

Haz nuevo tu año

En este año nuevo hazte nuevo, reduce tu ansiedad, cultiva flores en la esquina de tu alma, riega de ternura tus sentimientos más profundos, imprime a tus pasos el ritmo de las tortugas y la levedad de las garzas.

No te mires en los otros; la envidia es un cáncer que mina la autoestima, fomenta la agitación y abre, en medio del corazón, el agujero en el que se precipita el mismo envidioso.

Mírate en ti mismo, asume tus talentos, cree en tu creatividad, abraza con amor tu singularidad. Evita, sin embargo, una mirada narcisista. Sé solidario; al extender hacia los demás tus manos estarás oxigenando tu propia vida. No te conviertas en rehén de tu egoísmo.

Cúdate de la lengua. No proferas difamaciones ni injurias: El odio destruye a quien odia, no al odiado. Cambia la maledicencia por la

dad de soñar y te transforme en consumista compulsivo. La publicidad sugiere felicidad y sin embargo no ofrece más que placeres momentáneos.

Centra tu vida en bienes infinitos, nunca en los finitos. Lee mucho, reflexiona, atrévete a buscar el silencio en este mundo ruidoso. Allí te encontrarás a ti mismo y, con seguridad, a Otro que vive en ti y que casi nunca es escuchado.

Cuida tu salud, pero sin la obsesión de los anoréxicos ni la compulsión de quienes devoran alimentos con los ojos. Camina, practica ejercicios aeróbicos, sin descuidar acariciar tus arrugas, y no temas a las señales del tiempo en tu cuerpo. Frecuenta también una escuela de ejercitar el espíritu. Y ponle cremas revitalizadoras de la generosidad y de la compasión.

No le des importancia a lo fugaz, ni confundas lo urgente con lo prioritario. No te dejes arrastrar por

de saber que estás llamado a transformarlo. Si te causa fastidio la política, recibirás la gratitud de los políticos que la corrompen. Si eres indiferente, te lo agradecerán los que se apegan a ella. Si reaccionas y actúas, te podrán temer, pero la democracia se hará más participativa.

Arranca de tu mente todos los prejuicios y de tus actitudes todas las discriminaciones. Sé tolerante, ponte en el lugar del otro. Todo ser humano es el centro del universo y es morada viva de Dios. Antes preguntate a ti mismo por qué provocas en alguien antipatía, rechazo o disgusto. Revístete de alegría y serenidad. La vida es breve y de antemano sabemos que vamos a morir.

Haz algo para preservar el medio ambiente, para sanear el aire y el agua, para reducir el calentamiento global. No uses material no biodegradable. Trata la naturaleza como lo que ella es de hecho: tu madre. De ella viniste y a ella volverás; vives del beso que te da continuamente en la boca: ella te nutre de oxígeno y de alimentos.

Reserva un espacio en tu jornada para conectarte con el Trascendente. Deja que Dios acampe en tu subjetividad. Aprende a cerrar los ojos para ver mejor.

¡Feliz 2023!

Con amor, tu Padre

benevolencia. Comprométete a expresar al menos cinco elogios por día; tu salud espiritual lo agradecerá.

No desperdices tu existencia hipnotizado por la televisión o navegando alocadamente por internet, naufrago en el remolino de imágenes e informaciones que no consigues transformar en síntesis racional. No dejes que la espectacularidad de los medios anule tu capaci-

las modas. Haz como Sócrates: observa cuántas cosas se ofrecen en los mercados que tú no necesitas para ser feliz. Jamás dejes pasar un día sin un momento de oración. Si no tienes fe, sumérgete en tu vida interior, aunque sólo sea durante cinco minutos.

No te dejes desilusionar por el mundo que te rodea. Así lo hicieron personas semejantes a nosotros. Has

EL JAUNAREN EGUNA DOMINGO

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

1 de Enero 2023 SANTA MARIA MADRE DE DIOS Ciclo A Número 1242

DIOS NOS HABLA
JAINKOA HIZKETAN

El nombre de Jesús quiere decir «liberador». Con ello se aludía a Moisés, que fue el liberador del pueblo de Israel contra la opresión faraónica. El cristianismo, pues, solamente se comprende desde un serio compromiso de liberación humana en todos los aspectos.

Como María, la comunidad cristiana, reunida para la celebración, guarda y reaviva en su corazón la memoria de Jesús, de su acción liberadora y emancipatoria.

