



VERDAD Y ANUNCIO DE LA FE

Hoja Semanal y Especial Jóvenes

de la Parroquia de

Nuestra Señora Reina del Cielo

Año XVII

Nº 29

07.05.2023

DOMINGO DE LA 5ª SEMANA DE PASCUA

LECTURAS DE LA MISA:

1ª Lectura	De los Hechos de los Apóstoles (Hch 6, 1-7)
Salmo Responsorial	Salmo 32 (Sal 32, 1-2. 4-5. 18-19)
2ª Lectura	De la 1ª carta del Apóstol San Pedro (1Pe 2, 4-9)

LECTURA DEL SANTO EVANGELIO ① SEGÚN SAN JUAN (JN 14, 1-12):

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos:

«No se turbe vuestro corazón, creed en Dios y creed también en mí. En la casa de mi Padre hay muchas moradas; si no, os lo habría dicho, porque me voy a prepararos un lugar. **Cuando vaya y os prepare un lugar, volveré y os llevaré conmigo, para que donde estoy yo estéis también vosotros.** Y adonde yo voy, ya sabéis el camino».

Tomás le dice:

«Señor, no sabemos adónde vas, ¿cómo podemos saber el camino?».

Jesús le responde:

«**Yo soy el camino, y la verdad, y la vida. Nadie va al Padre, sino por mí.** Si me conocierais a mí, conoceríais también a mi Padre. Ahora ya lo conocéis y lo habéis visto».

Felipe le dice:

«Señor, muéstranos al Padre y nos basta».

Jesús le replica:

«Hace tanto que estoy con vosotros, ¿y no me conoces, Felipe? Quien me ha visto a mí ha visto al Padre. ¿Cómo dices tú: “Muéstranos al Padre”? **¿No crees que yo estoy en el Padre, y el Padre en mí?** Lo que yo os digo no lo hablo por cuenta propia. El Padre, que permanece en mí, él mismo hace las obras. **Creedme: yo estoy en el Padre, y el Padre en mí.** Si no, creed a las obras.

En verdad, en verdad os digo: **el que cree en mí, también él hará las obras que yo hago**, y aún mayores, porque yo me voy al Padre».

① Los textos Bíblicos citados en esta HS y EJ están tomados de la Biblia de la Conf. Episc. Española.

ENCUENTRO CON JESÚS:

«YO SOY EL CAMINO Y LA VERDAD Y LA VIDA»



Caminemos intrépidamente hacia nuestro Redentor, Jesús; caminemos intrépidamente hacia aquella reunión de los justos. Pues nos encaminaremos al encuentro con nuestros padres, al encuentro con los preceptores de nuestra fe: y si tal vez no podemos exhibir obras, que la fe venga en ayuda nuestra.

Porque el Señor será la luz de todos; y aquella luz verdadera, que alumbra a todo hombre resplandecerá sobre todos. Nos encaminaremos allí donde el Señor Jesús preparó estancias para sus humildes siervos, para que donde Él esté estemos también nosotros. Tal fue su voluntad. Cuáles sean esas estancias, óyeselo decir a Él mismo: “En casa de mi Padre hay muchas estancias”. Y ¿cuál es su voluntad? “Volveré” –dice– “y os llevaré conmigo, para que donde estoy yo estéis también vosotros”.

Mirada a la familia – 2. *Perspectiva sociológica. Luces y sombras (1/2)*

La familia es la comunidad más original, profunda y universal de la humanidad. Es crucial para la aparición de cada ser humano. En ella se inicia nuestra biografía en una genealogía que nos sitúa en el tiempo —historia— y el espacio —lugar en el mundo—. Tiene una importancia tan grande en la vida personal y social que es capaz de adaptarse a las más diferentes circunstancias.

Las familias constituyen el ámbito más adecuado en el que cada persona llega a ser genuinamente humana y puede desarrollarse. La familia es el seno de vínculos a través de los cuales la mayoría de la humanidad da lo mejor de sí misma. Es la que proporciona a cada persona las mayores alegrías, atravesadas también por el dolor que el amor o su ausencia a veces provoca. Es en la familia donde la mayor parte de la humanidad alcanza la plenitud del amor.



En la familia nos insertamos en los ambientes de la convivencia ordinaria y desde ella misma, como institución primaria, nos insertamos en las instituciones de una sociedad que se organiza como comunidad política. A la vez, en las familias es donde las personas aprenden vitalmente valores, ejercitados como virtudes, y universalmente reconocidos, como la fraternidad, la gratuidad, la solidaridad intergeneracional, los bienes comunes compartidos o la participación social que hace posible la democracia.

