

Fase III: santificando el año

Basado en los libros de Padre Roberto (www.thefait toolkit.org)
Con el permiso de Crossroad Publishing (www.cpcbooks.com)

Permission to duplicate this material for non-commercial purposes is gladly given

Presentación

Fase I, “Aprenda fe en una semana,” fue un programa de actividades espirituales que se concibe para realizar en una semana. Fase II se concibe para realizarse en un mes. Este librito, “Fase III: santificando el año,” es un programa para ayudar hacer algo santo con los tiempos del Adviento, la Navidad, la Cuaresma, y la Pascua.

Como va a ver, las instrucciones que siguen incluyen cheque listas por fechas particulares y también los días de las semanas del Adviento y la Cuaresma. (Los Sábados los “libres” a menos que coinciden con una fecha particular.

Va a ver también que, al contraste a los libritos de las Fases I y II que contienen todo el material de que hablan, Fase III presume acceso al internet por ciertas cosas un poco largo que son disponible gratis a www.thefaithkit.org, tocando en botón “Material en Español” y después “la caja de fe” o “mini-libros”.

Por favor, NO es el deseo de este programa que sus actividades reemplazan actividades o reglas que, posiblemente, Ud. ha ganado de los Fases I y II.

El Adviento

Su Chequelista general por el Adviento

Antes del primer Domingo del Adviento, ponga su Corona de Adviento y con el primer Domingo del Adviento, empiece de usarla al menos durante su cena. Medite en lo que dice: la fe es una luz que ilumina como vemos todo y así vivimos mucho mejor. []

En o cerca de Diciembre 6, la fiesta de San Nicolás, haga una lista de los regalos con que va a mostrar el amor de Dios a las personas que también Ud. ama. Note que NO es necesario gastar dinero para ofrecer un regalo que muestra mucho amor. []

En o cerca Diciembre 8 edifique su árbol de Navidad y vea como signo de su confianza de que la vida, no solamente en la naturaleza, sino también en Ud., hablando aquí del gozo de su juventud, ciertamente regresará cuando Ud. se despierta en el reino de los cielos. []

Mande saludos de Navidad a las personas que, posiblemente, se van a perder de su vida. []

En Diciembre 13, la fiesta de Santa Lucía, haga caso a la puesta del sol más temprano del año. Si sea posible, comparta con alguien un desayuno especial. []

Ponga su escena de Navidad para recordar que Jesús nació pobre. []

En Diciembre 24 o 25, venga a la Misa! []

Su Chequelista diaria del Adviento

Domingo de la primera semana: venga a la Misa. []

Lunes de la primera semana: Use la oscuridad y este tranquilo por al menos 15 minutos. Considere material que recibió en los Fases I y II. []

Martes de la primera semana: Reza “Un Rosario Nuevo” disponible en la Caja de fe. []

Miércoles de la primera semana: Medite en Los Misterios Gozosos disponible del Rosario en los Mini-libros. []

Jueves de la primera semana: Reza “La Oración de Juan Bautista” (abajo). []

Viernes de la primera semana: Reza “La Oración de Jesús” (abajo) []

Domingo de la segunda semana: venga a la Misa. []

Lunes de la segunda semana: Use la oscuridad y este tranquilo por al menos 15 minutos. Considere material que recibió en los Fases I y II. []

Martes de la segunda semana: Reza “Un Rosario Nuevo” disponible en la Caja de fe. []

Miércoles de la segunda semana: Medite en Los Misterios Gozosos disponible del Rosario en los Mini-libros. []

Jueves de la segunda semana: Reza “La Oración de Juan Bautista” (abajo). []

Viernes de la segunda semana: Reza “La Oración de Jesús” (abajo) []

Domingo de la tercera semana: venga a la Misa. []

Lunes de la tercera semana: Use la oscuridad y este tranquilo por al menos 15 minutos. Considere material que recibió en los Fases I y II. []

Martes de la tercera semana: Reza “Un Rosario Nuevo” disponible en la Caja de fe. []

Miércoles de la tercera semana: Medite en Los Misterios Gozosos disponible del Rosario en los Mini-libros. []

Jueves de la tercera semana: Reza “La Oración de Juan Bautista” (abajo). []

Viernes de la tercera semana: Reza “La Oración de Jesús” (abajo) []

