



EL PAN DE LOS POBRES

LA REVISTA DE LOS DEVOTOS DE SAN ANTONIO

AÑO CXXVIII - Núm. 1.442 - Noviembre 2024

**A los pies
de la Virgen
San Antonio
intercede
por nuestros
seres queridos**



A nuestros lectores

Querido amigo de San Antonio:

Si de verdad los quieres, si de verdad les echas de menos, reza por ellos, encomiéndalos en la santa misa, inscríbelos en las 30 misas junto a San Antonio, en Lisboa. Aún estás a tiempo.

El mes de noviembre, en la tradición católica, tiene un profundo significado espiritual. Inicia con la solemnidad de Todos los Santos (1 de noviembre) y, al día siguiente, conmemoramos el Día de los Fieles Difuntos (2 de noviembre). Esta es una invitación especial a recordar, con amor y oración, a aquellos que ya han partido de este mundo.

La Iglesia, por la comunión de los santos, nos anima a rezar por las almas de los difuntos, especialmente durante este mes. Este acto de intercesión no solo es una muestra de amor, sino también un profundo gesto de misericordia. Rezar por los muertos es una de las obras espirituales de misericordia, ya que nuestras oraciones pueden ayudar a las almas en su purificación y entrada plena en la vida eterna con Dios.

San Pablo nos recuerda que "ninguno de nosotros vive para sí mismo y ninguno muere para sí mismo" (Romanos 14,7). Esta conexión con nuestros seres queridos continúa más allá de la muerte. Al rezar por ellos, fortalecemos esa comunión en el Cuerpo de Cristo, pidiendo al Señor que acoja sus almas y les conceda la paz eterna.

Pídeles que te iluminen, que te aconsejen en las pequeñas o grandes decisiones. A cambio, ofréceles tus oraciones y, sobre todo, el valor infinito de la Santa Misa en sufragio de sus almas.

No pierdas esta oportunidad que te brinda EL PAN DE LOS POBRES: incluye sus nombres en las **30 misas junto a San Antonio en Lisboa**. Una cada día del mes de noviembre, el mes que la Iglesia dedica especialmente a recordar los difuntos.

Rezar por ellos es un acto de misericordia y amor. ■



(RELLENA EL CUPÓN-RESPUESTA que viene con esta revista. Anota sus nombres, y también, si quieres, tus intenciones a San Antonio. Si lo prefieres, hazlo por internet, accediendo a través del Qr)



EDITA:

Sociedad de San Vicente de Paúl
Consejo Particular de Bilbao
Conferencias de Caridad

AÑO CXXXVIII

Director Editorial:

Felipe Barandiarán Porta

Dirección y Administración:

Alameda de Urquijo, 28 - 2ªA

48010 BILBAO

Tel.: 94 415 69 20

Email:

panpobres@elpandelospobres.com

www.elpandelospobres.com

Diríjase la correspondencia al

Apartado de Correos 64

48080 BILBAO

Cuotas Suscripción Anual

para 2024

Ordinaria: 18 Euros

Benefactor: 25 Euros

Extranjero: 35 Euros

Precio del ejemplar: 1,80 Euros

Medios de Pago

Domiciliación Bancaria

Ingreso en cuenta corriente

BBVA: IBAN:

ES10-0182-4700-17-0200332137

Envío Talón Nominativo

Diseño gráfico y fotografía:

Asesoría Técnica Editorial

Imprime: Gráficas Fernan

Pol. Ind. Ugaldeguren III - Pab. 006A

San Martín, 221 - 48170 Zamudio

Depósito Legal: BI-34-1958

ISSN: 1885 - 4680

EL PAN DE LOS POBRES

REVISTA DE CULTURA CATÓLICA

BENDECIDA POR

SS. SS. LEÓN XIII, PÍO X, BENEDICTO XV, PÍO XI,
PÍO XII, JUAN XXIII, PABLO VI y JUAN PABLO II

Índice

- 4 HABLA EL PAPA
- 6 TEMAS PARA PENSAR
- 9 CULTURA CATÓLICA
- 13 EDUCAR CON GARANTÍAS
- 15 VIDA DE SAN ANTONIO
- 18 A VOSOTROS LOS JÓVENES
- 20 ACTUALIDAD
- 22 PINCELADAS
- 26 HISTORIA DE LA IGLESIA
- 28 FUNDAMENTOS
- 31 ITINERARIOS
- 33 LIBROS
- 35 GRACIAS OBTENIDAS
- 40 MISAS / AYUDA A SACERDOTES
- 43 NUESTROS AMIGOS LOS DIFUNTOS
- 44 LAS RECETAS DE LUBLÚS
- 46 SANTOS DEL MES



Decir y no hacer

Jesús habla con severidad de los que hacen todo para aparentar. Sus palabras van dirigidas a los escribas y fariseos: “porque dicen y no hacen y todas sus obras las hacen para ser vistos por los hombres”. (cfr Mt 23, 3-5)

DETENGÁMONOS entonces en estos dos aspectos: la distancia entre el decir y el hacer y el primado del exterior sobre el interior.

La distancia entre el decir y el hacer. A estos maestros de Israel, que pretenden enseñar a los otros la Palabra de Dios y ser respetados en cuanto autoridad del Templo, Jesús cuestiona la duplicidad de su vida: predicán una cosa, pero después viven otra. Estas palabras de Jesús recuerdan a las de los profetas, en particular Isaías: «Ese pueblo se me ha allegado con su boca, y me han honrado con sus labios, mientras que su corazón está lejos de mí» (Is 29,13). Este es el peligro sobre el que vigilar: la duplicidad del corazón. También nosotros tenemos este peligro: esta duplicidad del corazón que pone en riesgo la autenticidad de nuestro testimonio y también nuestra credibili-

dad como personas y como cristianos.

Un pie en dos zapatos

Todos nosotros experimentamos, por nuestra fragilidad, una cierta distancia entre el decir y el hacer; pero otra cosa, sin embargo, es tener el corazón doble, vivir con “un pie en dos zapatos” sin hacerse un problema. Especialmente cuando estamos llamados —en la vida, en la sociedad o en la Iglesia— a desempeñar un rol de responsabilidad, recordemos esto: ¡no a la duplicidad! Para un sacerdote, un trabajador pastoral, un político, un profesor o un padre, vale siempre esta regla: esto que dices, esto que predicás a los otros, comprométete tú a vivirlo primero. Para ser maestros con autoridad es necesario ser primero testigos creíbles.

El segundo aspecto viene como consecuencia: el primado del exterior sobre el interior. De he-



La amplia figura de Cristo mirando al espectador, se opone a los rostros gesticulantes de los fariseos; la máscara en la espalda de uno de ellos simboliza la duplicidad

cho, viviendo en la duplicidad, los escribas y los fariseos están preocupados por tener que esconder su incoherencia para salvar su reputación exterior. De hecho, si la gente supiera qué hay realmente en su corazón, se avergonzarían, perdiendo toda su credibilidad. Y entonces realizan obras para aparentar ser justos, para “salvar las apariencias”, como se dice. El maquillaje es muy común: maquillan la cara, maquillan la vida, maquillan el corazón. Esta gente “maquillada” no sabe vivir la verdad. Y muchas veces también nosotros tenemos esta tentación de la duplicidad.

Acogiendo esta advertencia de Jesús preguntémonos tam-

Todos nosotros experimentamos, por nuestra fragilidad, una cierta distancia entre el decir y el hacer

bién nosotros: ¿tratamos de practicar lo que predicamos, o vivimos en la duplicidad? ¿Decimos una cosa y hacemos otra? ¿Estamos preocupados solo por mostrarnos impecables fuera, maquillados, o cuidamos de nuestra vida interior en la sinceridad del corazón?

Dirijámonos a la Virgen Santa: Ella que ha vivido con integridad y humildad del corazón según la voluntad de Dios, nos ayude a volvernos testigos creíbles del Evangelio. ■

(Ángelus. Plaza de San Pedro de Roma, Domingo, 5 de noviembre de 2023)



Lentitud y velocidad

—Una visión cristiana de la calma y la felicidad—

MILAGROS BALBIANI

LICENCIADA EN PUBLICIDAD Y MADRE DE TRES HIJOS

Lentitud nunca es sinónimo de pereza, de igual modo que tampoco velocidad es sinónimo de prisa.

EN la iglesia de Santa María in Vallicella (Roma), más conocida como la Iglesia Nueva, el padre Maurizio Botta celebra unos singulares encuentros, cinco al año, que versan sobre los más diversos temas, de interés para la vida de todos los días de creyentes o no.

El reloj de arena

Estos encuentros, que llama de los “Cinco Pasos”, siguen un protocolo: se abren con la exposición del tema elegido, de media hora, marcada por un reloj de arena. Después, hay otra media hora dedicada a responder preguntas que han sido formu-



ladas de modo totalmente anónimo, escritas en papelitos que previamente han sido distribuidos y depositados en una urna de la que se extraen del todo al azar.

En su libro *“Los Cinco Pasos del caracol – Una visión cristiana de la calma y la felicidad”* el padre Botta nos ofrece la transcripción, reescrita y mejorada de algunos de esos encuentros. El título me resulta extraordinariamente atractivo, pensando sobre todo en la vida tan acelerada que tantas veces llevamos. A todos sitios con prisa: para acudir al trabajo, para salir de vacaciones, para preparar una reunión familiar... En fin, estoy exagerando un poco, pero

El dilema entre velocidad y lentitud se resuelve bajo el prisma de la dedicación



bueno, hay mucho de verdad en ello.

Del primero de estos encuentros, dedicado a “la lentitud y la velocidad”, entresaco aquí algunos pensamientos con pinzas, sin ofrecer su desarrollo, simplemente para hacerte pensar en ello. El dilema lo resuelve enfocándolo bajo el prisma del término “dedicación”, que significa dedicarse por entero y sin reservas a alguien o algo. Y he aquí que la primera consecuencia de esa verdadera dedicación es disponer del tiempo necesario para hacer bien las cosas. “Por tanto, --exponen el padre Botta-- la dedicación supone, ante todo rendirse a ese ritmo —otra palabra fundamental— que la realidad exige. Ritmo porque un proceso que parece muy lento implica siempre acciones que requieren llevarse a término con rapidez.” Y al punto,

aclara dos malentendidos: lentitud nunca es sinónimo de pereza, de igual modo que tampoco velocidad es sinónimo de prisa. La pereza es una degeneración de la lentitud, la prisa y la agitación son una degeneración de la velocidad. Las prisas y la agitación son amigas de la pereza, mientras que la calma y la paciencia pueden ir en perfecta sintonía con la velocidad.

Apresúrate lentamente

“*Apresúrate lentamente*” decía el emperador Augusto. Cosme I de Médici lo tomó como lema para su flota, acompañado de la imagen de una tortuga con una vela: el símbolo de la lentitud asociado

“Mujer con jarra de agua” (c. 1662, Jan Vermeer, Metropolitan Museum of Art, Nueva York.

a la vela inflada por el viento, sinónimo de fuerza de acción y potencia. Potencia sin control no es nada, incluso en las cosas pequeñas. Observar a alguien que, con esmero, precisión y rapidez, arregla la cama o dobla camisetas, por ejemplo, puede cautivar la atención de cualquiera. Dedicarse por completo, con esmero, con pasión y con el rito adecuado, fascina. Y solo lo que fascina tiene poder educativo.

