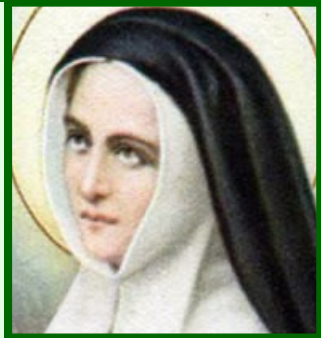


STA. BERNARDITA SOUBIROUS 16.04

Santa Bernardita Soubirous



nació en Lourdes (Francia) en 1844. En el bautismo le pusieron por nombre *María Bernarda* pero todos la llamaban *Bernardita*. Desde los diez años enfermó de asma. Enfermedad que la acompañará y la atormentará toda su vida. En ella se cumplieron aquellas palabras de *Jesús: Mi Padre, el árbol que más quiere, más lo poda (con sufrimientos) para que produzca más frutos (Jn. 15)*. Desde el 11 de febrero de 1859 hasta el 16 de julio del mismo año, la Virgen María se le aparece 18 veces. *Nuestra Señora* le dijo: *No te voy a hacer feliz en esta vida, pero sí en la otra*. Su vida estuvo llena de enfermedades, penalidades y humillaciones. Las gentes le llevaban dinero, después de que supieron que la *Virgen* se le había aparecido, pero ella jamás quiso recibir nada. *Nuestra Señora* le había contado tres secretos, que ella jamás quiso contar a nadie. Se conservó siempre muy pobre y apartada de toda exhibición. Después de las apariciones, sus ojos tenían un brillo que admiraba a todos. Pidió ser admitida en la Comunidad de *Hijas de la Caridad de Nevers*. Demoraron en admitirla porque su salud era muy débil. Pero

al fin la admitieron. A los 4 meses de estar en la comunidad estuvo a punto de morir por un ataque de asma. En la comunidad hizo de enfermera y de sacristana, y después durante nueve años estuvo sufriendo una muy dolorosa enfermedad. *Le pido a Nuestro Señor no que me conceda la salud, sino valor y fortaleza para soportar con paciencia mi enfermedad*. Tuvo como superiora durante los primeros años de religiosa a una mujer que le tenía antipatía y casi todo lo que ella hacía lo juzgaba negativamente. Por ejemplo, a causa de un fuerte y continuo dolor que sufría en una rodilla, tenía que cojear. Pues bien, la superiora decía que cojeaba para que la gente distinguiera de lejos cuál era la que había visto a la Virgen. Los primeros 6 años estuvo trabajando, después los otros 9 años padeció noche y día el asma y la tuberculosis. Deseaba volver a Lourdes, pero desde el día en que fue a visitar la Gruta por última vez para hacerse religiosa, jamás volvió por allí. Repetía: *¡Ah! quién pudiera ir hasta allá, sin ser vista. Cuando se ha visto una vez a la Virgen, se estaría dispuesto a cualquier sacrificio con tal de volver a verla. Es tan bella...* El 16 de abril de 1879, exclamó emocionada: *Yo vi la Virgen. Sí, la vi, la vi ¡Que hermosa era!* Y después añadió: *Ruega Señora por esta pobre pecadora*. Y, apretando el crucifijo sobre su corazón, murió. Tenía 35 años. A sus funerales asistió una muchedumbre inmensa. Y ella empezó a conseguir milagros de Dios en favor de los que le pedían su ayuda. El 8 de diciembre de 1933, el Papa Pío XI la declaró santa.

Manuel Rueda



HOJA DOMINICAL

Año XVIII, nº 681 Parroquia S. Francisco de Sales
3º DE PASCUA. 15 de abril de 2018

¿CUÁL ES TU "IKIGAI"?

