

## **FICHA DE ORACIÓN: VIVIR UNA VIDA DE ORACIÓN** (Abril 2019)

El cristiano es un hombre, una mujer de pascua. Dentro de poco celebraremos la resurrección de Cristo. Jesús vive. Entonces, él está con y al lado de cada uno de nosotros. Por este motivo, todo cristiano debería ser un hombre, una mujer de oración. Sea cual sea el grupo parroquial, el movimiento o la congregación en la que nos encontramos, sea cual sea su postura en la Iglesia, todos tenemos el deber de orar. Todos los santos fueron hombres y mujeres de oración. Jesús mismo, el Hijo de Dios, tomaba noches enteras para aislarse y hablar con su Padre. Si el mundo hoy está como es, si nuestra Iglesia necesita renovación, es porque escasea..... verdaderos hombres y mujeres de oración. Aquí no queremos hablar de aquellos que dicen ciertas oraciones, sino de personas cuya vida entera es oración. Esto es lo que pone de manifiesto la encíclica *Noveo Millennio Ineunte* del Papa Juan Pablo II. Desgraciadamente, muchos cristianos no se sienten muy afectados por este tema. Para ellos, la oración ya no tiene gran valor. Basta con ser activo. Algunos pretenden que su trabajo es una oración. Otros dicen que no saben orar, entonces, ¿para qué hacerlo? Otros también dicen que la oración no es provechosa: rezan y no reciben lo que piden. Así que renuncian a la oración. También hay quienes expresan que la oración es una huida de las realidades del mundo. Por último, hay quienes afirman que les falta tiempo. Pueden encontrar tiempo para todo excepto para Dios, excepto para orar. Dios es dueño del tiempo y el amo de nuestras vidas. Sin embargo, a menudo le negamos un poco de nuestro tiempo.

Nadie puede pretender servir a Dios y no tener una buena vida de oración. Seríamos lo que el Papa Francisco critica denominando: funcionarios espirituales. Estamos comprometidos en muchas actividades, incluso religiosas a veces. No escuchamos lo suficiente y tropezamos con muchos fracasos y desilusiones incluso en la evangelización. El drama de la Iglesia hoy es que muchos cristianos ya no rezan lo suficiente. Hay demasiado activismo. Afortunadamente hay algunos que luchan por vivir su vocación. Conozco a muchos que constituyen para mí desafíos en la oración.

Indira Gandhi decía que "podemos ayunar por el cuerpo, pero no para el alma". Si lo hacemos, nos debilitamos. "Fuera de mí, no podéis hacer nada", dice Jesús (Jn 15: 5). No podemos prescindir de la oración y llevar una vida cristiana normal porque nos secamos. Personalmente, cuando no rezo, estoy como enfermo. Me ahogo y busco a Dios como "una cierva que busca agua viva" (Sal 42: 2). Dios nos ha creado para comulgar, para conversar con él (Vaticano II, GS 19). Quien no ora, pues, ni siquiera es un verdadero ser humano. Por otro lado, otras personas se creen maestros de la oración. Se pueden decir a sí mismos: "Hace mucho que oro durante mucho tiempo. Ya leí docenas de libros, escuché docenas de sermones sobre la oración". Con tales pensamientos, uno ya no está abierto a crecer en la oración. Oramos para conocer a Dios y amarle. Pero siempre tendremos que avanzar. "Ahora nuestro conocimiento es limitado" (1Co 13,12). Esto nos interpela a todos a hacer siempre nuevos progresos en la oración, a estar listos para empezar siempre una mejor vida de oración. La Pascua nos invita a orar, a orar mucho y a orar bien. Para aprender a orar, hay que estar en la buena escuela. Muchos cristianos tienen libros de oraciones que leen y oran a lo largo del día. Esto está muy bien, pero no es suficiente. San Pablo dice que cuando somos pequeños, nos nutrimos de leche, pero cuando somos adultos, consumimos alimentos sólidos. Cuando un niño aprende a hablar, se le hace repetir palabras y luego se le deja decir lo que piensa. La oración es así. Quizás nos hemos servido de muchas oraciones escritas al principio, pero ahora también nosotros mismos debemos (además) formular nuestras oraciones. Decir lo que pensamos. De lo contrario, nos arriesgamos a hacer una simple lectura o repetir palabras sin orar realmente. Santa Teresa de Lisieux dijo "cuando oro, simplemente digo a Jesús lo que pienso". Si aprendemos a hablar con Dios de corazón a corazón, entonces será muy beneficioso para nosotros rezar el Rosario y hacer otras oraciones vocales o comunitarias.

