

FICHA DE ORACION: *EL CUADERNO DE ORACION* **(*Noviembre 2019*)**

Los autores espirituales nos han dejado muchas pistas para la oración personal. Además, la Biblia nos muestra la necesidad de escribir sus luces espirituales y sus testimonios. "Me alegré en el espíritu en el día del Señor, y escuché detrás de mí una voz fuerte, como el sonido de una trompeta, que decía: "Lo que ves, escríbelo en un libro y envíalo a las siete iglesias" (Ap 1, 10-11a). En el libro de Tobías está escrito: "En cuanto a mí, vuelvo al que me envió. Y pondréis por escrito todo lo que os ha ocurrido "(Tob 12: 20). San Juan escribe nuevamente: "Aquí está la perseverancia de los santos, que guardan los mandamientos de Dios y la fe de Jesús. Y entendí una voz del cielo que decía: 'Escribe: ¡Bienaventurados los muertos que mueren en el Señor de ahora en adelante! Sí, dice el Espíritu, para que descansen de sus trabajos, porque sus obras les siguen "(Ap 14: 12-13).

Muchos santos y beatos han usado cuadernos de oración, como Santa Teresa del Niño Jesús o el Beato Carlos de Foucault. En su mensaje para la Jornada Mundial de la Juventud 2017, publicado el 21 de marzo, el Papa Francisco alienta a los jóvenes a mantener un "diario espiritual" todos los días. Desde el principio, todos los miembros del Movimiento de Encarnación han sido alentados a mantener un buen y hermoso cuaderno de oración. Uno de los medios necesarios en la vida de oración es tener y usar un cuaderno de oración para aquellos que saben leer y escribir. Alguien podría decir: "¿Todos los santos usaron cuaderno de oración?». Seguramente que no, ya que algunos ni siquiera sabían escribir. Pero las dificultades, los problemas, el entorno de su tiempo no son los mismos que hoy. Además, Dios nos ha dado medios y habilidades para amarle y servirle. El cuaderno de oración es, por lo tanto, un buen instrumento para la vida de oración personal. Ayuda a luchar contra la distracción. Ella, a menudo, está presente en nuestras oraciones, y si no se maneja bien, puede ser una seria desventaja para la oración. Usando el cuaderno de oración, uno se concentra en escribir a Jesús, en hablarle mientras se escribe, y esto evita ciertas distracciones. En cuaderno de oración, se apunta algunas de sus oraciones, sus diálogos con Jesús, sus luces espirituales que no son más que una comprensión especial de la Palabra de Dios. Estas luces espirituales son alumbrados en nuestro camino para hacer la voluntad de Dios.

Un modo de prepararse para orar bien, a veces, es releer su cuaderno de oración, releer su oración. Calienta el corazón, recordar cómo conversábamos con Jesús en algún momento. Así, a veces se puede volver a orar su oración. Si tienes dificultades para orar, si estás en un momento de sequía espiritual, vuelve a leer algo de tu cuaderno de oración. Es una de las ayudas para entrar en oración. El cuaderno de oración te ayuda a escribir cartas de amor, poemas a Jesús y a guardarlos bien. En el cuaderno de oración, podemos apuntar los testimonios, los actos realizados para Jesús, que son respuestas positivas a lo que Jesús quiere que hagamos por Él. Dado que a menudo, después de años, uno puede olvidar su caminar, releer su testimonio da un impulso de celo, viendo lo que hacíamos para complacer a Jesús. En el cuaderno de oración, también se puede apuntar lecturas o referencias bíblicas específicas que interpelan.

El cuaderno de oración puede ayudar a apuntar las enseñanzas de la espiritualidad de la Encarnación y las homilías que se utilizarán más adelante para la vida de oración. Por lo tanto, cuando uno no siente ganas de orar, uno los relee hablando con Jesús. A menudo nos damos cuenta de que poco a poco, queremos hablar más con él y escucharle. En nuestra espiritualidad, el cuaderno de oración también es un buen termómetro de su vida de oración. A menudo, un cuaderno de oración mal guardado o vacío es un signo de descuido de la vida personal de oración.

