



EL PAN DE LOS POBRES

LA REVISTA DE LOS DEVOTOS DE SAN ANTONIO

AÑO CXXVIII - Núm. 1.437 - Mayo 2024

Novena a
San Antonio

+ Bilbao, 3 de Mayo de 2024

Querido amigo de San Antonio:

Se aproxima su fiesta, es el momento de darle las gracias y pedirle que te siga protegiendo.

Por eso, te ofrezco el privilegio de participar en la novena que comienza el 5 de Junio (domingo), y termina el 13 (lunes), día del Santo.

Como sabes, todos los días de la novena, EL PAN DE LOS POBRES manda celebrar una misa por las intenciones que tú pongas.

No pierdas la ocasión.

-Es muy sencillo: ¡inscríbete ya!

-¡Haz tus peticiones a San Antonio!

-¡Pon tu nombre y el de tus familiares o amigos (vivos o fallecidos) en la hoja adjunta y benefíciate del valor infinito de la Santa Misa!

¡Dale las
gracias!

(continúa en la contraportada) ⇨⇨



También puedes enviar tus peticiones por internet



A nuestros lectores

Querido amigo de San Antonio:

La primavera colma de alegría campos y corazones. Llega el mes de las flores, el mes de María, la flor más hermosa de la creación. Con su «*hágase en mí según tu palabra*», comienza la primavera para todo el género humano. Ella es nuestra madre misericordiosa que no nos abandona nunca.

Imagina esta escena: un chaval, dándose un chapuzón en una playa solitaria, es arrastrado por las olas. Se ve en peligro y pide a gritos, desesperado, el auxilio de su madre que toma el sol en la arena. Cuando por fin le escucha... piensa para sí: "¡Uf! Con lo fría que está el agua. Que no se hubiera metido tan adentro." El relato es del todo inverosímil. Una madre no actúa así. Pues nuestra Madre por excelencia mucho menos. Honrala de modo especial en este mes, y no dudes en confiarle tus preocupaciones.

Te propongo que le ofrezcas una flor cada día. Una florecilla física, que coloques en algún jarroncillo y, mejor aún, una espiritual, con una oración, un pensamiento, por sencillo que sea. El mismo rezo del ángelus. Tu día será diferente, más luminoso, ya lo verás. Hazlo al amparo de San Antonio, su grandísimo devoto.

★ ★ ★

– Aún no hemos podido llevar a **Tierra Santa**, a la gruta de Belén, el gran cirio formado con las miles de velitas dedicadas al Niño Jesús que nos devolvisteis en Navidad. Esperamos cumplir la promesa en vuestro nombre en breve. Nuestros amigos de Belén nos mantienen informados de la situación.

– En la sección "Fundamentos", Fray Santiago Cantera, prior de la Abadía Benedictina del Valle de los Caídos, culmina la serie de artículos dedicados a la humildad con un epílogo mostrándonos cómo Cristo es el modelo por excelencia: "Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón".

– Finalmente, claro, anunciar la proximidad del mes de San Antonio y la **oportunidad de inscribirse en su Novena**, anotando peticiones y agradecimientos, que serán llevados ante su tumba en Padua. ■



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

Giro Postal

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

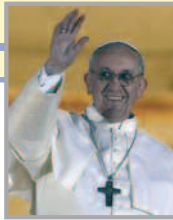
REVISTA DE CULTURA CATÓLICA

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
- 8 CULTURA CATÓLICA
- 12 EDUCAR CON GARANTÍAS
- 16 A VOSOTROS LOS JÓVENES
- 18 VIDA DE SAN ANTONIO
- 22 PINCELADAS
- 26 HISTORIA DE LA IGLESIA
- 28 FUNDAMENTOS
- 31 ITINERARIOS
- 34 LIBROS
- 36 GRACIAS OBTENIDAS
- 40 MISAS / AYUDA A SACERDOTES
- 42 NUESTROS AMIGOS LOS DIFUNTOS
- 44 LAS RECETAS DE LUBLÚS
- 46 SANTOS DEL MES



El perdón y la fuerza

El Evangelio del sexto domingo de Pascua, nos habla del Espíritu Santo, que Jesús llama Paráclito. Paráclito es una palabra que proviene del griego, y que significa al mismo tiempo el que consuela y abogado. (cfr. Jn 14,15-17)

“**E**L Espíritu Santo nunca nos deja solos, está junto a nosotros, como un abogado que asiste al imputado estando a su lado. Y nos sugiere cómo defendernos de quien nos acusa. Recordemos que el gran acusador es siempre el diablo, que pone dentro de uno el deseo del pecado, los pecados, la maldad. Reflexionemos sobre estos dos aspectos: su cercanía y su ayuda contra quien nos acusa.

Su cercanía

El Espíritu Santo, dice Jesús, “*permanece con vosotros y estará en vosotros*” (cfr. v. 17). No nos abandona nunca. El Espíritu Santo quiere quedarse con nosotros: no es un huésped de paso que viene a hacernos una visita de cortesía. Es un compañero de vida, una presencia estable, es Espíritu y desea morar en nuestro espíritu. Es paciente y está con nosotros también cuando caemos. Se queda porque nos ama de verdad, no finge querernos para luego dejarnos solos en medio de las dificultades. No, es leal, es transparente, es auténtico.

Si nos encontramos en una situación de prueba, el Espíritu Santo nos consuela, trayéndonos el perdón y la fuerza de Dios. Y cuando nos pone ante nuestros errores y nos corrige, lo hace con suavidad: en su voz, que habla al corazón, están siempre presentes el timbre de la ternura y el calor del amor. Certo, el Espíritu Paráclito es exigente, porque es un verdadero amigo, fiel, que no esconde nada, que nos sugiere qué cambiar y cómo crecer. Pero cuando nos corrige jamás nos humilla y nunca infunde desánimo; por el contrario, nos transmite la certeza de que con Dios podemos lograrlo, siempre.

Nuestro abogado

Segundo aspecto, el Espíritu Paráclito es nuestro abogado, nos defiende. Nos defiende de quien nos acusa: de nosotros mismos cuando no nos queremos y no nos perdonamos, llegando quizá incluso a decirnos que somos unos fracasados buenos para nada; del mundo, que descarta a quien no responde a sus esquemas y sus modelos; del diablo, que es el



“acusador” por excelencia (cfr. Ap 12,10) y el que divide, y que hace todo lo posible para que nos sintamos incapaces e infelices.

Ante todos estos pensamientos acusatorios, el Espíritu Santo nos recuerda las palabras del Evangelio, y nos permite recordar la realidad más importante de la vida: que somos hijos amados de Dios.

★ ★ ★

¿Invocamos al Espíritu Santo, le rezamos con frecuencia? ¡No nos olvidemos de Él, que es-

“Nunca nos deja solos, está junto a nosotros, como un abogado que asiste al imputado estando a su lado.”

tá junto a nosotros, es más, en nuestro interior! Y asimismo, ¡prestamos atención a su voz, tanto cuando nos anima como cuando nos corrige? ■

(*Regina Caeli*, Plaza de San Pedro, Domingo, 14 de mayo de 2023)

“Pentecostés” (detalle). Fray Juan Bautista Maino, 1649. Museo del Prado, Madrid.



La importancia de cuidar nuestra salud mental y física

MILAGROS BALBIANI

LICENCIADA EN PUBLICIDAD Y MADRE DE TRES HIJOS

Me ha impactado la entrevista que ofrece la periodista Cristina Mitre, especializada en comunicación de belleza, salud, y estilo de vida. “Yo sufrí el llamado síndrome de burnout”, declara: un agotamiento físico, psicológico y emocional que le llevó al colapso mental.

DEBERÍAMOS quitar mucho estigma alrededor de enfermedades como la depresión y no mostrarlas con vergüenza, porque al final, son una enfermedad, simplemente. Cuando tienes un problema físico acudes al médico, lo comparas con amigos, y eso te ayuda. Pero cuando el asunto es mental tiendes a culparte, a darle vueltas pensando lo que habrás hecho mal y te cuesta pedir ayuda, acudir al especialista. Un gran error.

Expectativas irreales

Nos hemos acostumbrado a vivir con urgencia, todo tiene que ser instantáneo, y a tener que mostrarnos siempre súper felices. Pero la vida no es así. Es normal tener momentos buenos y otros no tan buenos. Y no pasa nada. Pero, claro, miras a tu alrededor,

en las redes sociales, con esas mujeres referentes –comenta Cristina Mitre– que llegan a todo, y te planteas: “¿Qué es lo que estoy haciendo mal? ¿El problema lo tengo yo? ¿Será que yo no me sé organizar?”. Crean unas expectativas que son irreales.

Nos hemos acostumbrado a vivir con urgencia y a tener que mostrarnos siempre súper felices. Y la vida no es así. Es normal mal tener momentos buenos y otros no tan buenos. Y no pasa nada.

“Y encima –dice Cristina Mitre– miras en las redes sociales, con esas mujeres referentes que llegan a todo (o esa imagen dan), y te planteas: “¿Qué es lo que estoy haciendo mal? ¿El problema lo tengo yo? ¿Será que yo no me sé organizar?”. Al final, crean unas expectativas que son irreales.

“¡Qué libertad!” Iliá Repin (1844–1930). Museo Estatal Ruso, San Petersburgo.



Desconectar para volver a conectar

El trabajo duro es intentar desconectarse de todo eso. Desconectar no es solamente apagar el móvil, es desconectar también un poco de esos pensamientos, que además son muy intrusivos.

Cristina Mitre da una receta muy oportuna para lograrlo: intentar conectar con los pequeños detalles del día a día. “Ir sin prisa –dice– para lograr conectar contigo mismo”. Hacer las cosas con mimo y aprender a renunciar a muchas, porque el día tiene 24 horas, no 48 ni 72. Aprender a bajar el ritmo y, también, a descansar y no hacer nada.

En este sentido, una práctica que yo creo ayudaría extraordinariamente, Mitre no lo menciona,

Aprender a bajar el ritmo, a descansar y no hacer nada, para lograr conectar contigo mismo.

es un rato de lectura reposada, una lectura que nos haga levantar la vista al cielo, un tiempo para la oración, o una sencilla visita al Santísimo: pasar unos minutos en su presencia, serenos, sin más.

Vale la pena escuchar esta charla de Cristina Mitre, llena de consejos y experiencias que te ayudarán a identificar los primeros síntomas de la ansiedad, proporcionándote herramientas para enfrentarla de manera efectiva. ■



YouTube: “Cristina Mitre y el síndrome de burnout: desconectar para conectar” | #MejorConectados

Mayo, mes de María

Las formas en que María es honrada en mayo son muy variadas. En iglesias y colegios se levantan altares con flores y se le canta con especial devoción. María es la primavera de la gracia con su “hágase en mí según tu palabra”.