Domingo de la cuarta semana: venga a la Misa. []

Lunes de la cuarta semana (si hay): Use la oscuridad y este tranquilo por al menos 15 minutos. Considere material que recibió en los Fases I y II. []

Martes de la cuarta semana (si hay): Reza “Un Rosario Nuevo” disponible en la Caja de fe. []

Miércoles de la cuarta semana (si hay): Medite en Los Misterios Gozosos disponible del Rosario en los Mini-libros. []

Jueves de la cuarta semana (si hay): Reza “La Oración de Juan Bautista” (abajo). []

Viernes de la cuarta semana (si hay): Reza “La Oración de Jesús” (abajo) []

Celebrando la Navidad

En Diciembre 31, asegure que su celebración del nuevo año sea digna. []

En Enero 1, felicite a una madre en este, el día de las madres, en la Iglesia universal. []

La Semana después de la Navidad: Disfrútense. Si es posible, haga un viaje, al menos de un día. []

Después de la fiesta los Reyes Magos: Medite en Los Misterios Luminosos disponible del Rosario en los Mini-libros. Marque aquí si lo hace al menos una vez. []

La Cuaresma

Su Chequelista general por la Cuaresma

En Marzo 19, la fiesta de San José, felicite a un padre en este, el día de los padres en la Iglesia universal. []

En Marzo 25, la fiesta de la Anunciación (que es la celebración de la concepción de Jesús), abra una semilla y note que NO hay una plantita. Trate entender que no podemos entender porque hay lo hay adentro hasta que la semilla crezca. Trate entender que, de la misma manera, no podemos entender porqué hay ciertas cosas dentro de nosotros hasta que morimos y estamos transformados. []

Antes del Miércoles de Cenizas decida en su plan personal de la Cuaresma y dígalos a alguien. []

Coma mucho en Mardi Gras []

Su Chequelista diaria de la Cuaresma

Miércoles de Cenizas: Trata de recibir cenizas. Reciba su marca si, al menos, observa las reglas de ayuno y abstinencia. []

Jueves después de Miércoles de Cenizas: reza “Un Acto de Contrición” (abajo). []

Viernes después de Miércoles de Cenizas: observa las reglas de abstinencia y reza un Vía Crucis. Use uno disponible de los Mini-libros []

Domingo de la primera semana: venga a la Misa. []

Lunes y en todos los días la de la primera semana: Examínese por “ídolos”—cualquier cosa de este mundo, no importa que bueno se parece, es que supremamente importante, aún más que vivir con Dios. Identifique estos ídolos, renuncie su suprema importancia, y empiece a vivir así. []

Martes de la primera semana: haga un “Examen de conciencia de la doctrina básica” (abajo). []

Miércoles de la primera semana: medite en Los Misterios Dolorosos disponible del Rosario en los Mini-libros. []

Jueves de la primera semana: reza “Un Acto de Contrición” (abajo). []

Viernes de la primera semana: observa las reglas de abstinencia y reza un Vía Crucis. Use uno disponible de los Mini-libros []

Domingo de la segunda semana: venga a la Misa. []

Lunes y en todos los días la de la segunda semana: Busque dejar “distracciones físicas”—el abuso de comida, bebida, cosas electrónicas, sexo, actividad, o nada más puro movimiento para NO estar consigo mismo y enfrentar lo que se siente. Pregúntese, “es este viaje necesario? Honestamente tengo hambre? Por que deseo esta bebida? Este programa es un de mis favoritos?”... []

Martes de la segunda semana: haga un “Examen de conciencia de la doctrina básica” (abajo). []

Miércoles de la segunda semana: medite en Los Misterios Dolorosos disponible del Rosario en los Mini-libros. []

Jueves de la segunda semana: reza “Un Acto de Contrición” (abajo). []

Viernes de la segunda semana: observa las reglas de abstinencia y reza un Vía Crucis. Use uno disponible de los Mini-libros []

Domingo de la tercera semana: venga a la Misa. []

Lunes y en todos los días la de la tercera semana: Deje “otras personas”—aceptando hasta buscar oportunidades estar solo. Quédese en casa. No use, sin motivo importante, el teléfono (y apague el celular). []

Martes de la tercera semana: haga un “Examen de conciencia de la doctrina básica” (abajo). []

Miércoles de la tercera semana: medite en Los Misterios Dolorosos disponible del Rosario en los Mini-libros. []