No se trata de creer que solo se puede rezar con un cuaderno. Pero es un elemento importante de la vida de oración de un miembro del Movimiento de la Encarnación. Tuve mi primer cuaderno de oración en 1985. Pero al principio, escribía principalmente mis reflexiones y luces espirituales. Fue en 1992 cuando comencé a escribir mucho mis oraciones. Doy gracias a Dios por los miembros de los *grupos Palabra de Dios* que toman muy en serio su cuaderno de oración. Que cada uno haga aún más esfuerzos por su oración personal. San Juan Crisóstomo dijo: "Dios gobierna el mundo, pero la oración gobierna a Dios". Entonces, ¿Por qué no luchar para ser fiel a su oración personal?

Henri Bayemi

PALABRAS DIARIAS Y EJERCICIOS DE LA PALABRA VIVIDA

(Noviembre 2019)

- Viernes: Mt 5, 1-12: Todos los Santos. Orar la intención del papa:** Por el Cercano Oriente, donde varios componentes religiosos comparten el mismo espacio vital, para que pueda surgir un espíritu de diálogo, encuentro y reconciliación. Orar esta intención varias veces al día y orar por tener una vida de santidad. **Leer un extracto del Catecismo de la Iglesia Católica (CIC) N° 2371.**
- Sábado: Mt 25, 31-46 : Commemoración de todos los fieles difuntos.** 1. Repita regularmente durante el día: "Siempre que lo hiciste con uno de los hermanos más jóvenes, me lo hiciste a mí". 2. Tener un acto de piedad corporal durante el día, aunque le cueste (dar de comer a un hombre hambriento, darle de beber a alguien que tiene sed, ofrecer un vestido a alguien, acoger a un extranjero, ayudar a una persona enferma, visitar a un preso, enterrar a una persona muerta). 3. Orar por los difuntos de su familia o programar ofrecer una intención de misa para ellos. **Leer CIC N° 2372.**
- Domingo: Lc 19, 1-10:** como Zaqueo reparar una falta de amor, una injusticia o devolver algo robado. **Leer CIC N° 2373.**
- Lunes: Lc 14, 12-14 :** Prestar especial atención a un miembro más pobre de su familia, parroquia o comunidad contactándole o dándole un regalo. O preparar un regalo de Navidad para un pobre. **Leer CIC N° 2374.**
- Martes: Rm 12, 5-16b:** Consolar a alguien que tiene problemas y orar por la Iglesia. **Leer CIC N° 2375.**
- Miércoles: Lc 14, 25-33:** Renunciar a un mal consejo que le habría dado. Rezar para ser firme en tu fe. **Leer CIC N° 2376.**
- Jueves: Rm 14, 7-12 :** Tener un gesto de reconciliación hacia alguien a quien uno juzgó y condenó en su corazón. Si es imposible contactarle, orar por él. **Leer CIC N° 2377.**
- Viernes: Lc 16, 1-8 :** Hacer algo para mostrar una amistad saludable a una familia o a una persona programando un regalo de Navidad, aunque le cueste. **Leer CIC N° 2378.**
- Sábado: Jn 2, 13-22 :** Ir a la confesión o programarla, para ser purificado de todos los pecados que cubren el templo de Dios en vosotros. **Leer CIC N° 2379.**
- Domingo: Lc 20, 27-38 :** Recitar el Credo lentamente con fe tres veces al día, meditándolo. **Leer CIC N° 2380.**
- Lunes: Sab 1, 1-7:** Actuar sin hipocresía y rezar a Dios por su don de sabiduría. Orar la Letanía de la Palabra de Dios 1ª Parte. **Leer CIC N° 2381.**
- Martes: Lc 17, 7-10:** Revisar los servicios que se realizan en la Iglesia y en su comunidad; tomar resoluciones para hacer mejor su trabajo. **Leer CIC N° 2382.**
- Miércoles: Sab 6, 1-11:** Tratar a los demás, especialmente a los inferiores con respeto y justicia: tómame un poco más de tiempo para charlar con uno de ellos, incluso solo por teléfono o por Email. **Leer CIC N° 2383.**
- Jueves: Lc 17, 26-37 :** Hacer un buen programa de sus actividades espirituales notándolas y ofreciéndolas a Dios. **Leer CIC N° 2384.**
- Viernes: Sab 13, 1-9:** Orar por la conversión de gente que conozca que obstinadamente se niegan a convertirse **Leer CIC N° 2385.**
- Sábado: Lc 18, 1-8:** Tener una buena conversación con Dios y contarle todas sus preocupaciones, ansiedades y temores. Y también ofrecerle sus expectativas **Leer CIC N° 2386.**
- Domingo: Lc 21, 5-19:** Orar por el día de su muerte y tomar resoluciones para una buena vida de oración. **Leer CIC N° 2387.**
- Lunes: 1Mac 1, 10-15.41-43.54-57.62-64** Negar todo compromiso con el pecado y tener el coraje de resistir la presión del pecado. Orar la Letanía de la Palabra de Dios 2ª parte. **Leer CIC N° 2388.**
- Martes: Lc 19, 1-10** Buscar un medio para "ver" mejor a Jesús, tomando un buen rato de Lectio Divina y leyendo un extracto de una historia de un santo (o haciéndotelo contar). **Leer CIC N° 2389.**
- Miércoles: Lc 19, 11-28:** Revisar su compromiso en la Iglesia o en su grupo y cuál es su contribución a la construcción del Reino de Dios. Tomar una resolución para mejor servir a Jesús con humildad y gratitud. **Leer CIC N° 2390.**
- Jueves: 1Mac 2, 15-29:** Repetir regularmente el versículo 20: "Yo, mis hijos y mis hermanos seguiremos al Señor" y rezaremos por la conversión radical de toda su familia. **Leer CIC N° 2391.**
- Viernes: Lc 19, 45-48 :** Orar para que Dios les proteja de aquellos que les quieren hacer daño.. **Leer CIC N° 2392.**
- Sábado: 1Mac 6, 1-13 :** Lamentar y corregir una injusticia cometida o una falta de amor para evitar sus consecuencias (por ejemplo, ser cariñoso o amable con alguien con quien estabas enojado). **Leer CIC N° 2393.**
- Domingo: Lc 23, 35-43:** No te burles ni hables mal de alguien en este día. En caso de tal tentación, orar por él. **Leer CIC N° 2394.**
- Lunes: Lc 21, 1-4:** Dar o programar dar una ofrenda que te cueste para agradar a Jesús.. **Leer CIC N° 2395.**
- Martes: Lc 21, 5-11 :** Actuar con prudencia y orar a Dios por el don del discernimiento. **Leer CIC N° 2396.**
- Miércoles: Lc 21, 12-19:** Rezar por alguien que conoces que no te ama mucho. **Leer CIC N° 2397.**
- Jueves: Lc 21, 20-28 :** Confiar en Jesús y orarle para tener una fe sólida. **Leer CIC N° 2398.**
- Viernes: Lc 21, 29-33:** Tomar un momento y leer la Biblia más de lo que se hace habitualmente. **Leer CIC N° 2399.**
- Sábado: Mt 4, 18-22:** Tener un acto de amor hacia su hermano, su hermana y también rezar por su salvación. **Leer CIC N° 2400.**