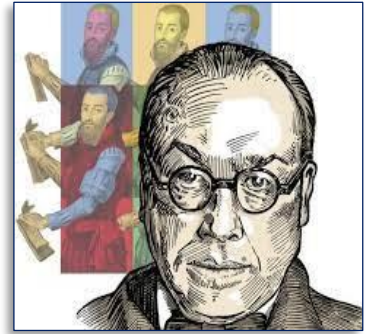
La fragilidad interna y la adaptación e influencia de los sistemas sociales provocan que aspectos positivos y negativos vayan entrelazándose y convivan. Ha crecido la protección a miembros aislados de la familia, pero se ha deteriorado la defensa de la vida y el cuidado de la institución familiar como tal. El desarrollo de los derechos y libertades de la mujer es, quizás, el factor que más ha influido sobre la evolución de la vida matrimonial y familiar. Es muy importante que el cuidado de los niños y la promoción de la mujer no se desenfocuen por motivos ideológicos que no atienden a la realidad familiar y su papel para el bien común, sino a otros intereses.

Somos una sociedad familiar y eso no solamente es compatible con ser modernos, sino que hace posible que lo seamos. Sin familias no habría modernidad. Durante décadas lo moderno y lo familiar han sido presentados como polos opuestos. Lo moderno iría en dirección al futuro y lo familiar al pasado. Sin embargo, dicha oposición no es cierta: una sociedad moderna solo es sostenible si es familiar. En el modelo social que vivimos se combinan innovación, progreso y cosmopolitismo con familia y comunidad. Es una alternativa al modelo de modernidad individualista, utilitaria y desvinculada, que al final hace insostenible la vida social y el desarrollo humano. El desarrollo humano integral necesita del vínculo, del encuentro y cuidado que ponen en el centro a cada persona y a toda la persona, también en su dimensión institucional y trascendente.

Lo que sí existe y contamina la percepción del valor real de lo familiar es una dislocación entre la «familia de las ideologías», que se plasma en múltiples medios, y la «familia de la experiencia». La valoración de lo familiar desde la vivencia real y personal de los ciudadanos es muy distinta a la que se da cuando esa valoración se discute desde las ideologías y la confrontación política. Cuando se pone la familia en el centro de controversias y polarizaciones ideológicas, es casi imposible compartir un consenso que reconozca el valor real y vital que las personas otorgan a sus familias.

(Viene de la HS anterior) ...

A Ése sí que puedo pedirle, porque sé de cierto que sabe lo que es pedir, que da y dará siempre, puesto que se ha dado entero a nosotros los hombres. Y puesto de rodillas empecé a balbucir el Padrenuestro. Y se me había olvidado. Permanecí de rodillas un buen rato, ofreciéndome a Nuestro Señor Jesucristo con las palabras que se me ocurrían, fui recordando trozos del Padrenuestro; al cabo, logré restablecer íntegro el texto. También pude restablecer el Avemaría. El Credo se me resistió por completo, así como la Salve y el Señor mío Jesucristo. Tuve que contentarme con el Padrenuestro y el Avemaría, que repetí hasta que las dos oraciones se me quedaron ya perfectamente grabadas en la memoria. Una inmensa paz se había adueñado de mi alma. Es verdaderamente extraordinario e incompresible cómo una transformación tan profunda pueda verificarse en tan poco tiempo. Me veía a mí mismo hecho otro hombre. Pero estaba aún tembloroso, indeciso, sin saber qué hacer y sin poder realmente hacer nada. ¿Ir a una iglesia? Ya era muy tarde, de noche. ¿Buscar a un sacerdote? Pero no conocía yo a ninguno en París.



Anduve por la habitación palpándome los brazos, la cara, la cabeza. Recorrí todo el piso sin propósito alguno. Volví a mi habitación. Me senté en un sillón delante de la ventana, por donde a través del cristal veía a todo París, y en el fondo la masa oscura de Montmartre. Imágenes del cristianismo primitivo surcaron mi fantasía. ¡El circo romano, las fieras, los cristianos arrodillados en el redondel y dejándose despedazar heroicamente! La gracia de Dios les inundaba, les envolvía, les sostenía. Sí, pero además ellos mismos recibían y aceptaban sumisamente esa gracia y todo cuanto Dios les enviaba. ¡Sumisamente y libremente! Porque sabían lo que hacían al querer conformarse con lo que Dios quería en ellos.

Con este pensamiento me pareció haber llegado por fin a la solución más clara y neta del problema de la vida en mí y fuera de mí. La vida y los hechos de la vida, que Dios providente hace y produce, Dios también nos los da y atribuye. Pero nosotros los aceptamos, los recibimos libremente, y por eso son nuestros tanto como suyos. Son suyos, porque Él es su autor, creador, distribuidor y provisor. Son nuestros, porque nosotros libremente los aceptemos de su mano. Ahí está el toque, ahí está la esencia de la Humanidad: aceptar libremente. El acto más propio y verdaderamente humano es la aceptación libre de la voluntad de Dios. Pero el hombre ha sido creado libre por Dios; es decir, que, para realizar su propia esencia, para ser verdaderamente hombre libre, el hombre debe aceptar la voluntad de Dios con sumisión total y a la vez libremente. ¡Querer libremente lo que Dios quiera! He aquí el ápice supremo de la condición humana: «Hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo». Y postrado de rodillas, perdida la mirada en el lejano horizonte del caserío de París, recité con íntimo fervor una vez más el Padrenuestro, entregando libremente toda mi voluntad en las manos llagadas de Nuestro Señor Jesucristo.