Jueves de la tercera semana: reza “Un Acto de Contrición” (abajo). []

Viernes de la tercera semana: observa las reglas de abstinencia y reza un Vía Crucis. Use uno disponible de los Mini-libros []

Domingo de la cuarta semana: venga a la Misa. []

Lunes y en todos los días la de la cuarta semana: Deje “apariencias.” Resista preocupación con su apariencia física, o aparece si comete un error, o tiene que hacer algo humilde, o hace algo que, quizás, resulta que alguien va a pensar mal de Ud. []

Martes de la cuarta semana: haga un “Examen de conciencia de la doctrina básica” (abajo). []

Miércoles de la cuarta semana: medite en Los Misterios Dolorosos disponible del Rosario en los Mini-libros. []

Jueves de la cuarta semana: reza “Un Acto de Contrición” (abajo). []

Viernes de la cuarta semana: observa las reglas de abstinencia y reza un Vía Crucis. Use uno disponible de los Mini-libros []

Domingo de la quinta semana: venga a la Misa. []

Lunes y en todos los días la de la quinta semana: Deje “control.” Deje trucos o cualquier manera de manipulación que, quizás, usa para controlar a alguien. Suelte un poco en su deseo de proteger a alguien. Cuando es verdad, acepte que ha hecho *suficiente*. []

Martes de la quinta semana: haga un “Examen de conciencia de la doctrina básica” (abajo). []

Miércoles de la quinta semana: medite en Los Misterios Dolorosos disponible del Rosario en los Mini-libros. []

Jueves de la quinta semana: reza “Un Acto de Contrición” (abajo). []

Viernes de la quinta semana: observa las reglas de abstinencia y reza un Vía Crucis. Use uno disponible de los Mini-libros []

Domingo de Ramos: venga a la Misa y reciba su rama. []

Lunes Santo: haga un plan para su semana santa. []

Martes Santo: considere si necesitamos una confesión. []

Miércoles Santo: examine la conciencia para ver si he traicionado a alguien.
[]

Jueves Santo: trate de venir a la ceremonia o, en una manera u otra, lave los pies de alguien. []

Viernes Santo: observa las reglas de ayuno abstinencia y trate de venir a la ceremonia. []

Sábado de Gloria o el Domingo de Pascua: venga a la Misa! []

Como Celebrar la Pascua

El tiempo de Pascua dura cincuenta días. Es el tiempo más largo entre los tiempos litúrgico, y lo más difícil celebrar bien.

Adviento es corto, y hay muchas cosas a hacer. La Navidad también es corta, y es lleno de fiestas particulares y tradiciones hasta su último día. La Cuaresma es larga, pero tiene sus proyectos. ¿Pero qué hacemos con la Pascua? Aquí son cinco ideas:

Coma bizcocho. Y disfruten de las otras cosas que, quizás, Ud. sacrificó durante la Cuaresma.

Una razón que dejamos las cosas es para renovar nuestra apreciación y permitirle contribuir a nuestro gozo de Pascua. Podemos disfrutar más conciente las cosas si cumplimos con nuestros sacrificios y nos mostramos que las cosas no nos controlan.

Haga nada.

Descanse. Hasta el punto posible, no viva obligado. Eso, quizás, es la manera mejor de celebrar que la victoria ya se gana.

Disfrute la Primavera.

Vea cada flor como promesa de la transformación que nos espera. Esté afuera. Disfrute del día siempre más largo.

Participe en el regreso de la vida.

Quizás implica los deportes. Quizás implica o los artes, o el arte de cocinar, o viajar. De todas maneras, haga lo que para Ud. le da vida.

Aprecie nuevamente a las personas queridas.

La cuaresma no es un tiempo para hacer caso especial a nuestras personas queridas. La cuaresma nos pide mirarnos a nosotros mismo para hacer un plan. Después, la Iglesia nos pide examinar nuestras conciencias. Después, caminamos con Jesús en el vía de su cruz. La cuaresma no es un tiempo para fiestas o para salir a cenar. La Pascua es. Y es también un tiempo para las parejas.

Considere meditando en Los Misterios Gloriosos disponible del Rosario en los Mini-libros.

Por fin, si hay interés, vaya a www.thefaithkit.org, toque “Material en Español” y después “Explorador” y investigue “Fase IV”.

