Garoua** Catedral de Garoua.; **Diócesis de Maroua**: Cristo Salvador de Domayo; **Arquidiócesis de Bamenda**: Todos los Santos Bayelle, Catedral de San José BigMankon, Fátima Bambili Camerún; Diócesis de Buea: Santos Pedro y Pablo de Malingo; San Antonio de Padua de BueaTown. **Europa** : Diócesis de Namur Bélgica, Alemania (HeiligerGeistJesuitenkirche Heidelberg; Arquidiócesis de Berlín; Arquidiócesis de Paderborn/ Dortmund; Diócesis de Fulda ; Hannover), Francia (Arquidiócesis de París), Inglaterra (Iglesia Católica Romana de St Mary Moorfields, Londres, Diócesis de Westminster), Canadá (Arquidiócesis de Montreal, Parroquia de Nuestra Señora de las Nieves), EE.UU. (Litte Rock Arkansas; Arlington, Virginia), **Asia**: China, Corea del Sur;

Sitio Web del Movimiento: www.incarnationpd.org; Email :incarnationpd@hotmail.com