El otro concepto erróneo acerca de la oración es creer que 'orar' solo significa 'pedir'. Es por esta razón que muchos rezan sólo cuando tienen dificultades. Hacen tantas promesas a Dios. Pero una vez resuelto el problema, lo olvidan y se olvidan de Él y le descuidan. Es cierto que Jesús nos dice que pidamos afín de que recibiéramos, pero la oración no se limita en la petición. Así que hagamos mucho más esfuerzo para crear espacio de tiempo en nuestro horario cargado para crecer en oración. No olvidemos en dedicar tiempo también a oraciones vocales. Podremos así servir mejor a nuestro Dios y complacerle. ¿No sería la gran interpelación de Pascua?

## PALABRAS DIARIAS Y EJERCICIOS DE LA PALABRA VIVIDA (Abril 2019)

1. **Lunes :** Jn 4, 43-54 : **Orar la intención del Papa: Por los médicos y humanitarios presentes en las zonas de combate que arriesgan sus vidas para salvar las vidas de otros.** Orar esta intención varias veces durante el día. **Leer un extracto del Catecismo de la Iglesia Católica (CIC) N° 2158.**
2. **Martes :** Jn 5, 1-16 : Repetir con frecuencia durante la jornada: 'No peques más, temiendo que te ocurra algo peor' y esforzarse en hacer algo bueno. **Leer CIC N° 2159.**
3. **Miércoles:** Is 49, 8-15: Ser feliz y sonreír mucho para expresar su confianza en Dios. **Leer CIC N° 2160.**
4. **Jueves :** Jn 5, 31-47 : Actuar con humildad, sin desear ser visto o apreciado. **Leer CIC N° 2161.**
5. **Viernes :** Sab 2, 1a. 12-22: Trata bien a los demás y no trates de herirles. **Leer CIC N° 2162.**
6. **Sábado :** Jn 7, 40-53: No desprecies a alguien aunque fuera un subalterno **Leer CIC N° 2163.**
7. **Domingo :** Flp 3, 8-14: Actuar honestamente y renunciar a una ganancia deshonesto incluso si te cuesta. **Leer CIC N° 2164.**
8. **Lunes :** Jn 8, 1-11: Reparar un acto de injusticia teniendo un gesto de amor hacia alguien a quien has despreciado o tratado con injusticia. **Leer CIC N° 2165.**
9. **Martes :** Nb 21, 4-9: Evitar quejarse incluso si estás pasando por momentos difíciles. Entregar su vida a Jesús. **Leer CIC N° 2166.**
10. **Miércoles:** Jn 8, 31-42: Orar al Señor para que le libere de un pecado que le esclaviza y hacer esfuerzos en la jornada para luchar contra este pecado **Leer CIC N° 2167.**
11. **Jueves :** Jn 8, 51-59 : Decir la verdad en cada ocasión y orar por el Movimiento de la Encarnación. **Leer CIC N° 2168.**
12. **Viernes :** Jr 20, 10-13: Ne pas calomniez quelqu'un ni faire quelque chose qui pourrait lui causer préjudice. No calumnies a alguien ni hagas nada que le pueda perjudicar. **Leer CIC N° 2169.**
13. **Sábado :** Jn 11, 45-57: Demander pardon à Dieu pour le mal fait aux autres volontairement ou involontairement et aller à la confession ou programmer la confession. Pedir perdón a Dios por el daño hecho a los demás de manera voluntaria o involuntaria y confesarse o programar la confesión **Leer CIC N° 2170.**
14. **Domingo :** Lc 23, 1-49: **Domingo de Ramos:** Rendir un verdadero homenaje interior a Jesús obedeciendo a su Palabra, poniéndola en práctica en toda circunstancia. **Leer CIC N° 2171.**
15. **Lunes :** Jn 12, 1-11: Al igual que María en este pasaje, hacer un detalle a Jesús pagando su denario de culto en su parroquia y pagando sus contribuciones mensuales. **Leer CIC N° 2172.**
16. **Martes :** Is 49, 1-6: Alejarse de toda fatiga espiritual y tener un acto de evangelización para ser « la luz de las naciones ». **Leer CIC N° 2173.**
17. **Miércoles:** Mt 26, 14-23: Ofrecerse a sí mismo a Dios y no traicionarle por sus Palabras o actitudes durante el día. **Leer CIC N° 2174.**
