

## A propósito de...

**3.- Empieza a notar tus áreas problemáticas.** Todavía no tienes que elegir tus propósitos, pero sí es momento de empezar a reflexionar sobre qué áreas de tu vida necesitan revitalizarse. ¿Has andado corto de paciencia últimamente? (Yo sí. Culpo a la claustrofobia. Y también al pecado original). Un buen examen de conciencia te dirigirá hacia las proposiciones más apropiadas para ti y te ayudará a ver con más claridad tus objetivos cuaresmales. También dispones de un viejo truco: trata de nombrar los siete pecados capitales. El que te cueste más trabajo recordar es probablemente el que más problemas te da.

**4.- Recurre a los sacramentos.** Si ya has hecho un buen examen de conciencia, no lo desperdicies. ¡Ve a confesarte! Si tienes tiempo para la misa diaria o para la adoración eucarística, aunque sea una sola vez, no lo lamentarás. Es siempre la mejor decisión posible para tratar de acercarse a Jesús. Después de todo, es el objetivo de toda nuestra vida.

**5.- Reza, reza y reza.** No necesitas estar de humor, no necesitas tener energías y no necesitas tener nada que decir para que tu oración sea una buena oración. Lo que importa es la perseverancia. Nunca subestimes el poder de crear un hábito. Al principio es duro, pero una vez es parte de tu rutina, se convierte en algo natural. ¿No te encantaría que tu oración diaria fuera algo que te saliera de forma natural?

Anna O'Neil.

<https://es.aleteia.org/2017/02/21/5-maneras-de-prepararse-para-cuaresma-esta-mas-cerca-de-lo-que-crees/>

## SERVICIO DE PASTORAL. ATENCIÓN ESPIRITUAL Y RELIGIOSA.

[jsanchezf.cabm@hospitalarias.es](mailto:jsanchezf.cabm@hospitalarias.es)

[jjgalan.cabm@hospitalarias.es](mailto:jjgalan.cabm@hospitalarias.es)

CIEMPOZUELOS (MADRID)



Hermanas Hospitalarias

COMPLEJO ASISTENCIAL BIENITO MENA

## La Buena Noticia de la semana

27 DE FEBRERO 2022

VIII. DOMINGO DEL TIEMPO ORDINARIO

Año XIV. nº: 755



### Palabra de Dios:

#### Eclesiástico 27, 4-7

No elogies a nadie antes de oírlo hablar.

#### Salmo responsorial 91:

El bueno darte gracias, Señor.

#### 1Corintios 15, 54-58.

Nos da la victoria por medio de Jesucristo.

#### Lucas 6, 39-45.

De lo que rebosa el corazón habla la boca.

## DETENERSE

Nuestros pueblos y ciudades ofrecen hoy un clima poco propicio a quien quiera buscar un poco de silencio y paz para encontrarse consigo mismo y con Dios. Es difícil liberarse del ruido permanente y del asedio constante de todo tipo de llamadas y mensajes. Por otra parte, las preocupaciones, problemas y prisas de cada día nos llevan de una parte a otra, sin apenas permitirnos ser dueños de nosotros mismos.

*Ni siquiera en el propio hogar, escenario de múltiples tensiones e invadido por la televisión, es fácil encontrar el sosiego y recogimiento indispensables para descansar gozosamente ante Dios.*

Pues bien, paradójicamente, en estos momentos en que necesitamos más que nunca lugares de silencio, recogimiento y oración, *los creyentes hemos abandonado nuestras iglesias y templos, y sólo acudimos a ellos en las Eucaristías del domingo.*

Se nos ha olvidado lo que es detenemos, interrumpir por unos minutos nuestras prisas, liberamos por unos momentos de nuestras tensiones y dejamos penetrar por el silencio y la calma de un recinto sagrado. *Muchos hombres y mujeres se sorprenderían al descubrir que, con frecuencia, basta pararse y estar en silencio un cierto tiempo, para aquietar el espíritu y recuperar la lucidez y la paz.*

Cuánto necesitamos los hombres y mujeres de hoy ese silencio que nos ayude a entrar en contacto con nosotros mismos para recuperar nuestra libertad y rescatar de nuevo toda nuestra energía interior.

Acostumbrados al ruido y a las palabras, no sospechamos el bienestar del silencio y la soledad. *Ávidos de noticias, imágenes e impresiones, se nos ha olvidado que sólo alimenta y enriquece de verdad a la persona aquello que es capaz de escuchar en lo más hondo de su ser.*

Sin ese silencio interior, no se puede escuchar a Dios, reconocer su presencia en nuestra vida y crecer desde dentro como hombres y como creyentes. **Según Jesús, el hombre «saca el bien de la bondad que atesora en su corazón».** El bien no brota de nosotros espontáneamente. Lo hemos de cultivar y hacer crecer en el fondo del corazón. **Muchas personas comenzarían a transformar su vida si acertaran a detenerse para escuchar todo lo bueno que Dios suscita en el silencio de su alma.**

*José Antonio Pagola*



**“Jesús quiere que tranquila y suavemente, sin turbación alguna, trabajemos para purificar más y más nuestro corazón, persuadidos de que Jesús tiene paciencia y benignidad con nosotros y quiere que cada uno tengamos paciencia con nosotros mismos”**

**(San Benito Menni, c. 856.1)**

## 5 maneras de prepararse para Cuaresma.

Aquí os explico una serie de métodos que estoy empleando este año para que poner mi alma en orden, para estar lista para cuando llegue la Cuaresma.

**1.- Ponte en marcha físicamente.** Aunque esté hecha de cuerpo y alma, todavía tiendo a olvidar lo mucho que mi cuerpo influye en el estado de mi alma. Los días que me quedo horas sentada en el sofá hay muchas, muchas menos probabilidades de que tenga la energía para hacer lo que es debido. Le dedico menos tiempo a mi familia, soy menos atenta con mi marido y por lo general me deprimó con mis problemas, lo cual lleva a un sutil sentir de desesperación. Pero en los días que he salido a andar o que he hecho algo de ejercicio, mi ánimo no podía ser más diferente. Estoy más alegre, más optimista y tengo más energía que ofrecer a mi familia. Es el perfecto estado mental para intentar empezar a hacer cambios en mi vida.

**2.- Ponte en marcha mentalmente.** Nutre tu mente. Aunque no estés haciendo lecturas espirituales, cualquier lectura puede ayudarte más de lo que crees. Simplemente leer un artículo entero, en vez de solo el titular y un vistazo rápido, tiene el efecto de potenciar el hábito de terminar lo que hayas empezado. Me ayuda a aprender a no rendirme fácilmente. Y la mente, al igual que el músculo, necesita ejercicio para mantenerse fuerte. Usar tu mente más a menudo puede ayudarte a profundizar en tu comprensión de tu fe, que tiene una riqueza sin medida, y tiene mucho que ofrecer.

*(continúa)*