

PARA SABOREAR DURANTE LA SEMANA...

*“Meditar no es huir del dolor,  
ni tratar de ignorar su presencia.  
Más bien es afrontarlo cara a cara”.*

*Thích Nhat Hanh, monje Zen*



*Misericordiosa Guamyin. Dinastía Qing. Escuela de Hunan*

PARA LEER...

MELLONI, J, *Hacia un tiempo de síntesis*. Ed. Fragmenta, Barcelona 2011

Para recibir este material en tu casa escribe a  
**Servicio de Atención Espiritual**  
-Centro San Camilo- Tres Cantos, Madrid  
[dad@sancamilo.org](mailto:dad@sancamilo.org)  
[www.camilos.es](http://www.camilos.es)



# De domingo a domingo

Año IV. HOJA nº 129 - Del 3 al 9 de Julio de 2011

## La Presencia



Los discípulos preguntaron a su rabí cómo, a pesar de sus muchas ocupaciones, podía estar siempre tan sereno.

Él respondió: “Cuando estoy sentado, estoy sentado; cuando estoy de pie, estoy de pie; cuando camino, camino”.

Dijeron los discípulos: “Eso mismo hacemos también nosotros”.

El rabí les respondió: “No; cuando estáis sentados, ya estáis de pie; cuando estáis de pie, ya estáis corriendo; y cuando corréis, ya habéis llegado a la meta”.

Esta quizá sea una de las tareas más complejas y más difíciles de aprender tanto en la tarea asistencial como en la convivencia de cada día. Esta quizá sea la mayor complejidad para poder tener una vida espiritual con una cierta hondura.

Vivir el momento. Ser consciente del momento. Estar presente en el momento. Colocar todo mi yo profundo, mi self en el instante, en el momento.

Si miramos las diferentes tradiciones de espiritualidad, todas ellas han elaborado herramientas como el caminar consciente, los ejercicios físicos como los del yoga, el qigong y el tai-chi,, los movimientos giratorios de los sufíes, las posturas de oración, todo al servicio de anclar, de situar nuestro yo, nuestra consciencia en el aquí y en el ahora.

Lo único decisivo en la vida es el ahora. No es en la longitud de la vida donde se cumple su sentido. El después no existe. Como decía Angelus Silesius: “¡Detente! ¿A dónde corres? El cielo está en ti. Buscas a Dios en otra parte y lo pierdes de continuo”.

## ORACIÓN

Así es mi vida,  
 piedra,  
 como tú; como tú,  
 piedra pequeña;  
 como tú,  
 piedra ligera;  
 como tú,  
 canto que ruedas  
 por las calzadas  
 y por las veredas;

León Felipe



*No hay que desesperar nunca; fíate de la misericordia de Dios*

Camilo de Lelis

¡A jugar! ¡A aprender!

Busca 10 palabras de más de cuatro letras que aparecen en el evangelio de hoy:  
 Con las letras que sobran obtendrás una frase. Si la descubres, envía la frase a este  
 correo: [dad@sancamilo.org](mailto:dad@sancamilo.org).



J	E	E	R	O	S	U	H	E	R	S
U	R	N	L	B	U	U	E	N	A	M
A	D	E	E	M	S	R	N	T	L	R
O	A	P	I	O	R	Q	O	U	E	E
,	P	L	C	A	A	S	Z	Ñ	V	D
E	D	M	A	S	N	R	A	D	E	E
E	S	E	M	A	N	S	R	E	R	S
Ñ	U	A	C	A	R	N	O	E	O	S
,	S	S	N	O	N	S	C	I	I	N
V	E	I	T	A	A	S	O	B	R	T
D	J	A	R	C	O	M	O	O	E	L

*Frase anterior:* Cantemos al amor de los amores, cantemos al Señor.  
 Dios está aquí, venid a adorarlo.

## EVANGELIO (Mt 11, 25-30)

### Lectura del santo Evangelio según San Mateo:

En aquel tiempo, Jesús exclamó:  
 Te doy gracias, Padre, Señor de cielo y tierra,  
 porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos  
 y se las has revelado a la gente sencilla.  
 Sí, Padre, así te ha parecido mejor.  
 Todo me lo ha entregado mi Padre,  
 y nadie conoce al Hijo más que el Padre,  
 y nadie conoce al Padre sino el Hijo  
 y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar.

Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados  
 y yo os aliviaré.  
 Cargad con mi yugo y aprended de mí,  
 que soy manso y humilde de corazón,  
 y encontraréis vuestro descanso.  
 Porque mi yugo es llevadero  
 y mi carga ligera.



A lo largo de nuestra vida, más o menos larga, muchas  
 personas nos han enseñado muchas cosas: padres,  
 profesores, catequistas, vecinos...

Jesús, como Buen Maestro que es, nos ha enseñado  
 mucho y, además, no se ha conformado con enseñarnos  
 sino que, también, nos muestra cómo hacerlo, nos da  
 ejemplo.

Hoy, Jesús, nos habla de los momentos duros de nuestra  
 vida que nos producen cansancio, agobio, pasar "malos ratos" -que todos  
 los tenemos-. Es ahí, en esos momentos, en los que todos buscamos ayuda,  
 fuerza, ánimo, consuelo, un hombro donde desahogar todo nuestra  
 tristeza, nuestra inquietud, incluso nuestro enfado.

Jesús nos enseña a buscar ese consuelo en Él y en el Padre, pero también  
 nos presenta otra tarea: también nosotros, a pesar de nuestra debilidad,  
 podemos ser esos hombros que sostienen, esas manos que consuelan, esos  
 corazones que escuchan y animan a los que, como nosotros, pueden estar  
 cansados y agobiados por distintas circunstancias.

Consolad, pues, y Él os consolará.

**Jesús Francisco Andrés Andrés**