PARA SABOREAR DURANTE LA SEMANA…

“Ser cristiano es ser testigo de la resurrección de Jesús, y significa también superar la pobreza, que es muerte, algo inhumano, contrario a la voluntad de Dios. Si la pobreza es contraria a la voluntad de vida de Dios, luchar contra la pobreza es una forma de decirle sí al reino de Dios.”

Gustavo Gutiérrez

José de Ribera, La resurrección de Lázaro, 1616

PARA LEER…

BERMEJO, J.C.., *San Camilo y la humanización,* Sal Terrae, Madrid 2025

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

De domingo a domingo

Año XVIII. HOJA Nº448 - Del 22 al 28 de marzo de 2026

Cuaresma y Ramadán se encuentran (II)

Qué se come en el suhur y en el iftar

“Entre los platos típicos durante el Ramadán están la sopa harira, los dátiles, los huevos cocidos y dulces con frutos secos”, enumera Yamna mientras señala algunos de estos alimentos en la mesa que ha preparado. Ha cocinado seffa, un plato que recuerda a fideos finos cocidos al vapor, aliñados con aceite y miel; también hay khobz, panecillos redondos y gruesos que rellenamos de queso, y briouats, pequeños dulces rellenos de frutos secos como cacahuetes o almendras. “Y esto es el sellum (harina tostada) y estas son las chebakias, dulces que a menudo preparamos para estos días…”, continúa. “Las chebakias están hechas con una masa especiada, con anís, canela, azafrán y sésamo; las frío en aceite y las espolvoreo con miel”, dice mientras vuelve a llenar, generosamente, las tazas de té.

Tan diferentes como semejantes

En paralelo, la comunidad cristiana celebra la Cuaresma, que comienza exactamente el mismo día: el miércoles 18 de febrero, el Miércoles de Ceniza. Durante 40 días, los fieles se preparan para la Pascua a través del ayuno, la penitencia, la oración y el altruismo. También hay dulces típicos que acompañan este tiempo litúrgico. “He traído buñuelos de Cuaresma”, digo, y extiendo la mano pensando que es una aportación muy pequeña la que hago a la mesa que me ofrece Yamna. Está claro que las prácticas son diferentes. Pero ambas comunidades, musulmana y

encuentran un sentido similar en los días que llegan.

De manera simultánea, se renunciará a hábitos y placeres y se rezará para acercarse a Dios.

Una oportunidad que vuelve a confirmar que se puede "caminar unos al lado de los otros" en un proceso común de purificación, oración y caridad, como la Santa Sede ya mencionaba durante el Ramadán 2025. Una oportunidad para pensar juntos en cómo ayunar también "de palabras que golpean y hieren a nuestro prójimo", como invita el papa León XIV durante la Cuaresma 2026.

POPUKAR

¿Quién me presta una escalera para subir al madero, para quitarle los clavos a Jesús el Nazareno?

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

Frase anterior: En tiempos de Jesús se pensaba que las enfermedades eran consecuencia del pecado

EVANGELIO (Jn 11, 1-45)

Lectura del santo Evangelio según San Juan

En aquel tiempo, las hermanas le mandaron recado a Jesús diciendo: «Señor, el que tú amas está enfermo». Jesús, al oírlo, dijo: «Esta enfermedad no es para la muerte, sino que servirá para la gloria de Dios, para que el Hijo de Dios sea glorificado por ella». Jesús amaba a Marta, a su hermana y a Lázaro. Cuando se enteró de que estaba enfermo se quedó todavía dos días donde estaba. Solo entonces dijo a sus discípulos: «Vamos otra vez a Judea».

Cuando Jesús llegó, Lázaro llevaba ya cuatro días enterrado.

Cuando Marta se enteró de que llegaba Jesús, salió a su encuentro, mientras María se quedó en casa. Y dijo Marta a Jesús: «Señor, si hubieras estado aquí no habría muerto mi hermano. Pero aún ahora sé que todo lo que pidas a Dios, Dios te lo concederá».

Jesús le dijo: «Tu hermano resucitará». Marta respondió: «Sé que resucitará en la resurrección en el último día». Jesús le dijo: «Yo soy la resurrección y la vida: el que cree en mí, aunque haya muerto, vivirá; y el que está vivo y cree en mí, no morirá para siempre. ¿Crees esto?». Ella le contestó: «Sí, Señor: yo creo que tú eres el Cristo, el Hijo de Dios, el que tenía que venir al mundo».

Jesús se conmovió en su espíritu, se estremeció y preguntó: «¿Dónde lo habéis enterrado»? Le contestaron: «Señor, ven a verlo». Jesús se echó a llorar. Los judíos comentaban: «¡Cómo lo quería!». Pero algunos dijeron: «Y uno que le ha abierto los ojos a un ciego, ¿no podía haber impedido que este muriera?». Jesús, conmovido de nuevo en su interior, llegó a la tumba. Era una cavidad cubierta con una losa. Dijo Jesús: «Quitad la losa». Marta, la hermana del muerto, le dijo: «Señor, ya huele mal porque lleva cuatro días». Jesús le replicó: «¿No te he dicho que si crees verás la gloria de Dios?». Entonces quitaron la losa. Jesús, levantando los ojos a lo alto, dijo: «Padre, te doy gracias porque me has escuchado; yo sé que tú me escuchas siempre; pero lo digo por la gente que me rodea, para que crean que tú me has enviado». Y dicho esto, gritó con voz potente: «Lázaro, sal afuera».

El muerto salió, los pies y las manos atados con vendas, y la cara envuelta en un sudario. Jesús les dijo: «Desatadlo y dejadlo andar». Y muchos judíos que habían venido a casa de María, al ver lo que había hecho Jesús, creyeron en él.