

## Para no envejecer

Hoy por hoy está admitido que el conjunto de las capacidades físicas del individuo alcanza su punto más alto de expansión hacia los 20 años. Los científicos colocan el límite de altura de los sonidos audibles que disminuye ya antes de la adolescencia, y que cierta forma de memoria bruta se debilita a partir de los 12 años. Es después de los 30 años cuando se inicia una involución de los órganos. En las sociedades industriales de ayer se daba el retiro a los trabajadores de 75 años; hoy es a los que han cumplido los 65 años. Pero cada vez se admite que la vejez no es cosa meramente biológica o de retiros, sino también algo moral, espiritual. De ahí que ofrezcamos ocho consejos para no envejecer:

1. Gozar de una fuerza espiritual, interior, que nos ayude a superar dificultades y resentimientos que, además de ser inútiles, nos pueden dañar y destruir. Aceptar con alegría la propia vejez.
2. Estar siempre activos. Procurar tener la mente y el tiempo ocupados. Mantener la curiosidad de saber y las ganas de aprender a ser.
3. Preocuparse menos de uno mismo y ocuparse por la suerte de los demás. Es regla fundamental para gozar de buena salud mental.
4. Saber acoger, como venidos de la mano de Dios, los pequeños gozos que la vida nos ofrece. Estar abiertos a la bondad, a la belleza y al bien.
5. Ahuyentar de nosotros toda actitud «quisquillosa». Gozar de buena resistencia por lo que se refiere a ironías, críticas y defectos ajenos. Saber encajar es vital.
6. Reconocer que cada uno tiene «su» temperamento peculiar. Con «sus» virtudes y defectos. Potenciar las primeras y acogerse a la bondad de Dios con respecto a los segundos.
7. Saber desatarse de las cosas y trascenderlo todo a Dios. No preocuparse tanto por el mañana, cuando el mañana, para algunos, es el hoy.
8. Que nada ni nadie nos arrebaten la paz interior, que habremos intentado conseguir a lo largo del tiempo, como seguidores de Jesús y obradores de su justicia.

# JAUNAREN EGUNA DOMINGO

Parroquias de San Francisco Javier y San Vicente Mártir de Abando  
BILBAO

5 de Junio 2022

DOMINGO DE PENTECOSTÉS

Ciclo C

Número 1225

**El Pórtico  
Elizaterpean**

**SARTZERAKOAN • CANTO DE ENTRADA**

El perdón de los pecados -y, por lo tanto, la lucha contra él- no lo podrán realizar los ministros del Señor sin dejarse antes invadir por el Espíritu Santo. Hay que evitar, en la administración de los sacramentos, toda apariencia de magia, y hay que acudir más al Espíritu Santo en una actitud humilde y constante de oración.

El Espíritu es el poder de Dios que transforma la faz del mundo. Es un Espíritu de amor, de alianza eterna. Por su fuerza y su don se realiza en la comunidad cristiana el sacramento del cuerpo de Cristo y de la sangre de la Nueva Alianza. En la Eucaristía «todos hemos bebido de un solo Espíritu», por cuya gracia hemos llegado a ser el cuerpo de Cristo. «Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y enciende en ellos la llama de tu amor.»

**ESPIRITU SANTO, VEN, VEN.  
ESPIRITU SANTO, VEN, VEN.  
ESPIRITU SANTO, VEN, VEN  
EN EL NOMBRE DEL SEÑOR.**

Acompáñame, condúceme, toma mi vida.  
Santifícame, transfórmame, Espíritu Santo, ven.

**ESPIRITU SANTO, VEN, VEN...**

**Aintza Zuri, Jauna, ta eskerrak Zuri.  
Gloria a ti, Señor, y gracias por tu Amor.**

**IRAKURGAIA 1. LECTURA**

Maria lagun dogula, lehenengo ikasleak lez, otoitzean alkartuta gagoz. Apostoluen gainera lez, jatsi bedi gugana ere Espiritu Santua, biotz barritu eta adoretu gagian.

**Lectura del libro de los Hechos de los apóstoles 2, 1-11**  
Al llegar el día de Pentecostés, estaban todos reunidos en el mismo lugar. De repente, un ruido del cielo, como de un viento recio, resonó en toda la casa donde se encontraban. Vieron aparecer unas lenguas, como llamaradas, que se repartían, posándose encima de cada uno. Se llenaron todos de Espíritu Santo y empezaron a hablar en lenguas extranjeras, cada uno en la lengua que el Espíritu le sugería. Se encontraban entonces en Jerusalén judíos devotos de todas las naciones de la tierra. Al oír el ruido, acudieron en masa y quedaron desconcertados, porque cada uno los oía hablar en su propio idioma. Enormemente sorprendidos, preguntaban:

“¿No son galileos todos esos que están hablando? Entonces, ¿cómo es que cada uno los oímos hablar en nuestra lengua nativa?”

