



EL “arquitecto” de Dios

Antonio Gaudí, quien hoy va camino a los altares, supo plasmar en sus diseños la belleza de la creación y de la fe, especialmente en su obra culmen: La Sagrada Familia (Barcelona, España), la monumental basílica que se culminará en 2026. Detalles de las inspiraciones de este genio de la arquitectura. Pp. 2, 3, 5, 22 y 23

 **CRISTO
HOY 30^o**

Edición Internacional, N° 490,
AÑO XXX, Edición en Argentina
N° 1411. OCTUBRE 2024.
PRECIO SUGERIDO \$1.100.
Edición en Paraguay N° 781.



Escultura de la Sagrada Familia en la fachada del Nacimiento, uno de los tres ingresos al templo y tema central de esta obra de Antonio Gaudí.

“El arquitecto de la Sagrada Familia”

Con una mirada providencial fruto de una fe inmensa, Antonio Gaudí supo captar la mano divina en su vida y en su obra de arquitectura más esplendida, “La Sagrada Familia”. Conozcamos a este “Siervo del Señor”.

Casi cinco millones de personas visitaron la basílica de la Sagrada Familia en Barcelona en 2023. La obra más emblemática del “siervo de Dios” Antonio Gaudí fue lo más visitado de toda la capital catalana. Porque precisamente la Sagrada Familia de Gaudí, apodado “El arquitecto de Dios”, no es sólo una sublime obra de arte sino una catequesis visual y un reflejo de la belleza que conduce a Dios. Esto se muestra perfectamente en todos los trabajos realizados por el gran arquitecto que en estos momentos está en proceso de beatificación.

Conociendo a Gaudí

Un gran conocedor de la obra de Gaudí es Enrique Solana, arquitecto jubilado y expresidente del Centro Gaudí en Madrid, cuyo fin es dar a conocer a esta personalidad y promover su obra. Este devoto católico lleva años mostrando esta cara catequética de Gaudí y la relación que tiene con la trascendencia. En una entrevista con la página católica, Religión en Libertad, Enrique Solana habló de la propia fe de Gaudí, de su evolución y de la influencia que fue teniendo en sus creaciones.

La Belleza Suprema

Quiso la providencia (cuenta Solana) que me encontrara con el escultor Etsuro Sotoo, que lleva trabajando en el Templo más de 40 años. Nada más cruzar el umbral de la bellísima “puerta de la caridad” que Sotoo ya había colocado, quedé sobrecogido, aturdido por la belleza del interior, las propor-

ciones, las formas, la altura, la luz, el color... antes de comenzar a recorrer su interior busqué donde sentarme y me quedé en silencio más de una hora rezando y llorando. La única síntesis que se me ocurre para expresar aquel fogonazo es que la belleza que allí se percibe no arranca de esas piedras, que no son sino el reflejo de la Belleza Suprema, Cristo Jesús. Luego, al poco tiempo, alguien me puso en contacto con el Presidente de la Asociación Pro Beatificación de Gaudí en Barcelona y padrino de bautismo de Etsuro Sotoo, Don José Manuel Almuzara.

La fe en su obra

Es imposible conocer a Gaudí fuera de la fe cristiana, esa fe vivida profundamente influye lógicamente en sus obras. Gaudí solía decir: “Nosotros construimos el templo, pero al mismo tiempo, el templo nos está construyendo a nosotros”. Esta expresión dice mucho de la actitud con la que Gaudí se enfrentaba a las obras, en casi todas acaba mostrando aspectos diversos de la trascendencia. Sin fe, esto es imposible, porque el artista es el primero en desconocer ese mundo maravilloso y por tanto no puede mostrarlo. Cuando además de ser un artista, se tiene fe, se es consciente de la misión que el Señor encomienda, anunciar a Dios desde la belleza, el único resquicio del corazón que esta generación mantiene abierto para abrirse a la verdad. Belleza y verdad van de la mano.

La visita al templo de la Sagrada Familia aleja totalmente la idea de la religión como algo arcano y oscuro, sólo ideado para someter a los pueblos. El

lenguaje de estas piedras hace presente una arquitectura traspasada por la belleza del misterio cristiano, ese es el sustrato que contagia cada uno de los espacios, los detalles, la luz, la atmósfera que se respira en el templo. Gaudí quiso que la belleza de este espacio no fuera sino el reflejo de la suprema belleza que él descubrió en la naturaleza y que transforma el espacio en un lugar santo.

La fe de Gaudí

La fe de Gaudí no es algo abstracto sino encarnado, conocer a Dios le llevaba a conocerse también a sí mismo. No se andaba por las nubes, Gaudí decía: “He conseguido de todo menos dominar mi mal genio. Es muy provechoso echarse la culpa uno mismo, aunque no se tenga, ya que el enemigo del buen hacer es el amor propio: es preciso dominarlo y rebajarlo”. De un hombre contemplativo de la naturaleza creada, Gaudí dirige la mirada cada vez más hacia el interior y pasa a ser un contemplativo del alma con la ayuda de santa Teresa y san Juan de la Cruz. También, impresiona saber que este hombre genial por su extraordinaria capacidad, por su profunda intuición, por su exquisito arte y sus conocimientos técnicos, era al mismo tiempo un hombre familiar, entrañable, sensible a los problemas de los pobres y a las demandas de los enfermos y moribundos que le rodeaban. Así también, Gaudí, fue adentrándose cada vez más en la fe de la Iglesia Católica, asistiendo diariamente a la Eucaristía, y conociendo y viviendo a fondo la liturgia. Su obra es testigo de esta



La Sagrada Familia, en la foto con el mar mediterráneo de fondo, es hoy el monumento más visitado de Barcelona.

paulatina transformación de su espíritu; su enigmática arquitectura trasluce el misterio y la belleza de la presencia de Dios.

Creando junto con Dios

Gaudí tenía la capacidad de ver en la naturaleza su auténtica belleza, no la mira de una forma sentimental, sino viendo en ella la mano del Creador. La naturaleza vista así, se convierte en la primera manifestación de la divinidad. En muchas de sus obras, Gaudí hace de puente para que podamos descubrir el mundo maravilloso que se manifiesta en las cosas creadas por Dios. Es así como Gaudí afirmaba que la naturaleza es su maestra, la antesala de la Revelación. La creación, para él no está cerrada, es un escenario abierto, continúa a través de las criaturas que colaboran con el Creador. Dios crea y el hombre recrea, y el que recrea mirándole a Él, continúa la obra del Creador. Para Gaudí, ser original es saber volver a los orígenes del acto creador.

Naturaleza, Revelación y Liturgia

El templo de la Sagrada Familia está basado en la lectura de tres libros: el de la Naturaleza que es la creación que sale de las manos de Dios, el de la Revelación que es la creación que sale de su boca y un tercero que es el de la Liturgia que pone en contacto los dos anteriores. Gaudí quiere que todo en el Templo se base en la naturaleza que él mira intentando comprender su principio organizativo. Así, si la columna procede del árbol, Gaudí devuelve a la columna su forma original, la del árbol, que multiplica su tronco en los nervios ramificados que brotan de sus nudos (capiteles), buscando la trayectoria inclinada que establecen las leyes de su estabilidad. En la Sagrada Familia no se percibe una hilera de columnas que soportan la cubierta, sino un bosque de árboles que van ramificándose hasta las hojas entre las cuales entra la luz del cielo, todo en una continuidad asombrosa.

Una visión providencial

Todo en Gaudí es providencial, en el templo de

la Sagrada Familia se ve muy claro. En 1881, la Asociación de devotos de San José consigue comprar un solar muy a las afueras de Barcelona, un lugar entre las cabras. Pues bien, hoy día ese solar se encuentra en el centro de la ciudad, equidistante entre el mar y la montaña, realmente providencial. Las obras dan comienzo en 1882 con proyecto de un arquitecto famoso, experimentado, y profesor de la Escuela de Arquitectura, Francisco de Paula del Villar, alguien en quien se puede confiar una obra así. Pues bien, al año siguiente y por consejo del arquitecto Joan Martorell, amigo y asesor de José M. Bocabella, fundador de la Asociación de los Josefinos, se propuso la sustitución del director de las obras por el joven, pero ya conocido arquitecto Antonio Gaudí, que tenía entonces solo 31 años, y que hasta ese momento no había hecho más que unos muebles, unas farolas en la Plaza Real y una nave industrial en Mataró, todo un diseño de Dios. Un templo expiatorio, como iba a ser éste, partía con presupuesto "0", porque se iba a realizar solamente con limosnas, lo razonable hubiera sido realizar una capilla o una ermita pequeña. Pues bien, cuando Bocabella ve los primeros e impresionantes bocetos de Gaudí para el templo, en lugar de echarse para atrás, exclama: "La providencia nos está mostrando que la obra será suya y no nuestra". Y así sucede en todos los detalles de su vida. Cuando es rechazado por las mujeres de las que se enamoró, Gaudí entendió que la providencia le proponía como vocación el dedicarse en cuerpo y alma a construir un edificio que hiciera levantar los ojos al Cielo. Un padre de familia no habría tenido el tiempo necesario ni la libertad para llevar a cabo esta misión.

Una catequesis visual

Vamos a ceñirnos a la Sagrada Familia, su obra cumbre, una obra compatible en el tiempo con todas las demás y a la que dedicó toda su vida. Para explicarla, podríamos intentar hablar asépticamente de la historia del edificio, de su estructura, de su estilo, de sus proporciones, de la distribución, de la

escultura que se le adosa, de su colorido, de su luz, intentando eludir la trascendencia que encubren. No entenderíamos nada, porque el edificio no es sino un compendio de la fe cristiana, de su liturgia, de sus oraciones, de los Novísimos (Muerte, Juicio, Infierno y Gloria), de sus santos y fundadores, hasta sus proporciones hablan de ello. Por ende, es imposible entender este edificio sin nombrar la fe cristiana, la católica en concreto, ya que este, surge por y para transmitir esa fe, la cual el mismo Gaudí y tantos que trabajan en el templo han descubierto y siguen descubriendo hoy. Hay algo enigmático en este templo y en su autor, algo que no se percibe a primera vista y que requiere de una mirada profunda. La materialidad de este Templo, su cuerpo, responde a un espíritu que constituye su esencia, sin la cual no se puede entender.

Gaudí y la familia

El p. Manyanet, fundador de las Escuelas de la Sagrada Familia, le hace ver a Bocabella, que la figura de san José adquiere su importancia cuando se le enmarca en la Familia de Nazaret, allí su figura se engrandece al aparecer como esposo de María y padre de Jesús. A partir de ahí, surge la iniciativa de dedicar el templo, no a san José sino a la Sagrada Familia. Conocedor de esta circunstancia, Gaudí coloca una imagen bellísima de la Sagrada Familia en el centro de la fachada del Nacimiento. Por eso en el templo todo es múltiple del número tres, tres fachadas, tres portadas en cada una, dieciocho torres, treinta y seis columnas, grupos escultóricos de seis ángeles tocando instrumentos y otros nueve cantando el *Gloria in Excelsis Deo* (estos ángeles son obra de Etsuro Sotoo).

La familia para Gaudí es fundamental, es consciente de haberlo recibido todo de ella. Sus cuatro hermanos mueren muy jóvenes, el padre tiene que vender la calderería para dar estudios a Francisco (el mayor) y a Antonio. Por eso, al final acaba haciéndose cargo de su padre y de su sobrina Rosa.

Los trabajadores del templo son para Gaudí una gran familia, todos valen para algo y unos se complementan con el trabajo de los demás. Para Gaudí, los obreros son quienes realmente construyen la Sagrada Familia. Con frecuencia habla con ellos y les transmite su visión del templo y de la vida. Piensa en las familias de los obreros construyendo unas escuelas que también llevarán el nombre del templo, para que, mientras los padres trabajan, sus hijos reciban una conveniente formación bajo su protección.

Para su realización, Gaudí es el primero en poner todo su dinero. Casualmente, en los años en que se construyen las escuelas (1921) el papa Benedicto XV proclamó la fiesta de la Sagrada Familia como modelo de la familia cristiana, destacando en ella la figura de san José como emblema del trabajador cristiano en contraposición al socialista, marxista. Una vez más vemos que todo aquí es providencial. (Rel)

“El joven de las 8 bienaventuranzas”

Un alpinista alegre, entregado al servicio de los pobres, este fue el beato Pier Giorgio Frassati, quien intercedió milagrosamente por un joven con lesiones cerebrales y ahora escala a los altares.

Pier Giorgio fue un joven que prefirió sacrificar su gran amor humano por servir a Jesús. Era bromista por naturaleza, amaba la montaña y las fiestas alegres con sus amigos, pero sobre todo, ¡era un hombre con un gran corazón!: de hecho, regalaba cosas a los pobres a escondidas de sus padres ricos; su generosidad incluso lo llevaba a regalar sus zapatos, si no tenía nada más consigo en el momento. Un día, mientras visitaba a un paciente necesitado que padecía poliomielitis, contrajo la terrible enfermedad que acabó con su vida una semana después, a la edad de 24 años: ¡todo el pueblo de Turín estuvo en el funeral! y su ejemplo de vida hizo que Juan Pablo II lo beatificara e hiciera patrono de La Jornada Mundial de la Juventud (JM), apodándolo como “el joven de las 8 bienaventuranzas”. Finalmente, tras aprobar un segundo milagro, Giorgio será declarado santo el año que viene, durante el jubileo de 2025.