Instantaneidad

Pero velocidad no es sinónimo de instantaneidad. Dios no corre, dice un proverbio húngaro, pero nunca va con retraso. A veces queremos todo enseguida, aceleramos las cosas, quedándonos a menudo sin los frutos deseados o contentándonos con los que no están maduros: respetar



Potencia sin control no vale de nada, incluso en las cosas pequeñas.

los tiempos del otro es siempre un acto de amor que conviene. Entre una cosa bonita y otra, entre una confidencia y otra, entre un comienzo y otro, se necesita una pausa. Y puesto que estamos siempre tan preocupados por nuestra salud, añadiría que esta lentitud es también una cuestión de salud. ■

La vida y tú, sois importantes

¡Nunca estarás sola!



Atención a la mujer: 900 500 505
 Pro-Vida (Vizcaya) 685 516 935 / 944 793 876
 ADEVIDA: 915 482 526

REDMADRE: 902 188 988

El Purgatorio

Un Camino de Amor y Purificación

Santa Catalina de Génova, en su *Tratado sobre el purgatorio*, ofrece una visión mística del purgatorio como un estado de purificación impulsado por el amor de Dios, en lugar de la perspectiva de castigo.

SANTA Catalina de Génova (1447-1510) fue una mística italiana que, además de su vida de caridad y profunda unión con Dios, es conocida por sus escritos teológicos. Uno de sus textos más influyentes es el *Tratado sobre el purgatorio*, donde aborda el estado de las almas purgantes y ofrece una perspectiva distinta de la experiencia de purificación después de la muerte. A lo largo de su vida, Catalina tuvo visiones místicas que le permitieron desarrollar una comprensión profunda sobre el purgatorio, viéndolo no como un lugar físico, sino como un estado del alma en el que esta se purifica en un proceso de amor y sufrimiento.

Luz divina

El concepto central del purgatorio según Catalina de Génova es el amor purificador. En su visión, el alma, después de la muer-



“La comunión de los santos”, 1920. Fresco de los hermanos Immenkamp en el ábside de la Basílica del Corazón de Jesús, Gijón.



Por la comunión de los santos, los vivos y los difuntos están unidos y pueden ayudarse.

te, se enfrenta a la luz divina. Esta luz no es otra cosa que el amor infinito de Dios, que ilumina completamente a la persona, revelándole el contraste entre su pureza y

la impureza del alma que aún no está preparada para estar en la presencia divina. Catalina describe este encuentro como una experiencia intensa de amor, en la que el alma es incapaz de resistir la atracción hacia Dios, pero al mismo tiempo es consciente de su propia indignidad.

Consecuencia natural del amor de Dios

En este sentido, el sufrimiento del purgatorio no es un castigo impuesto desde fuera, sino una consecuencia natural del amor de Dios. El alma experimenta un dolor interno, una especie de quemadura de amor, al saberse aún incapaz de unirse plenamente a Dios debido a sus imperfecciones. Sin embargo, este sufrimiento no es desesperante, sino profundamente esperanzador. El alma sabe que está destinada a la unión con Dios y que el proceso de purificación, aunque doloroso, es un paso necesario y definitivo ha-



Este proceso, aunque doloroso, es aceptado con alegría por las almas purgantes, conscientes de que el fin último es la comunión eterna con el Creador

cia esa meta. Es, por tanto, un sufrimiento voluntario, en el sentido de que el alma acepta con alegría este proceso de purificación, consciente de que es el único medio para alcanzar la unión plena con Dios.

Serenidad y total confianza

Uno de los puntos más destacados del tratado es la serenidad con la que Catalina describe a las almas en el purgatorio. A diferencia de las descripciones medievales que enfatizan el castigo y el sufrimiento extremo, ella presenta una visión mucho más positiva. Para Catalina, las almas purgantes están en paz porque saben que están destinadas a la salvación y que su sufrimiento es temporal. No hay en ellas rebeldía ni desesperación, sino una confianza total en la justicia y la misericordia de Dios. Es más, ella señala que el alma en el purgatorio no desea salir de ese estado hasta que esté completamente purificada, ya que reconoce que solo

así podrá disfrutar plenamente de la visión de Dios.

Otro aspecto clave en su doctrina es la purificación del apego al pecado. Catalina insiste en que las almas en el purgatorio ya no tienen ningún deseo por el pecado. El pecado es visto en toda su fealdad y contraposición al amor divino. Así, el proceso de purificación no solo implica la remisión de las penas por los pecados cometidos, sino una transformación profunda del alma, de modo que queda completamente liberada de cualquier mancha o inclinación desordenada.

En cuanto a la duración del purgatorio, Catalina de Génova no especifica un tiempo determinado. Más bien, el proceso de purificación está más relacionado con el grado de apego al pecado que el alma tiene al momento de su muerte. Cada alma experimenta el purgatorio de una manera única, dependiendo de su situación espiritual al entrar en ese estado. Sin embargo, Catalina enfatiza que el purgatorio no es eterno, sino que tiene un fin: la plena comunión con Dios.

Comunión de los santos

El purgatorio también tiene una dimensión profundamente comunitaria. Catalina señala que las almas no están solas en este

proceso de purificación, sino que cuentan con la intercesión de los santos y de las oraciones de los vivos. Además, las almas purgantes se benefician unas a otras a través de una especie de comunión espiritual. Esta idea refuerza la visión cristiana de la comunión de los santos, en la que los vivos, los difuntos y los santos están todos unidos en un mismo cuerpo místico, en el que unos pueden ayudar a otros.

Amor, misericordia y esperanza

En resumen, la doctrina del purgatorio en Santa Catalina de Génova es profundamente esperanzadora y centrada en el amor de Dios. En lugar de ver el purgatorio como un lugar de castigo, ella lo describe como un estado necesario de purificación donde el alma se purga de todas sus imperfecciones para poder unirse plenamente a Dios. Este proceso, aunque doloroso, es aceptado con alegría por las almas purgantes, conscientes de que el fin último es la comunión eterna con el Creador. El purgatorio es, por tanto, una manifestación del amor y la misericordia de Dios, que no abandona a las almas sino que les ofrece la oportunidad de alcanzar la plenitud de la salvación. ■



La personalidad

MIKEL PANDO (mikelangelpando@gmail.com)

Ahora propongo centrarnos en la personalidad, que la podríamos definir como el conjunto de rasgos que determinan el patrón cognitivo, actitudinal, emocional, de comportamiento, creencias y hábitos de la persona.

COMO es obvio, la construcción de la personalidad no se realiza “de repente”, ni depende de un solo factor, sino que conlleva un proceso continuo y progresivo que tiene que ver con las vivencias que se tienen a lo largo de la vida y, especialmente, durante la infancia, ya que en este tiempo se pone la base sobre la que se edifica la personalidad.

Este proceso continuo y progresivo solicita un protagonismo propio para –llegado el momento– ir liderando la propia vida. Obviamente durante la infancia, la formación recae en los padres con las circunstancias familiares y sociales que influyen en la construcción de la personalidad. Pero conforme se va creciendo, los padres deben ir cediendo el protagonismo a los hijos para que sean ellos –a través de los encargos y las tareas que tienen que ha-



A cada uno se le confía la tarea de ser artífice de la propia vida; en cierto modo, debe hacer de ella una obra de arte, una obra maestra

“Artista al caballete” Aaron Shikler, 1960. Colección particular.

cer— los que tomen la iniciativa y vayan adquiriendo dicho protagonismo en la toma de decisiones y responsabilidades de acuerdo con la edad que tengan.

Me preguntaban en cierta ocasión ¿qué aconsejas de cara a la construcción de la personalidad? Y respondía: caer en la cuenta de las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Eso nos permitirá pensar y marcarnos objetivos para cambiar, ya que nuestra vida no depende de los demás, depende de nosotros mismos. Y es que, desgraciadamente, en demasiadas ocasiones usamos la comparación con los demás para desarrollar nuestras propias capacidades y tener éxito. Pues bien, esas comparaciones hacen que pongamos el foco de mira fuera de nosotros y así es difícil construirse. No tenemos que compararnos con nadie. Decía Michael Jordan que “todo el mundo tiene talentos, pero la destreza exige trabajo y centrarse en él”.

Nuestra personalidad se forja en la medida en que libremente tomamos decisiones que influyen en nuestro modo de ser, y con la repetición, adquirimos ciertas

costumbres o posturas ante la realidad. Por eso, cuando explicamos el porqué de nuestras reacciones espontáneas, más que decir “es que soy así”, tendríamos que decir: “me he hecho así”.

Para concluir esta primera entrega, tengamos presente que lo que más estructura la personalidad de alguien que tiene a Dios como Padre, son los dones que recibe de Él ya que inciden en lo más profundo del ser. Entre estos dones destaca uno que es capital: el Bautismo porque posibilita vivir como hijas e hijos suyos. Decía san Juan Pablo II, *«a cada hombre se le confía la tarea de ser artífice de la propia vida; en cierto modo, debe hacer de ella una obra de arte, una obra maestra»*. Esto es clave, porque en esta aventura no estamos solos: contamos con la ayuda del mismo Dios, que tiene pensado para cada una/uno una misión, y con la colaboración de los demás —que son actores secundarios— familiares, amigos, personas que coinciden casualmente con nosotros, en algún momento de nuestra existencia y que, con sus ejemplos positivos, nos ayudan en la creación de esa “obra maestra” que tenemos entre manos. ■

En demasiadas ocasiones usamos la comparación con los demás para desarrollar nuestras propias capacidades

Incapaz de fingir

La Iglesia, para Antonio, es pasión y sufrimiento. La ama con amor filial renovado cada día por encima de la experiencia de la realidad eclesial, que contempla y le estremece.

ANTONIO es incapaz de fingir, no acepta silencios ingenuos, interesados o cómplices. La reforma propuesta por el IV Concilio de Letrán corre el riesgo de quedarse en simple ideal. Antonio alza su voz, habla de la Iglesia con la pasión, la libertad y la esperanza del profeta. A su Iglesia santa, pero necesitada cada día de conversión, Antonio le recuerda que es “cuerpo de Cristo”, “mujer vestida de sol, que engendra una multitud de hijos del agua y del Espíritu Santo”, “casa del

pan, es decir de Cristo”, “ciudad de Dios”, “campo de Dios”...

Iglesia crucificada y muerta

Pero esta Iglesia, este cuerpo de Cristo “está crucificado y muerto”. El clero calla y se enriquece, se mancha por la simonía y

Antonio mira a la Iglesia con ojos de profeta y no desespera ante sus pecados. Conoce su misterio y su historia



el concubinato, prefiere las vestimentas suntuosas a las virtudes, el poder al servicio. Hay, además, religiosos sedientos de alabanzas humanas, divididos entre sí, pobres sólo de frutos espirituales: “disputas en los capítulos, abandono del coro, murmuración en el convento, mesa abundante en el refectorio, comodidades en el dormitorio”. Y los fieles se encuentran enfermos de lujuria, de avaricia, de usura, de violencia, de abusos de poder...