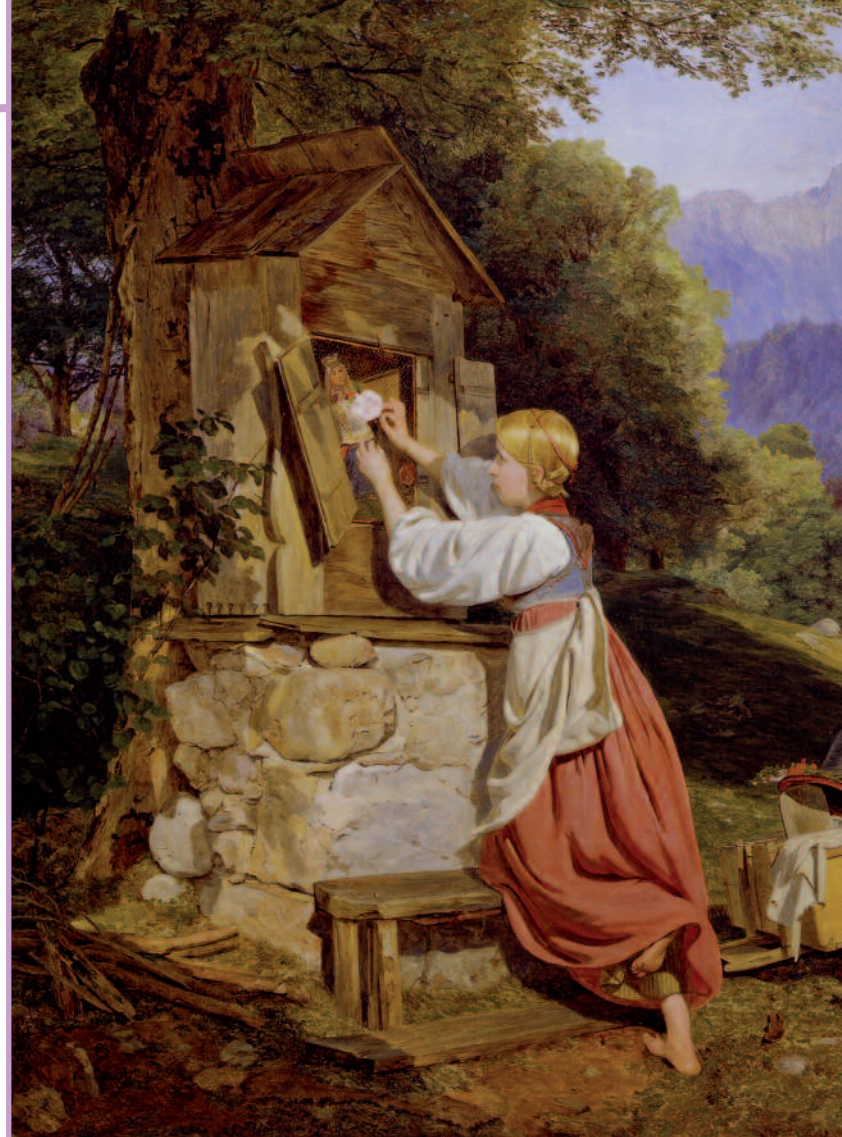
DURANTE siglos la Iglesia ha dedicado el mes de las flores a honrar a la Virgen María, la Madre de Dios. La costumbre ancla sus raíces en la antigua Grecia, en donde el quinto mes del año era dedicado a Artemisa, la diosa de la fecundidad. Algo similar sucedía en Roma pues ma-

yo era dedicado a Flora, la diosa de la vegetación, la llegada del buen tiempo y el alejamiento del invierno. En aquella época celebraban los ludi florals o los juegos florales a finales de abril y pedían su intercesión.

A lo largo de los siglos, la Iglesia fue modelando, “bautizando”, las viejas costumbres paganas. Así, encontramos que en el siglo XII ya existía la devoción de los treinta días a María, el llamado “Tricesimum”, pero se celebraba entre el 15 de agosto y el 14 de septiembre.

Cantiga de Alfonso X

Las primeras referencias documentales haciendo de mayo el “Mes de María” son del siglo XIII, en donde Alfonso X el Sabio, en una de sus famosas cantigas, “Bienvenido Mayo”, invita a rogar a María. En París, algún tiempo después, vemos que los joyeros ofrecían a la Virgen un “mayo”: rama de plata adornada con brillantes y cintas, muestra de reverdecimiento y gozo. El diccionario de la len-



“Niña adorna a la Madre de Dios con una rosa”, 1836. Ferdinand Georg Waldmüller. Viena, Belvedere

gua castellana recoge la acepción: Árbol o palo alto, adornado de cintas, frutas y otras cosas, que se ponía en los pueblos en un lugar público, adonde durante el mes de mayo concurrían los mozos y mozas a divertirse con bailes y otros festejos.

Aún resuena en nuestro recuerdo la melodía del “Venid y vamos todos, con flores a María, que madre nuestra es”



Flores del mes de María



Enunciamos aquí un elenco de flores para cada día y lo que simbolizan. El lector puede encontrar la descripción de la flor y su aplicación simbólica a la Virgen, escrita por el padre Francisco Palau, en la web formacioncatolica.org y en el apartado de oraciones del Oratorio de San Antonio: <https://unavelaasanantonio.es>

- Día 1: Rosa común
– la virtud: la Caridad
- Día 2: Rosa del mes de mayo
– la Caridad: amor de Dios
- Día 3: Rosa guirnalda
– la Caridad: amor al prójimo
- Día 4: Yerba buena
– la misericordia
- Día 5: Amapola: la beneficencia y las catorce obras de misericordia
- Día 6: Lirio: la fe católica
- Día 7: Flor del naranjo
– la esperanza
- Día 8: Ramillete de flores silvestres
– virtudes naturales
- Día 9: Girasol: la prudencia
- Día 10: Azucena: la justicia
- Día 11: Las francesillas: la religión
- Día 12: Pensamientos: la oración



En el siglo XVI la devoción se extiende por Alemania e Italia gracias al opúsculo escrito por un sacerdote austríaco titulado “Mayo espiritual” en el que, tejido de referencias al Cantar de los Cantares y al Eclesiástico, compara las virtudes de María con la floración de la primavera.

Dominicos y franciscanos fomentaron esta devoción erigiendo altares a la Virgen en calles y plazas, adornándolos con coronas de flores.

En 1785, el padre jesuita Alfonso Muzzarelli publicó “El mes de María o mayo en Ferrara” (Italia), que tuvo una gran difusión. En él propone meditaciones sobre las virtudes de la Virgen para cada día del mes. Se tradujo al inglés, al español y al portugués, e incluso al árabe en Beirut.

El éxito de esta obra llevó al papa Pío VII a extender la devoción del mes de María en toda la Iglesia católica, concediendo indulgencias a quienes

la practicaban. Su sucesor, el papa Pío IX, confirmó con entusiasmo su decisión.

★ ★ ★

Todos hemos hecho, de niños, el mes de mayo en el colegio. Aún resuena en nuestro recuerdo la melodía del “Venid y vamos todos, con flores a María, que madre nuestra es”. Y las redacciones en honor a la Virgen y los dibujos. Y la lectura de la flor del día, con el simbolismo de su flor correspondiente: la azucena, la justicia; el lirio, la fe; la amapola, la beneficencia; la rosa, la caridad; la hierbabuena, la misericordia; el jazmín, la piedad; los pensamientos, la oración; las francesillas, la religión; las flores silvestres, las virtudes naturales, etcétera. El nombre de María, con su aroma de primavera, quedó dulcemente sellado en nuestro corazón de niño.

La vorágine de la existencia moderna ha ido desvaneciendo poco a poco estas hermosas prácticas de piedad, pero en muchos ambientes se empiezan a recuperar. Levantar un altar doméstico a María, en un aparador, con unas florecillas o una vela, puede ser una buena oportunidad para implicar a los niños en la oración a la Virgen. ■

- Día 13: Jazmín: la piedad
- Día 14: Mayorana: la obediencia
- Día 15: Jacinto: la gratitud
- Día 16: Némoras: la veracidad, la amistad o afabilidad y la liberalidad
- Día 17: Claveles: la fortaleza
- Día 18: Claveles en ramillete
– la magnanimidad
- Día 19: Malva-rosa y la pasionaria
– la paciencia
- Día 20: Clavel color blanco salpicado carmesí y la zamba
– la perseverancia
- Día 21: Viola simple y sus hijas
– la templanza
- Día 22: Viola morada simple y doble
– la abstinencia y la sobriedad
- Día 23: Violas simple y doble, color blanco
– la castidad y la virginidad
- Día 24: Tomillo, romaní, menta, desmayo
– la penitencia
- Día 25: Yerba Luisa: la pobreza
- Día 26: Vainilla: la continencia
- Día 27: Cariños de la reina y otras especies de malva
– Clemencia y mansedumbre
- Día 28: Violeta: la modestia
- Día 29: Alabaca: la humildad
- Día 30: Las adormideras, espuelas y capuchinas
– la eutropelia
- Día 31: La gran corona de todas las flores del mes de mayo: la corona de la gloria debida al mérito de las virtudes. ■



El temperamento melancólico

MIKEL PANDO (mikelangelpando@gmail.com)

Las personas cuyo temperamento es el melancólico. Estas, son introvertidas y giran en torno a la idea. Suelen dejarse absorber por sus pensamientos y se pasan mucho tiempo deliberando sobre esas ideas.

DECÍAMOS en el artículo del mes pasado que las personas con temperamento colérico son extrovertidas, optimistas e inclinadas a la acción y se caracterizan por reaccionar de forma enérgica e inmediata. Hoy voy a fijarme en las personas cuyo temperamento es el melancólico. Estas, son introvertidas y giran en torno a la IDEA. Por eso, dos de las notas característica que tienen es que suelen dejarse absorber por sus pensamientos y se pasan mucho tiempo deliberando sobre esas ideas que les ocupa toda su atención. Y al ser introvertidas no suelen expresar espontáneamente lo que llevan en su interior (sus opiniones, sus gustos, sus intereses). Esto significa que quienes conviven con un melancólico tengan dificultad para saber la opinión que tienen acerca de lo que sea.

Fortalezas

Si nos centramos en sus Fortalezas las podríamos describir de la siguiente manera:

- Son personas fieles y leales que se interesan por los demás y se conmueven fácilmente.
- Piensan mucho las cosas, por lo que tienen una gran capacidad para analizar.
- En el trabajo, se anticipan a problemas potenciales y descubren soluciones creativas.
- Poseen una sensibilidad muy alta y aprecian lo bello y lo sublime.
- Son perfeccionistas y propensas a la genialidad.
- Les gusta el orden.
- Son concienzudas y persistentes.

Debilidades

Y si enfocamos nuestra mirada en sus Debilidades podríamos describirlas así:

- Suelen “vivir en otro mundo” dado que se pasan el tiempo centradas en sus pensamientos.
- Tienen temor a la acción por la posibilidad de no hacerlo bien. Las puede el pesimismo.
- Sienten una gran necesidad

de aprobación y motivación porque les falta seguridad.

– Tienden a ser hipocondríacas (sufren imaginándose qué les puede pasar si...).

– Se concentran en sí mismas, escuchan lo que les conviene y adoptan una actitud negativa.