Biografía de Pier Giorgio

Pier Giorgio Frassati nació el 6 de abril de 1901 en Turín, en el seno de una familia perteneciente a la alta burguesía italiana. Su padre, Alfredo Frassati, director del reputado periódico La Stampa, era agnóstico, por lo que negaba la existencia de Dios. Su madre, Adelaida, era pintora y dedicaba sus días princi-

palmente a sus creaciones. A decir verdad, sus padres no le daban muchos elogios a Piere, sino que continuamente le reprochaban su mediocridad y falta de inteligencia.

Deseaba ser sacerdote

En 1913, Pier Giorgio reprobó sus exámenes y fue enviado a un colegio de jesuitas, lo cual le permitió desarrollar su espiritualidad: a los 13 años ya tenía una vida espiritual personal, que amaba compartir con sus amigos, y desbordaba de amor y devoción a la Santísima Virgen y al Santísimo Sacramento. De hecho, se unió al grupo del “Apostolado de la Oración” y a la “Compañía del Santísimo Sacramento” para seguir creciendo en su fe. Orar le permitía a Pier Giorgio llenarse de fe, energía y alegría para mantenerse animado frente a la hostilidad que vivía, especialmente con sus padres. Por ejemplo, al expresar su deseo de convertirse en sacerdote, ellos simplemente lo llenaron de reproches y lo desanimaron, pues no eran conscientes de la riqueza de su vida espiritual.

Enfermó ayudando a los pobres

En 1918, el joven aprobó los exámenes y logró entrar a la Escuela Politécnica de Turín para convertirse en ingeniero. Al mismo tiempo, como en su corazón latía la idea de servir, se inscribió en la Conferencia de San Vicente de Paúl para ayudar a los soldados desamparados después de la guerra. También se unió a las Milicias de María y a la Tercera Orden Dominicana. Sus estudios y su vida espiritual también se acompañaban de constantes excursiones a la montaña con sus amigos. Cabe destacar que, durante sus años de estudio, Pier nunca dejó de ayudar a los pobres y necesitados, incluso cuando hubo la epidemia de gripe española. De hecho, fue durante una de sus visitas a los pobres que contrajo poliomielitis, esta terrible enfermedad que le arrebató su vida.

“Me gustaría ser viejo para ir al Cielo”

Fue en 1925, mientras paseaba con dos amigos, que Pier Giorgio comenzó a sentir un fuerte dolor en los músculos de la espalda. Luego, al volver a casa, sintió un intenso dolor de cabeza. Dos días más tarde, llamaron al médico, y se comprobó

que sus reflejos ya no funcionaban correctamente, por lo que le diagnosticaron poliomielitis infecciosa aguda. A pesar de su gran sufrimiento, Giorgio, entregó su dolor a Jesús sin quejarse. El 4 de julio, el joven recibió los últimos sacramentos y finalmente, tras una dolorosa agonía, murió rodeado de su familia, mientras oraba diciendo estas palabras: “Haced que muera en paz, en vuestra santa compañía”. Fue así como el Señor acogió en el Cielo, a este joven que, poco antes de su devastadora enfermedad, dijo al chófer de su padre: “Me gustaría ser viejo para poder ir al Cielo más rápidamente”.

Cuerpo intacto

En 1981, durante la apertura del proceso de beatificación, su cuerpo fue exhumado, lo cual permitió constatar que aún se conservaba intacto. Posteriormente, fue trasladado a la Catedral de San Juan Bautista de Turín. En 1987, fue declarado venerable, y en 1990 fue beatificado por Juan Pablo II. Además, Pier Giorgio fue proclamado como el patrono de los jóvenes y de los montañeros.

Milagro de beatificación

El milagro que abrió la causa de beatificación de Pier Giorgio Frassati fue la curación de Domenico Sellan en 1933: este hombre padecía de tuberculosis ósea terminal. Estando en su cama enfermo, un sacerdote le trajo una imagen de Pier Giorgio y una oración, que Domenico rezó con bastante fe. Poco después, los médicos confirmaron su recuperación completa y definitiva, que le permitió vivir 35 años más, después de que ocurrió ese gran milagro.

Milagro de próxima canonización

En 2011 se produjo el segundo milagro, para la apertura del proceso de canonización: se trata de la curación de Kevin Becker, un joven de 21 años que sufrió una gravísima lesión en la cabeza al caerse del tejado de la escuela. Este accidente le ocasionó daños severos en el cerebro, por lo que fue puesto en coma inducido. De hecho, los médicos decían que las posibilidades de sobrevivir eran muy bajas y que la recuperación de la lesión era totalmente imposible. Sin embargo, a pesar del terrible diagnóstico, un amigo de la familia les aconsejó rezar a Pier Giorgio por la sanidad del jovencito. Sorprendentemente, el joven comenzó a dar indicios de recuperación poco después de que la familia empezara a rezarle: dos semanas después del accidente ya estaba de vuelta en casa, y en la actualidad tiene una vida normal, sin ninguna secuela. (Hozana.org)

Pier Giorgio escalando. El beato solía decir: “Vivir sin fe, sin un patrimonio que defender, sin mantener una lucha por la verdad no es vivir, sino ir tirando”.



El 'santo' sin prisa

Cuando a Gaudí le preguntaban, con impaciencia, cuándo se terminaría el Templo de la Sagrada Familia, él respondía, sin impacientarse: "Mi amo no tiene prisa...", además de eludir cualquier cronometraje, también expresaba, con esta respuesta, en qué perspectiva situaba su obra. De hecho, comenzó a encargarse de ella en 1883, él falleció en 1926, y ahora se anuncia que en 2026 podría concluirse, 143 años después.

Han sido muchos, no obstante, a quienes la Sagrada Familia ha puesto nerviosos. Primero a causa de la lentitud de su edificación. A otros, por cuestión de gustos o criterios estéticos, siempre respetables y discutibles a la vez. Y por fin, a los que repudian la fe que inspira la obra. Son estos aquellos que consideran la fe católica como algo del pasado, y ven en este templo, que es ya el monumento más visitado de toda Barcelona, un grito de contradicción. Por medio de este templo la fe grita que está viva y dadora de vida. Tal como

el verdadero autor quiso hacer por medio de Gaudí. En tiempos donde se quiere callar la fe, se cumple la profecía bíblica: "Si estos callan clamarán las piedras..." (Lc 19, 40)

Semejante obra, y el testimonio de vida del autor humano, impulsó a considerar a Antonio Gaudí como alguien extraordinario en la fe. Quienes llevan el proceso de beatificación y canonización están convencidos de que el hombre que proyectó la Sagrada Familia como una versión en piedra de la tradición cristiana y católica, fue además de un artista eximio, un hombre de fe, por encima del nivel ordinario. Es decir, un cristiano que puede ser ejemplo de cristianos, un santo. La causa está aún en espera, sin prisa, pero expectante.

El encanto del templo lleva al encanto de la fe. Por eso no cuesta demasiado mantener la esperanza de que sus piedras hayan sido realmente labradas y pensadas por mano de un santo.

Hasta la conclusión de la construcción del templo, **Cristo Hoy** irá publicando sus adelantos.



Imagen del mes: El sepulcro de santa Teresa de Jesús fue abierto el 28 de agosto pasado por primera vez desde 1914, y para sorpresa de los Carmelitas Descalzos de Alba de Tormes (España), el cuerpo de la santa sigue incorrupto.

¿Quién era Gaudí?

Un genial arquitecto español que destacó por construir un templo increíble en honor de la Sagrada Familia.

Falta una mula en el pesebre de la fachada...

Comentarios de «Malacara»

(La mula del santo Cura Brochero)

- Y además...

Consagró su talento y trabajo a manifestar la belleza de Dios presente en la naturaleza y la fe católica. Va camino a la beatificación.

Nueva Inspectora

Las Hijas de María Auxiliadora esperan con ansias a sor Cecilia, su nueva guía, para el siguiente año.

La Madre General de las Hijas de María Auxiliadora, sor Chiara Cazzuola, ha nombrado, a finales de agosto, a sor Cecilia Camacho Martínez como nueva Inspectora para el periodo 2025-2031.

Asumirá en 2025

Sor Cecilia Camacho asumirá el servicio de animación y gobierno el próximo 31 de enero del 2025, en la misa, que será presidida por el Padre Inspector, Néstor Ledesma, en la capilla del Colegio María Auxiliadora de Asunción.

Fue Inspectora del Capítulo General

Sor Cecilia Camacho, quien proviene de Colombia, fue Delegada de la Inspectoría al Capítulo General XXII y participó como Inspectora en el Capítulo General XXIV. En el período 2019 - 2024 por petición de la Madre General Yvonne Reungoat, prestó su servicio como Superiora Provincial de la Inspectoría Nuestra Señora de las Nieves de Bogotá. (salesianos.org.py)



Sor Cecilia Camacho va a suceder como Inspectora a sor Marciana Toledo, quien estará concluyendo su sexenio en diciembre de este año.

Jóvenes unidos

A la luz del aniversario del sueño de los 9 años de Don Bosco, jóvenes representantes de Paraguay viajaron rumbo al Sínodo Salesiano de los Jóvenes, convocado por el Sector para la Pastoral Juvenil, y que se desarrolló a mediados de agosto en Valdocco y el Colle Don Bosco.

Más de 300 jóvenes

Los representantes de Paraguay se unieron a otros 300 jóvenes provenientes de todo el mundo salesiano, con el objetivo de vivir una experiencia sinodal de vida compartida, diversión, diálogo y enriquecimiento espiritual.

Caminen juntos

Se trató de un proceso iniciado en las inspectorías



as donde se pidió a los jóvenes que caminen juntos, escuchando, dialogando, orando con el propósito de discernir su futuro y el de la Iglesia. Implica escucharse mutuamente, aprender unos de otros y proyectar el Evangelio sobre las situaciones que van descubriendo en su vida. (salesianos.org.py)

En representación de los Salesianos estuvieron Juani Salgueiro y Aníbal Fernández; y en representación de las Hijas de María Auxiliadora, César López.

Encuentro de salesianos

En la Casa de la Familia Salesiana de Ypacaraí se llevó a cabo el encuentro de salesianos quinquenistas y salesianos misioneros jóvenes a comienzos de agosto.

El encuentro contó con la presencia de siete jóvenes sacerdotes y un hermano coadjutor, con el acompañamiento del p. Delio Barreiro, Delegado para la Formación.

Jornadas compartidas

La primera jornada se centró en

compartir las experiencias y las vivencias propias de este tiempo de vida salesiana. El segundo día continuó con el compartir, ya con la presencia del p. Néstor Ledesma, Inspector. Y ya la tercera jornada estuvo marcada por la Eucaristía y el compartir la cultura con la preparación de comidas típicas de Indonesia, Vietnam y Paraguay. El encuentro concluyó en la comunidad Don Bosco de Ypacaraí, con el almuerzo. (salesianos.org.py)



El tiempo del Quinquenio abarca los primeros cinco años de sacerdocio de los salesianos presbíteros y de los salesianos coadjutores.

“Ayudar a morir”: un absurdo

Asumir la eutanasia y el suicidio asistido es una derrota de la razón, pues es “prestar un servicio para provocar la muerte”. Reflexionemos con el filósofo François Xavier Putallaz.

Con motivo del proyecto de ley sobre el “final de la vida” que se debatió a comienzos de este año en la Asamblea Nacional francesa y que el lobby pro-eutanasia procura que forme parte de los objetivos de la muy inestable nueva mayoría, François Putallaz, filósofo y profesor de la Facultad de Teología de la Universidad de Friburgo (Suiza), analizó lo que implican la eutanasia y el suicidio asistido en un ensayo llamado “La derrota de la razón. Los desafíos del suicidio asistido”, el cual publicó en página web católica “La Nef”.

Cuando el final de la vida se tambalea

El enfoque sobre el final de la vida se basa en tres principios humanistas: en primer lugar, la necesidad de aliviar el sufrimiento y proporcionar un apoyo competente a los pacientes (cuidados paliativos); en segundo lugar, la libertad de rechazar un tratamiento y abandonarlo si es ineficaz o ya no tiene sentido (rechazo de la obstinación irracional); en tercer lugar, la prohibición del homicidio (eutanasia y suicidio asistido). Sin embargo, en la actualidad, estos puntos de referencia se tambalean por curiosas razones.

Un vocabulario malsano

El término “ayudar a morir” se ha utilizado como palanca para este cambio, creando una confusión malsana. Abarca dos significados irreconciliables. Por un lado, significa “acompañar la vida” al final de esta: los actos médicos y humanos están al servicio de los vivos, aliviando su dolor, aliviando su sufrimiento, acompañando a los enfermos y cuidando de todos. En cambio, “ayudar a morir” significa lo contrario: colaborar en un acto cuyo objetivo es provocar la muerte, ya sea por mano propia en el suicidio asistido, o a través de un tercero en la eutanasia. Es decir, que, en la abstinencia terapéutica, es la enfermedad la que se lleva al paciente. En la eutanasia y el suicidio asistido, es la persona la que mata. Por consiguiente, la expresión “ayudar a morir” desnaturaliza la inteligencia.