Entre nosotros hay partos, medos y elamitas, otros vivimos en Mesopotamia, Judea, Capadocia, en el Ponto y en Asia, en Frigia o en Panfilia, en Egipto o en la zona de Libia que limita con Cirene; algunos somos forasteros de Roma, otros judíos o prosélitos; también hay cretenses y árabes; y cada uno los oímos hablar de las maravillas de Dios en nuestra propia lengua.”

### OH, SEÑOR, ENVÍA TU ESPÍRITU, QUE RENUENE LA FAZ DE LA TIERRA

Bendice, alma mía, al Señor;  
Dios mío, qué grande eres!  
Cuántas 'Son tus obras, Señor;  
la tierra está llena de tus criaturas.

Les retiras el aliento,  
y expiran y vuelven a ser polvo;  
envías tu aliento, y los creas,  
y repueblas la faz de la tierra.

Gloria a Dios para siempre,  
goce el Señor con sus obras.  
Que le sea agradable mi poema,  
y yo me alegraré con el Señor.

### OH, SEÑOR, ENVÍA TU ESPÍRITU, QUE RENUENE LA FAZ DE LA TIERRA

#### IRAKURGAIA 2. LECTURA

San Paulok gogoratuko deusku Espirituak fedea emoten deuskula, Jesus Jauna dala autortzeko. Espirituak besteen laguntzaile izatera eroaten gaitu eta geure artean bat egiten gaitu.

#### Lectura de la primera carta del apóstol san Pablo a los Corintios 12, 3b-7. 12-13

Hermanos:

Nadie puede decir: Jesús es Señor, si no es bajo la acción del Espíritu Santo.

Hay diversidad de dones, pero un mismo Espíritu; hay diversidad de ministerios, pero un mismo Señor; y hay



### Ven Espíritu Santo: Haz de nosotros Fuego de tu Fuego, luz de tu luz.

Padre nuestro que estás en el cielo.  
Santificado sea tu nombre.  
Venga a nosotros tu reino.  
Hágase tu voluntad  
en la tierra como en el cielo.

Danos hoy  
nuestro pan de cada día.  
Perdona nuestras ofensas  
como también nosotros perdonamos  
a los que nos ofenden.  
No nos dejes caer en la tentación  
y líbranos del mal.

Gure aita, zeruetan zarana:  
santu izan bedi zure izena,  
etor bedi zure erreinua,  
egin bedi zure naia,  
zeruan bezela lurtean bere.  
Emoiguzu gaur  
egun ontako ogia.  
Parkatu gure zorrak,  
geuk bere gure zordunai  
parkatzen dautsegun ezkeror;  
ez eiguzu itzi tentazinoan jausten,  
baina atara gagizuz gatxetik.

diversidad de funciones, pero un mismo Dios que obra todo en todos. En cada uno se manifiesta el Espíritu para el bien común.

Porque, lo mismo que el cuerpo es uno y tiene muchos miembros, y todos los miembros del cuerpo, a pesar de ser muchos, son un solo cuerpo, así es también Cristo.

Todos nosotros, judíos y griegos, esclavos y libres, hemos sido bautizados en un mismo Espíritu, para formar un solo cuerpo. Y todos hemos bebido de un solo Espíritu.

### JESUKRISTOREN EBANJELIOA LECTURA DEL EVANGELIO

Jesusek bere Elizari emon deutsun doai onena Espiritu Santua da. Au da bene benetan Jesusen bistueraren salbamen fruitu nagusia.

#### + Lectura del santo evangelio según san Juan 20, 19-23

Al anochecer de aquel día, el día primero de la semana, estaban los discípulos en una casa, con las puertas cerradas por miedo a los judíos. Y en esto entró Jesús, se puso en medio y les dijo: "Paz a vosotros".

Y, diciendo esto, les enseñó las manos y el costado. Y los discípulos se llenaron de alegría al ver al Señor. Jesús repitió: "Paz a vosotros. Como el Padre me ha enviado, así también os envío yo."

Y, dicho esto, exhaló su aliento sobre ellos y les dijo: "Recibid el Espíritu Santo; a quienes les perdonéis los pecados, les quedan perdonados; a quienes se los retengáis, les quedan retenidos."

### JAUNARTZERAKOAN • COMUNION

Ven, Espíritu divino,  
manda tu luz desde el cielo.  
Padre amoroso del pobre;  
don, en tus dones espléndido;  
luz que penetra las almas;  
fuente del mayor consuelo.  
Ven, dulce huésped del alma,  
descanso de nuestro esfuerzo,  
tregua en el duro trabajo,  
brisa en las horas de fuego,  
gozo que enjuga las lágrimas  
y reconforta en los duelos.