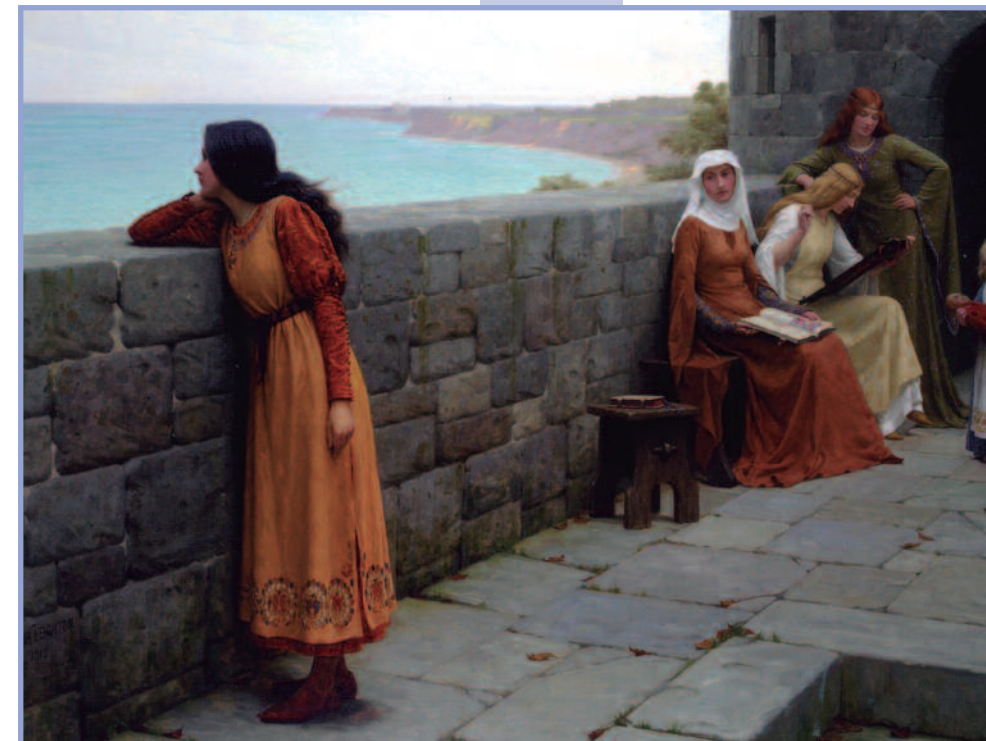
– Fácilmente se siente ofendidas y les cuesta perdonar. Guardan en su interior los listados de agravios que aprovecharán para vengarse.

– Su humor es muy cambiante porque suelen ser dominadas por las emociones.

Con este esbozo genérico y los matices peculiares de cada persona, se pueden ver qué aspectos le viene bien trabajar (hoy, ahora, a es-

ta hijo) para educar su carácter. Recordemos que el carácter es el resultado de actuar o no, sobre el temperamento. Por lo tanto, es el resultado del esfuerzo de cada uno para modificarlo y mejorarlo. De esta manera, con una orientación adecuada, los padres pueden aportar una ayuda eficaz a sus hijos para que aprovechen lo positivo que les ofrece su temperamento y amorti-

Suelen dejarse absorber por sus pensamientos y se pasan mucho tiempo deliberando sobre esas ideas que les ocupa toda su atención.



“El rehén” Edmund Blair Leighton, 1912. Colección particular.



“La sombra” Edmund Blair Leighton, 1902. Colección particular.

güen los impulsos biológicos o los instintos menos deseables que también tienen por temperamento.

Abundando en la idea: si el temperamento son respuestas asociativas de tipo automático a los estímulos emocionales básicos que se reciben y que consolidan unos hábitos y desarrollan unas habilidades, el carácter hace referencia al resultado de la actuación de la persona (mediante la orientación o la autorrealización) que influye en sus respuestas y predispone a consolidar una actitud ante el yo y ante los demás, teniendo como telón de fondo que somos seres relacionales.

Aspectos a trabajar

Los aspectos que yo trabajaría especialmente son:

Cuando no vemos cuáles son nuestros puntos débiles, corremos el riesgo de dejarnos llevar por el sentimiento negativo

La susceptibilidad. Dado que tienden a guardar dentro las vivencias negativas y a darle vueltas en su cabeza, es algo prioritario ya que les hace mucho daño porque el “pedaleo negativo” alimenta un rencor que se va cocinando a fuego lento y –conforme pasa el tiempo– crece y se convierte en sentimientos de venganza que no son buenos.

El dominio de sí mismos. Lo primero que hay que saber es

que si una persona tiende al pesimismo (tendencia a ver solo el lado negativo de la realidad) y a sentir ansiedad (que provoca inquietud por cosas sin importancia) tiene que incorporar en su proceso de deliberación el realismo y el optimismo. Por ejemplo, como tienden a exagerar las dificultades, conviene que piensen: “en realidad, las cosas no van tan mal” dado que “el 90% de los problemas que me hacen sentir mal... sólo existen en mi imaginación”. Que se centren en los datos que ofrece la realidad.

Normalmente cuando no vemos –o no sabemos– cuáles son nuestros puntos débiles, estamos posicionados en un punto ciego y corremos el riesgo de dejarnos llevar por el sentimiento negativo que domina nuestra percepción en ese momento. Por eso, una buena terapia es cultivar el realismo, desechando dicho pensamiento y sustituirlo por otro con tintes positivos. Y una sugerencia más: ¡qué bien les viene ejercitar el sentido del humor a través de lecturas de situaciones divertidas!

El espíritu crítico. Dada la tendencia que tienen al perfeccionismo y a buscar defectos, les cuesta lanzarse y poner en acto los proyectos que tienen en su imaginación, ya que sobre el papel todo resulta perfecto. Pero pasar de las ideas a la realidad es otra cosa, porque es ahí donde se manifiestan los errores y las imperfecciones huma-

nas. Y eso es lo que les paraliza y les lleva a criticar a los demás y a criticarse a sí mismos internamente. Una buena terapia para estos momentos es un despliegue de muestras de cariño y de confianza. Así, se habituarán a afrontar riesgos, a actuar y a trabajar en equipo. Por eso, les viene bien ponerse como objetivo conseguir ser audaces para lanzarse y emprender los desafíos personales que tienen en su imaginación.

Por último, conviene no perder de vista que todo temperamento, como los colores, tiene sus matices, por lo que dos personas que sean melancólicas tendrán tendencias similares, pero al mismo tiempo, otras en las que diferirán la una de la otra.

Lo importante es que, al adquirir, mediante el esfuerzo personal, las virtudes, limarán los defectos derivados de sus puntos débiles. Y como el melancólico tiene facilidad para analizar sus fortalezas y debilidades, si lucha, por ejemplo, por adquirir la empatía, la amistad y la comprensión, tendrá más fácil la interacción con los demás porque luchará por vencer esos estados de ensimismamiento que le alejan de los demás. Y no perdamos de vista que un punto fuerte del melancólico es que sabe soñar lo que le proporciona facilidad para marcarse objetivos que sean nobles y elevados. ■



Aliadas silenciosas

GUILLERMO CALLEJO GOENA
gcgoena@gmail.com

En este mundo de celeridad creciente en el que vivimos, las virtudes de la paciencia y la serenidad corren peligro de extinción, lo cual choca con la vida plena a la que la Iglesia nos ha enseñado a aspirar desde sus orígenes.

EN la vida cotidiana, a menudo nos encontramos con situaciones desafiantes, conflictos y pruebas que ponen a prueba nuestra paciencia. Ésta, vista desde la óptica católica, es más que simplemente esperar con calma; es una actitud de humildad y confianza en la provisión divina. Como expresó una vez San Agustín, "la paciencia es el compañero de la sabiduría". En momentos difíciles, la paciencia nos permite enfrentar las adversidades con gracia y aceptación, reconociendo que todo está bajo la guía amorosa de Dios.

El Papa Francisco, en varias ocasiones, ha destacado la importancia de la paciencia como una expresión de amor y fe. En sus enseñanzas, ha alentado a los fieles a practicar la paciencia en sus relaciones personales, recordando que "la paciencia es la raíz de todas las virtudes". Esta declaración resalta la conexión intrínseca entre la paciencia y otras virtudes, sugiriendo que, al cultivar la paciencia, se fortalecen y enriquecen todas las demás virtudes cristianas.

La serenidad, por otro lado, se relaciona estrechamente con la paz interior y la confianza en Dios. El Salmo 46 nos exhorta a "estar quietos y saber que yo soy Dios", transmitiendo la idea de que encontrar la serenidad implica confiar en el plan divino y descansar en la seguridad de la presencia de Dios. La Madre Teresa de Calcuta, una figura icónica de la caridad cristiana, personificó la serenidad en medio de su obra dedicada a los menos afortunados. Su vida reflejó la idea de que la verdadera serenidad proviene, ante todo, de la entrega completa a la voluntad de Dios.

En la encíclica *"Spe Salvi"*, el Papa Benedicto XVI señaló que la serenidad es una señal de esperanza y confianza en la redención divina. Al mantener la serenidad en medio de las pruebas, los católicos pueden dar testimonio de su fe en

la resurrección y la vida eterna. La serenidad, por lo tanto, no es simplemente la ausencia de conflictos, sino la presencia de la confianza en Dios incluso en medio de las dificultades. Ambas virtudes, paciencia y serenidad, están interconectadas y se fortalecen mutuamente. La paciencia nos permite esperar con calma el plan de Dios, mientras que la serenidad nos ayuda a mantener la paz interior en medio de las tormentas. Ambas se relacionan estrechamente, además, con la mansedumbre, algo a lo



"Naufragio en bajamar junto a los acantilados de Étretat", 1897. Paul-Félix Vallois. Museo de Fécamp (Francia)

La serenidad nos ayuda a mantener la paz interior en medio de las tormentas

que también vale la pena aspirar. En fin, paciencia y serenidad no son sólo un medio para superar las dificultades, sino expresiones profundas de su amor y fe en Dios. Y por eso Jesús, en su vida terrenal, personificó estas virtudes, proporcionando un modelo ejemplar para sus seguidores. Como sabemos, en el Sermón de la Montaña pronunció las bienaventuranzas, entre las cuales destaca una que alude justamente a las virtudes mencionadas: *"Bienaventurados los mansos, porque ellos heredarán la tierra"* (Mateo 5,5). ■

que también vale la pena aspirar. En fin, paciencia y serenidad no son sólo un medio para superar las dificultades, sino expresiones profundas de su amor y fe en Dios. Y por eso Jesús, en su vida terrenal, personificó estas virtudes, proporcionando un modelo ejemplar para sus seguidores. Como sabemos, en el Sermón de la Montaña pronunció las bienaventuranzas, entre las cuales destaca una que alude justamente a las virtudes mencionadas: *"Bienaventurados los mansos, porque ellos heredarán la tierra"* (Mateo 5,5). ■

Fernando era un alumno ejemplar

Nuestro ilustre taumaturgo nació en Lisboa en 1195 y recibió en el bautismo el nombre de Fernando. Después, cuando abrace la pobreza franciscana...

... lo llamarán “fray Antonio”; y la posteridad continuará a designarlo con este nombre.