Una “libertad” en conflicto

El vocabulario no lo es todo. El proyecto de ley



François Putallaz, ha seguido, en Suiza, la evolución del suicidio asistido a lo largo de treinta años, como miembro de diversos comités éticos.

francés sobre la eutanasia parte de la falsísima hipótesis de que para contener el fenómeno basta con establecer un marco jurídico. El ejemplo suizo del suicidio asistido es sorprendente: en veinte años, ha caído una barrera tras otra: En 2004, el suicidio asistido se reservó a los pacientes al final de su vida; en 2007, se amplían los criterios a los pacientes que sufren “una enfermedad grave e incurable o las secuelas de un accidente”; en 2014, se acepta el suicidio para pacientes que sufren “polipatologías incapacitantes debidas a la edad”; en 2018, las autoridades médicas lo aprueban para “limitaciones funcionales” que causen a los pacientes “sufrimientos que consideren insoportables”; en 2024, absuelven a un médico acusado de ayudar al suicidio de una persona sana que no soportaba la viudez; y finalmente, el número de suicidios asistidos en Suiza se disparó un 750%. Este proceso de ampliación no es casual. Es



Que la legalización de la eutanasia y el suicidio asistido estén acompañadas de una objeción de conciencia es signo de que imponen una obligación.

ineludible por la siguiente razón: si se considera que cada cual es libre de elegir su propia muerte, ninguna indicación médica podrá limitar esta “libertad”. Es absurdo. Hasta el punto de que se decidió que hay suicidios reales y falsos. Por ejemplo, en una residencia de ancianos, si uno planea arrojar de un balcón, todo el mundo se reúne para impedirlo. Si lo hace de forma higienizada en su habitación, la institución está condenada a aceptarlo.

El suicidio asistido es una injusticia

Si el suicidio asistido y la eutanasia provocan abusos, es porque son abusos en sí mismos. Esta observación sería inaudible si olvidáramos que estos actos, contrarios a la medicina, provocan graves injusticias. Primero, es “injusto para las personas cercanas al paciente”, que a menudo están mal informadas sobre el hecho de que el suicidio no deja de ser una forma de violencia, aunque esté autorizado. Estudios muestran que el 20% de los familiares sufren estrés postraumático debido al suicidio asistido. Además, se ha documentado el “efecto dominó” (que otros también soliciten “morir así”, luego de un suicidio asistido). Segundo, es “injusto para los cuidadores”. Si se introduce por ley la muerte programada, se impone una obligación y presión al médico, indebida. Tercero, es “injusto para los pacientes”. Cualquiera que haya acompañado a un ser querido hasta el final de su vida sabe los propensos que son a sentirse como una carga. Pero cuando se legaliza el suicidio asistido, el paciente, si decide quedarse, es porque ha decidido convertirse en una carga para sus seres queridos. Es decir, además del dolor de la enfermedad y la angustia de morir, también se le hace sentir culpable. Es injusto.

Una respuesta verdadera y valiente

A pesar de todos los vaivenes de la razón ética, la cuestión central se mantiene firme. El suicidio asistido y la eutanasia contradicen los cuidados: “La eutanasia no completa los cuidados paliativos, los interrumpe; no corona el acompañamiento, lo detiene; no alivia al paciente, lo elimina” (Jacques Ricot, filósofo francés). (Rel)



El Papa en Indonesia

Tras su llegada al aeropuerto internacional de Yakarta, el Santo Padre fue recibido por el Ministro de Asuntos Religiosos y por dos niños con trajes tradicionales que le ofrecieron flores. Después de saludar a las Delegaciones presentes y a la Guardia de Honor, se trasladó en auto a la Nunciatura Apostólica. Allí se encontró con los necesitados, refugiados y huérfanos.

Para tener en cuenta

-Es el tercer papa que visita Indonesia, después de Pablo VI en 1970 y Juan Pablo II en 1989.

-Recorre casi 33.000 kilómetros por dos continentes.

-Los católicos representan solo el 3,1 % de los 270 millones de indonesios, pero aún así es la tercera población católica más numerosa de Asia, después de Filipinas y China; los musulmanes son el 89,4 %. (Agencias)(Nota al cierre de la edición 3/9/24)



Yakarta, el primer destino de su gira, luego fue a Papúa Nueva Guinea, Timor Oriental y Singapur del 02 al 13 de septiembre pasado, su viaje más largo hasta la fecha.



Coro de niños canta por las vocaciones en Perú

El Coro de Niños Acólitos de Huancavelica, uno de los departamentos más pobres en la sierra del Perú, lanzó un nuevo canto y videoclip titulado "Aquí Estoy", inspirado en la vocación del profeta Samuel: "Habla Señor que tu siervo escucha" (Cf. 1 Sam 3); y en la experiencia de los jóvenes llamados al sacerdocio. "Estamos muy contentos. El contenido de este video es la promoción vocacional. Se trata de una canción donde queremos motivar a los jóvenes a no hacer oídos sordos al mensaje o el llamado de Dios", señaló el P. Carlos López, director del Coro de Niños Acólitos. (Aciprensa)



Las zonas más religiosas del mundo

Según un estudio del Pew Research Center, en Guatemala y Paraguay, más del 80% de los adultos ora todos los días, reflejando una profunda devoción religiosa. Por el contrario, en Asia oriental, la oración diaria es mucho menos común; en lugares como Hong Kong y Japón, solo alrededor del 15% de las personas practica la oración con regularidad. (Zenit)

Haití: en medio de la pobreza 140 niños reciben la Primera Comunión

Afectado por la violencia de bandas criminales, el colapso económico y una grave crisis política, 140 niños recibieron la primera comunión el 24 de agosto pasado, gracias a la labor misionera de la Hna. Paësie y sus hijas espirituales. En semanas previas también varios grupos de niños también recibieron el bautismo, según explicó la fundadora de la Familia Kizito, una asociación pía de fieles que integra religiosas, consagradas, sacerdotes y laicos dedicados a servir a los pobres de la Arquidiócesis de Puerto Príncipe, capital haitiana. (Aciprensa)



Estatua monumental de San Miguel Arcángel en Brasil

Un monumento a san Miguel Arcángel ha comenzado a construirse en la ciudad de San Miguel Arcángel, Brasil, cuya imagen será la más grande del mundo con 57 metros de altura incluida la base. Se terminará en 2026. El centro es la Gruta del Arcángel, inspirado en el Santuario de Monte Gargano, situado en el sur de Italia donde, según la tradición, San Miguel hizo cuatro apariciones. El monumento contará con una réplica de la fachada y el interior del santuario italiano. (Zenit)



Ford Motor deja de apoyar la agenda LGBTI

Ford Motor ha informado a sus empleados que, durante el último año, ha revisado su política y prácticas relacionadas con el programa DEI (Diversidad, Equidad e Inclusión), que promueven la diversidad, la equidad y la inclusión en el lugar de trabajo y en la sociedad, y que ha decidido retirarse de este programa "liberal". (Infocatolica)

La custodia más grande del mundo

En la iglesia de San Estanislao Kostka -Chicago, EEUU- hay una custodia tallada a mano de casi tres metros de altura. La custodia más grande del mundo es una figura de la Virgen María de pie sobre un arca decorada con hojas, sostenida por ángeles. María está vestida con un manto rojo, que en la iconografía bizantina simboliza su realeza y muestra que la Santísima Virgen María es Reina del cielo y de la tierra. (Aleteia)



Monumento al Santísimo en el centro de Río de Janeiro

El 24 de agosto pasado, la vibrante ciudad de Río de Janeiro (Brasil) acogió con fervor la inauguración de un nuevo monumento dedicado al Santísimo Sacramento. Este significativo evento tuvo lugar en la Avenida del Mar, en el corazón de la ciudad, marcando un momento de profunda devoción para la comunidad católica local y más allá. El monumento, impulsado por el Centro Don Bosco de Río de Janeiro, destaca por su imponente presencia y su diseño que refleja la reverencia y el amor hacia el Santísimo Sacramento. La creación de esta obra es una manifestación de la fe y el compromiso del Centro Don Bosco, que ha trabajado arduamente para llevar a cabo este proyecto que pretende enaltecer la figura de Jesús Sacramentado. (Infocatolica)



■ Eucaristía sobrevive al incendio de una iglesia

Una hostia consagrada ha sobrevivido milagrosamente a un devastador incendio en la iglesia de la Encarnación en Orlando, Florida, el año pasado. Su pequeña parroquia quedó desolada, pero las secuelas les infundieron un sentimiento de esperanza. El fuego arrasó el santuario, pero la hostia, protegida en un estuche de cristal chamuscado, se encontró intacta entre las cenizas, y sigue igual hasta el día de hoy. (NCRegister/InfoCatólica)

■ Beatificación de cuatro mártires congoleños



A 60 años de su martirio, los misioneros javerianos, asesinados durante la rebelión mulelista contra el gobierno congoleño, fueron proclamados beatos. Son tres misioneros javerianos -dos sacerdotes y un religioso- y un sacerdote diocesano, asesinados en Baraka y Fizi, en la actual República Democrática del Congo, en 1964. (Aica)

■ Sábana Santa de Turín confirma torturas descritas en los Evangelios

Un análisis detallado de la Sábana Santa de Turín, Italia, que incluía la composición y un análisis microscópico de las manchas de sangre, ha encontrado partículas de creatinina con ferritina, lo que respalda la idea de que las heridas visibles en el sudario son consistentes con las torturas que Jesús sufrió según los relatos bíblicos. (UCANews/InfoCatólica)



■ La Santa Sede aprueba la devoción a la Virgen de la Misericordia

Doctrina de la Fe ha concedido el *nihil obstat* (sin objeción) para la devoción vinculada al santuario mariano de Nuestra Señora de la Misericordia en Pellevoisin, Francia. El decreto permite a los fieles adherirse a esta devoción, que se originó en 1876 cuando Estelle Faguet, una humilde doméstica, afirmó haber expe-

rimimentado varias apariciones de la Virgen María en esta pequeña localidad francesa. (Valores religiosos)

■ Prácticas de piedad en familia, principal factor de las nuevas vocaciones

Es probable que los sacerdotes más jóvenes de Sídney (Australia) procedan de familias en las que eran habituales la misa diaria, el rezo nocturno del rosario y la lectura de la vida de los santos, según ha confirmado una encuesta reciente. (The Catholic Weekly/InfoCatólica)

■ Aprueban una ley que prohíbe la propaganda LGTBI en la educación

El Parlamento de Bulgaria aprobó recientemente una ley presentada por el partido Renacimiento que prohíbe la promoción, defensa o incitación de todo aquello relacionado con la comunidad LGTBI en el sistema educativo. El texto, fue aprobado con 135 votos a favor y 57 en contra. (Agencias/InfoCatólica)

■ El Santuario de Czestochowa, va hacia un récord de peregrinos

Según medios locales, el santuario Nuestra Señora de Czestochowa, en el monasterio de Jasna Góra, se encamina a batir un récord de peregrinos en 2024. Tenía una afluencia de 4,5 millones de peregrinos al año -antes de la pandemia- y cayeron por debajo del millón en un año. En el 2022 ha aumentado a los 2,5 millones y los 3,6 millones en 2023. Este año hasta mayo ya tenían un millón y medio, lo que crece notablemente en las peregrinaciones de agosto y septiembre (aún no difundido). El icono de la Virgen que se venera, habría sido pintado por San Lucas, y las dos heridas de la mejilla derecha y el cuello de la Virgen María se las infligieron los herejes husitas con un sable y milagrosamente empezaron a sangrar. (IlTimone/InfoCatólica)



■ Fallece la "vidente" de Akita, la hermana Agnes Sasagawa

La religiosa murió el mismo día de la Asunción de la Virgen. Además de llamar a la conversión, el arrepentimiento y la vida en Gracia, el mensaje más conocido es: "la obra del demonio infiltrará hasta dentro de la Iglesia de tal manera que se verán cardenales contra cardenales, obispos contra obispos. Los sacerdotes que me veneran serán despreciados y encontrarán oposición de sus compañeros... iglesias y altares saqueados; la Iglesia estará llena de aquellos que aceptan componendas y el demonio presionará a muchos sacerdotes y almas consagradas a dejar el servicio del Señor". (Valoresreligiosos)

De Córdoba a los altares

La documentación sobre la vida y obra de la "Sierva de Dios" Pura Rosa del Carmen Olmos será enviada al Dicasterio para las Causas de los Santos.



La madre Rizzi señaló: "Su vida estuvo marcada por la entrega generosa en clave de misericordia, de ternura y compasión hacia todos".

A mediados de agosto se realizó, en Córdoba, la sesión de clausura de la fase diocesana del proceso de canonización de la "sierva de Dios" Pura Rosa del Carmen Olmos, religiosa profesa de las Hermanas Carmelitas de Santa Teresa de Jesús, quien vivió en Córdoba entre 1896 y 1965.

Renombradas presencias

La ceremonia se realizó en el Palacio Arzobispal y fue presidida por el card. Ángel Rossi, arzobispo de Córdoba, y el pbro. licenciado Osvaldo More-

ro, vicario de Justicia de la arquidiócesis. También, asistieron los miembros del tribunal de la causa: el delegado episcopal, pbro. Eduardo Casas; el promotor de Justicia, pbro. licenciado Roberto Giardino; el notario, profesor Pablo Gómez; y el postulador, mons. José María Arancibia, arzobispo emérito de Mendoza.

Breve Biografía

Durante la sesión, la actual superiora general de la Congregación de Hermanas Carmelitas de Santa Teresa de Jesús (Argentina), madre Gabriela

Rizzi, presentó la figura de la sierva de Dios: La hermana Pura nació el 26 de febrero de 1896 en el paraje La Cañada (actual Villa Giardino), provincia de Córdoba. En 1917 ingresó al postulante del Instituto. En la congregación, desempeñó numerosos servicios, como el de maestra de novicias, superiora local, ecónoma y consejera general. También los oficios de enfermera, proveedora y portera, en las distintas casas del Instituto. Tras una breve enfermedad, falleció en Córdoba el 28 de julio de 1965, a los 69 años. La causa de beatificación fue iniciada en 1996. (AICA)

Centenario de la comunidad católica armenia



Mons. Hakimián manifestó: "Esta Iglesia [...], sin ustedes está vacía". Y como cierre del festejo, se realizó bailes típicos de la comunidad en el salón parroquial.