Mira a la Iglesia con ojos de profeta

No obstante esto, la Iglesia sigue siendo la “tierra buena” donde cae la palabra de Dios y produce treinta, sesenta, ciento por uno. Antonio mira a la Iglesia con ojos de profeta y no desespera ante sus pecados. Conoce su misterio y su historia:

Dios dijo: Produzca la tierra yerba verde (Gén 1,11). Tierra es el cuerpo de Cristo, que fue triturado por nuestros pecados (Is 53,5). Tierra que fue cavada y labrada por los clavos y la lanza. De ella se dice: la tierra cavada dará frutos en el tiempo deseado (Is 53,5). La carne de Cristo en que cavaron dio el fruto del Reino celestial. Produjo hierba verde con los Apóstoles, semilla de predicación con los mártires y árboles

que dan fruto por los confesores y vírgenes...

... Esta estatua de Nabucodonosor (Dn 2,31-33) representa a la santa Iglesia, que con los apóstoles tuvo la cabeza de oro, según se lee en los Cantares: Su cabeza de oro finísimo. Los brazos y el pecho, en donde el valor es más subido, los tuvo de plata: la Iglesia de los mártires, que permanecieron en pie, llenos de valor en el combate. Por eso dice el Esposo en los Cantares a esa misma Iglesia: Garganta de oro haremos para ti (1,10). Los collares son unas cadenas que se tejen con varillas de oro y de plata. Las gargantillas de la Iglesia fueron la humildad y la pobreza, que ella tuvo en tiempo de los apóstoles, y que en la era de los mártires fueron como taraceadas de plata, es decir, rubricadas con su sangre para que aparecieran más hermosas. La plata y el oro de la sangre de los mártires es la que purifica sus vestidos; unidos con la pobreza y humildad de los apóstoles, presentan ante los ojos de nuestra maravillosa belleza. De igual modo tuvo la Iglesia hierro y cobre en los confesores, que, con la voz de su predicación, quebrantó la perversidad de los herejes. El coro de los confesores, calzados con el cobre de la predicación y el hierro de la constancia indomable,

hollaron las serpientes y los escorpiones, es decir, a los herejes y cismáticos. Por eso dice el Señor por boca de Jeremías: Yo he contado hoy con una ciudad fuerte, y con una columna de hierro y un muro de cobre contra toda la tierra... Fíjate en estas tres palabras: ciudad, columna y muro. En la ciudad fuerte está simbolizada la unidad, que en verdad hace fuertes y con tal fortaleza protege; en la columna de hierro está simbolizado el amor fraterno, que sostiene firmemente; en el muro de cobre está simbolizada la fuerza invencible de la paciencia y la asiduidad en la predicación, con la que derrotan a los forjadores de la mentira.

Anhelo de Antonio

El conocimiento de Dios es el anhelo de Antonio en sus estudios y también en su contacto con la creación. Por ello su deseo, para sí y para los demás, es la vida eterna, entrar en la comunión de amor de la misma Trinidad:

La granada significa la unidad de la Iglesia triunfante y la diversidad de premios. Se llama granada, porque tienen dentro granos de olor agradable. Como en la



Estatua del sueño de Nabucodonosor.

granada se ocultan todos los granos bajo una sola corteza y, sin embargo, cada grano tiene su alveolo distinto, así en la vida eterna todos los santos tendrán una sola gloria, un denario y un goce. Sin embargo, cada uno tendrá su celda o habitación propia, porque en la misma Trinidad son diversas las personas. Pues una es la claridad del sol, otra la de la luna y otra la de las estrellas. Sin embargo, en desigual claridad, será igual el gozo, porque así me gozaré de tu bien como del mío, y tú del mío como del tuyo. De ahí la palabra del Señor: En la casa de mi Padre hay muchas moradas. ■

Extraído del artículo “San Antonio de Padua, Arca del testamento” del Rvdo. P. Emiliano Jiménez Hernández (1941 -2007).



¿Estamos perdiendo el control de nuestras vidas?

GUILLERMO CALLEJO GOENA
gcgoena@gmail.com

La constante conexión digital afecta a la capacidad de las personas para controlar sus propias vidas, incrementando la ansiedad y la insatisfacción personal.

ES verdad que ya he escrito en otras ocasiones sobre las consecuencias tan devastadoras que están teniendo las nuevas tecnologías y las redes sociales en los jóvenes. También en los niños, adolescentes y adultos. De hecho, en las últimas colaboraciones, a partir de la lectura del libro “La generación ansiosa”, escrito por Jonathan Haidt, me referí al estrés y a la depresión que pueden causar las pantallas y sus sucedáneos, al rol de la tecnología y al de la salud mental en general.

Pues bien, planeaba abordar otro tema para el presente mes, pero justo acabo de toparme con un reportaje necesario e interesantísimo titulado “La crisis existencial de nuestro siglo: ¿estamos perdiendo el control de nuestras vidas por culpa de

las redes sociales?”, publicado en el diario El País, y veo necesario referirme a él.

Argumenta su autor, Alejandro Cencerrado, que la constante conexión digital afecta a la capacidad de las personas para controlar sus propias vidas, incrementando la ansiedad, la insatisfacción personal y el sentimiento de estar abrumados. La comparación constante con los demás y la búsqueda de validación en línea influyen negativamente en el bienestar emocional, distorsionando nuestra percepción de la realidad y de nosotros mismos. Esto plantea preguntas sobre la influencia de la tecnología en nuestras elecciones y en la autenticidad de nuestras relaciones personales.

La crisis existencial a la que pueden llevar las redes sociales



La fe católica alienta a la introspección y al silencio, prácticas que permiten conectarse con uno mismo y con Dios

puede conectarse con reflexiones relativas a la fe y a la vida interior, especialmente sobre el sentido de identidad y el propósito en la vida. Nuestras creencias nos hacen ver que el valor humano proviene de la dignidad innata como hijos de Dios, no de la aprobación externa. Sin embargo, las redes sociales tienden a generar comparaciones superficiales. Además, el catolicismo ofrece una perspectiva trascendental de esperanza y propósito, en contraste con el vacío existencial y la insatisfacción que muchos experimentan al basar su valor en las redes sociales, donde las cosas tienden a ser enormemente efímeras.

Además, la fe católica alienta a la introspección y al silencio, prácticas que permiten

conectarse con uno mismo y con Dios en lugar de distraerse constantemente por las redes. En el catolicismo, el concepto de “libre albedrío” enfatiza la importancia de tener control sobre las decisiones de la vida, algo que las redes pueden socavar al imponer hábitos de consumo digital sin reflexión.

Quizá todo se resume en un balance: las redes pueden ser útiles, qué duda cabe, pero no deberían sustituir nuestros hábitos de reflexión y recogimiento: “Tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cuando hayas cerrado la puerta, ora a tu Padre que está en secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará” (Mt 6,6). Lo que Cristo pidió hace 2000 años encuentra un claro eco en la actualidad. ■

“Un pozo entre dos propiedades”. Marie-Francois Firmin-Girard (1838 - 1921). Colección particular.

Isabel la Católica, la mejor reina de la historia



Entrevistada por Javier Navascúes, la pintora y escritora Pilar de Arístegui destaca la grandeza de Isabel la Católica, Sierva de Dios, a quien describe como la mejor reina y gobernante no solo de España, sino de toda la historia. Resalta sus logros en la educación, evangelización y modernización de España, así como su papel clave en el final de la Reconquista y en la evangelización de América.

— ¿A qué atribuye que su libro *Ultramar* este suscitando un gran interés años después?

— *Ultramar* es un libro resucitado. Publicado en 2014, y presentado ese año en la Casa de América, ha concitado el interés

por ser un relato que se desarrolla en Indias, de 1545 a 1578 en Nueva España, la actual Méjico.

En el libro se trata de la fundación del Hospital de Jesús en 1521 por Cortés, de la fundación de la primera Escuela de Música por fray Pedro de Gante en 1527, de la Universidad, que pronto se convertirá en importante centro de saber y del descubrimiento por fray Andrés de Urdaneta de la ruta de retorno de Asia, que uniría tres continentes originando durante 250 prósperos años una ruta comercial de éxito, recorriendo en cada viaje 25.000 kilómetros.

Estos relatos son buscados por los lectores que no aceptan el fraude que se intenta llevar a cabo sobre nuestra Historia. ■

Catholic Link celebra la 5ª Semana del Emprendedor Digital Católico

Catholic Link celebró del 22 al 24 de octubre su 5ª Semana del Emprendedor Digital Católico, (totalmente online), un evento gratuito que busca convertir proyectos de evangelización en emprendimientos sostenibles, brindando a los participantes herramientas prácticas y conocimientos

valiosos.

El tema del primer día era “Vender es servir: la mentalidad del emprendedor católico”, en el que se reflexionaba sobre la mentalidad necesaria para emprender desde una perspectiva católica y en desarrollar propuestas de valor atractivas. El del segundo día,

“Hacer comunidad: recorrer el camino del experto”, dedicado a enseñar cómo construir y expandir una comunidad, además de cómo posicionarse como experto en el campo, con un énfasis particular en Instagram. Por último, el

tercer día estuvo enfocado en el “Marketing digital con valores: nuestra llave maestra”, donde se exploraron estrategias de marketing digital ético para vender productos de manera efectiva y que resuenen con la comunidad. ■

Nace «Católicos Autistas», una red de apoyo y recurso para católicos que padecen ese trastorno

La organización «Católicos Autistas» celebró a inicios del mes de octubre su primera reunión virtual, marcando el inicio de una red de apoyo para católicos en el espectro autista. John Smith, un converso al catolicismo y residente de Ridgway, Colorado, es el director ejecutivo y fundador del grupo, que se gestó el pasado verano con la finalidad de ofrecer una comunidad de fe para quienes, como él, enfrentan desafíos únicos debido al autismo.

El padre Matthew Schneider,

sacerdote abiertamente autista y presidente de la organización, explicó que la misión de «Católicos Autistas» pretende llevar el Evangelio a las «periferias», señalando que «las personas con autismo a menudo están en la periferia de nuestra sociedad». Schneider, quien es miembro de la congregación de los Legionarios de Cristo y docente en el Seminario de San Patricio, en San Francisco, destacó la importancia de brindar un espacio para que estas personas puedan vivir plenamente su fe. ■



Causa de Canonización del Venerable Santiago Masarnau

Fundador de la Sociedad San Vicente de Paúl en España

Para su beatificación sólo falta el reconocimiento de un milagro. Las personas que reciban gracias a través de su intercesión, rogamos las comuniquen a la sede de la Sociedad de San Vicente de Paul, c/ Ángel Muñoz 14. 28043 Madrid. www.ssvp.es. email: ssvp@ssvp.es ■

Velada en un salón de la calle Gramont, París

Charles Giraud, 1858. Colección particular.

CHARLES Giraud pintó numerosos interiores. Aprendió el oficio de su hermano Eugène. Aquí nos introduce en el ambiente cálido de una velada en un salón de la calle Gramont, en París.

El verde de las paredes armoniza con el rojo de las cortinas y la opulenta alfombra que absorbe el ruido. Reflejada en los espejos, las lámparas de aceite irradian una luz difusa y suave por la amplia estancia. La chimenea está encendida. El discreto crepitar de los leños en brasa aporta una nota acogedora al ambiente. Una atmósfera de quietud que invita a la conversación.