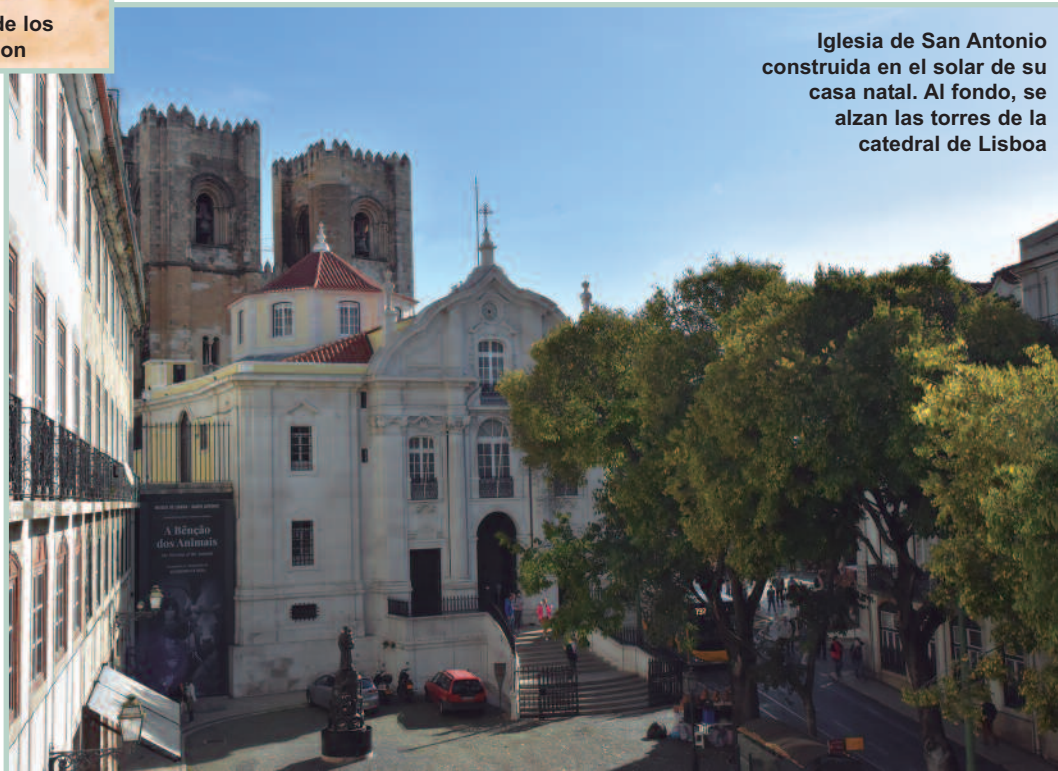
¿Descendía el recién nacido, por el lado paterno, de Godofredo de Bouillon? ¿Provenía por lado materno de los antiguos reyes de Asturias? No se sabe con seguridad, pero no hay duda de que sus padres eran ricos y de noble estirpe.

Por desgracia, poseemos pocas informaciones auténticas sobre la infancia de Fernando. Su más antiguo biógrafo dice que estudió en la escuela de la catedral, que quedaba al lado de su casa. Aprendió allí lo que entonces se enseñaba en las escuelas episcopales: gramática, retórica, dialéctica y el canto en “rectus tonus”. La oración acompañaba el trabajo; con los discípulos, participaba en las ceremonias litúrgicas, unas veces cantando en el coro, otras sirviendo en el altar como monaguillo. La catedral de Lisboa estaba dedicada a Nuestra Señora de la Asunción. Fue en esta catedral privilegiada en donde comenzó a flo-

recer su encanto por el misterio del triunfo de María en los Cielos, devoción que profesó durante toda la vida. En esta atmósfera de piedad sintió, sin duda, las primeras emociones religiosas, tan profundas y dulces en las almas predestinadas al sacerdocio; y su corazón, en la frescura de la inocencia, se



Blasón de los Bouillon



Iglesia de San Antonio construida en el solar de su casa natal. Al fondo, se alzan las torres de la catedral de Lisboa

iba orientando naturalmente hacia Dios.

Alrededor de 1210 entró en el monasterio de San Vicente de Fora. La iglesia del monasterio guardaba el cuerpo de San Vicente. Los fieles de Lisboa veneraban con gran fervor las reliquias de este glorioso mártir. Debe haber sido allí en donde comenzó a sentirse atraído por el martirio, cuyo deseo ardiente inflamó enseguida su alma.

En esta época, Fernando era un alumno ejemplar. Piadoso, trabajador, notablemente bien dotado, daba magníficas esperanzas para el futuro.

¿Habrá querido Dios dejar en-trever por medio de prodigios lo



que llegaría a ser este bendito niño? Antiguas tradiciones portuguesas muestran al futuro taumaturgo realizando maravillas ya desde pequeño.

Leyenda del cántaro roto

Cierto día, mientras jugaba con otros niños de su edad, uno de ellos rompió sin querer el cántaro de una sirvienta que iba a buscar agua a la fuente. Conmovido con la tristeza de la pobre joven, el santo habría juntado cuidadosamente, uno a uno, los pedazos dispersos por el suelo y el cántaro se recompuso instantáneamente.

Leyenda de los pajaritos

En otra ocasión, incumbido por su padre de apartar los pájaros que revoloteaban por el huerto, sintió ansias de ir a la iglesia. ¿Cómo conciliar el deber de obediencia con la devoción? Llamó a los pájaros y éstos, dulces y obedientes, se dejaron encerrar en una cabaña. Fernando cerró la puerta y fue a rezar



El joven Fernando, vestido como monaguillo o estudiante de la escuela de la catedral, huye de la tentación



Bajo sus dedos quedó hendida la cruz en la piedra

tranquilamente ante el Santísimo Sacramento.

Gracias historias, es cierto. Su sabor franciscano recuerda las Florecillas; aunque parece difícil reconocerles valor histórico.

Otro hecho más auténtico, que llama más la atención. Este joven tan puro, viviendo en un medio tan preservado, fue probado por la tentación. Como otros santos antes que él, entre los cuales el Apóstol de los gentiles, conoció “el agujijón de la carne”. El demonio, envidioso de su virtud, le asaltó con malos pensamientos y trató de perturbar su imaginación. Llegó a aparecérsese bajo las formas más seductoras, confiando arruinar en un instante los tesoros de la gracia que enriquecían su alma. Fernando opuso al enemigo el arma soberana

de la oración.

Cuenta su primer biógrafo que, un día de lucha intensa, Fernando se refugió en su querida catedral. Asediado por la violencia de la tentación, subió corriendo las escaleras que dan al coro. Cuando iba por la mitad, volvió con más fuerza la aparición tentadora; Fernando se detuvo para rezar y trazó una cruz en la pared; la piedra se ablandó bajo sus dedos y guardó para siempre la marca de la sagrada señal, que aún hoy puede venerarse en la catedral de Lisboa.

* * *

Nuestro santo salió victorioso de esos dolorosos combates, y conservó hasta la muerte la flor de la inocencia.

En la dura escuela de la pro-

bación, Fernando aprendió los peligros del mundo y la profunda flaqueza de la naturaleza humana. Comprendió los riesgos que acechan en una ciudad amiga de placeres a un adolescente lleno de vida y rico como él. Se sentía incapaz de superar tantos obstáculos sin el auxilio de lo alto. Y quería a cualquier precio guardar el cora-

zón para Dios. No retrocedió, para ello, ante ningún sacrificio. A los quince años ingresó en los Canónigos Regulares de San Agustín, que ocupaban el monasterio de San Vicente de Fora, situado no muy lejos de las murallas de la ciudad de Lisboa. ■

“Vida de San Antonio” Editado por El Pan de los Pobres, 2005, Bilbao.)

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 este bello tríptico de San Antonio.



Manda el CUPÓN-RESPUESTA que viene con esta revista o si no, 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 _____

“El quite” 1897

Enrique Simonet Lombardo, 1897. Museo de Málaga

SOBRESALTO en los tendidos: inquietud, angustia, emoción. Murmullo en los graderíos y respiración contenida. Las miradas se agudizan. Las damas esconden sus rostros tras el abanico o con el mantón y se agarran con fuerza a quien tienen a su lado. La plaza en suspense, el reloj del tiempo se para, instantes infinitos, trance de vida y muerte: son las cinco de la tarde, el sol aprieta.

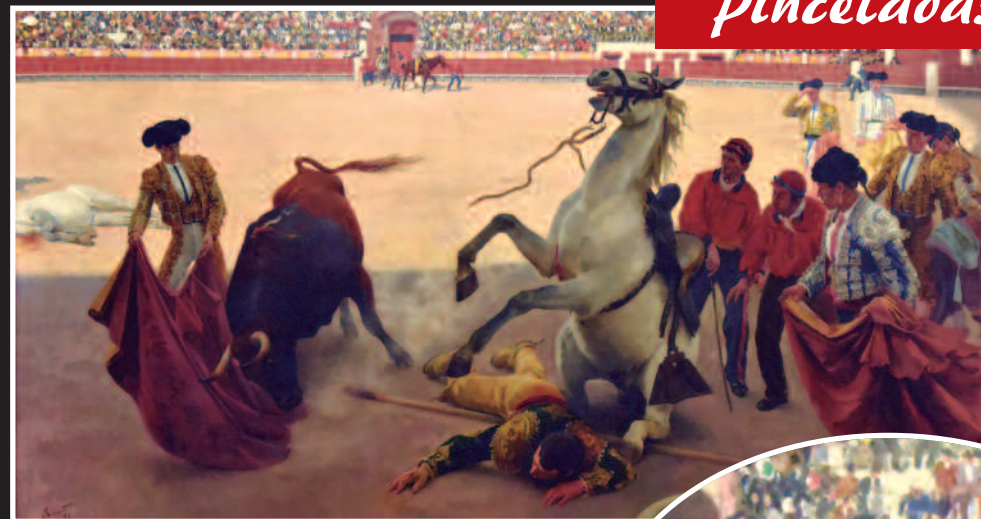
En la arena, danzando con la muerte, serenidad y temple. Defendiendo a su caballo de la acometida del astado con la vara larga, el picador cae de bruces sobre el albero. El penco relincha con las manos en el aire, evitando desplomarse. Los subalternos se arremolinan presurosos. Momento de dramatismo y gran revuelo en el transcurso de la lidia.

¡Calma, calma!, que está ahí el capote de Reverte. Con impávido valor el joven diestro

acude al quite y ataja el momento de peligro. Espontánea hidalguía, señorío natural que, unido a su impresionante carisma, rinde al público. “*La novia de Reverte* —le cantan— *tiene un pañuelo con cuatro picadores, Reverte en medio...*” La copla pertenece al imaginario popular y certifica la fama, que trascendió de su propia trayectoria en los ruedos.

Simonet presencié uno de sus famosos quites en la plaza de toros de Madrid, situada en la Fuente del Berro (Goya) y quiso inmortalizarlo. Acudía a la propia plaza a pintar y llegó a comprar un caballo para que le sirviera de modelo.

