

## **FICHA DE ORACIÓN: LA DISCIPLINA EN LA VIDA ESPIRITUAL** **(Julio 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 que pasaba por esta dificultad. La disciplina es necesaria en nuestras vidas, para una buena nutrición, en la higiene sanitaria, los cuidados de la belleza, el deporte o en el ejército. Un ejemplo de disciplina es el código de circulación. Es difícil en la vida normal, tener un buen éxito sin disciplina. A veces incluso se espera el éxito dependiendo de si la disciplina es estricta o no. En la Iglesia también existe disciplina: no se hace cualquier cosa en cualquier momento con cualquiera persona. El Código de Derecho Canónico es un ejemplo de ello. Los mandamientos de Dios son una disciplina para los hijos de Dios. El hecho de que el amor sea superior a la ley no es un permiso para actuar sin disciplina. No es porque una pareja esté enamorada que uno de los conyugues hará cualquier cosa. De hecho, amar al otro incluso significa hacer lo que le agrada y no decepcionarle. "No estés tan seguro del perdón como para amontonar pecado sobre pecado. No digas: 'Grande es su misericordia, él me perdonará la multitud de mis pecados', porque hay misericordia e ira, y su ira cae sobre los pecadores" (Eclo 5, 5-6). El amor, por lo tanto, implica disciplina, y la disciplina hace que el amor dure. Esto también es válido para aquellos que quieren amar a Dios. Cuanto más ame a Dios, más disciplinado seré en mi amor por él.

San Pablo habla de la disciplina de los atletas: "¿No sabéis que en las carreras en el estadio todos corren, pero sólo uno obtiene el premio? Corran, pues, de forma que lo puedan ganar. Todo atleta se priva de todo; pero ellos lo hacen para obtener una corona perecedera, nosotros una imperecedera" (1Cor 9, 24-25). No se imaginen, pues, vivir una buena vida espiritual sin disciplina, rezando sólo cuando nos apetezca, haciendo actos de amor por movimientos bruscos, yendo a misa cuando nos convenga, confesando sólo cuando pensemos que hemos cometido un pecado mortal, yendo a la adoración del Santísimo Sacramento cuando tengamos tiempo, leyendo la Biblia o yendo a la reunión semanal de la parroquia cuando nos convenga. Esta sería una vida espiritual carente de disciplina. Así, muchos, después de una buena conversión, cayeron en esta trampa de falta de disciplina y patinan en el mismo lugar, en su amor por Jesús.

Planteémonos preguntas con respecto a nuestra disciplina personal: ¿Cuál es mi hora diaria de oración personal? ¿Cuánto tiempo planeo pasar en conversación íntima con Jesús cada día? ¿Cómo planeo poner en práctica lo que me dice (ejercicio)? ¿Cuándo y cuántas veces al mes me he de confesar? ¿Cuándo hago las otras oraciones (rosario, adoración)? ¿Cuál es el programa de mis actividades comunitarias? ¿Cuándo tengo que hacer tal o cual actividad en mi vida escolar, profesional? Sin esta disciplina espiritual, zigzaguearemos, pronto nos debilitaremos, nos hundiremos en la pereza o en la negligencia, o marcaremos el paso en el mismo sitio e incluso nos caeremos. La causa principal habrá sido la indisciplina espiritual.

Generalmente, nuestros cuerpos refutan la disciplina. Sin embargo, no hay verdadera libertad sin disciplina. Ésta supone reglas a respetar y por lo tanto, esfuerzo y, esto no es siempre placentero. Para ser disciplinado, uno debe sacrificarse y llevar la cruz de la disciplina. "El que quiera seguirme, que cargue con su cruz cada día y que me siga" (Lc 9, 23). Consiste por ejemplo, en levantarse por la mañana para rezar a una hora precisa, sea cual sean las condiciones ambientales o la fatiga; en buscar maneras de guardar la Palabra de Dios en el día; en no ir a cualquiera parte, en no hacer cualquier cosa con cualquiera persona. A menudo la disciplina es impuesta desde fuera y el castigo o el fracaso asusta. Esto nos lleva a ser ordenados porque estamos controlados y vigilados. La dificultad en la disciplina espiritual personal viene del hecho de que nadie nos obliga, nos vigila o nos castiga. Sin embargo, tenemos que establecer límites para nosotros mismos y atenernos a esos límites. Desafortunadamente, muy pronto hacemos trampas, nos dejamos llevar y el resto sigue, disminuye nuestro amor por Jesús. "Cuando dejamos de caminar, nos detenemos". El que actúa sin disciplina es perezoso. La disciplina espiritual requiere coraje. Dios, siendo todopoderoso, podría haber creado el mundo en un minuto, pero quiso una 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, haríamos grandes progresos en nuestro amor por Jesús; estaríamos verdaderamente en el camino de la santidad. Pidamos al Espíritu Santo que nos ayude a ser disciplinados. Respetemos nuestros compromisos comunitarios. Preparémonos también para los *grandes retiros*.

