

**“Lo contrario del amor no es el odio, sino el miedo. El miedo es el movimiento fundamental de la auto-contracción. El amor es el sentimiento primordial de la expansión.”**

*Ken Willber*



*Eliseu Visconti, Madre, 1911*

### PARA LEER...

BAUDASSÉ, PH., *Vivir el duelo. Palabras para el tiempo de dolor.* San Pablo, Madrid 2018

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



## Propuestas para vivir mejor con menos (1)



La actual crisis ecológica hunde sus raíces en una manera de relacionarnos con la naturaleza y con los demás humanos. En esta relación se priorizan determinados valores, y ello va estructurando una mentalidad que es compartida por muchas personas en todo el planeta. Algunos valores que propone la encíclica *Laudato Si'* podrían ayudar a un cambio de mentalidad, a una nueva cultura.

Son valores, por desgracia no siempre practicados, que encontramos en la tradición cristiana y también en el humanismo, pero que pueden ser compartidos por muchas otras tradiciones éticas y religiosas.

1. **Ser capaz de vivir sabiamente y de pensar en profundidad** [nº 47] que se opondría al ruidoso mundo digital y al pensamiento superficial, y que no se consigue con la simple acumulación de información. Muy relacionada con este valor, la capacidad de salir de uno mismo y hacia el otro, una cualidad necesaria también para reconocer el valor del resto de criaturas [nº 208].

2. **Ampliar a las futuras generaciones el concepto de prójimo que encontramos en la «regla de oro» de las grandes tradiciones religiosas.** Esta ampliación nos haría reparar en que nuestras acciones (y omisiones) tienen consecuencias en el futuro, ya que pueden hipotecar la vida de nuestros descendientes. Hablamos de una hipoteca económica y social, ya que trasladaríamos al futuro la solución del problema. La encíclica lo considera una cuestión de justicia [nº 159]. Pensar en las generaciones venideras implica ser generoso y pensar más allá del corto plazo. Y critica especialmente la inmediatez política que no piensa en el bien común a largo plazo sino en un corto plazo que responde únicamente a intereses electorales [nº 178].

## LA VIDA ESPIRITUAL = EJERCITAR LA RESISTENCIA

En este tiempo de Adviento, preludio de la Navidad, nos acercamos cada uno de nosotros a tocar la puerta de nuestro propio Belén a adorar al niño que nos nace. Algunas veces, ese niño interior que nos nace nos gustaría que se nos presentase expulsando a los demonios, sean estos los que sean; resucitando a los muertos, sean estos los que sean; dando la vista a los ciegos, sean estos los que sean; curando a los cojos, sean estos los que sean; dando la facultad de hablar a los mudos, sean estos los que sean; o en cualquier otro acto en el que ese niño interior pueda revelar su deseo de poder divino. Quizá ese niño que nos nace se parece bastante a aquel que a nosotros nos gustaría ser, seamos quien seamos.

### NAVIDAD, si me lo permitís, es otra cosa...

NAVIDAD es hacer sitio en nuestro interior para que nazca un niño que guarde silencio, tranquilo, confiado a los cuidados de su madre. Es nacer sin que aparezca ningún signo de poder; es abrirse para permitirnos ser contemplados y así poder ofrecer los unos a los otros un gran espectáculo: la humildad.

Os deseo una navidad HUMILDE, que ayude a acoger a un niño (tú mismo) HUMILDE, que quiera vivir HUMILDE, y que se convierta en un ciudadano HUMILDE que sin aspirar ni desear expulsar, resucitar, curar, dar, revelar, aspire a estar, ser y vivir HUMILDE.

*No dudéis de que vuestras oraciones son escuchadas y vuestras*

*necesidades remediadas Camilo de Lejis*

**¡A jugar! ¡A aprender!**

Busca 10 palabras de más de cuatro letras que aparecen en el evangelio de hoy: Lc 1,39-45. Con las letras que sobran obtendrás una frase.



T	O	O	E	D	S	O	S	S	L	O
S	T	D	R	I	A	E	A	S	A	L
O	U	S	T	C	R	N	Ñ	I	I	S
T	R	I	N	A	T	N	R	O	A	O
S	F	S	E	O	B	G	A	L	R	U
D	L	A	I	O	E	M	O	S	U	A
M	E	A	V	L	N	R	I	A	T	M
C	B	O	A	N	D	I	E	L	A	S
A	A	L	U	D	I	O	M	R	I	Q
U	S	E	H	A	T	C	I	A	R	E
I	I	S	A	B	O	A	E	L	C	.

**Frase Anterior:** Juan Bautista proclama que el Mesías es más fuerte e importante que él.

## EVANGELIO (Lc 1, 39-45)

### Lectura del santo Evangelio según San Lucas

En aquellos días, María se levantó y se puso en camino de prisa hacia la montaña, a una ciudad de Judá; entró en casa de Zacarías y saludó a Isabel.

Aconteció que, en cuanto Isabel oyó el saludo de María, saltó la criatura en su vientre. Se llenó Isabel del Espíritu Santo y levantando la voz, exclamo:

- « ¡Bendita tú entre las mujeres, y bendito el fruto de tu vientre! ¿Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor? Pues, en cuanto tu saludo llegó a mis oídos, la criatura saltó de alegría en mi vientre. Bienaventurada la que ha creído, porque lo que le ha dicho el Señor se cumplirá».

Desde un punto de vista puramente histórico hay detalles extraños en este relato de Lucas. Durante el siglo I, los discípulos de Juan Bautista se habían extendido hasta la actual Turquía, y algunos de ellos se hicieron cristianos, pero muchos de ellos pensarían que el importante era Juan, que Jesús había ido a que lo bautizara. Y verían con cierto malestar cómo el grupo de los discípulos de Jesús aumentaba mientras el de ellos perdía importancia. En este contexto, la visita de María a Isabel adquiere un sentido especial: pretende que los discípulos de Juan tengan los mismos sentimientos que tuvieron Juan y su madre ante la presencia de Jesús: alabanza, asombro, inmensa alegría.

Aunque en el relato del evangelio la iniciativa es de María, poniéndose en camino hacia un pueblecito de Judá, los verdaderos protagonistas son Isabel, la única que habla, y Juan, el hijo que lleva en su seno. A través de su reacción y sus palabras expresa el evangelista Lucas los sentimientos que debe tener cualquier cristiano ante la presencia de Jesús y María: *alabanza* (“¡Bendita tú entre las mujeres y bendito el fruto de tu vientre!”), *asombro* (“¿Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor?”), *alegría* (“la criatura saltó de gozo en mi vientre”). Estos tres sentimientos se los inspira, según Lucas, el Espíritu Santo; ya que generalmente no lo tenemos tan presente como debiéramos, es este un buen momento para pedirle que infunda también en nosotros esos mismos sentimientos.

Las palabras de Isabel, que comienzan con una alabanza de María y de Jesús, terminan con otra alabanza de María: “¡Bendita tú que has creído!” No es algo que se pueda entender con argumentos filosóficos ni demostrar científicamente. Es un misterio que exige fe. Y en ese camino misterioso, María se nos ofrece como modelo.