En el centro, captando la atención de las damas, un niño saluda a la dueña de la casa, vestida de luto. Su postura erguida sugiere estar re-

citando algo, tal vez un poema, como era costumbre en las reuniones familiares o de alta sociedad, donde los niños eran invitados a mostrar sus talentos o habilidades. Su actitud, llena de respeto y cierto aire solemne, habla de la educación rigurosa y ceremonial propia de su clase.

A la derecha, en torno a una pequeña mesa redonda, sobre la que luce un candil, un hombre comenta con sus amigos un artículo de periódico.

Los salones eran el lugar de encuentro habitual, destinado a la conversación y al entretenimiento refinado.

★ ★ ★

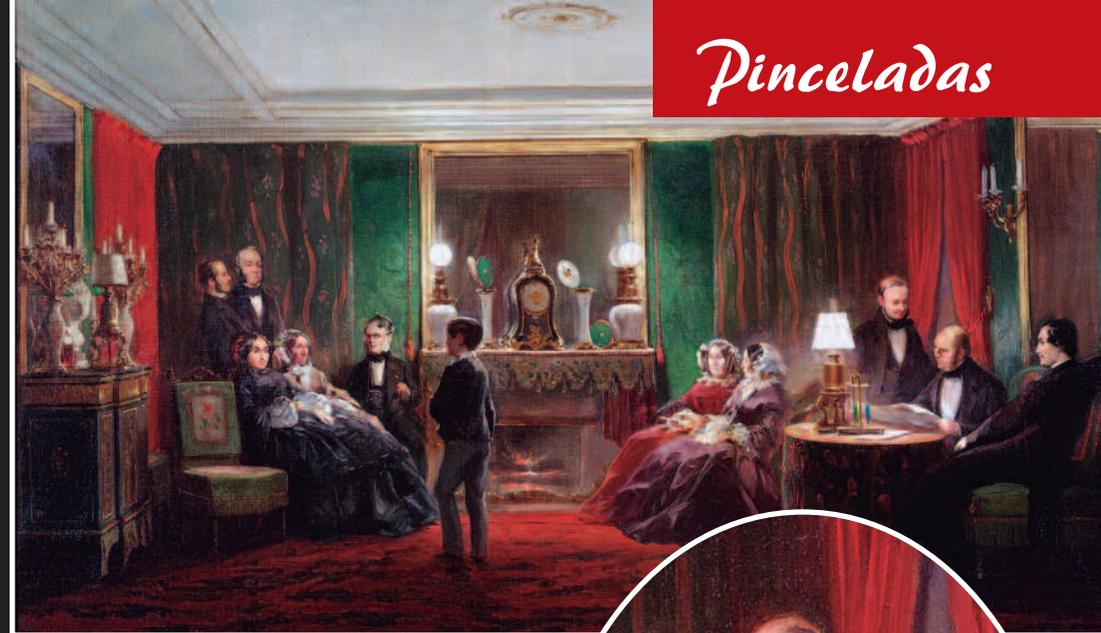
El arte de la conversación alcanzó su apogeo en la Francia del siglo XVIII. En España eran famosas las ter-

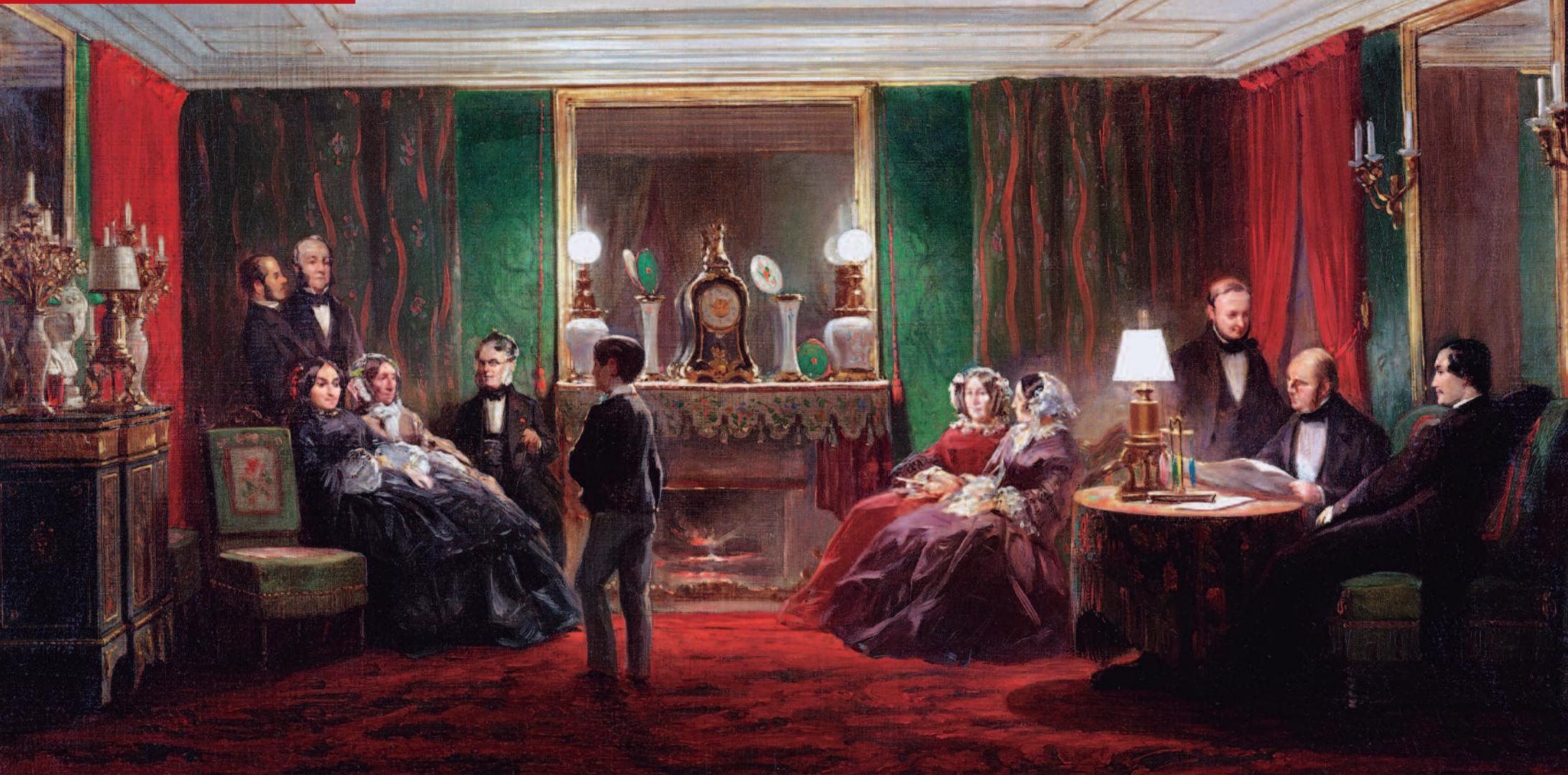
tulias literarias, culturales o científicas del siglo XIX en los cafés. El final del día estaba reservado para conversar con sosiego y tratar asuntos variados.

Saber conversar es un arte, quizá el más importante de la existencia humana. Por eso, hasta no hace mucho se cultivaba con primor. Lo más interesante de una buena conversación no es tanto el tema sino las personas con las que se está. La convivencia espiritual, vamos a decir.

En una alternancia agradable entre el silencio y el intercambio de ideas, de

impresiones, de recuerdos, se pasea a través de diversos asuntos, como en un jardín donde se encuentran flores variadas, fuentes, pájaros multicolores... ▶▶





► El buen interlocutor debe tener el don de la comunicatividad, que supone un cierto interés por los otros. Cuando sentimos que se

aprecia lo que decimos, ocurre un fenómeno semejante a la resonancia en las copas de cristal, que vibran por simpatía.

Hoy en día, en nuestro mundo súper conectado, escasean las buenas conversaciones, o se reducen a un conjunto de pequeños casos

triviales, sin mayor importancia. Y con la invasión de la televisión, las serie o el móvil en mano, ni siquiera eso. ■

Felipe Barandiarán



El Cardenal Cisneros dirigiendo las obras del Hospital de la Caridad de Illescas. Óleo de Alejandro Ferrant y Fischermans, 1892.

El humanismo fuera de Italia

Este movimiento humanístico no se limitó a Italia, sino que tuvo imitadores en toda Europa. En Francia se manifestó con diatribas contra la escolástica.

En Inglaterra se distinguió, sobre todo Tomás Moro (+ 1535). Pero de un modo particular es digno de estudio el renacimiento en Alemania y Holanda, si bien vino algo retrasado. En las universidades de Praga, Heidelberg, Viena y Basilea se manifestaba ya el humanismo a fines del siglo xv. El invento de la im-

prenta por Gutenberg influyó en la rapidez en la propaganda.

Los Hermanos de la vida común fueron portadores de las ideas renacentistas. Se distinguieron Rodolfo Agrícola (+ 1485), Juan Tritemio, Jacobo Wimpheling (+ 1528) llamado el preceptor de Germania, y Ulrico Hutten (+ 1523), suma-

mente apasionado y tendencioso.

Al lado, y por encima de todos estos hombres, se distinguió Desiderio Erasmo (+ 1536), de Rotterdam, gran helenista y hombre brillante, que aparece en el siglo XVI como el portavoz del renacimiento y gozó de un prestigio extraordinario. Por esto fue una lástima que se dejara llevar de su espíritu mordaz contra los defectos de los eclesiásticos y se inclinara demasiado a las novedades religiosas. Con esto preparó el terreno a los innovadores.

El humanismo en España

El humanismo en España tuvo un gran desarrollo y constituye el antecedente más inmediato de la cultura del Siglo de Oro.

La consolidación del humanismo se produjo gracias a la labor de importantes figuras como Antonio de Nebrija, que logró renovar los métodos de enseñanza de las lenguas clásicas en España y publicó una Gramática castellana en 1492; hubo además un importante círculo de erasmistas en la corte del rey Carlos I, principalmente los hermanos Alfonso y Juan de Valdés; Juan Luis Vives, que desarrolló casi toda su labor fuera de España, a

causa de sus orígenes judeoconversos; Pedro Simón Abril, gran traductor sobre todo de las grandes obras de Aristóteles; Juan Ginés de Sepúlveda, defensor de una de las ramas del humanismo, el maquiavelismo político, o el dominico Fray Bartolomé de las Casas, pretendido impulsor de los derechos humanos.

No menor importancia tuvieron Fernán Pérez de Oliva, autor de un *Diálogo de la dignidad del hombre*, y su sobrino el historiador Ambrosio de Morales; Fernando del Pulgar, autor de *semblanzas* y de unas famosas *Letras o epístolas*; el cronista Alfonso de Palencia; Juan de Mal Lara, que se interesó por la paremiología; Juan Huarte de San Juan, médico y creador de la caracteriología, Juan de Lucena, Alonso Ortiz y, entre los antiaristotélicos, los dos Francisco Sánchez, el Brocense y el Escéptico.