En la fiesta patronal de Nuestra Señora de Narek, el obispo eparca de los armenios en la Argentina, mons. Pablo Hakimian, presidió la celebración eucarística a mediados de agosto en la catedral dedicada a esa advocación mariana en Buenos Aires, en el marco de los festejos por los 100 años de presencia de la comunidad católica armenia en nuestro país.

Presencia armenia

Concelebraron el obispo eparca emérito, mons. Vartán Waldir Boghossian; el obispo de la Eparquía San Charbel de los maronitas en Buenos Aires, mons. Juan Habib Chamieh; y el párroco del templo, pbro. Gomidás Sebastián López. También es-

tuvieron presentes sacerdotes de otras iglesias orientales y diversas autoridades eclesásticas.

Una historia de un siglo

En 1924, llegó a Buenos Aires desde Constantinopla el pbro. Juan Bautista Kazezian, quien gestionó ante la curia metropolitana las autorizaciones para celebrar la misa y administrar los sacramentos en rito armenio en iglesias latinas, en momentos en que los armenios católicos aún no contaban con una iglesia propia en la Ciudad. Así, en junio de ese año, ofició la primera misa en rito armenio en la capilla Nuestra Señora de Guadalupe, de la basílica del Espíritu Santo, ubicada en el barrio de Palermo. (AICA)

¡Adiós monseñor!



Mons. Rey nació en Mendoza, el 18 de abril de 1933; y fue ordenado el 20 de diciembre de 1958.

A fines de agosto, el Obispado de Zárate-Campana, confirmó el fallecimiento de mons. Rafael Eleuterio Rey en Mendoza, con 91 años.

Su cuerpo fue velado en la Casa de las Hermanas Obreras Catequistas y la misa exequial fue presidida por el arzobispo de Mendoza, mons. Marcelo Colombo. Luego sus restos fueron llevados al cementerio de Potrerillos.

Mensaje del Obispado

En el mensaje del Obispado de Zárate-Campana (sede de la que fue obispo diocesano mons. Rey entre 1991 y 2006) se destacó: "Monseñor Rey [...]. A pesar del tiempo y la distancia, siempre ha sido y será recordado como parte irrenunciable de nuestra historia como Iglesia particular". (AICA)

Fiesta correntina

Una multitud de correntinos se reunieron para festejar el día del catequista homenajendo a la Virgen de Itatí y a *Mama Antula*.

Miles de personas de Corrientes, Bella Vista, Berón de Astrada, Mantilla, Empeadrado, Santa Rosa y Mburucuya, partici-

paron en agosto del Encuentro Anual de Catequesis, que se llevó a cabo en el santuario de la Santísima Cruz de los Milagros.



El lema del festejo fue: "somos catequesis, enseñamos, anunciamos".

San Francisco reabre sus puertas

Luego de un extenso proceso de restauración y puesta en valor (templo, atrio, capilla San Roque, museo), la basílica San Francisco del barrio porteño de Montserrat, reabrió sus puertas a los fieles a mediados de septiembre, con una solemne misa que presidió el arzobispo de Buenos Aires, mons. Jorge García Cuerva.

Un acontecimiento significativo

El ministro provincial de la Orden Franciscana, fray Emilio Andrada señaló a AICA que "para la Orden y la Familia Franciscana es un acontecimiento altamente significativo, ya que el día de la reapertura del templo se [cumplen] 800 años de la impresión de las llagas en las manos, pies y costado de san Francisco, un hecho portentoso que revela el momento culminante de su deseo de caminar tras las huellas de nuestro Señor Jesucristo".



Participaron los alumnos de catequesis

La Junta Arquidiocesana de Catequesis, organizadora del encuentro, invitó a los que estaban próximos a recibir los sacramentos, a los de segundo año de Comunión y de Confirmación, con sus familias.

Vocación familiar y santos

En el contexto del Año Vocacional que vive la arquidiócesis, miembros del equipo de la Pastoral Vocacional se refirieron a la "vocación de ser familia, cuna de vocaciones"; mientras que representantes de la Acción Católica presentaron la vida de varios santos, como "una meta a la que todos estamos llamados, con la alegría que caracteriza a los jóvenes".

Adoración eucarística

Durante el encuentro hubo homenajes a la Virgen de Itatí y Mama Antula y también un momento de adoración eucarística. El obispo auxiliar, mons. José Larregain, celebró la misa concelebrada por sacerdotes que acompañaron a sus comunidades y administraron el sacramento de la Reconciliación. (AICA)

Por otro lado, el padre provincial destacó: "Este esperado momento es una invitación a abrir las puertas a Cristo, representado en cada una de las personas que pasarán para visitar el Santísimo, a escuchar la Palabra y recibir la Eucaristía antes de iniciar su trabajo cotidiano, a rezar y agradecer al final de la jornada. Ojalá así sea, cada vez más, y por mucho tiempo". (AICA)

"Abrir las puertas a Cristo"

El padre provincial también destacó: "Recuperar el templo forma parte de los inicios de la historia de nuestra Orden..."

Nuevo Encuentro Diocesano

En el marco del año Jubilar por el 90° aniversario de la diócesis de Azul (Buenos Aires), en agosto se celebró un nuevo Encuentro Diocesano.

Diáconos, seminaristas y fieles

La celebración eucarística fue presidida por el obispo, mons. Hugo Salaberry, en la catedral Nuestra Señora del Rosario, y fue concelebrada por sacerdotes de esa jurisdicción eclesiástica. Participaron también diáconos, seminaristas, representantes de las diversas pastorales, invitados especiales y varios fieles de las diversas comunidades.



El lema del encuentro fue: "Los reconocerán por el amor que se tengan los unos a los otros".

"Que los niños lleguen al Señor"

En la homilía, mons. Salaberry recordó a la comunidad diocesana que "nuestro trabajo como adultos consiste en que los niños puedan llegar al

Señor". Finalmente, en el cierre del encuentro, el obispo impartió la bendición con indulgencia plenaria a los presentes, como una gracia especial del Jubileo. (AICA)



ANÉCDOTAS DE LOS SANTOS

Santa Mariam de Belén

Amor en cosas simples

Para alcanzar la santidad es necesaria la Cruz, pero esta se comienza cargando en los pequeños detalles de la vida.

Con pequeños detalles, santa Mariam nos descubre este mundo invisible tan cerca de nosotros, el cual es todo misericordia. Ella nos enseña a apostar toda nuestra vida por “aquello que no pasa nunca”, aquello que únicamente “tiene peso”: Dios sólo.

Pequeñas mortificaciones

Una hermana religiosa de santa Mariam declaró: “Era muy sobria en el comer y el beber y guardaba rigurosamente los ayunos de la Iglesia y de la Orden. Y a estos añadía otros con el permiso de la obediencia, incluidos ayunos a pan y agua. Durante un tiempo, ella bebía en el hueco de la mano, porque así le era más difícil saciar la sed. En Belén comía olivas verdes, amargas, tal como venían del árbol. Una vez en Belén estuvo despierta hasta medianoche para cocer un dulce para la comunidad sin querer dejar este trabajo a otras, lo que no le impidió levantarse como todas”.

“Por la Cruz a la Luz”

El camino a la santidad es cuesta arriba, no es un camino fácil de senderos anchos y llenos de flores. El camino a la santidad es el camino del amor, pero el amor tiene raíces en forma de Cruz. Por eso, suele decirse: Por la Cruz a la luz. Pero por la Cruz aceptada con amor, porque la santidad es esencialmente Amor, y el amor tiene en cuenta los detalles pequeños como lo hizo santa Mariam de Belén.

Nacimiento: 5 de enero de 1846 en I'billin, Siria otomana. Muerte: en Belén, el 26 de agosto de 1878. Fiesta: 26 de agosto.

San Doroteo de Gaza

Felices los humildes

Incluso cuando la debilidad nos impide santificarnos, siempre podemos humillarnos.

“Todos los santos han marchado por este camino de la humildad y acortaron por sus trabajos su trayecto, según está dicho: ‘Mira mi humildad y mis trabajos y perdona todos mis pecados’ (Sal 24, 18). Incluso por sí sola, como dice el *abba* Juan, la humildad puede conducirnos, aunque más lentamente. Humillémonos también nosotros un poco y seremos salvados. Aunque no podamos, por nuestra debilidad, realizar esfuerzos penosos, tratemos de humillarnos. Tengo confianza en que, por la Misericordia de Dios, lo poco que hayamos hecho con humildad, nos valdrá para estar entre los santos que han sufrido muchas penas en el servicio de Dios. Sí, verdaderamente somos débiles e incapaces de realizar ta-



les esfuerzos, pero ¿no podemos acaso humillarnos?

Hermanos: ¡Feliz aquel que posee la humildad! La humildad es grande. Y aquel santo que dijo ‘la humildad ni se irrita ni irrita a nadie’ describió muy bien al que posee una verdadera humildad. La ira no va con ella, porque la humildad se opone a la vanagloria y preserva al hombre de ella.

Es tan poderosa que atrae la gracia de Dios al alma y estando presente la gracia de Dios protege al alma contra esas dos pasiones graves. En efecto, ¿qué hay más grave que irritarse e irritar al prójimo? [...] Ya que el que se irrita si no es enseguida protegido por la humildad, cae poco a poco en un estado demoníaco, perturbando a los demás y perturbándose a sí mismo. Por eso el anciano dice: ‘La humildad ni se irrita, ni irrita a nadie’.

Nacimiento: en Palestina, a finales del siglo VI. Muerte: en Gaza, en el primer tercio del siglo VII. Fiesta: 28 de marzo.

Mortificados con María

La devoción a nuestra Madre no acaba con vivir junto a Ella, sino que hay que imitarla en su espíritu de inmolación, siendo víctimas con Ella por la salvación de las almas.

Siempre que nuestros sentidos busquen complacerse con cosas peligrosas, ofrezcamos a María esa pequeña víctima, sepamos mortificarnos.

A ejemplo de los santos rehusemos:

- 1° Tocar objetos suaves que nos atraigan,
- 2° Oír canciones que tengan la más mínima nota de impureza.
- 3° Ver espectáculos inútiles.
- 4° Oler perfumes demasiado mundanos.
- 5° Gustar alimentos demasiado refinados.

Esos sacrificios son siempre muy útiles y a veces hasta absolutamente necesarios, pues, como afirma san Alfonso M. de Liguorio, "es imposible que quien se concede todas las satisfacciones lícitas, permanezca mucho tiempo sin tocar las ilícitas".

Dos maneras de mortificar

Los sentidos se pueden mortificar de dos maneras: evitando toda libertad, no ya impura, sino aún más o menos peligrosa; y mortificando positivamente el cuerpo con alguna penitencia.

"No nos contentemos (ha dicho Lacordaire) con limpiar la conciencia por medio de una buena Confesión; hagamos, además, pagar a la carne las deudas de la carne, castigando severamente al verdadero culpable con actos frecuentes de represión y de justicia medicinal". Es uno de los grandes frutos que debemos cosechar de la vida de intimidad con María. El espíritu de la Madre de Jesús es espíritu de confianza, de amor, de abandono y de inmolación.

"El amor es sacrificio"

¡No lo olvidemos nunca! El amor es sacrificio. Si amamos realmente a María, no nos contentemos con vivir junto a Ella. Sepamos sobre todo hacernos víctimas con Ella para la gloria de Jesús y por la salvación de los pobres pecadores.

¡Oh, tierna Madre mía! A vuestro lado el dolor pierde su aguijón y el sufrimiento su amargura.

Ser vuestra víctima es entrar en posesión de lo que constituye vuestro mayor título de gloria después del de Madre de Dios, cooperar a la redención de las almas y ser corredtores con Vos.

Todo con María

Aceptadme, oh dulce Madre, como víctima vuestra; pero concededme, en cambio, la gracia de no separarme nunca de Vos.

- 1° Quiero ser víctima, pero con Vos.
- 2° Sonreiré a la presencia del dolor, pero por Vos.
- 3° Viviré del amor y del celo, pero en Vos.
- 4° Ofreceré mi vida en holocausto, pero para Vos.

Por mí nada puedo; más con Vos y por Vos lo puedo todo, ¡oh, tierna Madre mía!

El Señor nos hace crecer

Vayamos, vayamos frecuentemente a llamar a la puertita del sagrario, prisión de amor de nuestro adorable Jesús. Allí nos espera El. Allí ha acumulado sus dones y sus riquezas, buscando con la mirada un alma que desee de veras recibirlos y que para recibirlos quiera pedirselos.

A veces, sin embargo, parece que no nos escucha. Se diría que, entretenido en otras cosas, no tiene ni una mirada de amor para nosotros. Es la hora de la prueba. Horas muy aflictivas para las almas piadosas.



Ella nos sostiene junto a la Cruz y Ella nos consigue todo lo que necesitamos. Obra de Francesco Hayez (1791-1882), detalle.

Y ¿para qué esas pruebas? Para desasirnos más de la tierra, acrisolar nuestra virtud y quizá también alguna vez para castigar nuestras negligencias.

¡Cuántas infidelidades, en efecto, de nuestra parte!

Resistencias a la gracia, desprecios de los llamamientos divinos..., y con el fin de hacernos conocer nuestro descuido, Jesús parece abandonarnos; quiere hacernos expiar en esta vida esos defectos para perdonarnos en la otra. Pero por desgracia, nosotros no lo comprendemos así.