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

I. PARTICIPAR EN EL FIN DE SEMANA DE PAREJAS ALEMANAS

RelaxaHotel****, An der Peesel 1, 31162 Bad Salzdetfurth (Allemagne) del 5 al 8 de Diciembre de 2019

(Contactar : benjamine.nche@yahoo.de; nche.denis@yahoo.de)

II. PARTICIPAR EN EL FIN DE SEMANA DE PAREJAS KRIBI

HOTEL ATLANTIQUE ; HOTEL PILOTIS ; HOTEL LE PARADIS ; HOTEL FRAMOTEL ;

Tel: YAUNDE (677756673; 675991077), DUALA (699525689), BAFUSAM (677539576), BAMENDA (677852352) ; NGAUNDERE (699494350, 657570358), BERTOUA (675456487), OBALA (653120677)

1. Jueves 9 a las 17h al Domingo 12 de enero 2020 a las 10h. 2. Jueves 16 al Domingo 19 de enero de 2020.

III. PARTICIPAR EN EL FIN DE SEMANA DE PERSONAS 'SINGLES' (sin pareja) KRIBI

(Centro Deo Gratias-Afrique future-Village Emmanuel) Jueves 16 al Domingo 19 de enero de 2020.

Tel : Yaunde : 699 55 86 85 55; 699234236 ; Duala 677 75 04 98 et 699 94 52 55; Bafusam 677 53 95 76)

Site Web du Mouvement : www.incarnationpd.org; Email : incarnationpd@hotmail.com