Uno de los hitos del humanismo español fue la elaboración de la Biblia políglota complutense por iniciativa del cardenal Cisneros entre 1502 y 1517. Se trataba de una edición de la Biblia que reunía versiones en hebreo, griego y arameo, además del canónico texto de la Vulgata en latín. ■



ALGUNAS ORIENTACIONES SOBRE LA ORACIÓN

La actitud contemplativa de San Juan Evangelista y María de Betania

FR. SANTIAGO CANTERA MONTENEGRO O.S.B.

«Uno de ellos, al que Jesús amaba, estaba reclinado a la mesa en el seno de Jesús»; «apoyándose en el pecho de Jesús, le preguntó: “Señor, ¿quién es?”» (Jn 13, 25)

SAN Juan Evangelista, en la Última Cena, es un magnífico ejemplo de orante y contemplativo: «Uno de ellos, al que Jesús amaba, estaba reclinado a la mesa en el seno de Jesús» (Jn 13,23); «apoyándose en el pecho de Jesús, le preguntó: “Señor, ¿quién es?” [el traidor]» (Jn 13, 25). Esta cercanía e intimidad le llevará a estar al pie del Calvario junto a María y recibirla por Madre, y a Ella acogerlo como hijo (Jn 19,25-27). Ésa es la intimidad deseable del orante: estar junto a Jesús, dejarle hablar a Él, escuchar los latidos de su Corazón, y de vez en cuando hablarle a Él y preguntarle a Él. Porque, ciertamente, cabe considerar cómo San Juan, al reclinarse su cabeza sobre el pecho de Jesús, podía escuchar los latidos de ese Corazón que irradia amor eterno e infinito por los hombres, porque «mis delicias son estar con los hijos de los hombres» (Prov 8,31).

San Juan sería también el único apóstol que, por encontrarse al pie de la Cruz, tuviera el privilegio de ver la apertura del costado de Je-

sús por la lanzada del legionario romano y de poder dar testimonio de que al punto salió sangre y agua (Jn 19,34-37). Por eso, ahora, después de resucitado, podemos considerar cómo se nos ha hecho posible penetrar en el Corazón de Jesús a través de la herida del costado abierto y cómo, reclinando nuestras cabezas sobre su pecho, ésa es la vía para llegar al misterio de su amor infinito, entrar de lleno en él y sumergirnos en él.

Semejante intimidad contemplativa a la de San Juan es la que observamos en María de Betania, que escuchaba las palabras de Jesús estando a sus pies (Lc 10,38-42): «Ésta (Marta) tenía una hermana llamada María, que, sentada junto a los pies del Señor, escuchaba su palabra». Precisamente, San Lucas recoge el pasaje de Marta y María justo antes de la enseñanza del Padre nuestro y sobre la oración (Lc 11,1-13). María nos enseña a escuchar y qué es lo realmente importante, lo único necesario, la mejor parte, la que no le será quitada. Marta se afa-



"Jesús en casa de Marta y María". Johann Friedrich Overbeck, 1816. Museo Berggrun, Berlín.

naba en servir al Señor, lo cual de por sí es laudable, pero María, en vez que andar inquieta y ocupada con muchas cosas, estaba a los pies de Jesús, absorta en Él y en sus palabras, contemplándole a Él.

Esa serenidad contemplativa de María es la que le hace permanecer en el interior de su hogar cuando llegue Jesús a la casa de Betania tras la noticia de la muerte de Lázaro, mientras Marta saldrá a recibirle (Jn 11,20). Es algo que nos podría parecer paradójico: la contemplativa deseosa de ver y escuchar a Jesús no acude apresurada al encuentro con Él. ¿Por qué? En primer lugar, porque no es del todo seguro y claro que ella supiera que llegaba el Señor. Pero, en segundo lugar, cabe pensar también que es porque María sabe que Él va a llamarla. Y, en

San Lucas recoge el pasaje de Marta y María justo antes de la enseñanza del Padre nuestro y sobre la oración

efecto, Jesús pregunta por ella y la llama, Marta se lo comunica y entonces ella se levanta al punto y sale donde está Jesús (Jn 11,28-29). ¿Qué hace María? Una vez más, se echa a sus pies (Jn 11,32). Y ante su llanto por la muerte del hermano, Jesús se conmueve profundamente en su interior y pregunta dónde han enterrado a Lázaro (Jn 11,33-34). Es decir, el llanto orante de María, su oración con lágrimas, mueve a Jesús a obrar el milagro. Él mismo llorará

la muerte de Lázaro, causando impresión en los que allí estaban, que se admiraron de su afecto por el difunto (Jn 11,35-36). Y entonces lo resucitará (Jn 11,37-44).

Hacia la contemplación del misterio trinitario

La oración, por tanto, nos permite tratar con Jesús, estar en intimidad con Él, conocerle y amarle. Al suceder esto, penetramos en la vida íntima de la Santísima Trinidad: Jesús nos ha revelado este misterio y se nos revela como

el Hijo Unigénito del Padre. El Espíritu Santo, enviado por el Padre y por el Hijo para transmitirnos la gracia, hace posible que por la oración conozcamos a Cristo y, por Él, también al Padre y al mismo Espíritu Santo. La oración es así tratar de amistad con Jesús y, por medio de Jesús, tratar de amistad con Dios uno y trino, con el Dios Amor cuya vida íntima es comunión de amor entre las tres divinas personas: el Padre y el Hijo se aman en el Espíritu Santo. ■

**No hagas colas en el banco:
domicilia tu suscripción**

- ♦ POR FAVOR, si no lo has hecho todavía, domicilia tu suscripción.
- ♦ No tendrás que hacer colas en el banco.
- ♦ Tu dinero nos llegará íntegro, sin comisiones, ni para ti ni para EL PAN DE LOS POBRES.
- ♦ En agradecimiento, te mandaremos de REGALO un bello tríptico de San Antonio.

Llama a nuestras oficinas, de (09:00 a 13:00h)
944 156 920

- ♦ **Facilítanos los datos de la Cuenta Corriente** en que desees cargar el importe correspondiente.
- ♦ También puedes enviar un correo electrónico a: panpobres@elpandelospobres.com o a través de nuestra WEB www.elpandelospobres.com. *¡Muchas gracias!*

Puedes usar el código Qr:



Hemos actualizado el precio de la suscripción para 2024

Ordinaria: 18 euros / Benefactor: 25 euros
Extranjero: 35 euros / Gran Benefactor _____



AÑO JUBILAR - MONASTERIO DE LAS MADRES
MERCEDARIAS DE DON JUAN DE ALARCÓN (MADRID)

Beata María Ana de Jesús

PLINIO ANTONIO RODRÍGUEZ FERREIRA

Estamos en pleno Año Jubilar de la beata María Ana de Jesús, concedido con motivo del IV centenario de su muerte. Del mismo barrio que Lope de Vega, sus biógrafos dicen que fueron compañeros de juegos. A ambos les atribuyen la frase “de Madrid al cielo”.

MARÍA Ana Navarro de Guevara y Romero, nace el 17 de enero de 1565 en la calle Santiago de Madrid, junto a la calle del Espejo y fue bautizada en la Iglesia de Santiago. Su familia estaba vinculada a la corte, su padre estaba al servicio de Felipe II. Fue bautizada en la Iglesia de Santiago y pasó la infancia en la calle del Espejo.

A los 22 años se siente atraída a la vida religiosa. Esto le hizo chocar con su familia que le habían buscado un pretendiente. Pero ella, dejó clara su consagración a Dios, hasta el punto de desfigurarse el rostro y cortarse el pelo. Así va a la Ermita de Santa Bárbara donde permanecerá como penitente. El mercedario Juan Bautista del Santísimo Sacramento se hará cargo de su atención espiritual.

“La Beata Mariana de Jesús”. Vicente Carducho, 1625. Museo del Prado, Madrid.





En el año 1613 se hace terciaria mercedaria, profesando solemnemente poco después como mercedaria. Fueron muy oídas las apariciones y revelaciones sobrenaturales que tuvo. Incluso sus propios directores espirituales le pidieron que escribiese como testimonio de vida todas estas experiencias místicas.

La reina de España, Isabel de Borbón, consorte de Felipe IV, mandó llamarla a Palacio, y la tuvo como una de sus amigas más allegadas. Ya por entonces era apodada como “la santa de Madrid”.

Cuerpo incorrupto

Su muerte se produjo el 17 de abril de 1624, su cadáver fue expuesto al público durante dos días en medio de una gran concurrencia. Tres años después, el 31 de agosto de 1627 se abrió su sepultura y, ante el asombro general, se encontró que el cuerpo estaba incorrupto, con la carne fres-



ca y los miembros flexibles, y exhalando una agradable fragancia. El 18 de enero de 1783 fue declarada beata. Muchos son los milagros que se le atribuyen además de sus obras de caridad desde el Monasterio hacia los necesitados. Era tal el fervor que la figura de Mariana despertaba entre el pueblo, que el Ayuntamiento de Madrid la declaró copatrona de la ciudad, junto a san Isidro Labrador.

Su cuerpo se venera en la iglesia del Convento Mercedario de don Juan de Alarcón de Madrid, fundado en 1609 por el sacerdote Juan Pacheco de Alarcón, de donde toma el nombre. El sepulcro donde reposa fue regalado por la reina Isabel II. ■

DATOS ÚTILES:

Convento de las madres Mercedarias de don Juan de Alarcón, calle Puebla, 1 - Madrid.

Recordando que fue precursora de los jueves eucarísticos, todos los 17 de cada mes, a las 19:30 horas, hay exposición del Santísimo, seguida de la misa a las 20:00 horas.

Su el cuerpo incorrupto se expone solamente una vez al año, el 17 de abril, 10:00 a 20:00 h.

PARA SABER MÁS: “Beata Mariana de Jesús, mercedaria madrileña”. Elías Gómez Domínguez, O. de M. Roma 1991. 607 páginas. 18, 00 euros. Pedidos a: afeisom@odemih.org

No gestionamos pedidos en nuestras oficinas. Los pedidos deben hacerlos en la librería de su confianza o a la editorial en cuestión



Los 5 pasos del caracol

–Una visión cristiana de la vida–

Autor: MAURIZIO BOTTA / Ediciones Rialp /
Pág: 196 / PVP: 19,90 euros; Ebook: 9,99 euros

Detengámonos un momento e intentemos pensar en la frecuencia con la que nos encontramos abrumados por deberes y plazos, sin tiempo para nosotros mismos. ¿Cuántas veces buscamos un equilibrio adecuado entre velocidad y lentitud, y nos concedemos algo de silencio y de aburrimiento? Son dos dimensiones temidas, pero también necesarias e inevitables.

¿Cuándo fue la última vez que nos detuvimos a reflexionar sobre nuestra felicidad y contemplamos las maravillas que hay a nuestro alrededor? La belleza del arte, la plenitud

de una castidad que es libertad y posesión, amor y amistad... En un mundo sufriente en el que el hombre se ha colocado por encima de toda criatura, deberíamos, con humildad, aprender del pequeño caracol, y redescubrir nuestro ritmo natural, escucharlo, respetarlo.

