

PARA SABOREAR DURANTE LA SEMANA...

“La parte más importante de la Meditación Cristiana es permitir que la Misteriosa presencia de Dios dentro de nosotros mismos se convierta, no solamente en una realidad, sino en la realidad que da significado, forma y propósito a todo lo que hacemos y a todo lo que somos”

*John Main, OSB*



“Cometa”. Grabado Alemán. 1680

PARA LEER...

RODIL, V, *Los ritos y el duelo. Vivir tras la pérdida*. Sal Terrae, Madrid 2013

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 152 - Del 1 al 7 de diciembre 2013

## Evangelii Gaudium I



El gran riesgo del mundo actual, con su múltiple y abrumadora oferta de consumo, es una tristeza individualista que brota del corazón cómodo y avaro, de la búsqueda enfermiza de placeres superficiales, de la conciencia aislada. Cuando la vida interior se clausura en los propios intereses, ya no hay espacio para los demás, ya no entran los pobres, ya no se escucha la voz de Dios, ya no se goza la dulce alegría de su amor, ya no palpita el entusiasmo

por hacer el bien. Los creyentes también corren ese riesgo, cierto y permanente. Muchos caen en él y se convierten en seres resentidos, quejosos, sin vida. Ésa no es la opción de una vida digna y plena, ése no es el deseo de Dios para nosotros, ésa no es la vida en el Espíritu que brota del corazón de Cristo resucitado.

Invito a cada cristiano, en cualquier lugar y situación en que se encuentre, a renovar ahora mismo su encuentro personal con Jesucristo o, al menos, a tomar la decisión de dejarse encontrar por Él, de intentarlo cada día sin descanso. No hay razón para que alguien piense que esta invitación no es para él, porque «nadie queda excluido de la alegría reportada por el Señor»

Insisto una vez más: Dios no se cansa nunca de perdonar, somos nosotros los que nos cansamos de acudir a su misericordia. Aquel que nos invitó a perdonar «setenta veces siete» (Mt 18,22) nos da ejemplo: Él perdona setenta veces siete. Nos vuelve a cargar sobre sus hombros una y otra vez. Nadie podrá quitarnos la dignidad que nos otorga este amor infinito e inquebrantable. Él nos permite levantar la cabeza y volver a empezar, con una ternura que nunca nos desilusiona y que siempre puede devolvernos la alegría. No huyamos de la resurrección de Jesús, nunca nos declaremos muertos, pase lo que pase. ¡Que nada pueda más que su vida que nos lanza hacia adelante!

## *Meditación Cristiana*

Siéntate con tu espalda derecha, permanece quieto. Busca un lugar silencioso. Escucha, si gustas, unos minutos de música sacra. Cierra tus ojos suavemente y empieza a recitar tu jaculatoria, palabra sagrada o mantra, silenciosamente, interiormente y amorosamente durante todo el tiempo de tu meditación: Repite la palabra "Ma-ra-na-tha." (El Señor viene). Dilo con 4 sílabas con igual énfasis y con fervor. El centro de tu atención es tu palabra sagrada. Inicia y termina con la Señal de la Cruz y/o con el Padre Nuestro

No pienses en el significado de la palabra. Presta total atención a su sonido durante todo el tiempo de tu meditación, desde el principio al final. Si surge una distracción, simplemente regresa a tu mantra. Medita por 30 minutos cada mañana y cada noche, cada día de tu vida. Solo repite la palabra. Si olvidas un periodo de meditación, simple y humildemente regresa e insiste. Meditar es un constante retornar.

La Meditación Cristiana nos lleva a experimentar la Oración Contemplativa, es la forma de oración pura marcada por el silencio, la quietud y la simplicidad. El gran mérito de meditar consiste en que al percartarte de las distracciones, regreses a la repetición de tu palabra sagrada. Insiste, persiste, regresa a El – y sabe que tu regreso es siempre por su Gracia. No hay mérito propio.

## *Las cargas se acomodan caminando*

*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.



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

## **EVANGELIO (Lc 24,37-44)**

### **Lectura del santo Evangelio según San Lucas**

En aquel tiempo dijo Jesús a sus discípulos:

- Lo que pasó en tiempos de Noé pasará cuando venga el Hijo del Hombre.

Antes del diluvio la gente comía y bebía y se casaba, hasta el día en que Noé entró en el arca; y cuando menos lo esperaban llegó el diluvio y se los llevó a todos; lo mismo sucederá cuando venga el Hijo del Hombre: Dos hombres estarán en el campo: a uno se lo llevarán y a otro lo dejarán; dos mujeres estarán moliendo: a una se la llevarán y a otra la dejarán.

Estad en vela, porque no sabéis qué día vendrá vuestro Señor. Comprended que si supiera el dueño de casa a qué hora de la noche viene el ladrón estaría en vela y no dejaría abrir un boquete en su casa. Por eso estad también vosotros preparados, porque a la hora que menos penséis viene el Hijo del Hombre.



Debemos reconocer que el Adviento es de los tiempos del año litúrgico que más mueven por dentro a los creyentes. Es como si en medio de las prisas de la vida diaria, existieran en esta época un presentimiento bonito, una intuición fuerte, de la inapreciable pero infinita bondad y misericordia de Dios.

Sí, sí, hay que velar y tener esperanza, hay que abrir las puertas a la alegría, ¡el Señor viene!,... Lo que ocurre que tras haber

vivido, unos más y otros algo menos, a veces no tenemos reparo en confesar que tener esperanza no es nada fácil.

Muchos fracasos en el haber de nuestras cuentas, tanto sufrimiento en nuestro cerca y en nuestro lejos: violencia, enfermedad, soledad, desempleo, crisis económica,... Desde lo estrictamente humano, en los tiempos que corren, tener esperanza puede llegar a ser una verdadera locura.

Pero la esperanza de la que habla el evangelio no se funda en fuerzas ni en razones humanas sino en Dios, en su gracia, en su poder, y sobre todo en su gran misericordia para con nosotros. Porque Dios es misericordia. Ese es el secreto del Adviento. La última palabra en la batalla de nuestra vida la tiene la misericordia de Dios. Basta recordar aquella frase de la Regla de san Benito, un escrito cristiano del siglo VI: "Jamás desespere de la misericordia de Dios"

¡Vivamos el Adviento!, y que durante el ajetreo de estas semanas nada nos distraiga de lo importante: prepararnos para recibir a Jesús, que nace en el portal de Belén gracias a la misericordia del Padre.

*Bernardino Lozano*