

## Cinco consejos para recuperarnos en verano

Está claro. Las vacaciones no es un período para dejar transcurrir los días y las horas sin hacer nada provechoso, y sin más objetivos que tomar el sol. Las vacaciones es un tiempo para recuperarnos física y síquicamente del desgaste producido durante el curso concluido y para seguir creciendo como personas.

Dejamos cinco consejos para descansar a fondo, reparar nuestras fuerzas mermadas y ganar en personalidad humana y cristiana.

**1.- Selecciona un par de libros a leer.** Uno de formación religiosa (en esta "Hoja" la pasada semana te ofrecimos una pequeña lista de obras de actualidad) y otro que te haga disfrutar de la belleza del arte o de la literatura. Nuestras mentes y nuestro espíritu, si no se alimentan, se atrofian. ¡Hay que enriquecerse! Aprovechemos el verano.

**2.- Celebra todos los domingos la Eucaristía con otros.** Durante los meses de julio y agosto, son muchos los que nos trasladamos a otros lugares. No dejemos de celebrar la Eucaristía en el "Día del Señor". Allí donde estemos, nos encontraremos con otras comunidades cristianas, probablemente distintas en las formas, y con otros cristianos, a los que, quizás, no conozcamos. Pero, tengámoslo en cuenta, son células de la misma Iglesia, miembros de la misma Iglesia. El verano es un tiempo precioso para sentirnos Iglesia, más allá de nuestra parroquia.

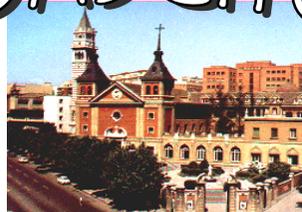
**3.- Recuerda y siéntete unido a tu comunidad parroquial.** Aunque estés lejos, no olvides a tu comunidad de origen. Ella te tendrá presente durante el verano. ¿Por qué no rezas todos los días por ella, por sus grupos y actividades, para que sea una parroquia viva y dinámica, que dé testimonio de Jesús?

**4.- Cultiva la amistad, la cercanía, el detalle.** Durante el año andamos siempre de prisa, sumidos en numerosos quehaceres y trabajos. El verano puede ser un tiempo precioso para cultivar la amistad y la cercanía, para hablar con los nuestros despacio, sin prisas; para tener detalles de ternura hacia quienes nos rodean y nos colman de afecto, y a quienes, frecuentemente, no correspondemos.

**5.- Cinco minutos de silencio contemplativo y oración, todos los días.** Durante el curso hay mucho ruido en nosotros, y el ruido nos va comiendo y chupando la sangre. Cinco minutos de oración te permitirán escuchar a Dios que habla especialmente en el silencio, te ayudarán a recuperar la paz y serenidad ante la vida. ¡Sólo cinco minutos! ¡Es la mejor zona verde para el descanso total! Te sentirás renovado.

**Descansad bien.** Con este número de "Comunidad en Camino", nuestra "Hoja Parroquial" se despide hasta el próximo curso. Continúa la información de la parroquia en la página WEB: <http://www.parroquiadeatocha.es>

# COMUNIDAD EN CAMINO



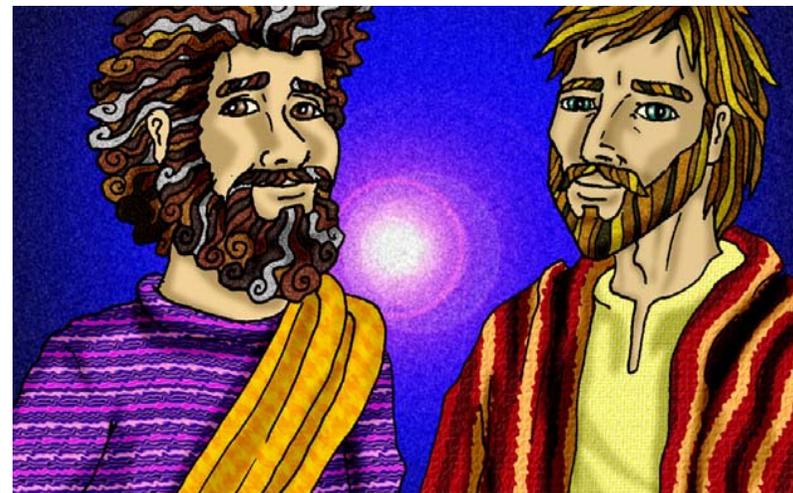
S. PEDRO y S. PABLO  
Ciclo - "A"

PP. DOMINICOS - MADRID  
Avda. Ciudad de Barcelona, 1  
<http://www.parroquiadeatocha.es>

29 de JUNIO  
de 2008

## PARROQUIA NUESTRA SEÑORA DE ATOCHA

"Y vosotros ¿quién decís que soy yo?  
Simón Pedro contestó: Tú eres el Cristo,  
el Hijo de Dios vivo".



