

FICHA DE ORACION: 'QUE VUESTRO ENOJO NO DURE MAS ALLA DE LA PUESTA DEL SOL' (Ef 4, 26)
(Marzo 2019)

'Vosotros habéis oído que se dijo a los ancianos:' No mataras, quien mate, responderá ante el tribunal. Y os digo que quien se enoje con su hermano responderá ante el tribunal. Estas palabras de Jesús que nos transmite san Mateo (5: 1-22) son una advertencia porque la ira frena el florecimiento del amor. Aquí estamos en un momento de gracia: Cuaresma. Un momento en que Dios está esperando nuestro crecimiento en el amor.

¿Cuántas veces nos hemos arrepentido de los actos cometidos y de las palabras expresadas mientras estábamos enojados? San Ignacio de Loyola, uno de los grandes maestros espirituales del discernimiento, dice que no hay que tomar decisiones importantes cuando estamos enojados por miedo a cometer muchos errores. Pero la mayoría de las veces es lo contrario: por ejemplo, mientras una mujer casada está enojada es cuando recoge sus pertenencias y abandona su hogar: éste, irritado pide el divorcio y, a veces, vemos así una pareja separarse por simple arrebato irreprímido durante un momento de enojo excesivo cuando realmente no lo deseaban. Los padres pegan o castigan a sus hijos cuando están arrebatados, a menudo de manera exagerada. No deberíamos castigar a un niño porque estamos enojados, sino simplemente para corregirle. Escuché historias de jóvenes que enojados y para 'castigar' a sus padres decidieron suicidarse. Es cierto que los padres han sufrido, pero estos jóvenes han perdido la vida.

"Sois sabios, mis queridos, sin embargo, que nadie descuide el ser rápido en escuchar y lento en hablar, lento en enojarse. Porque la ira del hombre no realiza la justicia de Dios '(Sant 1: 19-20). La Biblia nos presenta a Dios como lento a la ira. Nos enojamos por varias razones: estamos ofendidos, decepcionados, los demás hacen cosas que consideramos malas. Es cierto que a veces nos ofenden y nos hacen daño. Pero, ¿cuántas veces hemos ofendido a Dios? Queremos que los demás actúen con perfección y, sin embargo, nosotros mismos somos imperfectos. Cuanta discordia en las familias cristianas. ¿'Estás enojado?' no peques. Que tu enojo no dure más allá de la puesta del sol '(Ef 4: 26). ¿Cómo puedo orar bien, tener una buena oración en la ira? Jesús dijo: 'Si quieres dar una ofrenda y te acuerdas que alguien tiene algo en contra de ti, vete primero a reconciliarte, luego haz tu ofrenda' (Mt 5: 23-24). La ira no favorece una verdadera oración. Nos sorprende que otros nos decepcionen, pero nosotros también les hacemos daño. Basta que un niño, por ejemplo, rompa un vaso o un plato; en muchos casos será insultado y severamente castigado por sus padres. Sin embargo, cuando un vaso se rompe en nuestras manos, rápidamente encontramos excusas: 'No lo hice a propósito, el vaso se me resbaló, no lo vi'. Nos entendemos a nosotros mismos y, a menudo, tenemos problemas para entender a los demás. La ira es una obra de la carne (véase Gal 5, 19-21). A veces, incluso vamos muy lejos acusando a otros de nuestros errores y enfadándonos con ellos por los errores que hemos cometido. Atacamos a los demás y no nos hacemos responsables.

"No se apresure tu espíritu a enojarse porque la irritación mora en el corazón de los necios" (Ecl 7, 9). Jesús nos pide que no juzguemos a los demás para no ser juzgados. Nos pide que perdonemos si queremos ser perdonados: "perdona nuestros pecados como perdonamos a los que nos han ofendido" (Mt 6,12). Y Mateo (6,14) tiene claro que nuestro perdón depende del perdón que damos a los demás. En Mateo 8, 23-35, Jesús nos da la parábola del maestro que quería hacer las cuentas con sus siervos. Entre ellos, había uno que le debía mucho dinero: como no tenía dinero para pagar, el maestro dio la orden que se le vendiera a él, a su esposa, a sus hijos y todo lo que tenía para pagar la deuda. Arrojàndose pues al pie del rey, el criado le dijo: 'piedad, ten paciencia, te lo pagaré todo. Conmoverido, el maestro lo dejó ir y le absolvió de su deuda.

