

1. Leer – Lea los versos despacio y con devoción, varias veces. Escriba cualquier palabra o frase que haya resonado más en su mente y corazón:

2. Meditar – Ahora, comience a reflexionar sobre los versos leídos y pregúntele a Dios qué quiere decirle a través del pasaje bíblico. **¿Señor, que me estás diciendo con esto?**

3. Reza – Responde desde tu corazón a lo que Dios te ha estado hablando. **¿Qué es lo que quieres decirme?** Escribe tu oración al Señor o anota lo que sientas te ha hablado.

4. Contempla – Quédate en silencio y disfruta de Su Paz y Su Presencia. **¿Cómo esta Dios llamándote a actuar en respuesta a lo que te ha mostrado y enseñado?**

[1] General Audience of October 8, 1980 (sections from the full text); Section 43, *Man and Woman He Created Them*

[2] Saint Augustine; Paul Thigpen; *A Dictionary of Quotes from the Saints*; page 213

[3] John 10:10 [4] Pope Benedict XVI

[5] Saint John Bosco; Paul Thigpen; *A Dictionary of Quotes from the Saints*; page 214

[6] Fr. John Hardon; *Modern Catholic Dictionary*; page 533

[7] Catechism of the Catholic Church - 1866

[8] Fr. John Hardon; *Modern Catholic Dictionary*; page 232

**SIGN UP free for
Link to Liturgy**



¡Conexión Directa!

¿Qué dice el Evangelio según Mateo 5:17-37 - pg. 1

¿Qué dice la Iglesia del pasado y el presente? - pg. 2-3

¿Qué te dice Dios a través de este pasaje? - pg. 4

Lectura del Evangelio - Mateo 5:17-37 - Misal Romano

Jesús dijo a sus discípulos: "No crean ustedes que yo he venido a suprimir la ley o los profetas; no he venido a ponerles fin, sino a darles su pleno valor. Pues les aseguro que mientras existan el cielo y la tierra, no se le quitará a la ley ni un punto ni una letra, hasta que todo llegue a su cumplimiento. Por eso, el que no obedece uno de los mandatos de la ley, aunque sea el más pequeño, ni enseña a la gente a obedecerlo, será considerado el más pequeño en el reino de los cielos. Pero el que los obedece y enseña a otros a hacer lo mismo, será considerado grande en el reino de los cielos." "Porque les digo a ustedes que, si no superan a los maestros de la ley y a los fariseos en hacer lo que es justo ante Dios, nunca entrarán en el reino de los cielos.

"Ustedes han oído que a sus antepasados se les dijo: 'No mates, pues el que mate será condenado.' Pero yo les digo que cualquiera que se enoje con su hermano, será condenado. Al que insulte a su hermano, lo juzgará la Junta Suprema; y el que injurie gravemente a su hermano, se hará merecedor del fuego del infierno." "Así que, si al llevar tu ofrenda al altar te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí mismo delante del altar y ve primero a ponerte en paz con tu hermano. Entonces podrás volver al altar y presentar tu ofrenda." "Si alguien te lleva a juicio, ponte de acuerdo con él mientras todavía estés a tiempo, para que no te entregue al juez; porque si no, el juez te entregará a los guardias y te meterán en la cárcel. Te aseguro que no saldrás de allí hasta que pagues el último centavo." "Ustedes han oído que se dijo: 'No cometas adulterio.' Pero yo les digo que cualquiera que mira con deseo a una mujer, ya cometió adulterio con ella en su corazón. "Así pues, si tu ojo derecho te hace caer en pecado, sácatelo y échalo lejos de ti; es mejor que pierdas una sola parte de tu cuerpo, y no que todo tu cuerpo sea arrojado al infierno. Y si tu mano derecha te hace caer en pecado, córtatela y échala lejos de ti; es mejor que pierdas una sola parte de tu cuerpo, y no que todo tu cuerpo vaya a parar al infierno." "También se dijo: 'Cualquiera que se divorcia de su esposa, debe darle un certificado de divorcio.' Pero yo les digo que si un hombre se divorcia de su esposa, a no ser en el caso de una unión ilegal, la pone en peligro de cometer adulterio. Y el que se casa con una divorciada, comete adulterio. "También han oído ustedes que se dijo a los antepasados: 'No dejes de cumplir lo que hayas ofrecido al Señor bajo juramento.' Pero yo les digo: simplemente, no juren. No juren por el cielo, porque es el trono de Dios; ni por la tierra, porque es el estrado de sus pies; ni por Jerusalén, porque es la ciudad del gran Rey. Ni juren ustedes tampoco por su propia cabeza, porque no pueden hacer blanco o negro ni un solo cabello. Baste con decir claramente 'sí' o 'no'. Pues lo que se aparta de esto, es malo."