Partiendo del éxito de su catequesis sobre –los cinco pasos del misterio–, el sacerdote Maurizio Botta nos invita a meditar la grandeza de la vida cotidiana y la necesidad de proteger un espacio de serenidad en el frenesí de nuestro tiempo. ■



Fray Luis de Granada

–Recopilación breve del libro de la Oración y Meditación–

Autor: FRAY LUIS DE GRANADA / Ediciones Rialp /
Pág: 388 / PVP: 22,00 euros; eBook: 10,99 euros

Después de largos años de estudio, lectura y silencio contemplativo, Luis de Granada escribe este libro, que no tarda en convertirse en un bestseller y sumarse a la mejor mística del Siglo de Oro español: una mística de prosa impecable y que enlaza con la llamada uni-

versal a la santidad definida siglos más tarde por el Concilio Vaticano II.

Fray Luis de Granada trata aquí sobre los contenidos y los frutos de la oración y la meditación, e invita al lector a considerar la Pasión de Cristo con meditaciones para cada día de la semana. En Vita Christi ofrece un

recorrido breve por los principales episodios de la vida de Jesucristo, desde la Anunciación a su Madre hasta la Ascensión a los cielos.

FRAY LUIS DE GRANADA (1504-1588) es una destacada figura del Siglo de Oro, y el orador sagrado de mayor prestigio de su tiempo. Ya sus contemporáneos comenzaron a llamarle –el Cicerón español–. Confe-

sor de duques y reyes, sus sermones sirvieron de modelo de predicación durante varios siglos. Procedía de una familia muy pobre. Su nombre, Luis de Sarriá, cambió al ingresar en la orden de Santo Domingo a los 21 años. Estudió en Valladolid, vivió en Córdoba y en 1551 se trasladó a Portugal, donde permanecería hasta su muerte. ■



De qué va la ética

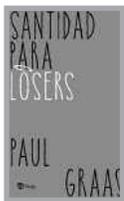
–Lo específico de la moral–

Autor: JOSÉ MARÍA BARRIO MAESTRE / Ediciones Rialp /
Pág: 206 / PVP: 15,99 euros; eBook: 7,99 euros

La vida no se nos da hecha, sino que da mucho que hacer. Eso decía Ortega. Es una –terrible faena– el libre albedrío –continuaba–, pues hace depender de cada uno lo más crucial de la propia biografía. Es importante lo que hacemos, pero es más determinante cómo lo hacemos. El autor trata la diferencia entre lo moral y lo

natural, y cómo ambas realidades pueden y deben encajar, lejos de una mirada utópica hacia la ética.

JOSÉ MARÍA BARRIO MAESTRE es doctor en Filosofía y profesor titular de Antropología Pedagógica en la Universidad Complutense de Madrid. Amplió estudios en las U. de Münster y Viena. Ha publicado más de dos centenares de trabajos científicos. ■



Santidad para losers

Autor: PAUL GRAAS / Ediciones Rialp /
Pág: 108 / PVP: 10,00 euros; eBook: 4,99 euros

Luchar para alcanzarla puede no ser un camino fácil, pero merece la pena el esfuerzo: es el camino más feliz, hermoso y verdadero que puedes tomar en tu vida. No tendrás que hacer ninguna locura para convertirte en santo, ni tampoco necesitas superpo-

deres. De hecho, aunque a veces te sientas un loser, el evangelio está lleno de ellos, y alcanzaron su objetivo precisamente por ser unos –perdedores– que se fiaron de Jesús. Porque este camino no es para una élite espiritual, sino para todos los pecadores normales de buena voluntad. ■

Gracias obtenidas

Alcorcón (Madrid) - Doy gracias a San Antonio por todos los favores recibidos. *M.V.C.*; **Alella** (Barcelona) - Doy gracias a San Antonio por todos los favores recibidos, y en especial para que mis hijos encuentren una chica buena y que tenga valores. Doy mi limosna. *R.C.C.; A.S.C.*; **Arcas** (Cuenca) - Doy las gracias a San Antonio sin su ayuda mi vida no sería igual lo siento así en el me apoyo llevo mucho tiempo enferma de cáncer y me siento superviviente. Mando mi limosna. *Angelines Villaseñor*; **Ariñez** (Alava) - Gracias por el beneficio obtenido. Carmen; **Arzua** (Coruña A) - Doy gracias a San Antonio por una promesa concedida. Mando limosna. *M.J.R.L.*; **Bar-**



ORACIÓN

Gloriosísimo San Antonio de Padua, que por vuestro increíble poder, recibido de Dios nuestro Señor, obráis tantos milagros y sois la admiración del mundo, a Vos acudo y suplico que me alcancéis lo que os pido, si es voluntad del Señor y de María Santísima, y lo más conveniente para mi alma.

favores recibidos. Mando limosna. *M.A.V.*; **Barbera del Valles** (Barcelona) - Doy gracias a San Antonio y a nuestro Padre eterno, por los favores recibidos.

Ana María Nieto Zamora; **Barcelona** - Por favores recibidos de San Antonio, bendiciones para todos. *M. Martínez*; **Barcelona** - Querido San Antonio, le pido como buena devota que soy, nos sigas protegiendo a mí y a los míos en la salud .

Te pido por mi hija y sus estudios, que el día 5 de octubre salga aprobada y que pronto se recupere de su enfermedad. Mando donativo. *Mari Luz y Lourdes.*; **Barrios, Los** (Cádiz) - En las oposiciones de mi hija, pedía que saliese el tema 19 de 25 temas

que eran y salió, es por eso que mando lo que prometí. Gracias San Antonio de una madre muy

* Conforme al Decreto de Urbano VIII, declaramos que a las gracias que publicamos en nuestra Revista no les damos más valor que el puramente histórico, sujetándonos en todo a las decisiones de la Iglesia.

agradecida. *María Teresa Bollar Capel*; **Bilbao** (Bizkaia) - Doy gracias a San Antonio, por los favores recibidos. *R.D.*; **Bilbao** (Bizkaia) - En agradecimiento a San Antonio por todos los favores recibidos. *R.S.D.*; **Bonillo El** (Albacete) - Doy gracias San Antonio, al Cristo de los Milagros y a la Virgen del Perpetuo Socorro para que me siga ayudando. Mando limosna. *Encarnación Sanz*; **Burgos** - Doy gracias a San Antonio por salir bien de unas pruebas medicas realizadas a mi hijo , le pido nos siga protegiendo y ayudando . Mando donativo. *S.S.R.*; **Burgos** - Por favores recibidos del Santo y le pedí por mediación de Jesús y María por una enfermedad de mi hijo, y gracias a todos los Santos está muy recuperado. Mando limosna. *M.G.F.E.*; **Cobeña** (Madrid) - Querido San Antonio, gracias por tu protección y que nos sigas protegiendo a mí y a mi familia. *María Carmen de Mesa*; **Coomonte** (Zamora) - Le pido a San Antonio que nos ayude , mando la limosna prometida. *María Josefa Ferrero*; **Coruña A** - Pido a San Antonio me siga ayudando con la salud. Doy donativo. *D.F.P.*; **Coruña A** - En agradecimiento a San Antonio, a la Virgen y a San Roque, por mejorar en la salud., muy mando donativo.

M.C.F.B.; **Cuenca** - Doy gracias a San Antonio, por todos los favores obtenidos. Mando donativo. *M.I.V.C.*; **Ejea de Los Caballeros** (Zaragoza) - Gracias San Antonio por los favores recibidos, y le pido para que se le pase a mi nieto el virus y que empiece el curso bien. Mando limosna. *M.P.L.G.*; **Ejea de los Caballeros** (Zaragoza) - San Antonio, para que se calme mi hija y todas las pruebas de Carlos salgan Bien. Mando limosna. *M.P.L.G.*; **Getafe** (Madrid) - Gracias a San Antonio por los favores otorgados. *Milagros del Sol*; **Gijón** (Asturias) - Mi hija afrontaba una operación inmobiliaria delicada pues necesitaba vender su vivienda y comprar una nueva con unos plazos muy apurados, la situación fue encomendada con mucha fe a San Antonio, se resolvió muy satisfactoriamente en todos los sentidos, y en reconocimiento propuso la fecha de firma de la escritura de compra el día 13 de junio como homenaje y reconocimiento. *Una Suscriptora.*; **Gijón** (Asturias) - Doy Gracias a San Antonio por el favor recibido. *O.G.*; **Guadamur** (Toledo) - Doy gracias a San Antonio por todos los favores recibidos y le pido que nos siga protegiendo siempre. Mando donativo. *I.A.C.I.A.C.*; **Juarroman** (Jaén) - Le doy gra-

cias a San Antonio por a ver ayudado a mi hijo a superar las pruebas de su oposición. *J.G.A.M.*; **Kreuzlingen T.g.** (Suiza) - Doy gracias a San Antonio para que nos siga protegiendo a mi hijo y a mi nieto. Mando limosna. *E.L.M.*; **Leioa** (Vizcaya) - Le pido a San Antonio que me ayude y me de fuerzas con mi salud y le doy gracias por todos los favores recibidos. *M.B.P.*; **Madrid** - Doy gracias a San Antonio, por las peticiones concedidas y por aprobar mis nietos. Le pido que podamos gozar de buena salud toda la familia. Mando donativo. *M.D.M.B.*; **Madrid** - Querido San Antonio, gracias por concederme la petición que te hice. Envío donativo. *María Estela Rodríguez González*; **Madrid** - Te doy gracias querido San Antonio por todos los favores recibidos. *C.D.C.V.*; **Madrid** - Gracias a San Antonio, por a ver ayudado a mi nieta a aprobar el carnet de conducir. *Consolación Rodríguez*; **Madrid** - Gracias por toda la ayuda recibida de San Antonio, para que siga cuidándonos y ayudándonos. *Gullón*; **Malda** (Lleida) - Doy gracias a San

Los Barrios (Cádiz) - En las oposiciones de mi hija, pedía que saliese el tema 19 de 25 temas que eran y salió, es por eso que mando lo que prometí. Gracias San Antonio de una madre muy agradecida. *María Teresa Bollar Capel*

Si buscas milagros, mira: muerte y error desterrados, miseria y demonio huidos, leprosos y enfermos sanos.

*El mar sosiega su ira,
redimense encarcelados,
miembros y bienes perdidos
recobran mozos y ancianos*

El peligro se retira,
los pobres van remediados;
cuéntenlo los socorridos,
díganlo los paduanos.

*El mar sosiega su ira,
redimense encarcelados,
miembros y bienes perdidos
recobran mozos y ancianos.*

Ruega a Cristo
por nosotros,
Antonio glorioso y santo,
para que dignos así
de sus promesas seamos.