Según los japoneses, todo el mundo tiene un **IKIGAI**. Es decir, una razón o motivo que da sentido a su vida. Algunos lo han encontrado y son conscientes de su **ikigai**; otros lo llevan dentro, pero todavía lo están buscando. Este es uno de los secretos para una vida larga, joven y feliz como la que llevan los habitantes de *Okina-wa*, la isla con la población más longeva del mundo. 10 leyes del **ikigai**:

1. *Mantente siempre activo, nunca te retires*. Quien abandona las cosas que ama y sabe hacer pierde el sentido de su vida. Por eso, incluso después de haber terminado la vida laboral «oficial», es importante seguir haciendo cosas de valor, aportando belleza o utilidad a los demás, ayudando y dando forma a nuestro pequeño mundo.
2. *Usa siempre la calma*. Las prisas son inversamente proporcionales a la calidad de vida. Como dice un viejo proverbio: «*Caminando despacio se llega lejos*». Cuando dejamos atrás las urgencias, el tiempo y la vida adquieren un nuevo significado.
3. *No comas hasta hartarte*. También en la alimentación, «*menos es más*». Para preservar la salud mucho tiempo, en lugar de atiborrarse hay que comer un poco menos del hambre que tenemos.
4. *Rodéate de buenos amigos*. Son el mejor remedio para solucionar las preocupaciones con una buena conversación, contar y escuchar anécdotas que aligeren la exis-



tencia, pedir consejo, divertirnos juntos, compartir, soñar... En suma, *vivir*.

5. *Ponte en forma para tu próximo cumpleaños*. El agua se mueve, fluye fresca y no se estanca. Del mismo modo, tu vehículo para la vida necesita un poco de mantenimiento diario para que pueda durar muchos años. Además, el ejercicio segrega las hormonas de la felicidad.

6. *Sonríe*. Una actitud afable hace amigos y relaja a la persona. Está bien darse cuenta de las cosas que están mal, pero no hay que olvidar el privilegio de estar aquí y ahora y estar lleno de posibilidades.

7. *Reconecta con la naturaleza*. Aunque la mayoría de seres humanos vivan en ciudades, estamos hechos para fundirnos con la naturaleza. Necesitamos regularmente volver a ella para cargar las pilas del alma.

8. *Da las gracias*. A tus antepasados, a la naturaleza que te provee aire y alimento, a tus compañeros, a todo lo que ilumina tu día y te hace sentir dichoso de estar vivo. Dedica un momento del día a dar las gracias y aumentarás tu caudal de felicidad.

9. *Vive el momento*. Deja de lamentarte por el pasado y de temer el futuro. Todo lo que tienes es el día de hoy. Dale el mejor uso posible para que merezca ser recordado.

10. *Sigue tu ikigai*. Dentro de ti hay una pasión, un talento único que da sentido a tus días y te empuja a dar lo mejor de ti mismo hasta el final. Si no lo has encontrado aún, como decía *Viktor Frankl*, tu próxima misión será encontrarlo.

Con mi afecto sincero de siempre, vuestro Párroco: **Mariano Sáez**

H echos 3,13-1.17-19. En aquellos días, Pedro dijo al pueblo: «*El Dios de Abrahán, de Isaac y Jacob, el Dios de nuestros padres, ha glorificado a su siervo Jesús, al que vosotros entregasteis y de quien renegasteis ante Pilato, cuando había decidido soltarlo. Vosotros renegasteis del Santo y del Justo, y pedisteis el indulto de un asesino; matasteis al autor de la vida, pero Dios lo resucitó de entre los muertos y nosotros somos testigos de ello. Ahora bien, hermanos, sé que lo hicisteis por ignorancia, al igual que vuestras autoridades; pero Dios cumplió de esta manera lo que había predicho por los profetas, que su Mesías tenía que padecer. Por tanto, arrepentíos y convertíos, para que se borren vuestros pecados.*».

Antifona: Haz brillas sobre nosotros, Señor, la luz de tu rostro

Juan (1ª) 2,1-5a. Hijos míos, os escribo esto para que no pequéis. Pero, si alguno peca, tenemos a uno que abogue ante el Padre: a Jesucristo, el Justo. Él es víctima de propiciación por nuestros pecados, no solo por nuestros pecados, sino también por los del mundo entero. En esto sabemos que lo conocemos: en que guardamos sus mandamientos. Quien dice: «*Yo lo conozco*», y no guarda sus mandamientos, es un mentiroso, y la verdad no está en él. Pero quien guarda su palabra, ciertamente el amor de Dios ha llegado en él a su plenitud.