*"Sé que existo si me nombras tú", reza una canción de Ana Belén. Algo parecido debió sentir Jesús. La necesidad de saber quién era para sí mismo y para los otros, de descubrir su identidad. A todos nos gusta saber qué piensan los demás de nosotros, cómo nos ven, qué imagen damos... También Jesús preguntó: ¿Quién dice la gente que soy yo? Una pregunta bien humana. La respuesta depende de ti.*

## LECTURAS PARA EL PRÓXIMO DOMINGO

Domingo 14 de T. ORDINARIO  
Ciclo "A" - (6 de Julio de 2008)

### **PRIMERA LECTURA: Zacarías 9, 9-10.**

***“Así dice el Señor: Alégrate hija de Sion; canta, hija de Jerusalén, mira a tu rey que viene a ti justo y victorioso. Modesto y cabalgando en un asno, un pollino de borrica”.***

La tardía hora profética sigue expresando su esperanza por la figura real-mesiánica del descendiente de David. El símbolo no muere, al morir la monarquía. Pero se ha despojado del atuendo guerrero y triunfante: viene humilde y pacífico.

### **SEGUNDA LECTURA: Romanos 8, 9. 11-13.**

***“Hermanos: Vosotros no estáis en la carne, sino en el espíritu, ya que el Espíritu de Dios habita en vosotros. El que no tiene el Espíritu de Cristo no es de Cristo”.***

“Espíritu” y “carne” en el Nuevo Testamento no corresponden a alma y cuerpo, sino al hombre cuando se deja guiar por las inspiraciones del Espíritu Santo o, cuando únicamente se atiende a su egoísmo y ambiciones. Solamente si nos dejamos guiar por el Espíritu, participaremos de la resurrección gloriosa de Cristo.

### **EVANGELIO: Mateo 11, 25-30.**

***“Te doy gracias, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos y las has revelado a las gentes sencillas. Sí, Padre, así te ha parecido mejor”.***

Los estudiosos de las Escrituras Sagradas, no pueden cometer el error y el pecado de creerse autosuficientes en virtud de sus conocimientos. Hay que escuchar a la gente sencilla, al creyente popular, que en la Iglesia es también depositario de la revelación de Dios.

## ORGANIZA TUS VACACIONES

Se dice que vivimos en la “civilización del ocio”. No sé si realmente es así. Lo cierto es que, al llegar las vacaciones, todo el mundo trata de buscar en unos días “algo” que parece escapársele el resto del año. ¿Qué exactamente? ¿Libertad? ¿Disfrute? ¿Distensión? No es fácil decirlo, pero la ilusión se renueva cada año.

Antes que nada, las vacaciones son “tiempo libre”. Un tiempo en que las personas pueden liberarse de la rigidez de los horarios, la monotonía del trabajo o la tensión de las diferentes responsabilidades. Parece que nuestra vida ordinaria no es “tiempo libre”, sino “trabajo forzado” del que necesitamos liberarnos.

La cosa no es de ahora. Ya en la antigüedad clásica, los romanos llamaban “negotium” (nec-otium) a lo que es ocio, dando a entender que lo propiamente humano no es el trabajo, sino el ocio, las actividades a las que un individuo puede dedicarse voluntariamente para descansar, divertirse, jugar o desarrollar sus actividades personales.

Por eso, para conocer a una persona, lo más importante no es, por lo general, saber el trabajo que realiza, sino observar en qué emplea su tiempo libre y a qué se dedica en vacaciones. Es en ese resquicio de su vida donde, tal vez, se atisban los signos más claros de sus aspiraciones y preferencias más hondas.

Deberíamos organizar con más cuidado las vacaciones. Es un error interrumpir sin más nuestras actividades y dedicarnos a “matar el tiempo”. Es cierto que las vacaciones han de ser distensión y descanso. Pero la persona que, liberada de su trabajo, no sabe qué hacer con su vida, ¿no es un pequeño fracaso?, ¿dónde están su iniciativa, su creatividad o sus ideales?

Preparar las vacaciones no significa sólo elegir con acierto el lugar de descanso, cuidar los detalles de un viaje o seleccionar bien la lectura o la música para el verano. Cada uno ha de ser su propio “guía” de vacaciones y buscar lo que hará de su ocio una experiencia saludable.

Uno necesitará tal vez cultivar y ahondar más ese amor o esa amistad tan maltratada o poco cuidada a lo largo del año. Otro sentirá la llamada a una vida más sana, más en contacto con la naturaleza y el entorno. Alguno necesitará escucharse a sí mismo y a Dios para recuperar la paz y la dignidad interior

Es significativa la escena evangélica. Jesús está descansando en casa de unas amigas. María le escucha sentada a sus pies. Marta se agita en mil faenas. Jesús le dice así: “Marta, Marta, andas inquieta y nerviosa con tantas cosas: sólo una es necesaria. María ha escogido la parte mejor” (Lucas 10,42) Podemos hacer muchas cosas en las próximas vacaciones, ¿sabremos escoger la parte mejor?