La noche estaba serena y muy clara. En mi alma reinaba una paz extraordinaria. Me senté de nuevo en el sillón y me puse a pensar sobre mi nueva condición. “Lo primero que haré mañana será comprarme algún buen manual de doctrina cristiana. Aprenderé las oraciones; me instruiré lo mejor que pueda en las verdades dogmáticas, procurando recibirlas con la inocencia del niño, es decir, sin discutir las ni sopesarlas por ahora. Ya tendré tiempo de sobra, cuando mi fe sea sólida y robusta y esté por encima de toda vacilación, para reedificar mi castillo filosófico sobre nuevas bases. Compraré también los Santos Evangelios y una vida de Jesús. ¡Jesús, Jesús! ¡Bondad! ¡Misericordia!” Debí quedarme dormido. Mi memoria recoge el momento en que despertaba bajo la impresión de un sobresalto inexplicable. No puedo decir exactamente lo que sentía: miedo, angustia, turbación, presentimiento de algo inmenso, formidable, innarrable, que iba a suceder ya mismo, sin tardar. Me puse de pie, todo tembloroso, y abrí de par en par la ventana. Una bocanada de aire fresco me azotó el rostro.



LA IGLESIA (11): Los Mandamientos de la Iglesia Católica (Cont. de la HS anterior)

Cuarto Mandamiento: Abstenerse de comer carne y ayunar en los días establecidos por la Iglesia.

El cuarto mandamiento asegura los tiempos de ascesis y de penitencia que nos preparan para las fiestas litúrgicas y para adquirir autocontrol, el dominio sobre nuestras tendencias, y la libertad del corazón. El ayuno es propio del tiempo de Cuaresma.

El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días obligatorios de ayuno y abstinencia para los católicos. Además, los viernes durante la Cuaresma son días obligatorios de abstinencia.

¿Cómo se debe hacer el ayuno, el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo?

El Ayuno Eclesiástico, es el mínimo que nos invita a vivir la Iglesia en los días prefijados de Ayuno, Miércoles de Ceniza y Viernes Santo. Este consiste en desayunar pan y un café, no tomar nada entre comidas, comer ligero (procurando que te quedes con un poco de hambre) y finalmente, por la noche, lo mismo, pan y un café. El ayuno está establecido para las personas desde los 14 años hasta los 59.

<http://es.catholic.net/op/articulos/56038/cat/1075/que-es-el-ayuno-6-sencillos-elementos-para-practicarlo-.html#modal>

Curiosamente hoy el AYUNO es recomendado por la propia ciencia médica. He aquí un ejemplo, aunque pueden consultarse en Internet, donde existen muchas sugerencias al respecto.

Dr. Ramón Roselló, médico, 20 de febrero de 2022, que dice:

Esta práctica terapéutica es capaz de resolver numerosas dolencias, pero si se hace de forma muy estricta, debe ser bajo supervisión médica. El ayuno permite que el cuerpo se libere de grasas y toxinas, y que eche mano de su sabiduría interna para enfrentarse a los desequilibrios. En general, en el ayuno se puede tomar solo agua o bien agua y otros líquidos. Recuerda que, si se hace de forma estricta, el ayuno debe ser controlado y supervisado por un médico.

ESCOGE EL TIPO DE AYUNO: Puede ser total (solo se bebe agua, unos 3 litros al día); el **ayuno Buchinger** (se toman caldos, infusiones y zumos y es más llevadero que el total); o a base de zumos, siempre que estos no excedan las 300 calorías diarias.

Hay que recordar que: el **ritmo del cuerpo es más lento** (no conviene exigirle un alto rendimiento); aumenta la sensibilidad hacia las agresiones e injusticias; conviene asearse y desplazarse con tiempo; el aliento podría ser desagradable, y hay que acostarse pronto.

Se debe **beber agua pura** en abundancia y con regularidad.

CUIDA EL ALMA: El Dr. Otto Buchinger decía que **durante el ayuno** es el alma la que tiene hambre. Es un modo de expresar la relevancia que adquieren las vivencias internas. Igual que se evita fumar o ingerir alcohol, hay que velar por los estímulos que se ofrecen al cuerpo. La naturaleza o el arte con un sentido espiritual son "alimentos" idóneos.

MEDITACIÓN: En el ayuno es fácil acceder a **estados de meditación más profundos de lo común**. Para quien reza, el ayuno también suele mejorar esa experiencia.

AYUNO INTERMITENTE: Esta forma de ayuno se ha popularizado mucho. Consiste esencialmente en estar unas 16 horas sin comer y concentrar dos o tres comidas en ocho horas, aunque ya a partir de las doce horas de ayuno el cuerpo recibe beneficios significativos. En Internet se pueden consultar mucha más información al respecto.

