



## De la Mesa del Director: V Domingo de Cuaresma (Jn 12, 20-33)

### ***Si el grano de trigo cae en tierra y muere, da mucho fruto***

Por Benjamín González Buelta, S.J.

Nos acercamos al final de la Cuaresma acompañando a Jesús que se va aproximando al desenlace de su vida. Jesús se acerca con resolución, completamente lúcido de lo que se prepara contra él. No busca ningún tipo de huida: ni negocia, ni se esconde, ni recorta su mensaje. Seguirá viviendo hasta el final su servicio al Reino de la vida verdadera para todos. Encontrarnos con la intimidad de Jesús en este momento puede iluminar nuestras decisiones difíciles y amenazantes.

Unos griegos quieren ver a Jesús. Su fama ha llegado más allá de las fronteras de Palestina. También nosotros queremos verlo cuando lo buscamos en la contemplación. Ni los griegos ni nosotros nos vamos a encontrar con un héroe que afronta impasible la presión contra su persona que nace en los círculos más altos del poder, y que empieza a circular como un rumor de angustia por las calles de Jerusalén.

Jesús no esconde sus sentimientos ante los discípulos. Se siente como un granito de trigo arrojado al fondo del surco, sobre el que empieza a caer toda la tierra del poder romano y judío hasta sepultarlo. “Me siento angustiado”, confiesa, a pesar de saber

que el grano de trigo, para dar mucho fruto, tiene que estar en lo hondo de la tierra para germinar y producir una vida nueva para todos.



La gloria de Dios se muestra en la entrega de Jesús hasta la cruz y la sepultura. Ahí se expresa el amor máximo de Dios por nosotros, lo importantes que somos para Él. Vale la pena que el Hijo encarnado sea fiel al Reino de la vida para todos, que muera para que nosotros podamos pasar con Él de la muerte a la vida definitiva. La cruz y la resurrección son inseparables. Jesús muere y resucita por nosotros, con nosotros; es nuestro compañero de muerte y de resurrección. Ni una sola lágrima, ni la más pequeña angustia nuestra escondida en la hondura de la intimidad se perderá para siempre, pues Jesús resucitado la abraza y la resucita.

Nosotros también somos una expresión de la gloria de Dios cuando nos sentimos agitados y angustiados por las situaciones humanas más duras y, acompañados por Jesús, nos dejamos resucitar por Él y expresamos la paz que Él nos ofrece. Puede ser largo el tiempo bajo la tierra, pero la semilla de trigo nunca pierde su capacidad de vida nueva.

## ¡Oh, San José, bendito!

Por Jorge Luis Pérez Rosquete



La Iglesia Universal tendrá siempre una deuda de gratitud con el padre terrenal de Jesús: San José. Mi relación con San José viene desde mi niñez, pues él es el patrón de mi pueblo, Güira de Melena. Cada fiesta patronal era para mí una ilusión, paseábamos la imagen hasta la glorieta, rezábamos juntos, cantábamos himnos y había mucha gente. Estos recuerdos comenzaron a forjar mi relación estrecha con él. Durante mis estudios, me encomendé a San José porque como decía Santa Teresa: “nunca que me he encomendado a San José me ha negado una gracia”.

Ya en mi vida familiar, él me ha acompañado en los buenos y malos

momentos, pues crear una familia con responsabilidad, compromiso y amor constituye un reto para cada padre, y aún más si eres cristiano. Tengo dos hijas que he criado en épocas diferentes. Le pedí a San José que tuvieran el don de la fe, esa fe inquebrantable que él tuvo para confiar y esperar en Dios; que fueran afables, discretas y justas. En la partida física de mis seres queridos, los he encomendado como abogado de la buena muerte.

Dios le dio la tarea a San José de ser el protector de su más grande tesoro: Cristo; y nosotros, como cristianos, tenemos la misión de compartir a ese Cristo y así salvaguardar el tesoro de la fe. La comunidad es la familia ampliada de los cristianos, y desde ella estamos llamados a vivir en fidelidad, confianza y escucha de Dios. Como San José, debemos pedir esa gracia.

Creo que nuestro pueblo necesita mucho de hombres como San José, hombres entregados, prudentes y sencillos, que pongan el interés de la familia por encima de los propios. Por eso creo que fue un gesto muy bonito del papa Francisco dedicarle un año jubilar al Padre de la Sagrada Familia.

Me gusta recordar este himno que cantábamos a San José en mi pueblo: “Hoy con alegría cantamos a San José, hombre de mucha fe y esposo de María”. ¡Qué él nos acompañe en nuestro caminar cristiano!

### SANTORAL

**D** 17 S. Patricio, obispo / **L** 18 S. Cirilo de Jerusalén, obispo y doctor de la Iglesia /  
**M** 19 S. José, esposo de la Virgen María / **M** 20 S. Martín Dumense, obispo / **J** 21 S. Nicolás  
de Flue, ermitaño / **V** 22 S. Bienvenido, obispo / **S** 23 S. Toribio de Mongrovejo, obispo

## ***Perdonar, un acto de amor y sanación***

*Por Antonio Masferrer, S.J.*

En la travesía de la vida, todos enfrentamos momentos en los que somos heridos o, sin querer, herimos a otros. En esos momentos surge una pregunta fundamental para quienes seguimos el camino cristiano: ¿Tenemos la capacidad de perdonar como Dios nos enseña? Perdonar es un acto poderoso de amor y sanación que nos libera del peso del resentimiento y abre a la paz interior, siguiendo el ejemplo de la misericordia divina.