La Oración de Juan Bautista

Dios mío, que mi mente sea semejante a la Tuya cada día más. Que no me desespere por lo que deseo de MI plan, más bien acepto en paz lo que me viene del plan Tuyo.

Dios mío, que mi corazón sea semejante al Tuyo cada día más. Que no juzgue todas las cosas egoístamente como es común, más bien déjame ver las cosas como son, y ver a los demás como Tú nos ves a todos nosotros.

Dios mío, cada día más, enséñame a NO imaginar que en los cielos todo el mundo va a ver la gloria de mí, más bien la verdad—todo el mundo va a ver la gloria de Ti, y de esta vista ganar la vida que todos vamos a compartir.

La Oración de Jesús

O buen Jesús,

Te damos gracias porque Tú nos enseñaste que nosotros también somos hijos de Tu Padre.

Te damos gracias por llamarnos a ser la familia del Padre, porque no podríamos ser Su familia de ninguna otra manera.

Te damos gracias por enseñarnos la verdad con Tu palabra, por demostrarla con Tu vida y muerte, y por confirmarla conquistando la muerte.

Mas Te amamos porque aguantaste todos los dolores que nosotros podemos enfrentar, y sufriste todo esto solo.

y Te adoramos porque hiciste esto SIN tener el ejemplo que Tú nos diste a nosotros, así que si nos imaginamos solos, y no podemos ver mas allá de la muerte, podemos saber que Tú has aguantado esto antes, y que nuestra fe en el Padre no será en vano.

Un Examen de conciencia de la doctrina básica

Creemos en Dios:

¿Crees tú en Dios? ¿Cómo sería tu vida diferente si NO creciera en Dios?

¿Oras ... todos los días? ¿Oras siempre “por” algo, o a veces, nada más hablas con Dios? ¿A veces escuchas?

¿Eres tú cómodo con el silencio?

Del segundo mandamiento: ¿Tratas de NO usar el nombre de Dios en vano, cual es lo que hacemos cuando decimos “Dios mío” pero no estamos orando? ¿Tratas de NO usar palabras obscenas?

¿Eres tú conciente de la atención de Dios a ti ... muchas veces todos los días? ¿Eres tú conciente de Su Amor? ¿Es verdad que el amor de Dios es la cosa mejor que tienes? Así te sientes?

Creemos en la vida de los cielos:

¿Crees tú en la vida de los cielos? ¿Piensas en tu futuro con Dios... todos los días? Es la vida con Dios la meta principal de tu vida? Es eso la cosa principal por la cual tú vives? Del primer mandamiento: Hay algo del mundo que es supremamente importante para ti?

¿Eres tú cómodo conversando sobre la muerte? ¿Eres tú conciente que la vida aquí es temporaria?

¿A veces participas en la ilusión, “si solamente...”? Del décimo mandamiento: ¿Tienes a veces envidia?

¿Disfrutas tú vida? ¿A veces dices eso, en voz alta? ¿Piensas mucho en las cosas buenas que ya tienes? ¿Muchas veces dices “gracias” a Dios por lo que tienes?

Creemos en el amor:

¿Crees tú en el amor? ¿Amas? ¿Haces algo para los demás aparte de lo que es necesario? ¿Haces algo por lo cual no recibes crédito? ¿Sacrificas lo que de verdad tú deseas por el bienestar de una otra persona?

¿Tienes un amor por alguien específico? ¿Amas a esa gente bien? Puedes amarles mejor? ¿Cómo?

¿A veces pides perdón?

¿Perdonas... aunque el pecado de una otra persona te costó de verdad? ¿Hay alguien que siempre te provoca?

En momentos de conflicto, ¿Buscas ver la situación desde el punto de vista de la otra persona? ¿Eso, a veces, resulta en un cambio en tu punto de vista?

¿Aceptas que los demás hacen lo mejor que pueden con lo que han recibido? ¿Buscas ver a los demás a la luz de esta verdad?

¿Hablas muchos de los defectos de los demás? ¿Hablas mayormente de lo bueno o lo malo en los demás?

Del cuarto mandamiento: ¿Desobedeces una regla que deseas que los demás obedezcan?

Del quinto mandamiento: ¿Hablas suave a los demás? ¿Buscas de controlar tu genio? ¿Depende tu “paz” de algo aparte de la comida, agua, aire, y descanso? ¿Bebes hasta el efecto... regularmente?