18. **Jueves :** Jn 13, 1-15 : **Jueves Santo:** prestar tres pequeños servicios para abajarse y sacrificarse por los demás. Participar a la Eucaristía. **Leer CIC N° 2175.**
19. **Viernes :** Jn 18, 1-19,42: **Viernes Santo:** Ayunar por lo menos de una comida si es posible (no lo hacen los niños, los enfermos o las mujeres embarazadas). Estar en el viacrucis. Crear en sí un silencio interior para escuchar a Dios, evitar el ruido y tener un buen momento de oración personal **Leer CIC N° 2176.**
20. **Sábado :** Rom 6, 3b-11: Eviter de se mettre en colère. Remercier Dieu pour son Amour, chanter ses louanges et poser 3 petits actes d'amour pour répondre à son Amour. Evitar enojarse. Agradecer a Dios por su amor, cantar sus alabanzas y tener 3 pequeños actos de amor para responder a su amor. **Leer CIC N° 2177.**
21. **Domingo :** Jn 20, 1-9: **Pâques:** estar alegre, desear feliz día a muchas personas; poner alegría en su entorno y tener un momento de oración personal para agradecer a Dios. **Leer CIC N° 2178.**
22. **Lunes :** Mt 28, 8-15: Etre honnête dans toute son attitude, ne pas accepter des gains malhonnêtes ; partagez aussi la Parole de Dieu (ou une *fiche de prière*) à quelqu'un. Ser honesto en toda su actitud, no aceptar ganancias deshonestas; También compartir la Palabra de Dios (o una hoja de oración) con alguien. **Leer CIC N° 2179.**
23. **Martes :** Hch 2, 36-41: Animar a alguien en su vida espiritual y recibir los Sacramentos. Orar también por el Papa y por el impacto de la evangelización en el mundo. **Leer CIC N° 2180.**
24. **Miércoles:** Lc 24, 13-35: En su oración, pedir a Jesús que aumente su fe para reconocerle en su vida. Hacer el bien a alguien. **Leer CIC N° 2181.**
25. **Jueves :** Hch 3, 11-26: Pedir a Dios que realice un milagro presentándole con fe y abandono una situación que te preocupa. **Leer CIC N° 2182.**
26. **Viernes :** Jn 21, 1-14: Orar el Resucitado y presentarle su trabajo y su proyecto afín de que Él los bendiga y manifieste Su gloria. **Leer CIC N° 2183.**
27. **Sábado :** Mc 16, 9-15: Repetir constantemente en su corazón, el versículo 15: Id en el mundo entero, proclamad el evangelio' y aprovechar cualquiera oportunidad para hablar de Jesús o para ofrecerle una hoja de oración a alguien. **Leer CIC N° 2184.**
28. **Domingo :** Jn 20, 19-31: Tomar nuevas resoluciones para ser fiel a sus actividades espirituales y pedir al Señor que te libere de la pereza. Rezar la letanía de la Palabra de Dios, 1ª Parte. **Leer CIC N° 2185.**
29. **Lunes :** Jn 3, 1-8: Faire confiance à Dieu et renoncer à un mal pour Confier en Dios y renunciar a un mal para «nacer de nuevo». **Leer CIC N° 2186.**
30. **Martes :** Hch 4, 32-37: Faire un don à un membre de sa communauté ou de sa famille. Hacer un don a un miembro de su comunidad o de su familia. **Leer CIC N° 2187**

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

#### **PLANEAR PARTICIPAR A UN RETIRO DE CUARESMEA**

#### **Tema: 'Sálvate por miedo a perecer' (Gn 19, 17)**

FECHA	LUGAR	EMAIL
1. Del 29 a las 17H al 31 de MARZO -14H	CAMERUN Centro Espiritual Mbalmayo	<a href="mailto:incarnationparolede Dieu@yahoo.com">incarnationparolede Dieu@yahoo.com</a>
2. Del 5 a las 17H al 7 de ABRIL - 14H	CAMERUN Centro S Francisco Melong II	<a href="mailto:incarnationparolede Dieu@yahoo.com">incarnationparolede Dieu@yahoo.com</a>
3. Del 12 a las 18H al 14 de ABRIL - 14H	ALLEMANIA a Hüinfeld	
4. Del 12 a las 17H al 14 de ABRIL -14H	CAMERUN Colegio 'Notre Dame des Nations' Yassa Douala	<a href="mailto:incarnationparolede Dieu@yahoo.com">incarnationparolede Dieu@yahoo.com</a>
5. Del 12 a las 18H al 14 de ABRIL - 14H	FRANCIA a Villebon	pdffrance@outlook.fr