

*"La cosa más hermosa que podemos experimentar es lo místico. Es la fuente de todo el arte y la ciencia verdaderos"*

*Albert Einstein*



*Alonso Cano. Inmaculada Concepción. 1648.*

### PARA LEER...

BERMEJO, JC, *Acompañamiento espiritual en cuidados paliativos*. Sal Terrae, Santander 2009

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



## Principios Básicos para la Oración



- 1) La oración es una práctica que, cuando se realiza adecuadamente, brinda una gozosa plenitud, y es legítimo buscar ese resultado
- 2) La oración es una parte muy importante de la vida religiosa, pero también debe serlo de la vida cotidiana, y en muchos casos es posible practicarla en lugares no tradicionales, fuera de la iglesia, la congregación o la familia.
- 3) Es muy importante sentirnos libres durante la oración, libre de dar una respuesta personal al llamado de Dios, sin imposiciones ni presiones, y dejándonos llevar sólo por la fe, la confianza, la devoción y los propósitos legítimos que impulsan a orar en cada circunstancia.
- 4) Es necesario no sólo aprender a hablar a Dios en la oración, sino también aprender a escucharlo.
- 5) Llegar a la contemplación de Dios a través de la oración no es un privilegio minoritario de unos pocos místicos, sino un derecho elemental de todo cristiano (o no).
- 6) Además de su función espiritual, la oración tiene un efecto psicológico terapéutico y sirve de ayuda para desarrollar la personalidad de quien la practica.
- 7) Uno de los principales enemigos de la oración es la tensión nerviosa; la relajación y la quietud interior son condiciones imprescindibles para orar.
- 8) Las técnicas que utilizan otras tradiciones espirituales como son el yoga, el zen..., con objeto de lograr la relajación, así como para "meditar" y -eventualmente- alcanzar la "iluminación", no sólo son aceptables y válidas para la práctica de la oración cristiana, sino que son sumamente útiles e incluso necesarias.



## BESOS

Un beso abrevia la vida humana en 3 minutos, afirma el Departamento de Psicología del Western State Collage, Gunnison (Col.).

El beso provoca tales palpitaciones que el corazón trabaja en 4 segundos más que en 3 minutos.

Las estadísticas demuestran que 480 besos acortan la vida en un día, que 2.360 besos os privan de una semana y que 148.071 besos, son sencillamente un año perdido.

***Pero más acorta la vida pasar por ella sin dar un solo beso.***



*A los enfermos hay que hablarles en voz baja, y con modos que no les molesten*

*Camilo de Lelis*

## ¡A jugar! ¡A aprender!

Busca 10 palabras de más de cuatro letras que aparecen en el evangelio de hoy: Lc 3,1-6. Con las letras que sobran obtendrás una frase. Si la descubres, envía la frase a este correo: [xabier@sancamilo.org](mailto:xabier@sancamilo.org).



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

***Frase anterior:*** con el primer domingo de adviento la iglesia comienza un nuevo año litúrgico

## EVANGELIO (Lc 3,1-6)

### Lectura del santo Evangelio según San Lucas

En el año quince del reinado del emperador Tiberio, siendo Poncio Pilato gobernador de Judea, y Herodes virrey de Galilea, y su hermano Felipe virrey de Iturea y Traconítide, y Lisanio virrey de Abilene, bajo el sumo sacerdocio de Anás y Caifás, vino la Palabra de Dios sobre Juan, hijo de Zacarías, en el desierto.

Y recorrió toda la comarca del Jordán, predicando un bautismo de conversión para perdón de los pecados, como está escrito en el libro de los oráculos del Profeta Isaías:

«Una voz grita en el desierto:  
Preparad el camino del Señor, allanad sus senderos;  
Elévense los valles, desciendan los montes y colinas;  
Que lo torcido se enderece, lo escabroso se iguale.  
Y todos verán la salvación de Dios. »



Inicio este comentario con la imagen que pongo a la izquierda. Es un mosaico que se encuentra en la villa romana de Dorset, del S. IV, en Inglaterra. Utiliza la técnica del mosaico. Es decir, infinidad de pequeñas piezas que irán unidas las unas a las otras hasta construir una imagen. Me parece que Lucas en su texto de hoy utiliza la misma técnica. ¿Cuáles son las piezas que utiliza y qué imagen resulta?

Nos habla de Juan Bautista, profeta precursor de Jesús, hijo de un “mudo” (pueblo en silencio) que renunció al “sacerdocio” (a los privilegios de la herencia), y de una “estéril” (fruto del Espíritu).

A éste Juan le “vino la palabra” estando apartado del poder y en el contacto con la bases, con el pueblo. La palabra siempre llega desde el desierto (donde sólo hay palabra) y se dirige a los instalados (entre quienes habitan los ídolos) para desenmascararlos.

La palabra profética le costó la vida a Juan. Su deseo profético es profundo y universal: “todos verán la salvación de Dios”. La salvación viene en la historia (nuestra historia se hace historia de salvación), con una condición: la conversión (“preparad el camino del Señor”). ¿Qué debemos hacer para ser todos un poco profetas?

*Mónica Jiménez García*