Se trata de un cuadro lleno de emoción, vitalidad, realismo y riqueza de colorido. De composición horizontal, el pintor abandonó su gama de grises y colores terrosos por otras más cálidas y alegres. El lienzo muestra una gran maestría compositiva, un acertado



uso de los trazos y el juego de la luz deslumbrante que cae sobre dos de los personajes que, medio cegados, presenciaban la caída aparatosa del picador. El grupo central lo componen el picador en la arena, temeroso y expectante, y el caballo que, ante el toro ya recogido, rotas las bridas y a punto de caer, bracea en el aire. Todas las figuras son dignas de un estudio detallado pues en todas ellas se detuvo el pintor recreándose en su labor. En cada personaje se palpita la emoción, los gestos y las expresiones que hacen del cuadro una estampa que recoge un lance de toreo antiguo.

Ramón Pérez de Ayala decía que los toros no podrían morir porque si no moriría España y, en palabras de Federico García Lorca, constituyen “*la riqueza poética y vital mayor de España, son la fiesta más culta que hay en el mundo*”.

★ ★ ★

Antonio Reverte Jiménez murió prematuramente, a los 35 años, en Alcalá del Río, el 13 de septiembre de 1903. Sus res- ►►



▶▶ tos reposan en la capilla de San Gregorio de Osset, a los pies del Cristo de la Vera Cruz y la Virgen de las Angustias, la hermandad y la Virgen a la que tanto quiso y tanto dio en vida. ■

Felipe Barandiarán



Nacen las grandes tradiciones eclesiales

La piedad cristiana, que ha animado hasta hoy la vida espiritual de los pueblos católicos, se configuró en los siglos de la Cristiandad.

Esta vida de piedad comportaba en primer término la asistencia a Misa en domingos y fiestas de precepto, un deber que existía ya desde mucho tiempo atrás; el concilio IV de Letrán (1215) reguló ahora la obligación de la confesión

y comunión anual. Los ayunos y abstinencias representaban una considerable actitud penitencial para los fieles cristianos, que pagaban también el diezmo de las cosechas, con el fin de ayudar al mantenimiento económico de la Igle-

“La procesión del Corpus en Sevilla”, 1857. Manuel Cabral y Aguado Bejarano. Museo del Prado.

sia. La piedad eucarística, la devoción a la Virgen y a los santos, ocuparon un lugar eminente en la espiritualidad de la época. En esta época comienzan grandes tradiciones eclesiales como la procesión del Corpus Christi, el rezo del rosario, las peregrinaciones, las expresiones religiosas en el arte.

Grupos heréticos de la edad media

De entre los grupos heréticos de la edad media hay que destacar a los «valdenses» que llegaron a una ruptura total con la Iglesia y formaron una secta en el norte de Italia, que más tarde había de integrarse en el movimiento de la Reforma protestante y a los «cátaros» o «albigenses», nombre este derivado de Albi, ciudad del mediodía de Francia, que fue uno de sus principales reductos. El Catarismo era un rebrote tardío de una vieja corriente religiosa, mezcla de elementos gnósticos con otros dualistas, que en el oriente cristiano había cristalizado en diversas sectas. El Catarismo se organizó a manera de iglesia, con un grupo escogido de «perfectos» o «puros» y una masa de simples adheridos.

La Inquisición

La importancia alcanzada por el fenómeno herético dio lugar al nacimiento de la Inquisición, la institución destinada específica-

mente a la defensa de la fe y la lucha contra la herejía. Rivalizaron en este empeño la potestad eclesiástica y la civil. El emperador Federico II gran adversario del Pontificado promulgó una constitución que establecía la muerte en la hoguera como pena por el crimen de herejía (1220). El papa Gregorio IX, por su parte, instituyó la Inquisición pontificia (1232), que cumplió una función de salvaguardia de la fe, considerada entonces como el más valioso bien común del pueblo cristiano. La Inquisición tuvo la desgracia de ser hija de su tiempo y de nacer en un momento de endurecimiento general de la vida jurídica, como fue el de la recepción del derecho romano.

Ruptura entre el Pontificado e Imperio

El sistema doctrinal y político de la Cristiandad hizo crisis en el siglo XIII, con la aparición de un nuevo clima espiritual e ideológico que prevaleció en Europa durante la Baja Edad Media. El factor que de modo inmediato contribuyó más a aquella ruptura fue el enfrentamiento entre Pontificado e Imperio, representados respectivamente por los papas sucesores de Inocencio III y el emperador Federico II. ■

“Historia breve de la Iglesia” Concepción Carnevale. Cortesía de www.catholic.net para la Biblioteca Católica Digital



Consideraciones finales sobre la humildad

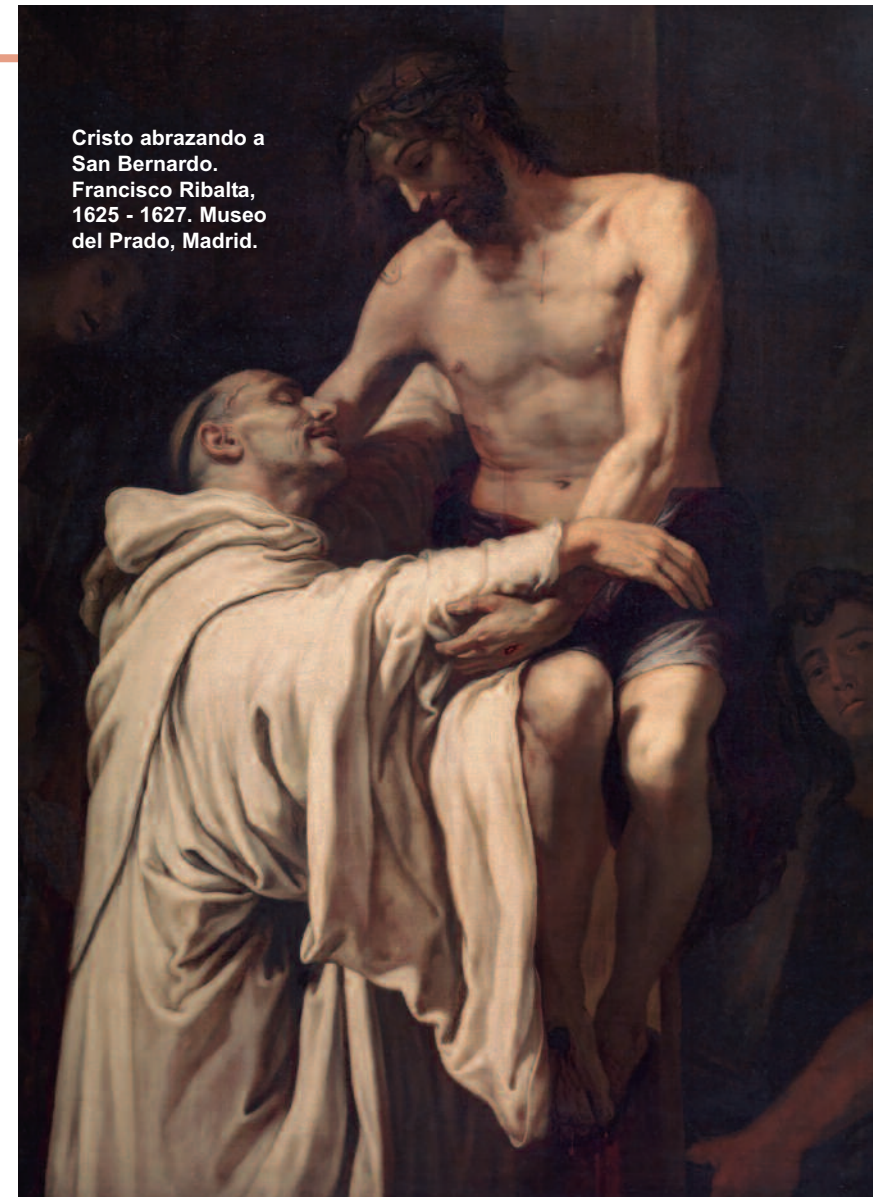
FR. SANTIAGO CANTERA MONTENEGRO O.S.B.

San Bernardo de Claraval afirma que la humildad es el camino que nos lleva a la verdad; un camino de vuelta hacia Dios, porque Dios es la verdad.

JESUCRISTO mismo se propone como ejemplo de humildad y modelo de mansedumbre: “Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón” (Mt 11,29) y “Yo soy el camino, la verdad y la vida” (Jn 14,6). El Señor nos ofrece como ley el camino de la humildad, que nos orienta a la verdad. En lo alto de la escala de la humildad de San Benito, dice San Bernardo, está el Señor, pues el conocimiento de la verdad se sitúa en lo alto de la humildad, ya que el Señor es la verdad. Y al que llega, le otorga la caridad, la cual es “un alimento dulce y agradable que reanima a los cansados, robustece a los débiles, alegra a los tristes y hace soportable el yugo y ligera la carga de la verdad”; ella “exhala el aroma de las distintas virtudes” y “con ella se sirven también la paz, la paciencia, la bondad, la entereza de ánimo, el gozo en el Espíritu San-

to y todos los demás frutos y virtudes que tienen por raíz la verdad o la sabiduría”, y luego ya se ofrece el plato de la contemplación.

Para San Bernardo, en este camino que nos muestra Jesucristo, se descubren así tres grados o estados de la verdad: al primero se sube por el trabajo de la humildad y parece ser obra del Hijo; al segundo se asciende por el afecto de la compasión y parece ser obra del Espíritu Santo; y al tercero se sube por el vuelo de la contemplación y es obra del Padre. Esta realidad trinitaria supone que el Hijo nos da la regla de la humildad, el Espíritu Santo la caridad como don suyo, y el Padre nos otorga la revelación. A los que el Hijo hace humildes con su palabra y ejemplo, el Espíritu Santo derrama sobre ellos después su caridad y finalmente el Padre los recibe en la gloria; de este modo, el Hijo for-



Cristo abrazando a San Bernardo.
Francisco Ribalta,
1625 - 1627. Museo del Prado, Madrid.

“Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón” (Mt 11,29) y “Yo soy el camino, la verdad y la vida” (Jn 14,6). El Señor nos ofrece como ley el camino de la humildad, que nos orienta a la verdad.

ma discípulos, el Espíritu Santo consuela a los amigos y el Padre enaltece a los hijos; en el primer grado, Dios enseña como maestro, en el segundo consuela como amigo y en el tercero abraza como padre.

Consideraciones finales

La ascensión meditada de la escala de la humildad de la Regla de San Benito permite además al monje, pero también a todo cristiano, penetrar en varios elementos esenciales de la vida monástica juntamente con la humildad: el temor y el amor de Dios, la imitación de Cristo y la configuración con Él, la obediencia, la renuncia de sí mismo, la taciturnidad o interiorización del silencio, la compostura externa...

El Beato Pablo Giustiniani o Justiniani, reformador camaldulense del siglo XVI en la estela de San Benito y de San Romualdo, enumera entre los instrumentos de la vida eremítica el de “custodiar el tesoro de la más perfecta humildad tanto más celosamente cuanto más se avanza en la perfección”. Y como modelo de humildad propone a Jesucristo, pues, como modelo perfecto que es de toda vida religiosa, también lo es en la humildad: “En la vida y en la doctrina de Jesucristo,

**La ascensión
meditada de la escala
de la humildad
permite penetrar en
el temor y el amor de
Dios, la imitación de
Cristo, la renuncia
de sí mismo,
la interiorización
del silencio...**

después del amor a Dios y al prójimo, aprendemos:

- 1) a perseguir en todo la humildad;
- 2) a huir de la vanagloria y a evitar los encargos de prestigio, incluso si se nos ofrecen;
- 3) a ser como niños en cuanto a la carencia de malicia, no en cuanto a juicio”.