Imagina cargar una mochila llena de piedras a lo largo de tu vida. Cada piedra representa una herida no perdonada, un agravio acumulado, una ofensa no liberada. Esta mochila se vuelve más pesada con el tiempo y puede afectar nuestra relación con Dios y con nuestro prójimo. Cuando no perdonamos, permitimos que el resentimiento y la ira se arraiguen en nuestro corazón. Esto no solo nos aleja de la comunión con Dios, sino que también contamina nuestras relaciones con los demás. El resentimiento es como un veneno que bebemos, esperando que dañe a otra persona, pero que finalmente nos aleja de la paz verdadera.

Perdonar no es olvidar ni justificar el daño. Más bien, es un acto de imitar la gracia de Dios. Cuando perdonamos, soltamos las piedras de nuestra mochila y encontramos alivio. Abrimos la puerta a la sanación y la reconciliación. El perdón no siempre es fácil, y a veces lleva tiempo. Pero es un camino que refleja el corazón de la vida cristiana.

Te presento algunas pautas sobre cómo cultivar la capacidad de perdonar:

1. Reconoce tus sentimientos. Comienza por reconocer tus emociones y heridas. Admitir que te han lastimado es el primer paso hacia el perdón.
2. Comprende que el perdón es un acto de amor propio. Al perdonar, no estás haciendo un favor a la persona que te ha herido, sino liberándote a ti mismo del dolor y la amargura.
3. Habla con la persona. Si es seguro y apropiado, considera hablar con la persona que te ha herido. La comunicación puede ayudar a aclarar malentendidos y fomentar la reconciliación.
4. Acepta que todos cometemos errores. Reconoce que todos somos humanos y cometemos errores. Nadie es perfecto, y todos necesitamos perdón en algún momento.
5. Busca apoyo. Habla con amigos, familiares o un consejero si te resulta difícil perdonar. El apoyo de otros puede ser invaluable en este proceso.

Para inspirarte, recuerda esta frase: “Perdonar es un acto de amor que libera”. Cada vez que eliges perdonar, estás eligiendo liberarte del pasado y abrirte a un futuro más ligero y lleno de paz. Te animo a abrazar la capacidad de perdonar. Libera las piedras de tu mochila, siente el alivio en tu corazón y permite que el amor y la sanación fluyan. En el perdón encontrarás la verdadera libertad y la paz que tanto necesitas.



Jr .31,31-34	“Haré una alianza nueva y no recordaré sus pecados”
Sal 130 (129)	“Oh Dios, crea en mí un corazón puro”
Heb 5,7-9	“Aprendió a obedecer y se ha convertido en autor de salvación eterna”
Jn 12,20-33	“Si el grano de trigo cae en tierra y muere, da mucho fruto”
L Dn 13,1-9.15-17.19-30.33-62 / Sal 23 (22)/ Jn 8,1-11	“El que esté sin pecado, que le tire la primera piedra”
M 2 Sm 7,4-5a.12-14a.16/ Sal 89 (88)/ Rom 4,13.16-18.22/Mt 1,16.18-21.24a	“José hizo lo que le había mandado el ángel del Señor”
M Dn 3,14-20.49-50.91-92.95 / Interl Dn 3 / Jn 8,31-42	“Si el Hijo los hace libres, serán realmente libres”
<b>J Solemnidad de San José, Esposo de la Virgen María.</b>	
Gn 17,3-9/ Sal 105 (104)/ Jn 8,51-59	“Abrahán, vuestro padre, saltaba de gozo pensando ver mi día”
V Jr 20,10-13/ Sal 18 (17)/ Jn 10,31-42	“Intentaron detenerlo, pero se les escabulló de las manos”
S Ez 37,21-28/ Interl Jr 31/Jn 11,45-56	“Jesús debía morir para reunir a los hijos de Dios que estaban dispersos”

**Domingo 24 de marzo: Domingo de Ramos en la Pasión del Señor**

Isaías 50,4-7; Salmo 22 (21); Filipenses 2,6-11; Marcos 14,1-15,47

**YO TAMBIÉN QUISIERA VERTE***Fermín Negre*

Yo también quisiera verte, Señor:  
 En los momentos de incertidumbre y angustia.  
 En los momentos de desconcierto y miedo.  
 En los momentos de noche y tempestad.  
 En los momentos de luz y alegría.

Quisiera verte:  
 En el rostro de los que me persiguen y critican.  
 En el rostro de quien me mira mal y no me quiere.  
 En el rostro de los últimos y despojados.  
 En el rostro de los que comparten mi vida diariamente.

Quisiera verte:  
 Al servir, al amar, al perdonar, al abrazar.  
 Al caer, al quedarme sin fuerzas, al desesperar.

Quisiera verte  
 en todos los momentos,  
 en todos los rostros,  
 en todas las circunstancias.  
 Y poder decir: en todo amar y servir.