Amén. *Gloria al Padre,
al Hijo y al Espíritu Santo...*

Antonio y a Santa teresita del niño Jesús por los favores recibidos y

para que nos siga protegiendo y de salud a toda la familia. *R.C.B.*; **Oliás del Rey** (Toledo) - En agradecimiento a San Antonio por el nacimiento de mi nieto y salir todo bien y para que nos siga protegiendo. Envío donativo. *Lourdes.*; **Parrets del Valles** (Barcelona) - Doy gracias a San Antonio, por a ver protegido a mis hijos en su viaje, le pido que uno de mis hijos apruebe un examen. Ruego nos siga protegiendo, y envié donativo. *M.I.B.G.*; **Pedroñeras, Las** (Cuenca) - Doy gracias a San Antonio, por su ayuda en un problema de salud. *María Josefa Lozano*; **Petin** (Ourense) - Dar las gracias recibidas al Padre eterno, a Jesús y su Santísima madre, por mediación de San Antonio, por todos los favores recibidos y también espero que me concedan otros que tengo pedidos y que nos siga protegiendo San Antonio Bendito. Mando limosna prometida. *María Carmen Rio Espada*; **Piedrafita de Babia** (León) - Doy gracias a San Antonio por la ayuda recibida en los problemas que tuve relaciona-

dos con salud y que se solucionaron. En agradecimiento mando donativo. *Carmina Valero*; **Pontenova A** (Lugo) - Doy gracias a San Antonio y le pido que nos siga ayudando como hasta ahora y nos siga dando salud y trabajo. Le pido que ayude a mi hija a conseguir plaza para entrar en un ciclo superior de educación infantil en Lugo que está en el puesto nº 8 y haber si en septiembre pudiera conseguir plaza. También le pido por la salud de mi padre y que le ayude a superar los dolores de piernas que tiene y que los resultados de una biopsia salgan favorables y no tengamos que hacer tratamientos ni tomar medicación. Mando limosna. *A.B.A.V.*; **Pontenova A** (Lugo) - Doy gracias a San Antonio para que nos siga ayudando a toda la familia en la salud y en el trabajo, y le pido en especial por mi hija para que le ayude con el carnet de conducir y mas favores que le pido. *A.B.A.V.*; **Quart de Poblet** (Valencia) - Doy gracias a San Antonio, porque mis hijos tienen salud y trabajo y pedir que el bebe de

mi hijo este bien y salga todo bien. *C.J.M.S.*; **Roquetas** (Tarragona) - Quiero dar las gracias a San Antonio, por los favores recibidos. Entre ellos mi Nieta ha aprobado las oposiciones y ha conseguido quedarse en el mismo puesto que estaba anteriormente, cerquita de casa. *J.E.C.*; **Salamanca** - Gracias querido San Antonio por responder a mis peticiones, en especial a la ultima. Mando Donativo. *M.J.C.A.*; **Saldaña** (Palencia) - Querido San Antonio escucha mis oraciones y ayúdame a salir mi enfermedad. Te alabo y glorifico y le doy gracias por todos los favores obtenidos. Escúchame en esta plegaria y dame fuerza y valor para sanarme. Mando donativo. *P.C.P.*; **San Martin de Terroso** (Zamora) - Doy gracias al Glorioso San Antonio y a la Virgen Santísima, por los muchos favores recibidos, envié limosna pidiéndole al Santo que me ayude a otro favor muy especial para un animal muy especial para mi hija. Gracias San Antonio. *Jesusa Cifuentes*; **Sepulveda** (Segovia) - Quiero dar las gracias a San Antonio, por los favores recibidos. *M.C.G.*; **Sevilla** - Doy gracias a San Antonio por concederme un favor muy grande. Mando limosna. *Trinidad López*; **Torcy** (Francia) - Doy gracias a San Antonio por su milagrosa interven-

Roquetas (Tarragona) - Mi Nieta ha aprobado las oposiciones y ha conseguido quedarse en el mismo puesto que estaba anteriormente, cerquita de casa. Gracias san Antonio. *J.E.C*

ción, a Jesús y a la santísima virgen María y les ruego que nos sigan protegiendo siempre. *V.G.G.*; **Vega de Ouria** (Asturias) - Doy gracias al bendito San Antonio por salir bien de un problema de salud. Pido que nos siga protegiendo a toda la familia. *Elvita García*; **Viana do Bolo** (Ourense) - Ofrezco limosna a San Antonio por gracias recibidas. *María Pilar López Fernández*; **Villavicencio de Caballeros** (Valladolid) - Querido San Antonio, te doy gracias por a ver ayudado a mi nieto Sergio de Castro en su enfermedad y haberse recuperado. Doy donativo. *N. Gil*; **Vinyoles** (Barcelona) - Para San Antonio y San Judas Tadeo para que ayude a mi nieto a superar su enfermedad. *A.M.P.* ■

Gijón - Mi hija afrontaba una operación inmobiliaria delicada pues necesitaba vender su vivienda y comprar una nueva con unos plazos muy apurados, la situación fue encomendada con mucha fe a San Antonio, se resolvió muy satisfactoriamente. En reconocimiento se propuso la fecha de firma de la escritura de compra el día 13 de junio. *Una Suscriptora.*

Suplicamos a nuestros suscriptores que al remitir las gracias EXPRESEN CLARAMENTE LOS FAVORES RECIBIDOS, con todos los detalles que estimen oportuno. Ser suscriptor da derecho preferente a su publicación.

MISAS / AYUDA A SACERDOTES



◆ LA IMPORTANCIA DE ORAR POR LOS DIFUNTOS

Desde su fundación, la Obra de EL PAN DE LOS POBRES se ha preocupado de encargar misas por los suscriptores difuntos, al tiempo que ayuda a los sacerdotes, en su labor pastoral, entregándoles estipendios por la celebración de las misas que nos encargan nuestros suscriptores. A todos os agradecemos el apoyo a esta obra de Caridad espiritual (orar por los difuntos) y material (ayudar a nuestros sacerdotes).

Misa ordinaria: 10 euros. Novena: 99 euros / Misas Gregorianas (30 misas en 30 días seguidos): 12 euros/Misa: 360 euros/tanda.

◆ OS INFORMAMOS

• **En el mes de septiembre 2024**, se han celebrado 157 Misas 5 Novenas 6 tandas de Misas Gregorianas. Total Misas encargadas: 382 y se han entregado. 4.225 euros

Almería: S.C.D. 20; **Arbon** (Asturias): L.F.D. 10; **Arcas** (Cuenca): A.V.G. 50; **Ardesende** (Coruña A): L.P.P. 10; **Arrecife** (Las Palmas): D.A.N. 10; **Banyoles** (Girona): M.P.L. 80; **Barakaldo** (Vizcaya): G.F.A. 10; L.A.R. 10; **Barcarrota** (Badajoz): M.T.B. 10; **Bilbao** (Vizcaya): R.E.P. 360; **Burgos:** P.S.V. 10; **Chantada** (Lugo): N.V.F. 10; **Ciudad Real:** B.P.R. 20; **Ferrol** (Coruña A): I.M.R. 10; **Hermisende** (Zamora): L.R.A. 10; **Ikaztegieta** (Guipúzcoa): M.Z. 90; **Illescas**

(Toledo): E.G.O. 90; **Jaén:** M.D.M. 10; **Lleida:** M.R.O. 10; **Lucena** (Córdoba): C.F.A. 10; **Madrid:** D.Y.A. 10; J.A.S. 10; J.C.L. 20; M.L.M. 10; N.B.G. 30; P.V.H. 30; **Otura** (Granada): I.A.L. 50; **Ourense:** M.N.R. 20; **Pontenova A** (Lugo): A.B.A. 20; **Posada de Rengos** (Asturias): S.F.G. 10; **Rojales** (Alicante): A.L.S. 20; **Sa Pobla** (Illes Balears): P.M.F. 10; **Salas** (Asturias): M.F.F. 70; **San Javier** (Murcia): R.I.I. 100; **San Sebastián de los Reyes** (Madrid): A.P.H. 10; **San-**

ta María del Monte de Cea (León): H.M.R. 20; **Viana do Bolo** (Ourense): M.P.L. 40; **Vilariño** (Pontevedra): J.V.B. 50; **Vitoria-Gasteiz** (Álava): M.B.M. 90.

MISAS GREGORIANAS

Bilbao (Bizkaia): J.S.C. 360; **Coruña A:** M.G.G. 360; **Foz** (Lu-

go): A.P.G. 360; **La Roche Sur Yon:** (Francia): M.M.P. 720; **Rio-bo** (Pontevedra): J.B.R. 360.

NOVENAS

Arceo (Coruña A): F.S.C. 198; **Barallobre** (Coruña A): E.V.O. 99; **Font-rubi** (Barcelona): M.C.A. 99; **Foz** (Lugo): A.P.G. 99. ■

Rezar por los difuntos y la Comunión de los Santos

Rezar por los difuntos es una **obra de misericordia** y un signo de reconocimiento por el testimonio que nos han dejado y el bien que han hecho. Es un agradecimiento al Señor porque nos los ha donado y por su amor y su amistad. Dice el sacerdote en la misa: *«Acuérdate también, Señor, de tus hijos, que nos han precedido con el signo de la fe y duermen ya el sueño de la paz. A ellos, Señor, y a cuantos descansan en Cristo, concédeles el lugar del consuelo, de la luz y de la paz»* (Canon romano). Un recuerdo simple, eficaz, lleno de significado, porque encomienda a nuestros seres queridos a la misericordia de Dios.

La Comunión de los Santos es la unión espiritual de todos los cristianos vivos y muertos. De acuerdo con el Catecismo de la Iglesia Católica, *“la oración por nuestros difuntos y por las almas del purgatorio puede no solamente ayudarles, sino también hacer eficaz su intercesión en nuestro favor”* (n. 958).

El recuerdo de los fieles difuntos no debe hacernos olvidar también de rezar por los vivos, que junto a nosotros cada día enfrentan las pruebas de la vida. ■



“Madre e hija recordando a los difuntos”. Theophile-Emmanuel Duverger (1821-1898) Colección particular.

¿Por qué encender una vela?

La Tradición de la Iglesia está llena de gestos profundos, que nos llevan hacia Dios. Encender una vela es uno de ellos.

Las velas son un sacramental utilizado en la liturgia y en la religiosidad popular. Son un signo de la luz que disipa las tinieblas, símbolo de Dios, el dador de vida y la luz del Mundo.

El día de la Candelaria o Purificación de Nuestra Señora, 2 de Febrero, se bendicen solemnemente las velas, y la costumbre

era conservarlas en casa para encenderlas en momentos de necesidad.

Cuando encendemos una vela junto a la imagen de la Virgen o de un santo de nuestra devoción, lo hacemos para pedir o agradecer algo. La vela simboliza nuestra oración, que permanece allí, supliendo nuestra presencia física. Recordando durante el tiempo que se mantiene encendida, que nuestro corazón está allí, latiendo, implorando, dando gracias. ■

Oratorio de San Antonio



Tus intenciones estarán inscritas en la **MISA semanal de los martes**, mientras permanezca encendida tu vela.



Accede en: <http://www.elpandelospobres.com/enciende-ahora-tu-vela-san-antonio-de-padua>

o en: www.UnaVelaASanAntonio.com

NUESTROS AMIGOS LOS DIFUNTOS

Por el eterno descanso de las almas de los difuntos de la gran familia de **EL PAN DE LOS POBRES** se celebran más de quince misas diarias. ¡Ellos necesitan nuestros sufragios y nosotros que nos hemos propuesto dejar “vacío” el Purgatorio, acudimos presurosos en su ayuda!