Según el Beato Pablo Giustiniani, aprendemos después que el más grande debe comportarse como si fuese el más pequeño y el primero como si fuese el siervo, y es necesario seguir en todo la humildad de Cristo: a “Él, que siendo Dios, se negó a sí mismo asumiendo la condición de siervo; Él, que apenas se dio cuenta de que habían llegado a cogerlo para hacerlo rey, huyó al monte solo y rechazó cualquier poder, aunque le atañera”. ■



ATRACTIVO PARA LOS AFICIONADOS AL SENDERISMO

**Convento de san Antonio
de La Cabrera**

PLINIO ANTONIO RODRÍGUEZ FERREIRA

El convento de san Antonio está situado en el municipio español de La Cabrera (Madrid), en la parte septentrional de la Comunidad de Madrid. Es de estilo románico y es probable que date del siglo xi o de la primera mitad del siglo xii, si bien otras hipótesis apuntan a un origen anterior.

EL templo se encuentra a 57 km de Madrid y a unos dos del casco urbano de La Cabrera (Madrid). Está enclavado en un paraje agreste, a 1190 m de altitud. Es un destino con enorme atractivo para los aficionados al senderismo de montaña. Hay rutas fáciles de hacer en esta zona de la sierra que pueden culminarse con la visita al convento.

No se conoce la fecha exacta de su fundación. La tradición sostiene que es del siglo xi y que fue promovido por el rey Alfonso VI (1040-1109), en el contexto de la campaña militar desplegada por la Corona de



ITINERARIOS

Castilla para la conquista de Toledo, en manos del poder andalusí.

Estuvo ocupado primero por la “Orden de la regla de San Benito”. En 1404, los Franciscanos tomaron las riendas del monasterio – bajo la advocación de San Antonio Abad. Fue eremitorio, escuela de gramática, casa de retiro y noviciado y por él pasaron grandes hombres de letras y santidad de la Orden Franciscana.

Durante la invasión Napoleónica, los franceses lo convirtieron en un cuartel militar. Con la Desamortización de Mendizábal en 1835, fue comprado por los descendientes del pintor Francisco de Goya. Posteriormente perteneció al médico Jiménez Díaz y tras su muerte en los años sesenta, volvió a manos franciscanas.

Misioneros Identes

En 2004 los franciscanos lo cedieron a los Misioneros Identes. Es un instituto de Vida Consagrada fundado en 1959 por Fernando Rielo Pardal. Tiene la peculiaridad de que sus miembros son profesionales, ingenieros, arquitectos, médicos etc. Sus ámbitos específicos son promover y fortalecer la fe católica, especialmente en la juventud alejada de Cristo, y el diálogo apologetico con los intelectuales para la propagación y defensa de la verdad



Carretera de acceso al convento



**Dios te habla
en la creación:
escucha en silencio**

revelada, allí donde la Iglesia y la sociedad más lo necesiten. Su lema es “Cree y Espera”.

Están presentes en unos 20 países. Según palabras de su fundador, el espíritu idente es conforme a tres principios que Cristo quería de la Institución: el mandamiento “sed santos como vuestro Padre Celestial es santo”; el consejo promisorio “cuando dos o tres están reunidos en mi nombre allí estoy en medio de ellos; el imperativo apostólico “id por todo el mundo y proclamad la Buena Nueva a toda la Creación. Misioneros y misioneras identes aspiran a la santidad con firme dedicación a apostolado y a la preparación para la defensa de la fe.

Interior del Convento

A medida que el visitante se aproxima a las puertas del convento y las traspone, se siente inmerso en una atmósfera de profunda paz. La contemplación de la naturaleza desde sus miradores extasia, te habla de Dios. Con verdadera

simpatía, un misionero idente te recibe y adentra en la historia del lugar, si no la conoces.

Los ábsides de la iglesia son de planta semicircular y tienen diferentes alturas, distribuyéndose simétrica y escalonadamente. Llama la atención la desnudez decorativa del templo, que carece casi por completo de motivos escultóricos, tanto en el exterior como en el interior. Las naves, están integradas por bóvedas de medio cañón y arcos de medio punto, sostenidos por diferentes sistemas de apoyo. En su interior pueden verse piezas de gran valor artístico como una Virgen renacentista y las pinturas de la Comunión de la Virgen de Claudio Cello y un San Francisco del siglo XVII.

En estrecha relación con el monasterio se conserva una red hidráulica de conducción y distribución de agua desde cuatro manantiales hasta el interior del re-

cinto monástico, que se efectúa a través de canales, estanques, pilas y fuentes que se distribuyen para abastecer al monasterio y regar huertas y jardines dispuestos en terrazas. Constituye el único ejemplo conservado de este tipo de infraestructura hidráulica ligada a un complejo monástico en la Comunidad de Madrid. ■

DATOS DE ÚTILES:

Horarios y visitas guiadas

Martes, jueves y sábados: 11:00 y 12:00 horas / 16:00 y 17:00 horas

Domingos y festivos: 11:00 horas

Misas, domingos y festivos a las 11:00h. y del 1 de octubre al 31 de marzo: 17:30h y del 1 de abril al 30 de septiembre: 19:00h.

Contacto: Tel.: 91 868 85 61

Email: conventolacabrera@gmail.com

Rutas:

Senderismo de Montaña / Circular / Dificultad: Media / Longitud: 11 km. / 3 ó 4 horas. / inicio: y fin en La Cabrera. Detalles en: <https://rutasporquadrarama.com/sierra-cabrera-convento-san-antonio/>

PARA SABER MÁS:

“El convento de San Antonio de la Cabrera”. Constantino Gómez Merino y Fernando Polanco Aguado, coordinadores. Ed. Asociación de Amigos del Convento de San Antonio de la Cabrera. Madrid, 2013.

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



Juana de Arco

–Breve biografía–

Autor: RÉGINE PERNOUD / Ediciones Rialp /
Pág: 118 / PVP: 13 euros; eBook: 6,99 euros

Durante la fase final de la Guerra de los Cien Años, que enfrentó a los reinos de Francia e Inglaterra entre los años 1337 y 1453, probablemente no exista ningún personaje sobre el que estemos mejor y más documentados que sobre Juana de Arco.

Esta breve, pero completa biografía, está compuesta casi en su totalidad por testimonios de la época. Permite precisar los mar-

cos personales, políticos, militares, jurídicos, religiosos y literarios en los que se sitúa el personaje, de la mano de una medievalista mundialmente reconocida.

RÉGINE PERNOUD, historiadora, autora de una treintena de obras, la mayoría de las cuales se han convertido en clásicos, es la voz más autorizada para evocar con fervor el viaje de uno de los personajes más sorprendentes de la historia de la humanidad. ■



La génesis del género

–Una teoría cristiana–

Autor: ABIGAIL FAVALE / / Ediciones Rialp /
Pág: 276 / PVP: 22 euros; eBook: 10,99 euros

La cuestión de género - quiénes somos como hombres y mujeres- nunca ha sido más apremiante ni tan incomprendida. Entrelazando experiencia personal e investigación, la Dra. Favale ofrece un relato profundo

pero accesible del paradigma de género: rastrea sus orígenes en el feminismo y en el pensamiento posmoderno, y describe cómo el género ha llegado a eclipsar al sexo y a remodelar el lenguaje, el derecho, la medicina, la sexuali-

dad y nuestra propia autopercepción.

Además de exponer esa hoja de ruta, defiende también la solidez de la mirada cristiana sobre la realidad, proclamando la dignidad del cuerpo, el significado sacramental de la diferencia sexual y la interconexión de toda la creación.

ABIGAIL FAVALE, profesora en la Universidad de Notre Dame (EE. UU.), es experta en estudios de género y escribe sobre mujer y feminismo en diversos medios de comunicación en su país. Católica de origen evangélico y madre de cuatro hijos, recibió el premio J. F. Powers de ficción en 2017. ■



La esperanza de morir

–El sentido cristiano de la muerte y resurrección del cuerpo–

Autor: VALÉRIE NIQUET / Ediciones Rialp /
Pág: 196 / PVP: 16,00 euros; eBook: 8,99 euros

Los católicos creen en la resurrección del cuerpo, y así lo profesan en el credo. Aprenden que enterrar a los muertos y rezar por ellos es una obra de misericordia. Los honran en su Liturgia mediante el Rito de la sepultura. Hacen todo esto, y más, porque cuando Jesucristo se encarnó, también otorgó una gran dignidad al cuerpo.

La promesa de la resurrección corporal pone de relieve la necesidad de un cuidado digno de nuestros cuerpos en la hora de la muerte. Scott Hahn analiza tanto las Escrituras como la enseñanza

católica y nos recuerda que nuestros cuerpos han sido hechos por un Dios que nos ama. Incluso en la muerte, esos cuerpos señalan el misterio de nuestra salvación.

SCOTT W. HAHN es profesor de Teología y Sagrada Escritura en la Franciscan University of Steubenville (Ohio). Está casado y es padre de seis hijos. Actualmente vive en Steubenville. Ha sido nombrado por el papa Benedicto XVI catedrático de Teología Bíblica y Proclamación Litúrgica del Saint Vincent Seminary (en Latrobe, Pennsylvania). ■

Gracias obtenidas

Ainsa (Huesca) - En agradecimiento a San Antonio por los favores recibidos, Mando donativo. *Beatriz Sánchez de Pérez*; **Alcorcón** (Madrid) - Doy gracias a Dios, al Sagrado Corazón de Jesús y a San Antonio, por todos los favores recibidos, espero nos siga ayudando, mando donativo. *Mónica. B.B.*; **Amoeiro** (Ourense) - Gracias al Señor, a la Virgen, a San Antonio, a San Benito y demás santos de mi devoción, por todos los favores recibidos y para que nunca nos falte su protección. Les pido por unos sobrinos que han tenido un accidente para que no les queden secuelas de lo mismo y demás familia que



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.

necesitamos su protección y ayuda. *Una suscriptora.*; **Arceo** (Coruña A) - Envío donativo por favores concedidos y para que nos de salud, suerte, nos siga protegiendo y dándole las gracias a Dios Nuestro Señor, San Antonio, La Virgen María, San José, San Miguel Arcángel, al Apóstol Santiago y a todos los santos de nuestra devoción. *Marisa Varela*; **Arévalo** (Ávila) - En agradecimiento a San Antonio por los favores recibidos, Mando donativo. *E.M.M.P.*; **Bilbao** (Vizcaya) - Estando mi esposo en situación complicada que nos preocupaba mucho a los dos, pedí ayuda a San Antonio y se resolvió satisfactoria-

mente de una forma milagros. Agradecida, cumplo lo prometido. *E.L.R.*; **Bilbao** (Vizcaya) - En agradecimiento a San Antonio por un favor recibido envío limosna. *M.S.T.*; **Bilbao** (Vizcaya) - Gracias a San Antonio por todos los favores recibidos. Envío limosna. *F.A.*; **Calasparra** (Murcia) - Le pido a San Antonio que nos ayude a que mi hija encuentre trabajo. Mando limosna. *María Sol Castro*; **Callera** (Barcelona) - Gracias a San Antonio, por darme paciencia para que mis piernas, vuelvan a estar mejor. *Dolores Martínez*; **Camarasa** (Lleida) - En acción de gracias a San Antonio. *T.R.*; **Capdesaso** (Huesca) - Doy gracias a San Antonio, por haberme escuchado cuando le pedía me ayudase con un problema de salud. Envío lo prometido. *Georgina Paul*; **Ciudad Real** - Muchas gracias a San Antonio por ayudarme y por todos los favores recibidos. Envío limosna. *I. Román*; **Ferrol El** (Coruña A) - Doy gracias a San Antonio por varios favores recibidos. Envío donativo. *Ana Belén García*;

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...*

Galapagar (Madrid) - Doy gracias a San Antonio, por mejorar mi hijo la salud, y mantener el trabajo de mi hija. Mando limosna. *S.G.P.*; **Madrid** - Gracias por los favores recibidos.