Jesús también es justo

¡Es tan bueno Jesús!... Sí, pero también es justo...; aunque con una Justicia que es, al mismo tiempo toda Bondad, y esta Bondad se descubre incluso a través de sus castigos y se dibuja hasta en su mirada enojada. Por consiguiente, es efecto de su Bondad y prueba de su misericordia que desea conservarnos junto a su Corazón el que:

- 1° Cierre los oídos a los clamores de nuestra miseria.
- 2° Nos haga esperar las gracias que solicitamos.
- 3° Nos envíe una prueba humillante.

¡Oh, qué santificadoras y provechosas nos son esas pruebecitas que la mano y el Corazón amante de nuestro buen Padre nos envían! Pero no lo queremos entender nosotros así y de ahí el disgusto con que las miramos.

El punto flaco de Jesús

Quisiéramos ser oídos inmediatamente; quisiéramos que al presentarnos delante de su trono nos abriese al instante sus brazos y su Corazón, y nos dijese: ¿Qué deseas? ¡Así lo querríamos nosotros! ¡Y no existirá algún medio de eficacia tan poderosa, que, conmoviendo el Corazón de Jesús, lo transforme en hermosa realidad?

Para conseguir los favores de los grandes de la tierra se dice comúnmente que hay que saber entrarles en su flaco, es decir, por aquello que más aman, por la cosa que más fácilmente los conmueve.

Y Jesús, ¿no tendrá su punto flaco? Y ¿por qué no? ¿Cuál será? Los santos nos lo señalan, nos lo recuerdan sin cesar y nos lo repiten en todos los tonos. Siempre y cuando te presentes a Jesús, antes de otra oración cualquiera, dile confiada y resueltamente: ¡Jesús, aquí tienes a tu Madre!

Y a esta frase, eco de la suya: "Aquí tienes a tu Madre", Jesús extenderá sus brazos, abrirá su Corazón y una lágrima brillará en sus ojos. Lágrima de ternura al recuerdo de lo que por El hizo. Lágrima de amor por los sentimientos de amor que le profesa. Y esa lágrima parece decir: ¡Oh, Madre mía! Decid qué deseáis; todo lo mío es también tuyo.

¡Está concedido; Jesús ha sido ganado! ¡Ha sido tocado en su punto flaco!

Espíritu de la vida de intimidad con la Santísima Virgen, R. P. Lombaerde

Los santos y el Rosario

Ofrecer la corona de rosas a nuestra Madre es reconocerla como nuestra Reina, poniéndonos a su disposición para que Ella salve las almas con la infinita Misericordia de Dios.

Octubre es el mes dedicado especialmente al santo Rosario, celebrándose el 7 de este mes a la Virgen del Rosario, quien un día se le apareció a santo Domingo de Guzmán mientras rezaba en la capilla del primer monasterio de la Orden Dominicana y le entregó el Rosario: el arma que usó en innumerables prédicas para convertir a la fe católica a miles de herejes.

Una devoción crucial

¡Es tan importante la devoción al santo Rosario! Es poner nuestra alma a disposición de María, para que Ella obre maravillas con la gracia de Dios. Es un camino seguro, donde nos adentramos en los misterios de la vida de Cristo en compañía de María. Es la Santísima Virgen que nos lleva hacia su Hijo. Tan crucial es la devoción al santo Rosario, que el mismo santo Domingo de Guzmán nos asegura: “Nadie que persevera en la devoción al santo Rosario se condenará”.

Una paloma mensajera

Si en nuestra vida espiritual estamos estancados por nuestra debilidad o las dificultades exteriores nos sobrepasan, es el santo Rosario la paloma mensajera, que al rezarlo, vuela hacia María suplicándole las divinas gracias. Así lo explica santo Domingo: “Quien con devoción sirve a la Santísima Virgen mediante el rezo del Rosario, infaliblemente recibirá bendiciones según sus necesidades espirituales y temporales”. Y también, san Antonio María Claret nos dice: “El Rosario es poderosísimo para alcanzar todas las gracias”.

Un coloquio de ternura

Un momento en el día, caminando por el jardín, pasando las cuentas del rosario entre nuestros dedos, susurrando el saludo del ángel Gabriel a María, es un paseo por el Cielo acompañados de nuestra Madre, escuchando con el alma su canto del *Magnificat*, donde nos enseña de las proezas de Dios y de su infinita Misericordia. El rezo del Rosario es un momento tan dulce como la miel, hasta tal punto que hacía expresarse a san Francisco de Sales con las siguientes palabras: “Rezar mi Rosario es mi más dulce ocupación y una verdadera alegría, porque sé que mientras lo rezo estoy hablando con la más amable y generosa de



Todos los santos fueron devotos del santo Rosario, comprendieron la grandeza de esta sencilla pero poderosísima “arma”.

las madres”. También, santa Teresa de Ávila exclamaba: “En el Rosario he hallado los atractivos más dulces, más suaves, más eficaces y poderosos para unirme con Dios”. También, muchos otros santos (Juan Pablo II, Pio X, Clemente VIII, Alfonso María del Liguorio, etc.) se deshacían en elogios al santo Rosario.

El arma de los Últimos Tiempos

El santo Rosario es el arma del soldado de María. Con esta corona de rosas ponemos el mundo a los pies de la Madre de Dios para que su Inmaculado Corazón triunfe sobre todas las artimañas del demonio. Un arma tan eficaz que ganó una guerra en 1571, la batalla de Lepanto. Pero, ante todo, el arma destinada especialmente para estos Últimos Tiempos, según las palabras dichas por la Santísima Virgen a sor Lucía de Fátima: “La Santísima Virgen nos dijo, tanto a mis primos como a mí, que dos eran los últimos remedios que Dios daba al mundo: el santo Rosario y el Inmaculado Corazón de María”. Los santos sabían del poder de esta arma, por eso el Cura de Ars decía: “Con el arma del Rosario le he quitado muchas almas al diablo”. No dejemos de luchar para María Santísima, que no nos falte el Rosario diario.

“Pensad en las cosas de arriba”

Es una realidad que muchas veces comenzamos el Rosario con mucho fervor, pero ya en el tercer misterio nuestra cabeza quiere divagar en vanidades. El diálogo con nuestra Madre nos lleva a la lucha interior, mientras que Ella nos guía y corrige con su dulzura diciendo: “Pensad en las cosas de arriba, no en las de la tierra” (Col 3, 1). De esto nos habla santa Teresita de Lisieux: “Lo que me cuesta en gran manera (me da vergüenza confesarlo) es el rezo del Rosario... ¡Reconozco que lo rezo tan mal! En vano me esfuerzo para meditar los misterios del Rosario, no consigo fijar la atención. Durante mucho tiempo estuve desolada ante esta falta de devoción, que me sorprendía, pues amando tanto a la Santísima Virgen, debiera resultar fácil rezar en su honor oraciones que tanto le agradan. Ahora me desconsuelo menos, pues pienso que la Reina de los Cielos, siendo mi Madre, ha de ver mi buena voluntad y contentarse con ella”.

Resumen del Evangelio

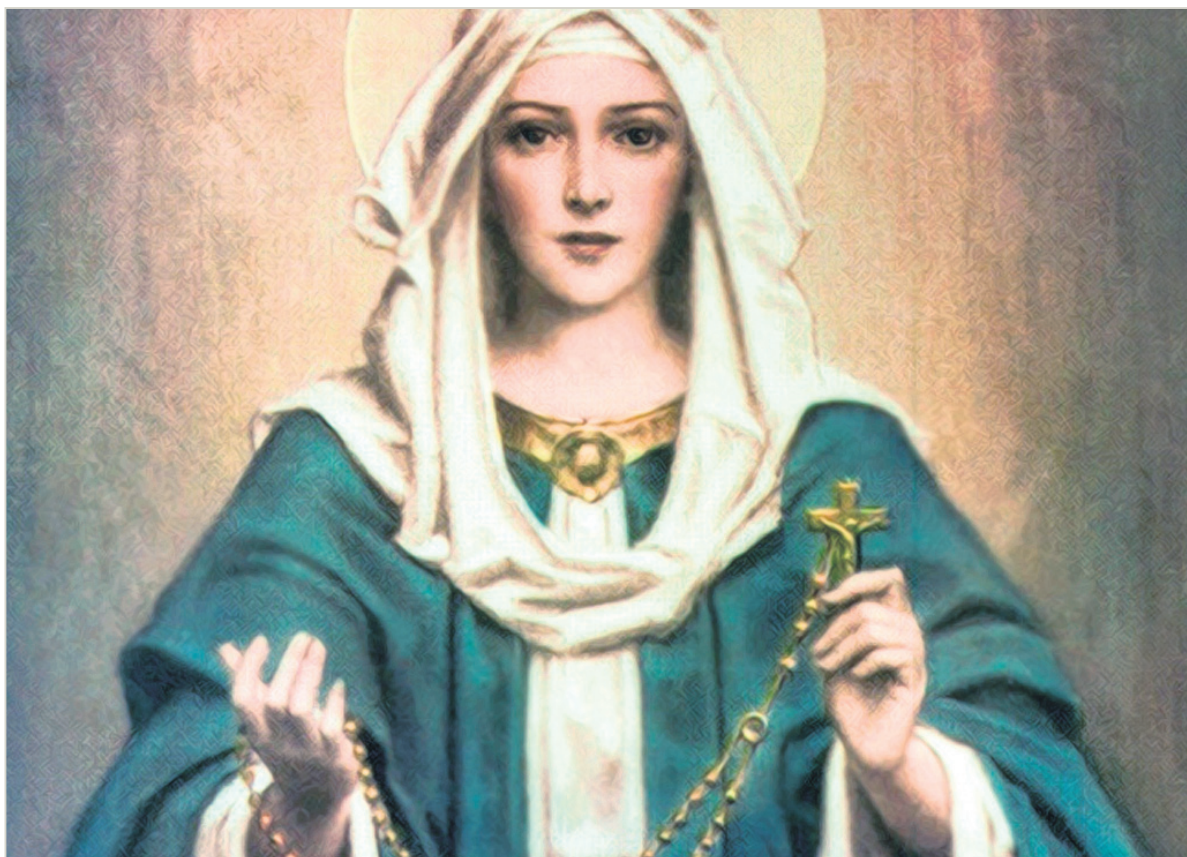
Meditemos con el corazón los sucesos de la vida de Jesús junto a la dulce precesencia de su Madre.

Misterios de gozo

1° La Encarnación del Hijo de Dios: Aquí comienza la aventura más maravillosa de la Historia de la Humanidad. Y todo comenzó con un "Sí", libre, espontáneo, confiado, generoso, pero comprometido. ¿Cómo son mis "sí" a Dios en lo que me pide? 2° La Visitación de María a su prima santa Isabel: Apenas se sabe portadora y gestadora de la vida del Dios Redentor de la Humanidad, su primera acción es de servicio. Qué lejos de actuar con soberbia y altanería ante tan gran distinción. Cuando tengo a Jesús en la Comunión, ¿me invita a la humildad o a la vanagloria? 3° El Nacimiento del Hijo de Dios en Belén: Y siguió caminando, peregrinando. Ahora de la mano de su querido San José. En medio de la precariedad, así, humilde y sencilla nos entrega el mayor regalo que Dios nos haya dado: su Hijo, y con El, nuestra Redención. ¿Cómo agradezco a María Virgen su entrega de Madre, a San José su protección de padre y a Jesús su sacrificio salvífico? 4° La Presentación del Niño en el Templo: Siguiendo las costumbres judaicas, ofrecen a Dios su Hijo primogénito junto con una humilde ofrenda. Si tengo hijos, ¿los ofrezco a Dios como prenda de gratitud por el regalo de la paternidad o maternidad? Si soy hijo, ¿soy agradecido con Dios por el don de la vida? 5° El Niño perdido y hallado en el Templo: María y José, con angustia pasan días insufribles con la idea de ya no encontrar a su Hijo. Y ante su hallazgo, una pregunta sutil de su Madre: "Hijo, ¿por qué nos has hecho esto? ¿No ves que tu padre y yo te buscábamos?" Y la respuesta de Jesús con otra pregunta: "¿Por qué me buscan? ¿No sabían que tenía que ocuparme de las cosas de mi Padre?" Así, a veces nuestra oración a Dios puede estar más llena de preguntas que de afirmaciones, aprendamos a meditar.

Misterios luminosos

1° El Bautizo en el Jordán: Al bautizarse, Jesús (verdadero Dios y verdadero Hombre), nos enseña que así nosotros es como recuperamos la dignidad de Hijos de Dios. ¿Me reconozco verdadero hijo del Padre? Y si lo hago, ¿por qué entonces llego a estar triste? 2° La autorevelación en las bodas de Caná: Quizá no era la hora de Jesús, pero su Madre no dudó, sin que se lo pidieran, en intervenir en favor de esa pareja que estaba en problemas en su primer día de casados. Ella conoce de antemano todo lo que necesitamos, y está dispuesta a pedirlo a su Hijo: "Mira que no tienen vino". Y a cambio, solamente nos pide "Haced lo que El os diga". 3° El anuncio del Reino de los Cielos invitando a la conversión: Cuántos días y años de predicación, ejemplo, entrega, milagros. Cuántos encuentros, cuántos corazones tocados, cuantas vidas cambiadas. ¿Con cuál de todos esos personajes con quien se encontró Jesús me puedo identificar, y por qué? 4°



La Santísima Virgen nos ha revelado el rezo del santo Rosario como un medio poderosísimo para compenetrarnos del Evangelio y obtener de su Corazón Inmaculado todo lo que necesitamos.

