

“Ojalá podamos mantener viva la certeza de que es posible ser solidario y contemporáneo de todo aquel que vive animado por la voluntad de la justicia, nazca donde nazca y viva donde viva, porque no tienen fronteras los mapas del alma ni del tiempo.”

Eduardo Galeano



Guillermo Muñoz Vera, Egipto en Egipto, 2016

PARA LEER...

BERMEJO, J.C., *Espiritualidad y Salud. Diagnóstico y cuidado espiritual*. Sal Terrae, Madrid 2021

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



El Ayuno Cuaresmal



El ayuno es
humildad de la mente,
castigo de la carne,
molde de la sobriedad
San Ambrosio

"El ayuno es un ejercicio de adiestramiento en la libertad interior. Hay muchas personas que tienen problemas con la comida y la bebida. Son adictos al alcohol o al café. No disponen de tiempo para alimentarse de manera saludable.

Por eso tienen problemas de salud, o encubren su enfado y su mal humor con la comida. El ayuno conduce a la libertad interior. Me pone en contacto con mi dignidad. Vivo por mí mismo, en lugar de ser vivido o ser presionado por las circunstancias externas.

La Iglesia no inventó el ayuno: simplemente, adoptó y desarrolló prácticas ya existentes en el judaísmo o en la cultura greco-romana. En los primeros tiempos, con el ayuno se pretendía ante todo proteger al creyente de los demonios. En la antigüedad, una de las razones de su práctica era el presunto poder demoníaco de determinados alimentos. Los pitagóricos creían que con la carne del animal sacrificado el ser humano asimilaba también su alma demoníaca, o que los demonios podían actuar a través de ciertas plantas. Por eso prohibían, por ejemplo, el consumo de habas, pues según ellos, provocaba la inquietud durante el sueño. Pero también sabían que el ayuno es sano y depura el cuerpo y el alma.

Con el ayuno se esperaba obtener la curación de muchas dolencias, entre ellas el reuma, las inflamaciones y los catarros.

El ayuno también se empleaba profusamente en la medicina popular.

Las escuelas filosóficas griegas, por ejemplo, los estoicos, creían obtener del ayuno no sólo protección contra enfermedades y demonios, sino también la purificación del espíritu, la libertad interior, la satisfacción y la felicidad. El ayuno constituye también una ayuda en la vida espiritual".

MÍSTICA PARA ESTA SEMANA

Las amenazas y el terror crecen día a día. Me refugio en la oración como un muro oscuro que ofrece seguridad, me refugio en la oración como si fuera la celda de un convento; ni salgo, tan recogida, concentrada y fuerte estoy. Este retirarme en la celda cerrada de la oración, se vuelve para mí una realidad siempre más grande, y también un hecho siempre más objetivo. La concentración interna construye altos muros entre los cuales me reencuentro yo misma y mi totalidad, lejos de todas las distracciones. Y podré imaginarme un tiempo en el cual estaré arrodillada por días y días, hasta no sentir los muros alrededor, lo que me impedirá destruirme, perderme y arruinarme.» (Diario, 18 de mayo de 1942)

"La Cuaresma nos llega como un momento providencial para cambiar ruta, para recuperar la capacidad de reaccionar ante la realidad del mal que siempre nos desafía"

EVANGELIO (Lc 13, 1-9)

Lectura del santo Evangelio según San Lucas:

En aquel momento se presentaron algunos a contar a Jesús lo de los galileos, cuya sangre había mezclado Pilato con la de los sacrificios que ofrecían.

Jesús respondió: « ¿Pensáis que esos galileos eran más pecadores que los demás galileos porque han padecido todo esto? Os digo que no; y, si no os convertís, todos pereceréis lo mismo. O aquellos dieciocho sobre los que cayó la torre en Siloé y los mató, ¿pensáis que eran más culpables que los demás habitantes de Jerusalén? Os digo que no; y, si no os convertís, todos pereceréis de la misma manera».

Y les dijo esta parábola: «Uno tenía una higuera plantada en su viña, y fue a buscar fruto en ella, y no lo encontró. Dijo entonces al viñador: “Ya ves, tres años llevo viniendo a buscar fruto en esta higuera, y no lo encuentro. Córtala. ¿Para qué va a perjudicar el terreno?”. Pero el viñador respondió: “Señor, déjala todavía este año y mientras tanto yo cavaré alrededor y le echaré estiércol, a ver si da fruto en adelante. Si no, la puedes cortar”».

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.



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

Frase Anterior: El Señor manifiesta a sus discípulos y a todos nosotros que Él es el Hijo de Dios.

Quienes conciben a Jesús como un hippy de los años 80 del siglo pasado, repartiendo flores y besos, no han leído nunca el evangelio. Él no hay traído paz, sino espada. Pero la invitación tan seria a convertirse, con la amenaza de perecer en caso contrario, no debe interpretarse de forma equivocada. Dios no va a caer sobre nosotros como una torre ni va a mandar a sus ángeles con espadas desenvainadas. Mediante una breve parábola Lucas cuenta cómo nos va a tratar: como un agricultor sensato, realista y paciente. **Sensato**, porque solo nos pide lo que podemos dar naturalmente, sin especial esfuerzo. Lo que espera de nosotros es algo que cada uno debe pensar teniendo en cuenta sus circunstancias familiares y laborales, pero nunca esperará nada que exceda nuestra capacidad. **Realista**, porque no se deja engañar. La higuera lleva tres años sin dar fruto. A nosotros podemos engañarnos diciendo que damos fruto; a Dios, no. **Paciente**, porque ha esperado ya tres años, y todavía está dispuesto a conceder uno más. Pero la parábola no habla solo del dueño de la viña. El gran protagonista es el viñador, el que intercede por la higuera y se compromete a cavarla y echarle estiércol. Ya que la higuera nos representa a cada uno de nosotros, el viñador tiene que ser Jesús. Se espera que la higuera produzca fruto no solo por ella misma sino también gracias a su acción. En definitiva, la parabolita final matiza bastante la dureza de la primera parte del evangelio. Pero matizar no significa anular. Si nos empeñamos en no dar fruto, si no mejora nuestra relación con Dios y con el prójimo, por más que Jesús cave y trabaje, la higuera será cortada.