* 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.

dos. No desatiendas mis súplicas, ayúdame en mis tribulaciones y protege y bendice a mis hijos en sus proyectos. *Isabel del Castillo*; **Madrid** - Tengo una chica en casa para que me ayude y resulta que pedimos unas medicinas naturales que me costaron cincuenta euros y la chica sin querer me las tiro a la basura, así que al día siguiente me fui a misa y al subir en el autobús me fui a sentar y me encontré 50 Euros y dije “Esto es un milagro de San Antonio” así que al otro día las volví a pedir. *Ángeles Ruiz Cabrera*; **Madrid** - Doy gracias a San Antonio, por haber superado un ingreso mi marido, Mando limosna prometida. *E.M.S.*; **Madrid** - Doy gracias a San Antonio por los favores recibidos y por haber vendido mi hijo su piso. *Dominga Sánchez*;

Sevilla - Doy gracias a San Antonio porque mis padres han salido bien de un incendio en su casa y le pido que nos siga protegiendo. Envío limosna. *Trinidad López Ballesteros*

Milles de la Polvorosa (Zamora) - Damos gracias a San Antonio y enviamos donativo. *Varios devotos.*; **Morales de Campos** (Valladolid) - Gracias al Corazón de Jesús y a San Antonio por los favores recibidos. *Calixto González García*; **Palaciosmil** (León) - Gracias a San Antonio y a María Auxiliadora por los favores recibidos. y pidiendo por mis hijas Montse y Rosa María. Mando donativo. *Dolores Arias*; **Pedro Muñoz** (Ciudad Real) - Le pido a San Antonio que salga todo bien con respecto a mi salud, y que nos siga protegiendo a toda mi familia. Mando donativo. *J.M.P.*; **Pinarejo** (Cuenca) - Pidiendo a San Antonio que nos proteja y nos de salud que falta nos hace. Mando un donativo. *Pilar Latorre*; **Sant Vicente dels Horts** (Barcelona) - Envío donativo para pedir favores y dar gracias a Jesús de la Divina Misericordia y a San Antonio para mi familia, María del Carmen Paune; **Santa María del Tiétar** (Ávila) - Envío limosna en agradecimiento a San Antonio por tantos favores

otorgados. *María Carmen Hernández*; **Santa María del Tiétar** (Ávila) - Envío limosna dando gracias a San Antonio por tantos favores otorgados y la recuperación de mi marido. *María Carmen Peñafiel*; **Sevilla** - Doy gracias a San Antonio, por salir milagrosamente mi marido y yo de un incendio de casa. *Antonia Ballesteros*; **Sevilla** - Doy gracias a San Antonio porque mis padres han salido bien de un incendio en su casa y le pido que nos siga protegiendo. Envío limosna. *Trinidad López Ballesteros*; **Subirats** (Barcelona) - Gracias San Antonio por todos los favores recibidos, especialmente el que concediste a mi nieto político José C.R., aunque poco creyente, pero aconsejado y confiando en nosotras que le tenemos tanta devoción, se aferró al Santo para pedirle y rezarle de corazón durante nueve días su intercesión para aprobar las oposiciones a maestro. San Antonio nunca falla y a él no le falló y las aprobó. Bendiciones para todos. *Clara Solsona Vives*; **Tui** (Pontevedra) - Doy gracias a San Antonio por los

favores recibidos y le pido que nos siga protegiendo a toda la familia y por la paz en el mundo. *María Carmen Rodríguez Martínez*; **Vigo** (Pontevedra) - Doy gracias a San Antonio por todos los favores recibidos y por salir bien de una operación el hijo de una amiga. Cumplo la promesa y la suscribo a la revista. *María Gómez*; **Vilamartín de Valdeorras** (Ourense) - Doy gracias a San Antonio, San José y a la Santísima Virgen, por el nacimiento de dos sobrinas nietas, mando donativo prometido. *Pilar Álvarez*; **Villanueva de la Serena** (Badajoz) - Doy gracias a San Antonio, por su protección y ayuda en los favores solicitados. Mando donativo. *Manuel Pérez*; **Vitoria-Gasteiz** (Álava) - Doy gracias a San Antonio por todos los favores recibidos y porque siempre nos ayuda. Envío donativo. *Celso Perea Villarreal*. ■

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 marzo 2024**, se han celebrado 285 Misas Ordinarias 5 Novenas 5 tandas de Misas Gregorianas. Total Misas encargadas: 484 y se han entregado 5.185 euros.

A todos, muchísimas gracias

Ainzon (Zaragoza): M.P.G.G. 10; **Alcantarilla** (Murcia): A.J.M.C. 10; **Alcorcón** (Madrid): M.S.R. 70; **Almería**: S.C.D. 60; **Anleo** (Asturias): M.T.P.G. 70; **Arbon** (Asturias): L.F.D.M. 10; **Arcas** (Cuenca): A.V.G. 50; **Arceo** (Coruña A): M.V.V. 20; **Arenys de Mar** (Barcelona): M.V.F. 40; **Arzua** (Coruña A): M.L.S.G. 24; **Banyoles** (Girona): M.P.L. 60; **Barakaldo** (Vizcaya): G.C.B. 30; G.F.A. 10; L.A.R. 10; **Barallobre** (Coruña A): M.G.C.C. 0; **Beniarbeig** (Alicante): A.P.L. 10; **Bilbao** (Vizcaya): F.A.P. 10; O.D.E.P. 340; **Burgos**: T.J.A. 10; **Cabañaquinta** (Asturias): G.G.F. 20; **Calatayud** (Zaragoza): J.A.R.M. 10; **Caldesiños** (Ourense): M.G.G. 10; **Cea** (Ourense): J.A.A. 10; **Cedemonio** (Asturias): M.I.L.F. 10; **Celada de la Vega** (León): M.F.C.D. 20; **Chantada** (Lugo): N.V.F. 20; **Chinchón** (Madrid): C.R.B. 20; **Ciudad Real**: B.P.R. 10; **Córdoba**: R.L.D.C. 20; **Coruña A**: M.A.L.Y. 150; **Corrales de Buelna Llos** (Cantabria): M.E.A.P. 20; **En-**



“La Misa que salva a Fridolin” (detalle), Peter Fendi, 1833. Getty Museum, Los Angeles (EEUU).

cinas (Segovia): C.P.S. 20; **Gandía** (Valencia): I.C.C. 40; **Getafe** (Madrid): B.M.J. 10; **Granada**: D.C.L. 10; **Jaraíz de la Vera** (Cáceres): A.J.J. 10; **Kw Dordrecht** (Países Bajos): M.C.V.F. 20; **Lleida**: M.R.O. 10; **Lugo**: M.C.R.L. 100; **Madrid**: A.B.M. 40; A.M.S.P. 10; B.G.V. 20; D.Y.A. 10; E.A.L. 10; F.F.R. 40 ;J.M.S. 10; M.A.M.P. 100; M.L.C.M. 10; M.L.M. 10; M.L.N.G. 30; M.N.H.A. 10; N.B.G. 20; P.J.E. 50; P.V.H. 10; R.M.L.P. 20; S.C.R. 280; **Manlleu** (Barcelona): N.V.F. 50; **Miami** (Florida): J .A.P. 10; **Milles de la Polvorosa** (Zamora): R.G.R. 20; **Navianos de la Vega** (León): S.F.R. 42; **Ogijares** (Granada): C.C.Z. 10; **Oscoz** (Navarra): M.C.Z.S. 10; **Otura** (Granada): I.A.L. 60; **Oviedo** (Asturias): S.G.R. 50; **Palaciosmil** (León): M.I.M. 40; **Pola de Laviana** (Asturias): M.T.A.H. 20; **Ponteceso** (Coruña A): T.V.R. 50; **Posada de Rengos** (Asturias): S.F.G. 10; **Prats de Llusanes** (Barcelona): T.F.O. 10; **Salas** (Asturias): M.F.F. 10; **San Juan de Pren-**

dones (Asturias): J.L.P.M. 64; **San Sebastián de los Reyes** (Madrid): A.P.H. 10; **Sant Hipólito de Voltrega** (Barcelona): M.G.M. 20; **Santa Comba** (Coruña A): M.D.C.M. 20; **Santomera** (Murcia): F.M.A.M. 10; **Santurce** (Vizcaya): M.P.P.P. 20; **Segovia**: M.L.B.C. 30; **Viana do Bolo** (Ourense): I.R.Y. 70; **Vigo** (Pontevedra): A.B.B. 30; M.G.V.D. 20; **Vilavedelle** (Asturias): M.J.F.R. 50; **Villar de Peralonso** (Salamanca): A.Z.G. 10; **Vitoria-Gasteiz** (Álava): M.B.M.T. 30.

MISAS GREGORIANAS

Barco O (Ourense): A.V.F. 360; **Bilbao** (Bizkaia): J.S.C. 360; **La Roche Sur Yon** (Francia): M.M.P.M. 360; **Madrid**: P.A.A. 360.

NOVENAS

Arceo (Coruña A): M.V.V. 99; **Bruxelles (Bélgica)**: J.A.L. 99; **Kw Dordrecht** (Países Bajos): M.C.V.F. 99; **Sant Vicente de Castellet** (Barcelona): M.D.B. 99; **Santiago de Compostela** (Coruña A): M.E.I.E. 99. ■

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. ¡Ellas necesitan nuestros sufragios y nosotros que nos hemos propuesto dejar “vacío” el Purgatorio, acudimos presurosos en su ayuda!