Del sexto y noveno mandamientos: ¿Haces algo sexualmente que expresa más compromiso del que tienes de verdad? ¿Juegas con las emociones de los demás? ¿Ves pornografía? ¿Resistes fantasías que no

pertenecen en tu mente? ¿Mantienes una amistad que NO desearías que tu esposa (esposo) tendría?

Del séptimo mandamiento: ¿Te sientes una libertad con las cosas de una otra persona (o organización) que NO desearía se sienta con las tuyas? ¿Eres tú honesto con tus maestros, jefes, clientes, y el gobierno?

Del octavo mandamiento: ¿Mientes para escapar problemas? ¿Exagere para llamar la atención de los demás?

Creemos en el plan de Dios:

¿Crees tú en el plan de Dios... todavía cuando cosas difíciles pasan... todavía cuando algo que parece injusto pasa?

¿Crees tú que el plan de Dios incluye a ti—todo lo que ha pasado en tu vida, o pasará? ¿Hay algo que no puedes dejar para atrás? ¿Estás tu muchas veces ansioso? ¿Muchas veces tienes miedo? ¿Muchas veces te sientes apresurado?

¿Amas la persona que Dios te ha hecho? ¿Puedes decir que tú eres bien feliz que eres la persona que eres?

¿Tienes paz contigo mismo ... o ¿Muchas veces tienes coraje? ¿Piensas mucho en tus errores, limitaciones, o cuando los demás te faltan el respecto? ¿Con frecuencia te comparas a los demás? ¿Estás tú cómodo alrededor de los demás? ¿Alrededor de los demás, eres tú la misma persona que eres en tus adentros? ¿Estás tú muchas veces preocupado con apariencias?

Creemos que fuimos creados para ser una familia:

¿Crees tú que fuimos creados para ser una familia? ¿Crees tú que vamos a compartir la vida con Dios como familia donde todo el mundo va a ser más rico por la santidad de cada uno? ¿Eres tú feliz con la idea que todos nosotros vamos a compartir totalmente en todo lo que nuestra familia recibirá de Dios?

¿Crees tú que somos llamados para ser una familia de fe, y esta familia es la Iglesia? Del tercer mandamiento: Vienes a Misa... fielmente?

¿Sirves a la comunidad aparte de la Misa? ¿Haces algo aparte del Domingo para cuidar y hacer crecer tu fe?

¿Hablas abiertamente sobre la importancia de la fe para ti? ¿A veces, hablas de la fe con gente que, quizás, no la comparte?

Un Acto de Contrición

Dios mío,

Que sepas, por favor, que me arrepiento de todos mis pecados desde la última vez que recé esta oración.

Que sepas que mi egoísmo me da vergüenza, y me siento lo mismo de las muchas veces que yo estaba preocupado por mí mismo, juzgué las cosas solamente pensando en mí, y desprecié las victorias de los demás aún hasta su propia bondad.

Perdóname por hablar de los defectos de los demás para agrandar o justificar a mí mismo, y por juzgar a los demás como Tú nunca me juzgas a mí.

Perdóname las ocasiones cuando me escogí a mí mismo, hasta nada más mi conveniencia, en vez de lo bueno que los demás necesitaba de mí.

Perdóname por NO importar el sufrimiento de los demás, y NO tomar ni el mínimo esfuerzo para pedir Tu solicitud para ellos.

Perdóname las ocasiones cuando no hice nada para animar o felicitar a los demás aunque la oportunidad era evidente.

Perdóname las ocasiones cuando ignoré a los demás, o no los tomé en serio, o era positivamente cruel.

Perdóname las ocasiones cuando falté el respeto a los demás, o me comporté mal educado, hasta sucio en mi pensamientos, palabras, o acciones.

Perdóname las ocasiones cuando era deshonesto, cobarde, o perezoso, y otras ocasiones cuando yo era falso.

Perdóname por cada vez que, quizás, abusé algo, o a alguien, para nada más ocuparme o endrogarme.

Y perdóname por no hacerte caso a Ti, aunque siempre me haces caso a mí, y ayúdame, por favor, en mi lucha para la santidad, para creer más firme en Tu amor, y para verme a mí mismo y a los demás como Tú nos ves.

Amen.