La Transfiguración del Señor: Anticipo de su gloriosa Resurrección. Propicia una escena increíble, que Pedro rápidamente se apresta a acampar de lo bien que se está. Un detalle llama la atención, su vestidura se tornó de un blanco que difícilmente se puede encontrar. No busquemos en este mundo la presencia y paz de Dios en aquello que no nos lo puede dar. 5° La Institución de la Sagrada Eucaristía: Momento central de la obra de la Redención y que se repite cientos o miles de veces durante el día, todos los días. ¿Es un milagro repetido que pasa desapercibido para mí tantas miles de veces?

Misterios dolorosos

1° La oración en el Huerto: Nos recuerda qué tan profundo puede ser el dolor moral, que hasta hizo a Jesús sudar gotas de Sangre. Pidamos por todos los que sufren en su persona por sí mismos o por los suyos. 2° La flagelación del Señor: También es duro el dolor físico, y más cuando nos hace experimentar nuestra debilidad e impotencia. El lo soportó todo por mí, ahora debo yo ofrecerlo a Dios por los míos. 3° La coronación de espinas: El Rey quedó humillado con un remedo de corona que además le infringía un gran dolor. Y a mí cuando me humillan, ¿me refugio en el ejemplo de humildad de Jesús, o busco hacerme justicia? 4° Jesús con la Cruz a cuestas: Cuando Jesús cargo la cruz fue abandonado por todos sus seres queridos a los cuales El amaba, sólo su Madre permaneció acompañándolo hasta el final. Viva-

mos las contrariedades como Jesús en el Vía Crucis, dirigiéndonos con ternura al prójimo y refugiándonos en el consuelo de María. 5° Jesús muere en la Cruz: En el primer misterio de gozo aprendimos que en el "sí" de María aceptó la Maternidad Divina; al pie de la Cruz, un nuevo "sí" se dio y por el cual, a través de Juan, aceptó ser Madre de todos los hombres.

Misterios gloriosos

1° La Resurrección del Señor: Que dio sentido y plenitud a todos los misterios anteriores y que es prenda de Esperanza para quienes seguimos su caminar. 2° La Ascensión del Señor a los Cielos: aquí culmina la etapa de Jesús y da inicio la de su Iglesia, de la que nosotros somos parte. Toma pues, hermano, la misión que te corresponde y sé luz. 3° La Venida del Espíritu Santo: Sí, a los Apóstoles, pero en medio de ellos: María, quien también está junto a nosotros suplicando al Espíritu Santo que descienda a nuestra alma. 4° La Asunción de María a los Cielos en cuerpo y alma: ¿Cómo podría Jesús estar de nuevo en su Gloria, sin la Gloria de su Madre? Y pensar que ¡Ella es también mi Madre! 5° La Coronación de María como Reina de todo lo creado: Lo que comenzó con el más humilde acto de sumisión terminó con el mayor acto de grandeza con el que la Santísima Trinidad haya querido honrar a ser alguno. María, nuestra Madre, es elevada al más alto honor que jamás nadie pueda aspirar. No dejemos de rezarle su santo Rosario (corona de rosas).

Fuente: ecoevangelii.com, adaptación

Estrategias para superar los nervios del examen

En la época de los exámenes finales, los nervios y la ansiedad pueden ser grandes obstáculos en este proceso. ¿Qué hacer y qué no hacer?

Cuando un alumno se queda con su mente en blanco o no puede responder adecuadamente en un examen, es porque probablemente ya está en el rango de la ansiedad, comenta Montserrat Lacalle, prof. colaboradora de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universidad de Catalunya. Sobre el tema, Mireia Cabero, también profesora de dicha casa de estudios, afirma que el hablar con amigos y compañeros sobre cómo se siente uno puede ser útil. “La mirada y el apoyo de otros nos hacen sentir acompañados, nos ayudan a relativizar, a ver nuestro potencial y a pensar de manera más positiva respecto a los exámenes”, afirma Cabero.

Algunas estrategias

Sin embargo, todo depende del interlocutor, dice Montserrat Lacalle, y asegura que la clave para manejar el estado emocional, tanto en los días previos como el día del examen, es “centrarse en cambiar nuestro pensamiento”.

Su recomendación es afrontar el examen con la importancia que tiene, pero sin exagerar sus consecuencias. Considerar el examen como algo crucial puede desencadenar ansiedad y esto puede dificultar el rendimiento.

Mireia aconseja adoptar buenos hábitos emocionales como la relajación física, la respiración profunda, confiar en uno mismo, fomentar pensamientos realistas, relativizar la importancia del examen, perder el miedo a fallar, visualizarse tranquilo y seguro durante el examen, practicar deporte para liberar tensiones y meditar para vivir con mayor conciencia y distancia emocional los exámenes.

Las 4 cosas que no debes hacer durante los exámenes

Para que los nervios no jueguen malas pasadas, Sylvie Pérez, profesora también de la universidad catalunya, recomienda evitar ciertas conductas durante los exámenes:

1. Responder las preguntas en el orden en que aparecen:

Hacer una primera lectura del examen y luego empezar por las preguntas que se sepan con seguridad.

2. Ponerse nervioso ante un bloqueo:

Si hay un bloqueo, detenerse y pensar en otra cosa para desconectar, luego intentar retomar el examen.

3. Comprobar las respuestas entre exámenes:

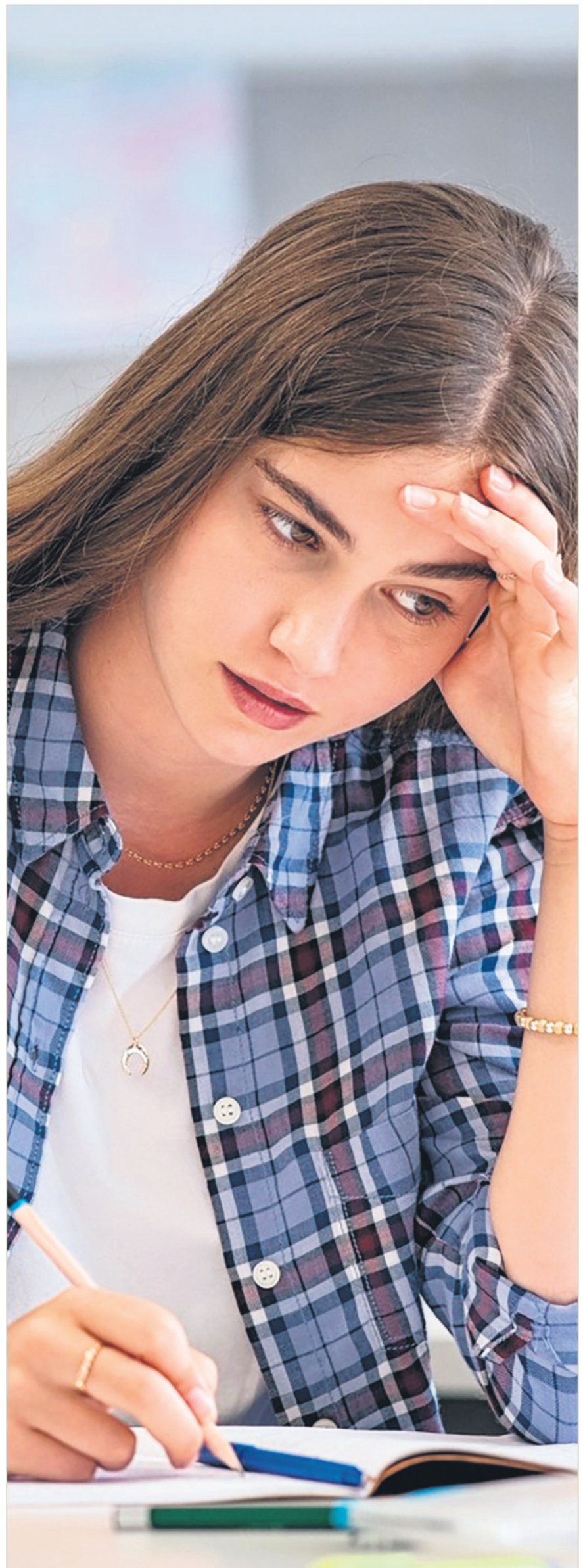
Después de cada examen, es mejor apartar la materia y preparar mentalmente el siguiente examen.

4. Seguir estudiando durante la selectividad:

Es importante permitir momentos de descanso para que el cerebro y el cuerpo puedan recuperarse.

Los padres podemos ayudar apoyando y dando seguridad

¿Cómo? Explicando a nuestros hijos que el éxito también está en el proceso y no solo en el resultado, ya que hay factores fuera del control del alumno. Concretamente, Montserrat Lacalle aconseja “mostrar apoyo incondicional y ayudar a relativizar el valor de la prueba”. Mireia Cabero sugiere que “los padres fomenten buenos hábitos y horarios de estudio, cuiden del descanso y la alimentación de sus hijos, transmitan confianza, y eviten amenazas”. (HF/ Marisol Nuevo Espín/ Asesoramiento: Mireia Cabero/ adaptación)



Las ventajas del olvido

El problema no es tanto tener buena o mala memoria, sino analizar qué es lo que uno recuerda.

“Tengo una memoria de elefante”, “no se me olvida nada de nada”, “tengo una memoria fotográfica”, “lo recuerdo todo perfectamente, como si hubiera sucedido ayer...”. Es evidente que tener buena memoria tiene grandes ventajas. Aquellos que la tienen suelen enorgullecerse de ello. Lo ven como un signo de distinción, inteligencia y buena capacidad cognitiva. No les falta razón: la amnesia es uno de los síntomas precoces de la demencia tipo alzhéimer.

Fabulación

Hoy en día, los neurocientíficos saben que la memoria y la imaginación residen en la misma región del cerebro, de tal forma que, cuando evocamos algún recuerdo, al tener lagunas, lo rellenamos con productos inventados. Tapamos los huecos con aquello que nos hubiera gustado que pasase. A esa capacidad, que todo ser humano tiene más o menos desarrollada, la llamamos fabulación. En algunas personas está altamente amplificada. La literatura nos habla de muchos personajes que vivían de sus creencias inventadas: el Barón de Munchausen, o el muy conocido Quijote. En algunas personas esto sucede en un grado extremo: cuanto más desagradable es la realidad de la que queremos huir, mayor será el mito que nos tendremos que inventar. Ese es el origen psicopatológico que tienen algunos delirios mitómanos o narcisistas: creerse lo que nunca fue para escapar de lo que me ha tocado vivir, o para que los demás crean que somos lo que nunca llegaremos a ser.

Podríamos decir que todos podemos caer más o menos en este error. Es habitual que se nos acuse de ser unos fantasmas o de tirarnos de la moto cuando contamos determinados acontecimientos de



nuestra vida... La realidad pura y dura suele ser bastante cruda y poco divertida. Edulcorar la realidad, exagerarla o llenarla de detalles que jamás ocurrieron es la base del chiste y del monólogo...

Dentro de las neurosis

Hasta aquí ningún problema, pero esta capacidad para la invención, esa capacidad para evocar, transformar, alterar, modificar o desfigurar la realidad puede teñirse de tintes dramáticos en determinadas personalidades enfermizas, especialmente en aquellas que englobaríamos dentro de las neurosis. En vez de recordar todo lo bueno que nos ha pasado en la vida, en vez de traer a la memoria, una y otra vez, la anécdota graciosa, el evento extraordinario, el viaje que nos cambió la vida, hacen exactamente lo mismo, pero al revés.

Son aquellas personas que solo cuentan desgracias. Su vida está repleta de sucesos nefastos. Te lo repiten hasta la saciedad. Tienen una capacidad infinita para recordar con todo lujo de detalles esa situación que las sacó de sus casillas...

Cómo ayudarles

No caigamos en el error del principiante. Algunos amigos y familiares creen que, si dejan que el otro se

explaie, si permiten que nos cuente todo una y otra vez, acabará por superarlo. La experiencia nos enseña que es más bien al contrario. En los traumas neuróticos una repetición es más que suficiente y debemos hacerle ver, con cariño y con firmeza, que debemos cambiar de tema si realmente quiere superar el problema. El rencor suele ser muy mal compañero de viaje. El perdón y el olvido son almas gemelas a las que les gusta ir agarradas de la mano en el camino de la vida.

Ahora se entiende la definición que hace mi querido tío, Enrique Rojas (psiquiatra y divulgador: “La felicidad consiste en tener buena salud y mala memoria”).

Tengamos muy buena memoria para todo aquello que nos alegra, que nos hace sonreír, nos llena de esperanza, nos hace mirar el pasado con una mezcla de nostalgia y añoranza. Da igual que muchos de esos recuerdos sean inventados; no olvidemos que gran parte de nuestra memoria lo es. Y a la par, al mismo tiempo, seamos capaces de beber la pócima liberadora del olvido, un brebaje que permite eliminar de nuestra memoria todo aquello que sobra, todos aquellos traumas que solo viven a sus anchas en el interior de nuestra memoria y que convierten nuestro pasado en la peor de las pesadillas. (Luis Gutiérrez Rojas/ Aceprensa/ extracto y adaptación)



Cómo darle una mejor calidad de vida a tu cerebro

Adoptar hábitos saludables no solo mejora la memoria y la concentración.

Tu cerebro es el órgano que dirige y coordina cada aspecto de tu existencia: desde tus emociones y pensamientos hasta tus habilidades cognitivas y toma de decisiones. Cuidar de este órgano vital con buenos hábitos es esencial para mantener una buena salud mental, emocional y física. Sin embargo, los malos hábitos pueden afectar negativamente su funcionamiento. Adoptar hábitos saludables no solo mejora la memoria y la concentración, sino que también fortalece la resiliencia emocional y reduce el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

Al transformar tu rutina diaria, incorporando ejercicio, una alimentación equilibrada y técnicas de manejo del estrés, podrás potenciar tus

capacidades cognitivas y preservar tu calidad de vida a lo largo del tiempo. Invertir en el cuidado de tu cerebro mediante la eliminación de malos hábitos y la adopción de prácticas saludables es una de las decisiones más sabias que puedes tomar para asegurar un bienestar integral y duradero.

