

**Del lunes 2 de Marzo al domingo 8 de Marzo de 2020.
Anno Templi 902**

El Papa Francisco propone 15 sencillos **actos de caridad** que él ha mencionado como manifestaciones concretas del amor de Dios para la cuaresma.

1. Saludar siempre y en todo lugar.
2. Dar las gracias, aunque no "debas" hacerlo.
3. Recordarle a los demás cuanto los amas.
4. Saludar con alegría a esas personas que ves a diario.
5. Escuchar la historia del otro, sin prejuicios, con amor.
6. Detenerte para ayudar. Estar atento a quien te necesita.
7. Levantarle los ánimos a alguien.
8. Celebrar las cualidades o éxitos de otro.
9. Seleccionar lo que no usas y regalarlo a quien lo necesita.
10. Ayudar cuando se necesite para que otro descanse.
11. Corregir con amor, no callar por miedo.
12. Tener buenos detalles con los que están cerca de ti.
13. Limpiar lo que uso en casa.
14. Ayudar a los demás a superar obstáculos.
15. Llamar por teléfono a tus padres, si tienes la fortuna de tenerlos.

Igualmente **nos invita al ayuno**, pero de la siguiente forma:

- Ayuna de palabras hirientes y transmite palabras bondadosas
- Ayuna de descontentos y llénate de gratitud
- Ayuna de enojos y llénate de mansedumbre y de paciencia
- Ayuna de pesimismo y llénate de esperanza y optimismo
- Ayuna de preocupaciones y llénate de confianza en Dios
- Ayuna de quejarte y llénate de las cosas sencillas de la vida
- Ayuna de presiones y llénate de oración
- Ayuna de tristezas y amargura y llénate de alegría el corazón
- Ayuna de egoísmo y llénate de compasión por los demás
- Ayuna de falta de perdón y llénate de actitudes de reconciliación
- Ayuna de palabras y llénate de silencio y de escuchar a los otros

Si todos intentamos este ayuno, lo cotidiano se llenará de **paz, confianza, alegría y vida.**

TEXTOS DE LA SEMANA
II Domingo de Cuaresma

Mateo 17, 1-9

Seis días después, Jesús tomó consigo a Pedro, a Santiago y a su hermano Juan, y los llevó aparte a un monte alto. A la vista de ellos su aspecto cambió completamente: su cara brillaba como el sol y su ropa se volvió blanca como la luz. En seguida vieron a Moisés y Elías hablando con Jesús. Pedro tomó la palabra y dijo a Jesús: "Señor, qué bueno es que estemos aquí! Si quieres, levantaré aquí tres tiendas: una para ti, otra para Moisés y otra para Elías". Estaba Pedro todavía hablando cuando una nube luminosa los cubrió con su sombra y una voz que salía de la nube dijo: "Este es mi Hijo, el Amado; éste es mi Elegido, escúchenlo!". Al oír la voz, los discípulos se echaron al suelo, llenos de miedo. Pero Jesús se acercó, los tocó y les dijo: "Levántense, no tengan miedo". Ellos levantaron los ojos, pero ya no vieron a nadie más que a Jesús. Mientras bajaban del monte, Jesús les ordenó: "No hablen a nadie de esta visión hasta que el Hijo del Hombre haya resucitado de entre los muertos".

LECTURA

¿Qué dice el texto?

En este texto el evangelista quiere hacernos ver la gloria de Dios, representado por la nube, la luz y los vestidos blancos.

✠ Jesús, escoge a tres discípulos para hacerles partícipes de una experiencia del amor de Dios, de la entrega a los demás como camino a la gloria.

MEDITACIÓN

¿Qué dice de mí y qué me dice este texto?

Las tres tiendas representan la itinerancia, es decir, que no debemos instalarnos en la comodidad, o aislarnos de nuestro compromiso con los demás por aislarnos en la oración y en nosotros mismos, sino que ésta, debe ser motivo de acercamiento y preocupación y motivación por el prójimo.

✘ Debo comprender que la oración consiste no tanto en hablar, sino en escuchar y contemplar a Dios, al igual que los discípulos en la montaña. Debo esforzarme en meditar la palabra de Dios para llegar a un estado de paz, de bienestar y alegría, que me invite a continuar y contagiar ese estado de felicidad y amor a los demás.