El memorial de la Eucaristía es un revivir y hacer presente la gesta de Jesús en favor de todos los que viven esclavizados. La vida del cristiano, tras la celebración, con su lucha en favor de la libertad, acaba de actualizar la memoria dinámica de la historia de salvación.

SARTZERAKOAN - CANTO DE ENTRADA

Adeste fideles, laeti triumphantes.
Venite, venite in Bethleem.
Natum videte, Regem angelorum.
Venite adoremus, venite adoremus,
venite adoremus Dominum.

IRAKURGAIA 1. LECTURA

Jaunak bedeinka eta gorde zaitzala; aurpegi argia erakutzi eta erruki dakizula, maitasunez begiratu eta bakea eman diezazula.

Lectura del libro de los Números. 6, 22-27

El Señor habló a Moisés: «Di a Aarón y a sus hijos, esta es la fórmula con la que bendeciréis a los hijos de Israel: "El Señor te bendiga y te proteja, ilumine su rostro sobre ti y te conceda su favor. El Señor te muestre su rostro y te conceda la paz". Así invocarán mi nombre sobre los hijos de Israel y yo los bendeciré».

GRACIAS A TI, DIOS DEL AMOR QUE ME AMAS CON TERNURA.

El Señor tenga piedad nos bendiga,
ilumine su rostro sobre nosotros;
conozca la tierra tus caminos,
todos los pueblos tu salvación.

Que canten de alegría las naciones,
porque riges el mundo con Justicia,
riges los pueblos con rectitud
y gobiernas las naciones de la tierra.

Oh Dios, que te alaben los pueblos,
que todos los pueblos te alaben.
que Dios nos bendiga;
que le teman hasta los confines del orbe.

GRACIAS A TI, DIOS DEL AMOR QUE ME AMAS CON TERNURA.

IRAKURGAIA 2. LECTURA

Epea bete zenean, Jainkoak bere Semea bidali zuen,
emakumeagandik jaioa, legepeko egina, legepean
zeudenak askatzera, guk seme-alabatzakoa har genezan.

Lectura de la carta del apóstol san Pablo a los Gálatas. 4, 4-7

Hermanos: Cuando llegó la plenitud del tiempo, envió Dios a su Hijo, nacido de mujer, nacido bajo la Ley, para rescatar a los que estaban bajo la Ley, para que recibiéramos la adopción filial. Como sois hijos, Dios envió a nuestros corazones el Espíritu de su Hijo, que clama: «¡"Abba", Padre!». Así que ya no eres esclavo, sino hijo; y si eres hijo, eres también heredero por voluntad de Dios.

ALELUYA, ALELUYA, ALELUYA.
A media noche y en un portal
la Virgen Madre a su Hijo nos da.
Oh noche humana y celestial.
ALELUYA.



Navidad: Dios
débil, como
es débil el amor que
no puede
imponerse,
sino sólo
ofrecerse.

**Santu, Santu, Santua,
diran guztien Jainko Jauna.
Zeru-lurrak beterik daukaz
zure ditzirak.
HOSANNA ZERU GOIENETAN!
Bedeinkatua Jaunaren izenean
datorrena.
HOSANNA ZERU GOIENETAN!**

JESUKRISTOREN EBANJELIOA LECTURA DEL EVANGELIO

Ikusi zutenean, haurtxo hartaz esan zitzaiena kontatu zuten. Mariak, berriz, gertakari guztiok gogoan hartzen zituen, bere barruan hausnartuz.

+ Lectura del santo evangelio según san Lucas. 2, 16-21

En aquel tiempo, los pastores fueron corriendo hacia Belén y encontraron a María y a José, y al niño acostado en el pesebre. Al verlo, contaron lo que se les había dicho de aquel niño. Todos los que lo oían se admiraban de lo que les habían dicho los pastores. María, por su parte, conservaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón.

Y se volvieron los pastores dando gloria y alabanza a Dios por todo lo que habían oído y visto, conforme a lo que se les había dicho. Cuando se cumplieron los ocho días para circuncidar al niño, le pusieron por nombre Jesús, como lo había llamado el ángel antes de su concepción.

Rito de la paz

**Bakea beti zuekin, Bakea beti zuekin,
Bakea beti zuekin,
Bakea beti, beti, beti zuekin.**

**La paz esté con nosotros,
La paz esté con nosotros,
La paz esté con nosotros,
Que con nosotros, siempre,
siempre esté la paz.**

**FELIZ AÑO
2023
URTE BERRI ON**