

“Cuando ves a Dios en todos, ellos ven a Dios en ti”.

Thomas Merton



Candido Portinari, Entierro en Red, 1944

### PARA LEER...

BERMEJO, J.C., *La visita al enfermo. Buenas y malas prácticas*, PPC, Madrid 2018

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)



## Meditación y Sufrimiento



*Toda vida humana implica sufrimientos.*

Desde el simple desagrado hasta la pena profunda, el hombre se halla siempre bajo la influencia de una dificultad o de un pesar. Y también le siguen en la meditación. *¿Qué comportamiento hay que adoptar durante el*

*ejercicio?* La meditación no se hace para descubrir el punto en que cesa el sufrimiento. Por el contrario, comprendiéndola bien, **enseña a soportar las preocupaciones y las penas de una forma justa, es decir, fecunda.** Sea cual fuere la desdicha o el pesar que turben al hombre, éste debe utilizar sus horas de meditación para sacar provecho de ellas. Lo cual sólo es posible si se hace frente al sufrimiento, portándole consigo en la meditación. Soltar presa, instalarse en el hará, devenir uno, se practica en tal caso como un *establecerse y unirse al sufrimiento ya que sólo así se puede salvar el fruto secretamente contenido en todo dolor.*

Todo pesar, cuando se le sufre bien, marca el umbral de una nueva etapa. La forma justa de tratar el sufrimiento es, por lo tanto, hacer lo contrario a como actúa el hombre natural. Este intenta rechazar el sufrimiento, distraerse, evadirse en otra cosa que le permita olvidar su mal. Sin embargo, desde el dolor físico hasta la miseria psíquica o los sufrimientos que causan una situación insoportable o la pérdida de un ser querido, todo sufrimiento aparece para aquel que se compromete en el camino, firmemente decidido a encontrarse a sí mismo, como un don y como una tarea a llevar a cabo para avanzar un paso en el camino interior. Desde el punto de vista iniciático, una vida totalmente exenta de sufrimiento, preservada de penas o dificultades, es siempre una vida estéril.

Cuando un hombre permite valientemente que su sufrimiento se mantenga presente en la conciencia y lo acepta -y ese mismo tormento puede acompañar la meditación durante horas e incluso días-, llegará un momento en que él se sentirá pasar a través de ese muro. En un plano profundo, no solamente se liberará de ese pesar, sino que él mismo se sentirá liberado y abierto a algo que antes le era desconocido.

## En camino...

"Ante el apremio de tareas que sobrepasan nuestras fuerzas, tenemos que tornarnos hacia adentro y buscar la Fuente de toda fuerza. Nos desesperaremos si comparamos nuestras fuerzas humanas con el trabajo que tenemos por delante; fracasaremos si ponemos mano a la obra con tan pobres fuerzas... No hay lección más saludable que la de nuestras limitaciones, siempre y cuando renunciemos también a nuestras propias fuerzas y aprendamos a depender de la de Dios. Se destrozará la rueda de la vida a menos que sus rayos estén firmemente unidos al Centro. Corremos grave peligro cada vez que nos olvidamos de este principio, cada vez que nos precipitamos en alguna empresa sin detenernos para volvernos hacia dentro".



## Las cargas se acomodan caminando

Camilo de Lejis

### A jugar! ¡A aprender!

Busca 10 palabras de más de cuatro letras que aparecen en el evangelio de hoy: Jn 20, 1-9. Con las letras que sobran obtendrás una frase.



O	O	H	O	R	O	Ñ	E	S	Y	P
I	S	I	E	O	A	Y	S	E	E	E
R	N	T	T	N	O	D	C	D	A	O
A	E	L	A	I	M	U	R	N	N	D
D	M	M	O	L	S	O	I	A	E	B
U	E	A	U	E	R	N	T	A	L	N
S	O	T	N	E	I	C	U	I	A	A
D	E	L	M	E	A	R	R	E	D	S
U	R	I	R	E	C	C	A	C	G	I
O	R	N	D	E	L	E	S	E	A	Ñ
P	A	I	R	A	M	O	R	R	M	.

## EVANGELIO (Jn 20, 1-9)

### Lectura del santo Evangelio según San Juan

El primer día de la semana, María la Magdalena fue al sepulcro al amanecer, cuando aún estaba oscuro, y vio la losa quitada del sepulcro. Echó a correr y fue donde estaba Simón Pedro y el otro discípulo, a quien Jesús amaba, y les dijo:

- «Se han llevado del sepulcro al Señor y no sabemos dónde lo han puesto.»

Salieron Pedro y el otro discípulo camino del sepulcro. Los dos corrían juntos, pero el otro discípulo corría más que Pedro; se adelantó y llegó primero al sepulcro; e, inclinándose, vio los lienzos tendidos; pero no entró.

Llegó también Simón Pedro detrás de él y entró en el sepulcro: vio los lienzos tendidos y el sudario con que le habían cubierto la cabeza, no con los lienzos, sino enrollado en un sitio aparte.

Entonces entró también el otro discípulo, el que había llegado primero al sepulcro; vio y creyó.

Pues hasta entonces no habían entendido la Escritura: que él había de resucitar de entre los muertos.

Como evangelio para este domingo se ha elegido uno que no tiene como protagonistas ni a Dios, ni a Cristo, ni confiesa su resurrección. Los tres protagonistas que menciona son puramente humanos: María Magdalena, Simón Pedro y el discípulo amado. Ni siquiera hay un ángel. El relato del evangelio de Juan se centra en las reacciones de estos personajes, muy distintas.

**María** reacciona de forma precipitada: le basta ver que han quitado la losa del sepulcro para concluir que alguien se ha llevado el cadáver; la resurrección ni siquiera se le pasa por la cabeza.

**Simón Pedro** actúa como un inspector de policía diligente: corre al sepulcro y no se limita, como María, a ver la losa corrida; entra, advierte que las vendas están en el suelo y que el sudario, en cambio, está enrollado en sitio aparte. Algo muy extraño. Pero no saca ninguna conclusión.

**El discípulo amado** también corre, más incluso que Simón Pedro, pero luego lo espera pacientemente. Y ve lo mismo que Pedro, pero concluye que Jesús ha resucitado.

El evangelio de san Juan, que tanto nos hace sufrir a lo largo del año con sus enrevesados discursos, ofrece hoy un mensaje espléndido: ante la resurrección de Jesús podemos pensar que es un fraude (María), no saber qué pensar (Pedro) o dar el salto misterioso de la fe (discípulo amado).