Almería - Ana Pérez Sáez; **Araya** (Álava) - María Lourdes Sáez de Zuazola; **Argame de Morcin** (Asturias) - Margarita Huerta García; **Caridad La** (Asturias) - Armando Fernández Álvarez; **Coruña A** - Marcelino García González; **Espinosa de Villagonzalo** (Palencia) - María de los Ángeles León Nieto.; **Estrada A** (Pontevedra) - Pilar Baltar Porto; **Fuentes de Bejar** (Salamanca) - Erundina Fernández Rodríguez; **Gijón** (Asturias) - Lolita Pañeda Loredó; **Granada** - Araceli Álvarez Motos; **Guijuelo** (Salamanca) - Rosa Rodilla Sánchez; **Madrid** - Sara Torroba; **Madrid** - Juan Alfredo Fernández Castellote; Lucía Bernal Alonso; **Maniños** (Coruña A) - Generosa Carballeira López; **Móstoles** (Madrid) - María Rosa

Gallego Llamas; **Naraval** (Asturias) - Marina Menéndez Menéndez; **O Bolo** (Ourense) - Elena Rodríguez Garrido; **O Bolo** (Ourense) - Perfecto Gómez Rodríguez; **Paiporta** (Valencia) - Pepita Moncholi Alos; **Palencia**: María de los Ángeles León Nieto; **Palma de Mallorca** (Illes Balears) - Mercedes Méndez González; **Polinya del Xuquer** (Valencia) - María Rosa Peralta; **Ribota de Sajambre** (León) - Ramona Cueto Rivero; **San Ildefonso** (Segovia) - María Pilar Marcos Sanz; **Santander** (Cantabria) - Ángeles González Otero; **Segovia** - Tomas Franco Moldes; **Sestao** (Vizcaya) - Felicísimo García Sastre; **Telleria** (Bizkaia) - Asier Hidalgo Gutiérrez; **Villadiego de Cea** (León) - Antonia López Caminero. ■

Para los que nunca han entrado en la cocina

Cocinar es fácil, nos dice **Ángeles Ramallo**, una suscriptora dispuesta a quitar el miedo a los que nunca han entrado en la cocina. Se lo dedica especialmente a esos hombres que, de golpe, se quedan solos. Va por ellos.

Olvidemos a los famosos que hacen de la cocina un arte... Mi madre, mi abuela y mi bisabuela han cocinado muy bien y nadie les llevó a una academia. Pero los tiempos cambian y ahora está de moda la competición y el lujo para ver quien prepara los mejores manjares, eso sí, en pequeñas cantidades.

Normas básicas

1. Un chorrito de aceite (dos cucharas soperas), una cebolla cortada en tiras pequeñas y a la sartén o a la olla. Se va dorando a fuego lento, dando vuelta alguna que otra vez. Y ya.

2. Ahora podemos añadir trocitos de pimiento rojo, verde, especias y ajo al final. Si queremos. Y sal.



Hecho esto:

A. Para un guiso de carne (echamos agua y carne y se cuece una hora y patatas media hora más)

B. Para cocinar pollo, se dora un poco y echamos agua y lo mismo con arroz, 12 minutos.

C. Para garbanzos, lentejas, judías verdes, añadimos agua al aceite que hemos cocinado y a cocer.

D. Incluso la tortilla de patata: añadimos a la cebolla, unas patatas y más

aceite y vigilar y dorar. Se escurre el aceite y se echan en una fuente honda donde hemos batido tres o cuatro huevos, se mezcla bien y se echa en la sartén, vuelta y vuelta para cuajarla. No olvidemos la sal. Poca, pero suficiente para dar sabor a cualquier plato.

E. Espaguetis lo mismo, añadimos agua al refrito y a cocer todo 12 m y escurrir.

F. Pescado cocido con patatas, lo mismo.

Microondas

Otra opción más rápida y cómoda es el uso del microondas. Casi todo se puede hacer en el microondas, pero quizá con menos sabor.

1. Arroz, patatas, espaguetis, en un bol con agua y al micro.

2. El pescado: tres minutos y si le damos vuelta (para una lubina, dorada, trucha, etc.), otros tres. Más barato y rápido que meterlo en el horno.

¡Importante las medidas!

¿Cómo calcular las cantidades para que no nos sobre comida? Si invitas a otra persona, añade el doble de lo

que habitualmente pones para ti. Si a pesar de eso, sobra comida, la congelas. Casi todo se puede congelar, excepto las patatas, que quedan blandas y fibrosas.

Lentejas, pescado, carne, espaguetis, arroz, croquetas. Todo al congelador, para otro día, guardado en fiambra o bolsitas de plástico herméticas. Incluso el pan. Se descongela en 30 segundos en microondas o en una hora fuera del frigorífico. Incluso rodajas de limón, para prepararnos un Gin-tonic, se pueden congelar.

Si no queremos congelar esa comida sobrante, nos puede durar tres días en el frigorífico con seguridad alimentaria, bien cerrada en una fiambra.

* * *

Fácil y al alcance de cualquiera. Os sorprenderá cómo poco a poco, vais cogiendo destreza en la cocina, innovando a vuestro gusto. ■





FESTIVIDAD DE CRISTO REY

24 de noviembre (Último domingo del tiempo litúrgico). La solemnidad de Cristo Rey es una de las celebraciones más recientes dentro del calendario litúrgico de la Iglesia Católica, establecida por el papa Pío XI en 1925 mediante su encíclica *Quas Primas*. Esta fiesta, que inicialmente se celebraba el último domingo de octubre, fue trasladada tras la reforma litúrgica del Concilio Vaticano II al último domingo del tiempo ordinario, cerrando así el año litúrgico. Este cambio simboliza que Cristo es el fin y el objetivo último de la historia y de la creación entera.

La fiesta de Cristo Rey nació en un contexto de crisis política y social. En 1925, el mundo estaba sacudido por el auge del secularismo, el comunismo y las tensiones sociales que surgieron tras la Primera Guerra Mundial. Pío XI quiso reafirmar con esta fiesta que Cristo tiene un reino que trasciende cualquier poder terrenal y que es soberano sobre todas las naciones y gobiernos. Cristo no solo reina en los corazones de los

fieles, sino también en todas las esferas de la vida humana, incluyendo la política y la sociedad.

El significado teológico de la fiesta es profundo. La realeza de Cristo no se manifiesta en poder o fuerza, como lo harían los reyes terrenales, sino en el servicio y en la entrega total a la humanidad. Cristo es el rey que, como se revela en el Evangelio, acepta una corona de espinas y un trono en forma de cruz. Su reino es de justicia, amor y paz, y su victoria es sobre el pecado y la muerte. Por eso, en el Evangelio que se proclama durante esta fiesta, se destaca a Cristo como el juez final, que recompensa a quienes han vivido con caridad.

La fiesta de Cristo Rey es una invitación a someterse a la soberanía de Cristo en todas las áreas de la vida y a reconocer su presencia en el mundo y en cada persona. También es una llamada a la esperanza: aunque el mal parezca prevalecer en el mundo, el Reino de Dios, inaugurado por Cristo, está destinado a prevalecer.

La solemnidad de Cristo Rey cierra el ciclo litúrgico con una proclamación clara: Cristo es el Rey del universo, el centro de la historia y el modelo de una realeza basada en el amor, la justicia y el servicio. ■

Santos del mes

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

1. V - Todos los Santos

1^{er} Viernes de mes

2. S - Fieles Difuntos

1^{er} Sábado de mes

3. D - Silvia, Martín de Porres.

4. L - Carlos Borromeo

5. M - Zacarías e Isabel.

6. X - Alejandro

7. J - Ernesto

8. V - Severiano

9. S - Ntra. Sra. de la Almudena

10. D - León Magno, Papa

11. L - Remedios, Martín de Tours

12. M - Aurelio, Josafat

13. X - Diego, Leandro

14. J - Teódoto, Eugenio

15. V - Alberto, Leopoldo

16. S - Margarita, Edmundo

17. D - Victoria, Isabel de Hungría

18. L - Máximo

19. M - Crispino, Fausto

20. X - Félix, Octavio

21. J - Piedad, Presentación

22. V - Cecilia. Cristo Rey

23. S - Clemente, Lucrecia

24. D - Flora, Cristo Rey

25. L - Dionisio

26. M - Juan de Berchmans

27. X - La Medalla Milagrosa.

28. J - Catalina Labouré

29. V - Saturnino

30. S - Andrés

¿Necesitas hacer un regalo?

Sé original: regala una suscripción!



Quiero ayudarte a elegir ese regalo que necesitas hacer y no sabes ya qué comprar... ¡tienen de todo!

Sé original, ofrece la suscripción a **El Pan de los Pobres** por un año (18 euros).

Tu simpatía será recordada todos los meses, al llegarle la revista. ¡Y estarás honrando a San Antonio al promover su devoción!

La persona a quien envías el regalo **recibirá una carta**, explicándole que la suscripción a la revista es un regalo tuyo, y **podrás incluir si quieres una dedicatoria**.

Tu mejor forma de **darle las gracias** a **San Antonio**: ¡que sea más conocido!

EL PAN DE LOS POBRES

Cuotas de Suscripción

Anual: 18 - euros

Benefactor: 25 - euros

Extranjero anual: 35 - euros

Gran benefactor ___ euros

Medios de Pago:

Domiciliación bancaria

Ingreso en nuestra cuenta corriente:
BBVA: ES10-0182-4700-17-0200332137

Envío Talón Nominativo o por internet:
<https://www.elpandelospobres.com>

Tel: 94 415 69 20

<https://www.elpandelospobres.com/regala-suscripcion>

Rezar por ellas es un acto de amor y misericordia



El Purgatorio es un estado de purificación antes de entrar en la presencia de Dios. Es ahí donde nuestras oraciones y sufragios adquieren un valor inestimable. Las almas en el purgatorio no pueden rezar por sí mismas, pero nosotros, desde la tierra, podemos interceder por ellas. En este sentido, nuestra oración es **un puente de amor** que une el cielo, la tierra y ese estado de purificación.

Rezar por ellas es un acto de amor y misericordia. Si nuestros seres queridos gozan ya de la visión de Dios, entonces, nuestras oraciones beneficiarán a los que aún no han alcanzado ese estado de gloria. Y ellos **nos lo agradecerán con creces**, protegiéndonos de todo peligro, aconsejándonos de las decisiones difíciles...

En la imagen de portada vemos a San Antonio siendo elevado ante el trono de Dios, a los pies de la Santísima Virgen. ¡Qué mejor intercesores, san Antonio y la Virgen María! No desprecies su ayuda, encomienda a tus seres queridos. Inscríbelos, si aún no lo has hecho, en las 30 misas que la Obra de El Pan de los Pobres ha mandado celebrar en Lisboa, en la casa natal de nuestro gran san Antonio.

Este **acto de caridad espiritual** es, en última instancia, una expresión del amor redentor de Cristo, que nos invita a vivir en la esperanza de la resurrección.

Recordarlos cristianamente es honrar su memoria y llevarles consuelo. Es un signo de nuestra fe en la promesa de la vida eterna y un **lazo indestructible de amor** que nos une más allá de la muerte.

**Si aún no te has inscrito en las
30 MISAS de noviembre,
¡estás a tiempo!**

Rellena el cupón-respuesta que viene con este número