Lectura spiritual Del Papa Juan Pablo II [1]

Parece que la valoración moral de la concupiscencia (de "mirar para desear"), que Cristo llama "adulterio cometido en el corazón", depende sobre todo de la dignidad personal del hombre y de la mujer. Esto es para aquellos que no están unidos en matrimonio y - tal vez aún más - para aquellos que son marido y mujer. El adulterio "en el corazón" no se comete sólo porque el hombre "ve" en la dirección de una mujer que no es su esposa, sino precisamente porque ve de esa manera a una mujer. Incluso si fuera a mirar de esa manera a la mujer que es su esposa, él cometería el mismo adulterio "en el corazón". El hombre que " mira" de la manera descrita en Mateo 5:27-28 " hace uso " de la mujer, de su feminidad, para satisfacerse "a si mismo". Incluso si él no la usa en un acto externo, ya ha tenido esa actitud en su interior cuando toma esa decisión acerca de una mujer en particular. El adulterio " cometido en el corazón" consiste precisamente en esto. Un hombre puede cometer tal adulterio "en el corazón", incluso con su propia esposa, si él la trata sólo como un objeto para la satisfacción de si mismo.

Ser Humano: no menos , no más (Parte I) - Lección y Discusión

"Yo he venido a suprimir, sino a dar cumplimiento "

Esta lección se centra en la gula y la lujuria

En la lectura del Evangelio, Jesús enseña acerca de dos de los siete pecados capitales, la lujuria y la ira. Él nos ayuda a entender lo que significa ser un ser humano con dignidad, no privarnos (ni menos) ni vivir en exceso (no más). Jesús es el ejemplo perfecto de lo que significa ser plenamente humano ya que Él tenía pecado. "Todo pecado es una especie de mentira". [2] Cuando pecamos, no estamos viviendo nuestra humanidad en toda su plenitud. Al no imitar a Jesús, estamos mintiendo a los demás y a nosotros mismos.

¿Cómo está nuestra humanidad se vincula al pecado ? ¿Cómo Jesús

rescatar nuestra humanidad ? Jesús dice: "El ladrón no viene sino para robar y matar y destruir; yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia".

[3] El ladrón, Satanás, busca robar, matar y destruir nuestra humanidad; Jesús vino para para que tengamos vida y la tengamos en plenitud, Él viene a cumplir y perfeccionar todo deseo humano. La Iglesia enseña que la gracia no destruye la naturaleza, sino que construye sobre la naturaleza y la perfecciona. " La fe no significa un alejamiento de ninguna cultura de ningún pueblo, porque todas las culturas esperan a Cristo y no son destruidas por el Señor. De hecho, alcanzan su madurez ". [4] Como seres humanos, tenemos deseos básicos y anhelamos para estos deseos se cumplan y para llegar a la madurez. Dios ha dado al hombre deseos básicos y cuando son vividos al máximo, traen gozo. Cristo y la Iglesia no están en contra del disfrutar, pero saben que la verdadera alegría viene de vivir la vida de acuerdo a la voluntad de Dios. " Disfruta de ti mismo tanto como gustes - Siempre y cuando te alejes del pecado" [5]. Somos guiados a la virtud de la moderación, la cual " Regula todas las formas de gozo que vienen del ejercer el poder o facultad humano" [6]. Los siete pecados capitales nos despojan deL verdadero gozo y son ejemplos de cuando los deseos del hombre no se viven al lleno, sino más bien se ven disminuidos o en exceso. Los siete pecados mortales o capitales son el orgullo, la avaricia, la envidia, la ira, la lujuria, la gula y la pereza. [7] En 1943 , el psicólogo Abraham Maslow propuso una jerarquía de necesidades que todos los hombres tienen. Las necesidades incluyen necesidades básicas: comida, sexo , seguridad /protección, amor / pertenecer, y autoestima / auto -actualización . Las necesidades o deseos deben mantenerse en moderación, y cuando se balancean hacia un lado (negligencia) u otro (en exceso), se producen los siete pecados capitales . En la