*Henri Bayemi*

## PALABRAS DIARIAS Y EJERCICIOS DE LA PALABRA VIVIDA (Julio 2020)

1. **Miércoles:** Mt 8, 28-34: **Rezar la intención del Papa:** Nuestras familias: *para que las familias de hoy sean acompañadas con amor, respeto y consejos.* Rezar esta intención varias veces durante el día y tener un acto de amor por un miembro de la familia. **Lea un extracto del Catecismo de la Iglesia Católica (CIC) N° 2584.**
2. **Jueves:** Mt 9, 1-8: Ir a confesarse si ya es posible o, en su oración íntima, pedir perdón a Dios. **Leer CIC N° 2585.**
3. **Viernes:** Jn 20, 24-29 Ore para que Dios aumente su fe y rece la letanía de la Palabra de Dios 1ª parte. **Leer CIC N°2586.**
4. **Sábado:** Am 9, 11-15: Agradece a Dios por sus bendiciones e implora su providencia en su vida. Jóvenes, rogad a Dios que os dé la oportunidad de construir o comprar una buena casa, si es posible haced planes para ello. **Leer CIC N°2587.**
5. **Domingo:** Mt 11, 25-30: Ofrezca todas sus dificultades a Dios citándolas y tener confianza en Él. **Leer CIC N°2588.**
6. **Lunes:** Mt 9, 18-26: No termines el día sin ayudar a alguien aunque fuera con un pequeño gesto. **Leer CIC N°2589.**
7. **Martes:** Os 8, 4-7.11-13: Renunciar a una mala costumbre y huir del pecado. Rezar también para que los *grandes retiros* se realicen en buenas condiciones (rezando las letanías de la Palabra de Dios, 1ª parte). **Leer CIC N°2590.**
8. **Miércoles:** Mt 10, 1-7: Los hermanos estaban entre los Apóstoles. Empieza a hablar con un familiar o amigo de los *Grandes Retiros* invitándole, para que crezca también en la vida con Jesús. O hacer otro acto de evangelización a un miembro de la familia. **Leer CIC N°2591.**
9. **Jueves:** Mt 10, 7-15: Para estar mejor equipado para la evangelización, lea un extracto de la Exhortación Apostólica del Papa Benedicto XVI *Verbum Domini*. **Leer CIC N°2592**
10. **Viernes:** Mt 10, 16-23: Presente a Jesús todas las situaciones de persecución o sufrimiento que experimente en su vida espiritual. Pide la fuerza para servirle aún más. **Leer CIC N°2593.**
11. **Sábado :** Mt 10, 24-33: **San Benito.** No te avergüences de proclamar tu fe. Compartir un versículo de la Biblia por (correo electrónico, teléfono, estatuto whatsapp, contacto personal). **Leer CIC N°2594.**
12. **Domingo:** Mt 13, 1-9: Tener 3 buenas acciones de la Palabra vivida durante el día. **Leer CIC N°2595.**
13. **Lunes:** Mt 10, 34-11,1: Para vivir el versículo 42, muestra atención al clero de tu parroquia u otro responsable espiritual, (llamando para saludar, ofreciendo un regalo o programándolo, rezando por él, etc.). **Leer CIC N°2596.**
14. **Martes:** Is 7, 1-9: Dar un buen consejo a alguien para restaurar en él la esperanza y la fe en Dios **Leer CIC N°2597.**
15. **Miércoles:** Mt 11, 25-27: Alabar mucho a Dios o tener un acto de caridad hacia un niño **Leer CIC N°2598.**
16. **Jueves:** Mt 11, 28-30: Ofrecer todos sus problemas a Dios citándolos uno por uno, y confiar en Él. **Leer CIC N°2599.**
17. **Viernes:** Mt 12, 1-8: Haz todo lo posible por ofrecer comida a alguien aunque fuera enviándole algo para comprar comida o dando una moneda a un mendigo. **Leer CIC N°2600.**
18. **Sábado :** Mt 12, 14-21: Haga un gesto de paz a alguien con quien haya tenido una pelea o una discusión. **Leer CIC N°2601.**
19. **Domingo:** Mt 13, 24-30: Reza al Espíritu Santo para que te ayude a resistir las tentaciones. **Leer CIC N°2602.**
20. **Lunes:** Mt 12, 38-42: Reza para que Dios te preserve del pecado de la impureza. No tengas pensamientos impuros y reza Ave marías si te sientes tentado. **Leer CIC N°2603.**
21. **Martes:** Mt 12, 46-50: Para vivir la hermandad espiritual, contacte por teléfono u otros medios a un hermano o hermana de su parroquia, del grupo Palabra de Dios o de su comunidad y anímele. **Leer CIC N°2604.**
22. **Miércoles:** Jn 20, 1.11-18: **Santa María Magdalena.** Busca a Jesús durante el día leyendo mucho la Biblia y haciendo un acto de amor libre. Reza por los *grandes retiros* y empieza a prepararte para ello. **Leer CIC N°2605.**
23. **Jueves:** Mt 13, 10-17: "Se han vuelto duros de oído" mediten en este versículo y vean si todavía nos dejamos tocar y guiar por la Palabra de Dios. Tomar resoluciones. **Leer CIC N°2606.**
24. **Viernes:** Mt 13, 18-23: Ser perseverante en su fe, a pesar de la persecución, confiar en Dios. **Leer CIC N°2607.**
25. **Sábado :** Mt 20, 20-28: **San Santiago.** Sé humilde y haz un pequeño servicio que alguien te ha pedido desde hace mucho que hayas olvidado o descuidado. Prepararse también para su servicio durante el *Grand Retiro*. **Leer CIC N°2608.**
26. **Domingo:** Mt 13, 44-46: Sacrificar algo para mejor amar a Dios y hablar mucho con Jesús. **Leer CIC N°2609.**
27. **Lunes:** Mt 13, 31-35: Hacer un buen compartir espiritual con alguien. Reza por los *Grandes Retiros*. **Leer CIC N°2610.**
28. **Martes:** Je 14, 17-22: Ruega a Dios por algo que tiene gran interés por ti rezando el Salmo 79 (78). **Leer CIC N°2611.**
29. **Miércoles:** Lc 10, 38-42: **Santa Marta.** Hablar mucho con Jesús y prestar un servicio a alguien por Jesús. **Leer CIC N°2612.**
30. **Jueves:** Mt 13,47-53 : Realizar un acto de evangelización, leer un extracto de la Exhortación Apostólica *Evangelii Gaudium* del Papa Francisco. **Leer CIC N°2613.**
31. **Viernes:** Mt 13,54-58 : **San Ignacio de Loyola.** Orar por los que os descuidan, os faltan al respeto u os calumnien. Tener confianza en Dios. **Leer CIC N°2614.**