Lo que debes cambiar:

Desayuno

El cuerpo necesita energía, misma que utilizará para tener un buen rendimiento durante el día, por lo que no desayunar es una mala opción. Además, debes hidratarlo por la mañana y durante el día.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que si comienzas el día sin desayunar tu cerebro no funcionará adecuadamente, al ver reducidos los nutrientes que necesita para hacerlo, como las proteínas y azúcares.

Mantener una vida sedentaria

La rutina diaria puede volver tu vida sedentaria, sobre todo si permaneces sentado mucho tiempo para trabajar; peor aún si, al llegar a casa, optamos por entrar a redes sociales, ver series o jugar videojuegos en lugar de hacer ejercicio o alguna actividad recreativa.

Por ello, los expertos recomiendan -por lo menos- salir a caminar; sin embargo, puedes cambiar el sedentarismo por tu deporte favorito o quedar con amigos para salir al parque.

Falta de luz natural

A veces estamos más expuestos a la luz artificial,

que a la luz natural. Es importante que permitas que entre la luz natural en tu hogar y, si no es posible, no olvides salir a la luz natural unos minutos. La luz artificial ocasiona que nuestro cerebro no distinga el ciclo del día, por lo que no se prepara adecuadamente para cuando llega la hora de dormir por la noche.

Falta de aprendizaje y ejercicios mentales

Busca una buena lectura o un nuevo aprendizaje. Puedes comenzar clases de un nuevo idioma o buscar libros y artículos sobre tus temas de interés; también aprender a tocar un instrumento. Esto ayudará a tus neuronas, que recibirán estímulos sanos y de creatividad.

También puedes optar por realizar rompecabezas físicos, acertijos, crucigramas o juegos de mesa que favorezcan al pensamiento; no olvides los ejercicios de gimnasia cerebral, que te facilitarán la concentración y la psicomotricidad.

Falsa dopamina

Si bien, la dopamina hace más feliz al cerebro, cuando proviene de estímulos insanos produce el efecto contrario: afecta a tu cerebro. Ésta puede provenir del exceso de azúcares, grasas, la tecnología o acciones impulsivas como las compras; también los juegos de azahar y el alcohol son fuentes de esta dopamina falsa.

Estos hábitos, o costumbres, son adictivos y provocan un caos tremendo en tu mente, de tal forma que solo la está dañando y haciendo menos resistente, por ello es mejor cambiar de actitud, para darle una mejor calidad de vida a tu cerebro. (Karen Hutch)



Lo que más quiere una madre es estar con sus hijos así que basta ponerle un poco de imaginación para garantizar que reciba el regalo perfecto.

Regalos originales para el Día de la madre que no cuestan dinero... y no son manualidades

Un desayuno especial

Ese día, madruga todo el mundo menos ella, porque así tenemos tiempo para darle una sorpresa, prepararle lo que más le gusta, que no se tenga que tomar la molestia de levantarse y, sobre todo, logramos que se sienta como una reina.

Hoy no mueve ni un dedo

Sí, ya, debería ser todos los días. La carga de trabajo que soportan las madres en la casa es grande. Pero, al menos, hoy, que se sienta como la protagonista de una película de época. Lavadoras que se ponen solas, casa recogida antes de que ella se dé cuenta.

Un picnic en el jardín de al lado de casa

Algo tan sencillo como especial. Al más puro estilo British. Con cestita si hace falta y una manta para el suelo. Pasamos el día en familia con un recuerdo muy poco frecuente que se va a fijar en la memoria de todos para siempre. Y no olviden colocar su postre favorito.

Tarde de juegos de mesa

Recuperamos una de las pocas cosas buenas que tuvo la pandemia: un par de horas de risas con unas cartas en la mano o un tablero sobre la mesa. Las celebraciones especiales son aquellas en las que lo sencillo se hace grande.

Visita sorpresa aunque sea aquí al lado

Ya nos gustaría poder pagar ese viaje con el que lleva años soñando. Pero también le va a hacer mucha ilusión una jornada especial en ese rincón de

nuestra ciudad que visitan todos los turistas pero que nosotros aún no conocemos. Y nos preparamos a fondo porque vamos a ser los mejores guías.

Cine en casa, pero cine, cine

Con pochoclos y un buen vaso de refresco, el salón preparado para la ocasión, luces apagadas, y, por supuesto, su película favorita aunque no sea la nuestra.

Una comida especial, digna de día de fiesta

Que no se ocupe de nada y, mientras se va a dar un paseo con papá, preparen el salón con las mejores galas: el mantel bueno bordado, la vajilla de los domingos... porque a ella le encantan esos detalles. Ojo, que el plan no acaba al poner la mesa, sino después de comer, cuando la quitamos. (María Solano/ Adaptación)



Oración por las madres

Padre de amor, que hiciste a las madres colaboradoras tuyas en la hermosa tarea de la concepción y el cuidado de la vida de los seres humanos, que con tanto amor creas cada día, escucha nuestra oración.

Te pedimos, Padre, por todas las madres del mundo, para que tomen conciencia de la bella misión que les confiaste, y sepan cumplirla cabalmente, con amor y dedicación, alegría y esperanza, si-

guiendo el ejemplo de María, la Madre de Jesús, tu Hijo amado.

Fortalécelas con los dones de tu amor compasivo y misericordioso, para que puedan ser para sus hijos e hijas, verdaderas maestras y guías en el camino de la vida, y superando con paciencia y vigor, sus limitaciones y dificultades, les den siempre lo mejor de sí mismas con entusiasmo y generosidad.



Estar contigo Señor

“Hoy el hombre busca [...] los momentos, pero no para hallarlo a Dios [...]. Pero cuando Cristo salva al buen ladrón precisamente le dice [...]: “Hoy estarás conmigo...”.”
Reflexionemos con el fundador de **Cristo Hoy**.



Junio 2014. Durante los festejos por los 20 años de **Cristo Hoy** el padre Eduardo junto a los demás sacerdotes del Oratorio Germán y Mauro, rodean al cardenal ecuatoriano Raúl Vela Chiriboga, en la parroquia Santísimo Sacramento (La Falda, Córdoba).

La parábola del sembrador

Es la parábola que traen todos los evangelistas en repetidas oportunidades, y de la que el mismo Señor dice: “Si no entendéis esto, ¿cómo entenderéis lo demás?”. Se trata de un sembrador que realiza su siembra. En esta tarea, unas semillas caen en el camino y se la comen los pájaros, aquí el maligno quita la fe. Otras caen en piedras, y el sol calcina las cimientos, es decir, los placeres desordenados destruyen la vida de Dios en nosotros. Luego, algunas caen en medio de las espinas que las ahogan, aquí se trata de las dificultades que enfrentamos y nos superan. Finalmente, están las que caen en buen terreno y producen toda su potencialidad. Toda la vida cristiana es una lucha contra la incredulidad y el pecado. El pecado en nuestra vida debe ser dominado por la templanza, es decir, la moderación en el placer. Recordemos el pedregal y la fortaleza, que es el ímpetu para acometer las tareas arduas.

(Homilía de **Cristo Hoy**, edición 737, La parábola).

Verdaderos negacionismos...

Los fariseos no querían admitir el milagro. Lo veían, pero no lo reconocían, por eso Jesús les dice: “Su pecado permanece”. Es el pecado contra el Espíritu Santo, el que no puede ser perdonado porque no quiere ser perdonado, y son dos cosas: no reconocer, no arrepentirse. El más clamoroso negacionismo de nuestra época es el aborto, que anula cualquier bondad de la contemporaneidad por su aberrante monstruosidad, pero acerca del amor del cual viene la vida y que no es

menos excelente, se dan también sorprendentes negacionismos. Hoy ya cualquier cosa es matrimonio y familia amparado por las leyes no solo de los pueblos, sino de las religiones, si no veamos qué piensan instituciones serias como el anglicanismo y el luteranismo. El ateísmo, excusable solo por el pésimo testimonio de nosotros los cristianos, en la mayoría de los casos es un negacionismo desgraciadamente en auge, y tantos otros signos que podríamos revisar.

(Homilía de **Cristo Hoy**, edición 1035, Su pecado permanecerá).

“Ser otros Cristos”

¿No nos da gusto ser cristiano? Nuestra vida no es de prohibiciones sino de amor, y eso nos hace ser nada menos que amigos y nada menos que de Cristo. Los siervos deparan en recompensas y castigos, sustos y gustos. Nosotros de amor y santo temor, que es la fuerza que eleva la pesada naturaleza, la fuerza de la pascua que venció la muerte. Pero hay una exigencia de autenticidad, amigo es el “alter ego” (el otro yo). Ser amigos es ser “otros Cristos”.

(Reflexiones Almanaque Día por Día con Jesús y María).

La importancia de la oración

Manos a la obra, comienza Jesús su misión, su vida pública ¿haciendo milagros? No, ¿predicando? Tampoco. ¿Cómo? Fundando su Iglesia, buscando sus discípulos. Las prioridades en Jesús, rezar es más importante que todo, y sus discípulos. ¿Rezamos nosotros por las vocaciones? Y en general pregun-

témonos también: ¿rezamos? Luego vendrán como añadiduras milagros y prédicas, después.

(Reflexiones Almanaque Día por Día con Jesús y María, enero de 2012).

“¿Dónde vives?”

Los ‘dónde’ son lugares. ¿Nosotros qué buscamos, momentos o lugares? Los momentos son los “cuándo”. Hoy el hombre busca los “cuándo”, los momentos, pero no para hallarlo a Dios, a Cristo, sino a las sensaciones, a los delirios y a muchas cosas relacionadas con las advertencias paulinas de la segunda lectura para santificar la materia y prevenir situaciones, como los boliches donde se va a pedir el delirio de lo momentáneo. Los discípulos preguntan: “¿Dónde vives?”. Es curioso, pero cuando Cristo salva al buen ladrón precisamente le dice lo mismo: “Hoy estarás conmigo...”. Qué bello es así el saludo litúrgico: “El Señor está con ustedes”, o el Ave María, “El Señor está contigo”.

(Homilía de **Cristo Hoy**, edición 1077, ¿Dónde, dónde?).

La fe nos hace felices

La primera bienaventuranza evangélica es a la fe de María, como vemos hoy, y la última la pobre fe del apóstol incrédulo: “Feliz porque creíste, pero felices los que crean sin ver”. Estamos en el Año de la Fe y la fe debe hacernos felices, preguntémonos si en cada uno verdaderamente es así. La fe no solamente mueve montañas, sino que hace feliz; pero hoy hay crisis de fe.

(Reflexiones Almanaque Día por Día con Jesús y María).

Chicos de CRISTO HOY

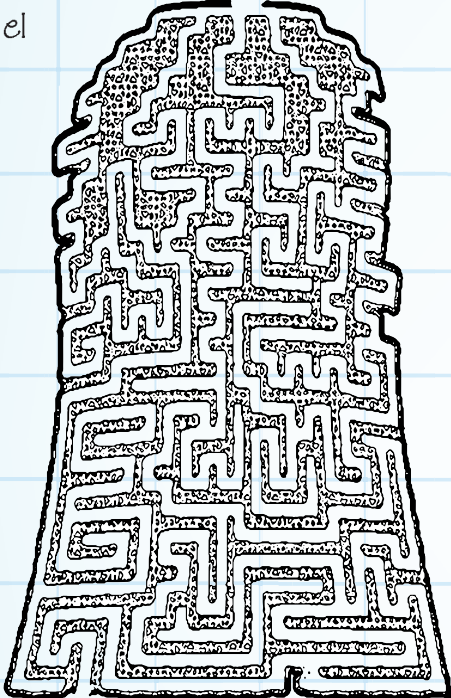
Actividades para aprender y conocer más sobre la vida de Jesús

¿Quién era San Lucas evangelista?

Este 18 de octubre celebramos la fiesta de este gran santo, autor de dos libros del Nuevo Testamento. No conoció a Jesús pero se informó cuidadosamente con quienes estuvieron cerca del Señor.

Buscando a Lucas

Los discípulos quieren llegar hasta donde está San Lucas pero no encuentran el camino, ¿Los ayudas?



San Lucas era un

9	5	4	7	3	10
---	---	---	---	---	----

de origen

6	12	7	5	8	10
---	----	---	---	---	----

Cambia los números por las letras y podrás leer más datos de San Lucas
 1.A/ 2.B/ 3.C/ 4.D/ 5.E/ 6.G/ 7.I/ 8.L/ 9.M/ 10.O/ 11.P/ 12.R/ 13.S/ 15.N/ 16.T/ 17.Y.



Acompañó a

13	1	15	11	1	2	8	10
----	---	----	----	---	---	---	----

 en sus viajes

y llegó con él hasta

12	10	9	1
----	----	---	---

Escibió el Evangelio y el libro de los Hechos de los apóstoles.

San Lucas es el patrono de...

1	12	16	7	13	16	1	13
17	9	5	4	7	3	10	13

R: médico-griego-San Pablo-Roma-artistas y médicos.

Sus libros fueron...

Coloca las palabras que correspondan y sabrás de qué libros es autor.