Al salir del palacio, el sirviente se encontró con uno de sus compañeros, que le debía muy poco dinero; le tomó por la nuca y le apretó para estrangularte, diciendo: "Devuélveme mi dinero"; su compañero se arrojó a sus pies y le dijo: "Ten paciencia conmigo, te lo pagaré". Pero el otro se negó, y él fue a la cárcel, esperando que él pagara todo. Viendo lo que había sucedido, los espectadores fueron a informar al maestro de todo lo que había sucedido. Entonces, le llamó y le dijo: 'siervo malo, yo te absolví de toda esta deuda porque me suplicaste; ¿No tenías que tener compasión de tu compañero, como yo mismo, tuve compasión de ti? Luego el maestro le puso en la cárcel, y así es como mi padre os tratará, si cada uno de vosotros no perdona a su hermano desde el fondo de su corazón. "Esta parábola de Jesús nos enseña la necesidad del perdón, de la paciencia.

El 25 de marzo, en la fiesta de la Anunciación, el Movimiento de la Encarnación organiza un día de reconciliación para los miembros de los grupos Palabra de Dios. Si Dios el Padre nos ha perdonado, enviando a su Hijo a encarnarse, nosotros también debemos perdonar. Este perdón puede ofrecerse antes de esta fecha y ser presentado aquel día. También podemos tener un acto de reconciliación el día de la Anunciación. Incluso si el perdón es difícil, ora por quien te ha ofendido.

PALABRAS DIARIAS Y EJERCICIOS DE LA PALABRA VIVIDA

(Marzo 2019)