ORACIÓN

¿Qué me hace decirle a Dios este texto?

Padre, la oración debe hacer nacer en nosotros un estado de alegría, de bienestar, de preocupación por el prójimo, de amor, de ganas de compartir, y de servir. En el fondo, seguir tu camino para implantar el Reino de Dios en la tierra.

✘ Padre te pido que sepa experimentar todo esto y a la vez contagiar, esta experiencia vivida, al resto de los hermanos. Que con mi comportamiento y obras sea capaz de colaborar al bien común y entregarme a los demás como lo hiciste Tú. Que haga más las recomendaciones del Papa y las ponga en práctica esta Cuaresma para hacerlas hábito y las practique durante todo el año.

CONTEMPLACIÓN

(Permaneced en mi amor Jn 15,9)

Acepta la mirada del Dios que te ama. Acepta tus nuevos ojos para mirar al ser humano, al mundo, para verle a él y conocer su voluntad. No es momento de preguntas sino de permanecer en calma ante Dios, de sentir ser mirados, y quedar abrazados a la Palabra que nos salva.



ACCIÓN

**¿Qué compromiso me sugiere este texto?
*(Vete y haz tú lo mismo Lc 10,30-37)***

La Luz del Espíritu y la fortaleza de la Palabra nos enseñarán a contemplar las cosas desde Dios y a acoger en la vida lo que es conforme al Evangelio de Jesús.

✘ Dios Padre te necesita, cuenta contigo, te pide acciones concretas cada día para transformar la humanidad con su Palabra. Proponte cada día una acción concreta que vaya cambiando tu ser.

FORMULA ORACIONAL de la ASAMBLEA TEMPLARIA DE ORACIÓN

1- Posición y relajación del cuerpo, en pie, sentados o arrodillados cada uno asumiendo la postura que favorezca más su concentración. Lo importante, independientemente de la

- posición que se adopte, es colocarnos con la actitud de un ser ante su Creador y Padre, rodeados y acogidos por su fortaleza y ternura y transportados al tiempo eterno.
- 2- Cerrar los ojos. Calmar toda emoción. Silenciar toda actividad mental discursiva e imaginativa. Alcanzar el máximo de intensidad para, como sugiere el Papa Francisco sentir que "La oración no es magia, sino un confiarse en el abrazo del Padre. Tú debes orar a quien te engendró, al que te dio la vida a ti concretamente".
 - 3- Desde esa actitud, sintiendo como dice Francisco que "tenemos un Padre cercanísimo que nos abraza", recitamos el Padrenuestro de forma sentida:

***Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre.
Venga a nosotros tu Reino, hágase tu Voluntad así en la tierra como en el cielo.
Danos hoy nuestro pan de cada día y perdona nuestras ofensas, porque
nosotros ya hemos perdonado a quienes nos ofenden.
No nos dejes caer en la tentación y líbranos del mal.
Porque Tuyo es el Reino, el Poder y la Gloria, Padre, Hijo y Espíritu Santo, ahora y
siempre y en los siglos de los siglos.
Amén.***

Versión en Latín:

***Pater Noster, qui es in coelis, sanctificétur nomen tuum.
Adveniat Regnum tuum, fiat volúntas tua, sicut in caelo et in terra.
Panem nostrum cotidiánum da nobis hódie, et dimitte nobis débita nostra, sicut et
nos dimitimus debitóribus nostris.
Et ne nos indúcas in tentationem, sed libera nos a malo.
Quia Tuum Regnum, et Potestas et Gloria, Pater, Filius et Spiritus Sanctus, nunc et
semper et in saecula
Amen***

- 4- A continuación, siguiendo la indicación de nuestro padre San Bernardo que dice que "ésta es la voluntad de Dios: quiere que todo lo tengamos por María", rezaremos el Ave María.
- 5- Continuamos centrando la atención dentro de nosotros mismos, en el corazón, tratando de sentir la presencia del Espíritu de Dios en él. Y así, siguiendo el ritmo de la respiración, según el método de Oración Hesicasta decimos interiormente:

"Señor", (alargando la pronunciación al tiempo de la inspiración; al expirar, en profunda meditación decimos): " ten piedad "...

"Señor (inspiración), ten piedad (expiración), o bien: " " Señor Jesucristo (inspiración) ten piedad (expiración).

Larga Vida Al Temple