sociedad moderna, esta balanceado en el lado del exceso. Mientras que la enseñanza de esta lección es bueno hacer una tabla con tres columnas y siete filas . La columna central contiene la necesidad humana básica. La columna izquierda muestra cuando la necesidad es deficiente, el como se le llama y algunos ejemplos de la deficiencia en la vida. La columna derecha muestra cuando la necesidad está en exceso, el como se le llama y algunos ejemplos de los excesos en la vida.

La necesidad básica de alimentos - Trastornos de la alimentación / Gula

Vamos a comenzar con la necesidad básica de alimentos. La comida es buena y el mantenimiento de un cierto peso en proporción a nuestra altura y la actividad es saludable. Cuando elegimos no comer alimentos con el propósito de alcanzar un cierto tipo de cuerpo es un pecado porque estamos descuidando nuestro cuerpo. Nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo, porque Dios escoge a morar dentro de nosotros, piensa en cada vez que recibes la Comunión. Dios nos creó como seres que se mantienen por el consumo de alimentos, no debemos matarnos de hambre a nosotros mismos. * Este es un desorden y lo llamamos así, tal es el caso de la anorexia. La anorexia es un pecado porque una persona está privándose a sí misma del bien de los alimentos. Recuerde que un pecado es siempre una privación de un bien o un exceso de un bien. El pecado de la gula es un "deseo desordenado por el placer conectado con la comida o la bebida. Este deseo puede ser pecaminoso de varias formas: Al comer o beber mucho más lo que una persona necesita para mantener la fuerza física " [8] Intoxicación o estar borracho entra bajo el pecado capital de la gula, ya que es el consumo excesivo de alcohol. Para nuestro viaje espiritual aquí en la tierra tenemos que alimentar con el Pan del Cielo, la Santa Eucaristía. Cuando no confiamos en El Santísimo Sacramento nos morimos de hambre espiritualmente. Afortunadamente, podemos llenarnos de Dios sin exceso. * Tenga en cuenta que un trastorno alimentario es diferente que el ayuno, los dos son la decisión consciente de no comer, sin embargo, el propósito de cada uno son opuestas. Con un trastorno de la alimentación, con el propósito de no comer es eliminar el deseo por la comida que uno puede perder peso y parecer más atractivo para el mundo. Con el ayuno, elegimos no comer con el fin de separar a nosotros mismos de los deseos mundanos y centrándose en Dios.

La necesidad básica de las relaciones sexuales - Anti- vida y anti-matrimonio / Lujuria para el placer sexual

El sexo es bueno y se necesita la reproducción para continuar como un pueblo. Dios creó el sexo para la unidad de un matrimonio y de la procreación de los hijos. Cuando nos negamos a nosotros mismos el verdadero significado del sexo, estamos privando a nosotros mismos de la unidad y la vida. El no seguir el plan de Dios para el sexo es adoptar una actitud en la que la vida (niños) no es bienvenida. Esto lo vemos a través del uso de la anticoncepción y el aborto. También perdemos el carácter sagrado de la unidad y el matrimonio y podemos empezar a creer que la unión entre dos personas es imposible. El pecado de la lujuria es el placer sexual buscado por el bien de placer solamente. El sexo, por lo tanto no es de unidad y de la procreación, pero se hace como cualquier placer sensual de una serie de sensaciones, lo que puede llevar a la adicción, el uso indebido y el pecado habitual.