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

### PARTICIPAR AL RETIRO ANUAL DEL GRUPO PALABRA DE DIOS

**Tema: "Si crees, verás la gloria de Dios" (Jn 11:40).**

**Camerún:** Arquidiócesis de Bamenda; Arquidiócesis de Yaundé; Arquidiócesis de Douala; Arquidiócesis de Bertoua; Arquidiócesis de Garoua; Diócesis de Buea; Diócesis de Kumba; Diócesis de Obala; Diócesis de Edéa; Diócesis de Nkongsamba; Diócesis de Bafoussam; Europa : Diócesis de Maroua; Diócesis de Bafang; Diócesis de Ebolowa; Diócesis de Sangmelima; Diócesis de Ngaoundéré; Diócesis de Kribi; **Túnez:** Tunicia; Ghana; **Alemania:** Arquidiócesis de Berlín; Arquidiócesis de Paderborn-Dortmund; Arquidiócesis de Munick y Freising; Diócesis de Hildesheim; Diócesis de Fulda; Diócesis de Friburgo; **Francia:** Arquidiócesis de París; **Inglaterra:** Diócesis de Westminster, Londres ; Diócesis de Namur Bélgica, Londres ; **Canadá :** Arquidiócesis de Montreal, Diócesis de Quebec ; **EE.UU. :** Diócesis de Little Rock Arkansas ; Diócesis de Arlington, Virginia, **Asia :** China ; **Italia ;** Grupo ! Virtual; **Suiza.**  
**Sitio web del Movimiento: [www.incarnationpd.org](http://www.incarnationpd.org); Correo electrónico: [incarnationparolede Dieu@yahoo.com](mailto:incarnationparolede Dieu@yahoo.com)**