Adrados (Segovia) - Rosa Benito Sanz; **Ángela Castro Sainz**; **Amorebieta** (Vizcaya) - Ramona Martín Castaño; **Artesa de Segre** (Lleida) - Ramón Miralles Ribera; Roser Miañes Aldavo; **Banga** (Ourense) - Elena Camba Valdes; **Barbastro** (Huesca) - Nati Delgado Turmo; **Barcelona** - Josefina Bergua Torrodellas; **Benisanet** (Tarragona) - Federico Boufill Ferrer; **Berango** (Vizcaya) - Mercedes Gorostizaga Landeta; **Bilbao** (Vizcaya) - María Ángeles Ortega Medina; **Brion** (Coruña A) - Virtudes Mesejo Mocolo; Guillermo Guzmán Ruso; **Cambrils** (Tarragona) - Ramona Ferre de Ruana; **Candelario** (Salamanca) - Matías Matas Martín; **Carral** (Coruña A) - Jesús López Bergondo; **Castriello de la Valduerna** (León) - Violante Fernández Miñambres; **Cañiza A** (Pontevedra) - Visitación Rodríguez Martínez; **Celada de la Vega** (León) - Yolanda Torre; Ángel Rubio; **Cenlle** (Ourense) - Gonzalo González González; **Chantada** (Lugo) - María Esther

Linares; María Dolores Porto Vázquez; **Ciudad Real** - Manuel Fernández Rodríguez; María Dolores Mangas Martín; **Coomonte** (Zamora) - Irene Becares; **Corella** (Navarra) - Carmen García Martínez; **Frías** (Burgos) - Emilio Fernández Tobalina; **Gijón** (Asturias) - Herminia Rendueles Álvarez; **Hernani** (Guipúzcoa) - Ignacia Urquizu; Petra Arraras; **Huesca** - Pilar Blasco Estallo; **Javierrelatre** (Huesca) - Míguela Giménez; **Lekeitio** (Vizcaya) - Begoña Chacartegui Arrinda; **León** - Vicente Solana Anate; **Lugar Nuevo de San Jerónimo** (Valencia) - Salvador Alarco Belmar; **Madrid** - Paquita González Díez; Consuelo Gamón; Elena Fernández Enguita; María Carmen Espejo Gómez; María Ángeles Hernández Ayuso; **Melida** (Navarra) - Sagrario García Chaparro; **Milla de Tera** (Zamora) - Bernardo Gallego Villar; **Miranda de Ebro** (Burgos) - Asunción Sedano Quintana; **Ochandio** (Vizcaya) - Carmen Ruiz de Azua Bengoa; **Oviedo**

(Asturias) - Carmen Pérez Méndez -Castillón; **Palmera** (Valencia) - Ángela Muñoz Femenia; **Pola de Siero** (Asturias) - Constantino Álvarez Menéndez; **Puigpelat** (Tarragona) - Teresa Calvet Plana; **Quiroga** (Lugo) - Alicia Martínez Estévez; **Rano** (Asturias) - Estrella Pérez Menéndez; **Redondela** (Pontevedra) - Manuel Rivas Otero; **Rivilla de Barajas** (Ávila) - Patrocinio Ríos; Catalina Ríos Sánchez; **San Justo Desvern** (Barcelona) - María Luisa Puyoles Jutglar; **Santiago de Compostela** (Coruña A) - Asunción Rodríguez Pérez; **Santo Tome de Zabarcos** (Ávila) - Emilio Sánchez Martín; **Segovia** - Teodo-



ra Gómez Díaz; **Sotomayor** (Pontevedra) - Carmen Pereira Vilán; **Tabeaio** (Coruña A) - Alejandro López Güillín; **Trubia** (Asturias) - Fini Alonso García; **Valladolid** - Benita Veledo Rábano; Carmen Rodríguez García; **Vitoria-Gasteiz** (Álava) - Francisca López de Luzuriaga; **Zamora** - Irene Colinas Santiago. ■

Una vela a 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

Tomates rellenos de sardinas en aceite, pimientos verdes y aceitunas



Preparación

Precalienta el horno a 180°C (350°F).

Lava los tomates y córtalos por la mitad horizontalmente. Con una cuchara, retira las semillas y la pulpa de los tomates, dejando una cavidad para el relleno. Reserva la pulpa de los tomates para usarla más tarde.

Corta los pimientos verdes en cubitos pequeños y pica finamente las aceitunas.

En un sartén, calienta una cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Agrega los pimientos verdes picados y los dientes de ajo picados finamente. Saltea duran-

te unos minutos hasta que los pimientos estén tiernos.

Agrega la pulpa de los tomates reservada y las aceitunas picadas a la sartén. Cocina por unos minutos más, hasta que la mezcla esté bien cocida y fragante. Condimenta con sal y pimienta al gusto.

Retira las sardinas de la lata y escúrrelas del aceite. Desmenúzalas con un tenedor y agrégalas a la mezcla de pimientos, tomates y aceitunas. Cocina por un par

Ingredientes

- 4 tomates grandes y maduros
- 1 lata de sardinas en aceite (aproximadamente 120g)
- 2 pimientos verdes
- 1/4 taza de aceitunas negras deshuesadas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

Piña asada con miel y canela

Preparación

Precalienta el horno a 200°C (400°F).

Pelar y cortar la piña en rodajas o en trozos gruesos. Retira el centro fibroso de cada rodaja.

En un tazón pequeño, mezcla la miel, el jugo de limón y la canela.

Coloca las rodajas de piña en una bandeja para hornear forrada con papel de horno.

Con una cucharadita, vierte la mezcla de miel, limón y canela sobre cada rodaja de piña, asegurándote de cubrirlas uniformemente.

Hornea la piña en el horno precalentado durante unos 15-20 minutos, o hasta que esté dorada y caramelizada, dando la vuelta a las rodajas a la mitad del tiempo de cocción.

Retira la piña del horno y deja que se enfríe un poco antes de servir.

Opcionalmente, puedes decorar con hojas de menta fresca para dar un toque de frescura. ■



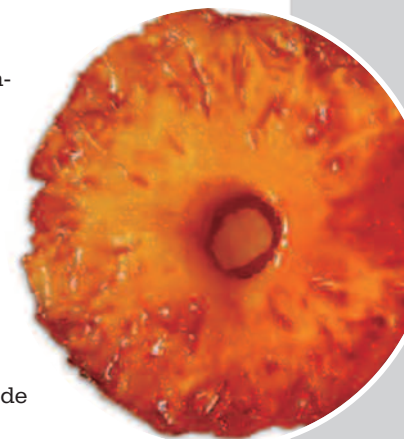
de minutos más, mezclando bien todos los ingredientes.

Rellena los tomates con la mezcla preparada y colócalos en una bandeja para hornear ligeramente engrasada.

Hornea los tomates rellenos en el horno precalentado

Ingredientes:

- 1 piña madura
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Jugo de medio limón
- Hojas de menta fresca para decorar (opcional)



durante unos 15-20 minutos, o hasta que estén calientes y ligeramente dorados en la parte superior.

Una vez listos, retira los tomates del horno y sírvelos calientes, espolvoreados con perejil fresco picado si lo deseas. ■



“Santa Domitila y los santos Nerreo e Aquileo”. Pedro Pablo Rubens, 1608. iglesia de Santa Maria in Vallicella, Roma.

DOMITILA, MÁRTIR

12 DE MAYO – Flavia Domitila fue una dama romana del siglo I, miembro de la dinastía Flavia.

Estaba casada con Flavio Clemente, sobrino del Emperador Vespasiano y Cónsul en el año 95, ambos esposos se convertirán al cristianismo.

En este Tiempo de Pascua leemos en las Celebraciones Eucarísticas el Libro de los Hechos de los Apóstoles considerado el “Evangelio de la Primitiva Comunidad”. En él se prelude la persecución de los cristianos que empieza en Judea y se aquilatará en Roma para todo el orbe.

A la muerte del César, Domiciano, que fue el que le sustituyó, desató una persecución mayor que las anteriores. En ese momento no se distingue entre judíos

o y cristianos puesto que tanto unos como otros son considerados ajenos a las costumbres romanas. El problema se reabre al exigirles el mismo pago de impuestos que los demás romanos. Cuando hace el censo comprueba que el número de cristianos, a los que él llama paganos, por no aceptar la religión oficial del Imperio Romano, está muy arraigado.

Incluso los altos estamentos burocráticos acogen a muchos seguidores de Cristo que se han convertido. Por eso, se procede a delatarles y apresarles según ya había mandado Nerón. Entre los denunciados figuran Flavio y su mujer Domitila. Él será martirizado de inmediato, pero ella será desterrada probablemente a la Isla Mandataria, antes de padecer por el Reino de los Cielos y ser también ajusticiada.

Así tuvieron ocasión de dar testimonio, muriendo a esta vida para nacer a la Gloria de los hijos de Dios, cumpliéndose lo que dice el Evangelio: “Os detendrán, os azotarán y os llevarán a los tribunales. Pero no os preocupéis de preparar vuestra defensa, ni de lo que diréis. El Espíritu Santo será quien os lo enseñe todo”. Una de las catacumbas de Roma lleva su nombre. ■

(Tomado de “Ecclesia” Cope)

Santos del mes

MAYO						
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	31		

1. X - San José Obrero
2. J - Atanasio
3. V - Felipe y Santiago el Menor, Apóstoles. 1^{er} Viernes de mes
4. S - Porfirio. 1^{er} Sábado de mes
5. D - Eutimio. **DÍA DE LA MADRE**

6. L - Judit
7. M - Augusto
8. X - Ntra. Señora de Luján
9. J - **LA ASCENSIÓN**
10. V - Juan de Ávila
11. S - Anastasio
12. D - Domitila

13. L - Ntra. Sra. de Fátima
14. M - Alba, Matías
15. X - Isidro Labrador
16. J - Honorato, Gema Galgani
17. V - Pascual
18. X - Félix de Cantalicio
19. D - **PENTECOSTÉS**

20. L - Bernardino de Siena
21. M - Virginia
22. X - Rita de Casia
23. J - Desiderio
24. V - María Auxiliadora. Esther
25. S - Urbano I
26. D - Felipe Neri

27. L - Agustín de Canterbury
28. M - Emilio
29. X - Justo
30. J - Fernando III
CORPUS CHRISTI
31. V - La Visitación

¿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

Annual: 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>

(viene de la portada)

Tus peticiones serán colocadas durante la NOVENA DE MISAS junto al altar, a los pies de la imagen del Santo. Y después, terminada la novena, serán llevadas ante su tumba, en Padua.

¡San Antonio no hará oídos sordos a tus súplicas! ¿Quién no necesita algo, un consuelo, una gracia, una ayuda, material o espiritual?

Por otra parte, yo también quiero pedir tu ayuda, como miembro que eres de la gran familia de EL PAN DE LOS POBRES.

Si puedes, manda una colaboración para promover la devoción a San Antonio y la difusión de EL PAN DE LOS POBRES. ¡Dale las gracias!

Tu ayuda económica nos permite continuar con esta obra de Apostolado y Caridad.

IMPORTANTE: hay una fecha límite para garantizar que tu nombre y tus intenciones sean incluidas en la novena de misas. Debes enviarla antes del 3 de junio.

Rellena hoy mismo el cupón formulando tus peticiones a San Antonio, pliégalo formando un sobre por donde indican las marcas y deposítalo en un buzón de correos. No necesita sello. ¡No lo dejes para mañana!

Espero tu respuesta.

Gracias por tu fidelidad y esfuerzo generoso.

Te saluda afectuosamente,



Felipe Barandiarán
Director Editorial

P.S.: ¡Inscríbete ya en la Novena de Misas de la fiesta de San Antonio!