Lucas 24, 35-48. En aquel tiempo, los discípulos de Jesús contaron lo que les había pasado por el camino y cómo lo habían reconocido al partir el pan. Estaban hablando de esas cosas, cuando Él se presentó en medio de ellos y les dice: «*Paz a vosotros*». Pero ellos, aterrorizados y llenos de miedo, creían ver un espíritu. Y Él les dijo: «*¿Por qué os alarmáis? ¿Por qué surgen dudas en vuestro corazón? Mirad mis manos y mis pies: Soy Yo, en persona. Palpadme y daos cuenta de que un espíritu no tiene carne y huesos, como veis que yo tengo*». Dicho esto, les mostró las manos y los pies. Pero como no acababan de creer por la alegría, y seguían atónitos, les dijo: «*¿Tenéis ahí algo de comer?*» Ellos le ofrecieron un trozo de pez asado. Él lo tomó y comió delante de ellos. Y les dijo: «*Esto es lo que os dije mientras estaba con vosotros: que era necesario que se cumpliera todo lo escrito en la Ley de Moisés y en los Profetas y Salmos acerca de Mí*». Entonces les abrió el entendimiento para comprender las Escrituras. Y les dijo: «*Así está escrito: El Mesías padecerá, resucitará de entre los muertos al tercer día y en su nombre se proclamará la conversión para el perdón de los pecados a todos los pueblos, comenzando por Jerusalén. Vosotros sois testigos de esto*».

Aviso: El próximo **domingo, día 22 de abril**, los **Trovadores de María** se encargarán de animar la **Eucaristía de las 11:30**. Y el **martes, día 24**, tendrán su **encuentro mensual** con la **Virgen**, a las **17:00 horas**.

Cantos

HOY RESUCITÓ

Hoy el Señor resucitó y de la muerte nos salvó. Alegría y paz, hermanos, que el Señor resucitó.

1.-El pueblo en Él vida encontró; la esclavitud ya terminó.

Alegría y paz, hermanos...

2.-La nueva luz en Él brilló. La nueva vida nos llenó.

Alegría y paz, hermanos...

ESTE ES EL DÍA EN QUE ACTUÓ EL SEÑOR, SEA NUESTRA ALEGRÍA Y NUESTRO GOZO...

QUÉDATE CON NOSTROS

Quédate junto a nosotros que la tarde está cayendo, pues sin Ti a nuestro lado, nada hay justo, nada hay bueno.

1.-Caminamos solos por nuestro camino, cuando vemos a la era a un Peregrino. Nuestros ojos, ciegos de tanto penar, se nos llenan de vida, se nos llenan de paz.

2.-Buen Amigo, quédate a nuestro lado, pues el día va sin luces se ha quedado. Con nosotros quédate para cenar y comparte mi mesa y comparte mi pan.

3.-Tus palabras fueron la luz de mi espera; y nos diste una fe más verdadera. Al sentarnos junto a Ti para cenar, descubrimos quién eras al partirnos el pan.

Comentario al Evangelio

El Evangelio comienza con los **Discípulos de Emaús** contando lo que les había pasado por el camino y cómo habían reconocido a Jesús al partir el pan. Entonces se aparece Jesús y les dice: *Paz a vosotros*. Creían ver un fantasma y estaban llenos de miedo. Jesús les calma mostrándoles las llagas de manos y pies y come con ellos. Es inútil querer experimentar la resurrección o reconocer al resucitado si no somos capaces de contemplar las llagas del que murió crucificado, de quienes mueren crucificados, si no somos capaces de compartir lo que tenemos para comer, *-pan, miel o pescado-* con quien lo pide. Cada vez que compartimos todo, cada vez que amamos y ayudamos a los hermanos necesitados, cada vez que nos arrancamos los miedos florece la vida y aparece Jesús resucitado, porque Él mismo, en persona, está vivo. *Entonces les abrió la inteligencia para comprender las escrituras*. Eran duros de mollera para comprender el proyecto de Dios, la realización de su Reino y la aceptación de un Mesías cuyo camino pasa por el sufrimiento y la muerte y no por el triunfo y el poder humano. El mensaje de Jesús es claro: *Vosotros (nosotros hoy) sois testigos de la muerte y resurrección del Mesías, y de anunciar la conversión y el perdón de los pecados, en mi nombre para todos*. ¡Ahí está el quid! Aceptar y anunciar a un Mesías crucificado. Esta misión la cumplirán los discípulos cuando reciban el *Espíritu Santo*, y lo certificarán con su vida.

Manuel Miñambres