1. **Viernes :** Eclo 6, 5-17 : **Orar la intención del Papa:** *Por las comunidades cristianas, especialmente por las que son perseguidas, para que sientan la cercanía de Cristo y para que sean reconocidos sus derechos. Orar esta intención varias veces durante el día. También, tener un gesto de amor hacia alguien que amas mucho. Leer un extracto del Catecismo de la Iglesia Católica (CIC) N° 2127.*
2. **Sábado :** Mc 10, 13-16 Planificar la recepción de los sacramentos de sus hijos, ayudar a su ahijado en su fe o hacer el bien a un niño. **Leer CIC N° 2128.**
3. **Domingo :** 1Cor 15, 54-58 : Para avanzar en tu fe, planea participar en un retiro espiritual durante la Cuaresma. Rezar la letanía de la Palabra de Dios 2ª parte. **Leer CIC N° 2129.**
4. **Lunes :** Eclo 17, 24-29 : Cantar una canción de petición de perdón. Ir a la confesión o programar hacerlo. **Leer CIC N° 2130.**
5. **Martes :** Mc 10, 28-31 : Tomar resoluciones para vivir bien la Cuaresma. Planear ofrecer un perdón para el Día de la Reconciliación del Movimiento de la Encarnación el 25 de marzo. **Leer CIC N° 2131.**
6. **Miércoles:** Jl 2, 12-18 : **Cenizas.** Participar en la ceremonia de las cenizas, si es posible ayunar de una comida (excepto los niños, los enfermos y las mujeres embarazadas) y evitar el pecado. Planear leer mucho de la Biblia durante esta Cuaresma. **Leer CIC N° 2132.**
7. **Jueves :** Dt 30, 15-20 : Orar por su conversión. Rezando la letanía de la Palabra de 2ª parte. **Leer CIC N° 2133.**
8. **Viernes :** Is 58, 1-9 : Ayudar o planear ayudar a una persona pobre. Orar por las mujeres y tener un gesto de amor hacia una mujer de su familia o de su comunidad. **Leer CIC N° 2134.**
9. **Sábado :** Is 8, 9b-14 : Ofrecer o programar ofrecer comida a alguien o una moneda a un mendigo. **Leer CIC N° 2135.**
10. **Domingo :** Lc 4, 1-13 : La Palabra de Dios nos ayuda a luchar contra las tentaciones. Leer un capítulo de la Biblia de su elección. **Leer CIC N° 2136.**
11. **Lunes :** Mt 25, 31-46 : Visitar a un prisionero o animar a alguien que se siente solo o que está pasando por momentos difíciles. **Leer CIC N° 2137.**
12. **Martes :** Is 55, 10-11 : Poner en práctica un versículo de la Biblia de tu elección para amar a Jesús. Acordarse durante el día de este versículo. **Leer CIC N° 2138.**
13. **Miércoles:** Jon 3, 1-10 : Para profundizar tu conversión, pídale perdón a Dios por tus pecados y realiza un acto que agrade a Jesús. **Leer CIC N° 2139.**
14. **Jueves :** Mt 7, 7-12 : Pedir algo de Dios. **Leer CIC N° 2140.**
15. **Viernes :** Mt 5, 20-26 : Orar por alguien que te hizo enojar y por aquellos que cometieron un aborto. **Leer CIC N° 2141.**
16. **Sábado :** Mt 5, 43-48 : Orar para que Dios bendiga a alguien que te haya hecho daño. Planear ofrecer un perdón para el Día de la Reconciliación del Movimiento de la Encarnación el 25 de marzo. **Leer CIC N° 2142.**
17. **Domingo :** Lc 9, 28b-32 : Pasa un tiempo de conversación íntima con Jesús. Escribir en su cuaderno de oraciones. **Leer CIC N° 2143.**
18. **Lunes :** Lc 6, 36-38 : Devolver una pequeña deuda (o una parte, o un objeto prestado) o hacer un acto de compartir. **Leer CIC N° 2144.**
19. **Martes :** Rm. 13.16-18.22 **San José.** Orar por su padre y hacerle feliz u ofrecer una intención de misa por él. **Leer CIC N° 2145.**
20. **Miércoles:** Mt 17, 20-28 : Tener un gesto de humildad o de servicio. **Leer CIC N° 2146.**
21. **Jueves :** Jr 17, 5-10 : Ofrecer tu vida a Dios y confiar en él. **Leer CIC N° 2147.**
22. **Viernes :** Mt 21, 33-43.45-46 : Producir 3 pequeños frutos de amor. **Leer CIC N° 2148.**
23. **Sábado :** Lc 15 1-3.11-32 : Pedir perdón a Dios y ofrecer un perdón. **Leer CIC N° 2149.**
24. **Domingo :** Lc 13, 1-9 : Tomar resoluciones para amar mejor a Jesús. **Leer CIC N° 2150.**
25. **Lunes :** Lc 1, 26-38: **Anunciación del Señor.** Día de reconciliación del Movimiento de la Encarnación. Orar diez 'Ave María' o un rosario. Orar por el Movimiento de la Encarnación; perdonar o presentar a Dios un perdón ya ofrecido por motivo a a este día. **Leer CIC N° 2151.**
26. **Martes :** Mt 18, 21-35 : Agradecer a alguien que alguna vez le perdonó por una ofensa leve o que no le pareció castigarle por su error. **Leer CIC N° 2152.**
27. **Miércoles:** Mt 5, 17-19 : Para conocer mejor las Sagradas Escrituras, leer un extracto de la exhortación apostólica del Papa Benedicto XVI *Verbum domini*. O rezar la letanía de la Palabra de Dios 2ª Parte. **Leer CIC N° 2153.**
28. **Jueves :** Lc 11, 14-23 : Orar por alguien que le calumnió y tener un acto de unidad en su familia o en su comunidad. **Leer CIC N° 2154.**
29. **Viernes :** Mc 12, 28b-34 : Repetir con frecuencia "amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón" y actuar consecuentemente. **Leer CIC N° 2155.**
30. **Sábado :** Os 6, 1-6 : Tomar resoluciones para vivir mejor lo que queda de la Cuaresma. **Leer CIC N° 2156.**
31. **Domingo :** 2Cor 5, 17-21 : Tomar resoluciones para reconciliarte con Dios. **Leer CIC N° 2157.**

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

PLANEAD PARTICIPAR A UN RETIRO DE CUARESMA o DE PASCUA

(Viernes 17 H al Domingo 14H) o (Lunes 17H al Miércoles 14H)

1. 1. FOYER DE LA CHARITE SANTA TERESA NGAOUNDERE 22-24 DE FEBRERO DE 2019
2. 2. INGLATERRA 15-17 DE MARZO DE 2019 KENT
3. 3. CANADÁ 2-3 MARZO
4. 4. USA INGLATERRA 15-17 MARZO
5. 5. CENTRO ESPIRITUAL MBALMAYO 29-31 MARZO 2019
6. 6. UNIVERSIDAD NUESTRA SEÑORA DE NACIONES YASSA DOUALA 12-13 DE ABRIL DE 2019
7. 7. CENTRO DE SAN FRANCISCO MELONG II 5-7 DE ABRIL DE 2019
8. 8. FRANCIA 12-14 de abril de 2019 en Villebon.
9. 9. ALEMANIA -14 ABRIL 2019 Hünfeld