Palabras: Apóstoles-tercer-Hechos-Evangelio

San Lucas es el autor del y de los
 de los

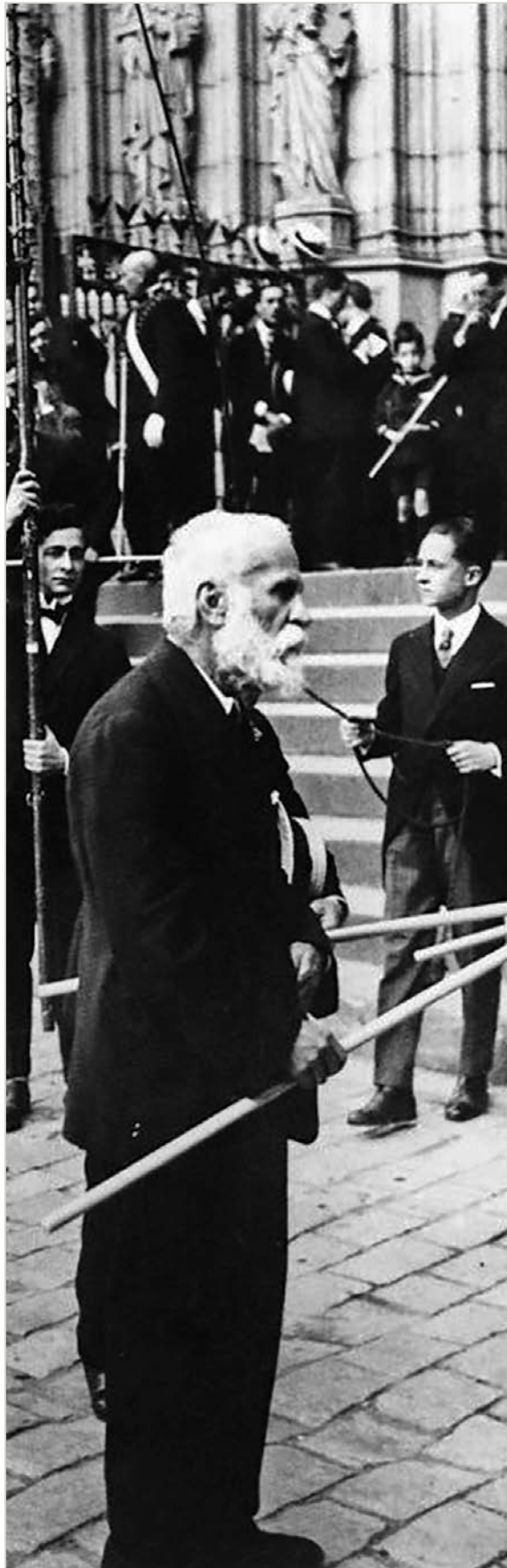
Un desafío para el mes:

Averigua porqué se le llama "el pintor de la Virgen María".



La naturaleza en sus manos

Un bello paseo por la Creación a través de las obras del arquitecto Antonio Gaudí, que nos enseña cómo mostrar a Dios a través del arte humano.



Antonio Gaudí, durante una procesión como uno más del pueblo.

Gaudí, fuera de la fe cristiana siempre será incomprendido. Si su obra lo atestigua en muchísimos detalles, como la cruz con la que remata gran parte de sus edificios, las permanentes alusiones a la Virgen María, los símbolos que expresan la lucha contra el mal, su vida lo atestigua también. Desde su nacimiento, su existencia está marcada por una llamada, bien a través de la cruz (la enfermedad, las muertes de sus seres queridos, los rechazos recibidos de las mujeres de las que se enamoró) o bien a través de los dones muy fuera de lo común que Dios le concedió y que él mismo supo interpretar como un designio de Dios, para anunciarle a través de la arquitectura, especialmente su obra cumbre, el Templo de la Sagrada Familia.

Biografía breve

Antonio, nació el 25 de junio de 1.852, fue el menor de cinco hermanos y siempre fue muy propenso a las fiebres reumáticas que de niño curaba pasando largas temporadas en la casa Pairal, en Riudoms (España). Murió el 10 de junio de 1.926 a los 73 años. Riudoms grabó en su mente la luz diáfana del mediterráneo, luz que por su especial inclinación es capaz de realzar el color y el volumen de todos los objetos. En Riudoms, el pequeño Gaudí, impedido para jugar normalmente, pasaba las horas, contemplando la naturaleza, aprendiendo de ella: la estructura de una hoja, la rigidez o elasticidad de sus pequeños nervios y la suavidad de sus ondulados planos, de allí saldrían muchas de las formas de su arquitectura.

La naturaleza una teofanía



Torres de la Sagrada Familia, donde se ve la clara influencia de la Creación en la obra de Gaudí.

Gaudí afirma que la naturaleza es su maestra, no en un sentido romántico sino entendida en un sentido profundo, la naturaleza salida de las manos del Creador y, por tanto, una teofanía o manifestación de Dios, la antesala de la revelación. Si Gaudí no tenía ojos más que para mirar la naturaleza, la misma naturaleza nos permitirá también penetrar en el alma de Gaudí, conocerle mejor. Por esta razón, si unimos imágenes de la naturaleza junto a detalles de sus obras, podemos comprender la profundidad del alma de este "Siervo de Dios".

El girasol

La reflexión más profunda que surge de la contemplación de la casa Vicens es el símbolo que Gaudí encuentra en el girasol, que bien puede considerarse una imagen del alma humana, una planta que se abre al amanecer, que va girando, buscando



Planta del Girasol y cerámica que recubre la casa Vicens.

el sol y que vuelve a cerrarse al ponerse aquel. Si el sol es imagen de Jesucristo, el alma humana debe aprender del girasol a mirarle a Él. Será ésta la primera y última obra que Gaudí producirá sin estar firmemente enraizada en la fe católica, aunque el simbolismo del girasol hace entrever que Gaudí mira de reojo el lado trascendente de la vida, más adelante lo hará más descaradamente.

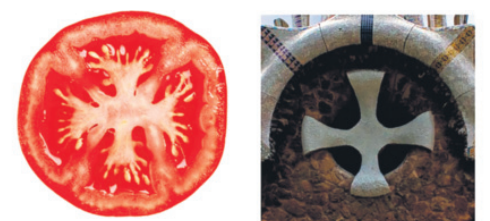
Árbol de la abundancia



Planta en las proximidades de las bodegas de Garraf y trama metálica sobre el altar.

El altar de la capilla del edificio de viviendas de las bodegas de Garraf está rematado con una trama metálica trabando cruces, cuyo diseño puede asegurarse que está tomado de las plantas que rodean la construcción, la "Portuaria Afra" o árbol de la abundancia. La naturaleza siempre está presente en cualquiera de los detalles de las obras de Gaudí.

Cruz de la naturaleza



Cruz en la naturaleza en el interior de un tomate y cruz en el Parque Güell de Gaudí.

Gaudí no da puntada sin hilo, su insistencia en presentar la cruz en sus obras no es gratuita; es más bien la cruz la que está presente en la naturaleza y Gaudí se hace eco de ello. Si la cruz fue el instrumento utilizado por Dios para restaurar al hombre, no es extraño que aparezca en la naturaleza, al frente de la cual pone al hombre.

Fruto del ciprés

La cruz que remata la torre de la casa Bellesguard está inspirada en el Gábullo, fruto del ciprés que en el momento de soltar las semillas se abre adoptando la forma que aparece en la imagen anterior. En el fruto abierto se pueden apreciar cinco brazos que pudieron servir de inspiración a Gaudí para su conocida cruz. Emociona pensar que la cruz y la vida (un fruto con semillas es imagen de la vida) ya esta-



Fruto del ciprés y cruz de Bellesguard.

ban relacionados en la naturaleza, solo un observador enamorado de la naturaleza como Gaudí supo encontrar esta lectura. El fruto del ciprés se resquebraja para poder entregar la semilla, y curiosamente lo hace en forma de cruz.

Las cavernas



Caverna y Cripta de la Colonia Güell.

Las primeras arquitecturas fueron las cavernas, un espacio imagen del útero materno, donde el hombre se encontraba seguro. No se usaban exclusivamente para resolver la necesidad habitacional, la gruta fue también el primer templo natural. Los primeros monasterios, fueron excavados en la roca con alguna construcción añadida, como en el caso del Monasterio de Suso. Así fue como Gaudí se inspiró para hacer la Cripta de la Colonia Güell.

Piña abierta



Vitral de la cripta de la Colonia Güell y piña abierta.

La naturaleza para Gaudí debe ser la fuente de toda inspiración. Cuando le preguntan por el significado de las formas de los vitrales de la cripta de la Colonia Güell, se sonríe. Se ha especulado mucho con ese tema, pero contra lo que puede pensarse, no se trata de margaritas ni de mariposas. Un día, Gaudí contestó trayendo en la mano una piña abierta que reproducía fielmente la forma de las vidrieras. Con razón decía constantemente que el hombre no crea nada, solo descubre aquello que Dios ha creado antes.

Sierra de Prades

Gaudí ha tomado como modelo del edificio de La Pedrera, los paisajes de la Sierra de Prades a la espalda de Riudoms por los que él, como buen excursionista que fue siempre, paseaba con mucha frecuencia. En esas grandes y curvadas piedras se inspira para plasmar la casa Milá. La razón de ser de es-



La sierra de Prades y La Pedrera.

te edificio no era otra que servir de pedestal a una imagen de 4,5 m. de altura, la Virgen del Rosario, patrona del barrio de Gracia, ese era el alma de este espectacular edificio.

La mariposa



Ala de mariposa y puerta de la casa Milá.

La puerta de la casa Milá ofrece hacia el exterior un aspecto muy parecido a las alas de una mariposa ya madura, deja entrever el exterior a través de una trama llena de vericuetos, como los que nos esperan al cruzar el umbral, todo un símbolo para expresar la desazón que encontramos en ese momento crucial de la vida, el de dar el salto a nuestra independencia de la casa paterna. De este lado, nuestras seguridades; del otro la vida multicolor y llena de atractivos; la puerta nos impulsa a volar alto, como la mariposa.

Peñas verticales de Montserrat



Montaña de Montserrat y torres de la Sagrada Familia.

Las formas parabólicas de esas peñas verticales de Montserrat, arriostradas unas en otras y dejando pasar el viento entre sus remates superiores, debieron inspirar a Gaudí la solución estructural de las torres de la Sagrada Familia. Los peñascos erectos de Montserrat, aquellas agujas de piedra aguantándose a sí mismas, le mostraron abiertamente el perfil del templo. La naturaleza le marcaba siempre el camino.

Yemas florales

Las torres de la Sagrada Familia las remata Gaudí con pináculos decorados mediante cerámicas coloreadas y troceadas, inspirados en yemas florales. Esas formas pueden resultar muy caprichosas, pero no menos que lo es la propia naturaleza en la infinita variedad de flores y frutos, riquísima en formas y colores. Para Gaudí, la luz y el color son elementos tan esenciales en sus obras como lo son las formas, las dimensiones, los materiales y las proporciones



Yemas florales y remates de los pináculos de la Sagrada Familia.

del edificio. Gaudí es consciente de que el color es expresión de la vida, él mismo dice que la muerte hace perder todo el color. Y en cuanto a la luz, es el origen del color.

Piedra de la Cruz



Piedra de la Cruz y Cruz de piedra en la Sagrada Familia.

El mineral conocido con el nombre de "Piedra de la Cruz", por la forma esculpida de forma natural en el centro de este, es de gran rareza. Gaudí coronó la fachada del Nacimiento de la Sagrada Familia con una cruz de piedra de estilo muy personal, pero con cierto parecido a la de la imagen en la piedra en el ensanchamiento de los extremos de los brazos.

Luz que penetra en el bosque



La luz penetrando en el bosque y en el interior de la Sagrada Familia.

La luz penetra al interior del templo de la Sagrada Familia como los rayos de sol lo hacen entre los árboles del bosque donde Gaudí pasaba los veranos buscando la inspiración y soluciones para su obra. Gaudí hace penetrar la luz por las vidrieras coloreadas de los ventanales de las fachadas laterales inundándolo todo de color y también a través de las aberturas circulares de los hiperboloides de la cubierta.

Luz dorada del atardecer



Luz solar y luz penetrando sobre el ábside de la Sagrada Familia.

Dice Gaudí que la vista es el sentido de la gloria, como el oído lo es de la fe. La luz dorada que penetra por el ábside del Templo, lo hace por debajo de la torre que representa a la Virgen María, casualmente ella ocupa en la Sagrada Familia, el lugar que el Espíritu Santo ocupa en la Trinidad. El Espíritu Santo es la luz de Dios, María se encuentra en cuerpo y alma ante esa luz, allí nos espera contemplando la gloria de Dios. (Rel)



Retiros espirituales en Casa Betania Noviembre-diciembre 2024

Segundo Retiro-Encuentro para Matrimonios.

Fortalece tu sacramento, rescata tu matrimonio. Guiado por especialistas. Del jueves 7 al domingo 10 de noviembre.



Aprende a Confiar.

Cómo vivir la confianza que nos pide Jesucristo. Retiro espiritual de la Divina Misericordia. Del viernes 29 de noviembre al domingo 1 de diciembre.



Retiro espiritual para adoradores eucarísticos.

Cómo cambiar la vida y el hogar desde la adoración. Del viernes 29 de noviembre al domingo 1 de diciembre.

Conságrate a la Virgen el día de la Inmaulada Concepción.

Retiro espiritual de consagración o renovación de la consagración total a Jesús por María. Del viernes 6 al domingo 8 de diciembre.



+INFO: www.casabetanialafalda.com

Reservas:



+549381561 1581

Consultas



+5493816977397