

# ¡Márcate un tiempo muerto en tu vida!

Amigo, veinticuatro horas tiene un día y, me imagino, que tú como tantos otros entre los que me incluyo yo, necesitaríamos de alguna hora más... Jugamos el partido de la vida a tiempo corrido, sin pensar, y claro... ¡las buenas jugadas brillan por su ausencia!

Te invito a que a partir de hoy hagas, al menos 10 tiempos muertos a lo largo del día. Cada tiempo muerto de un minuto... ¿te atreves?... Pues apunta:

1. Piensa en algo bonito que te haya ocurrido últimamente.
2. En tu trabajo, en tu . . . , acércate a alguien con el que no hayas hablado nunca o muy poco, y pregúntale simplemente qué tal está.
3. Manda un mensaje de ánimo, de alegría, de amistad... a alguien que guardaste en la agenda del móvil por compromiso o por interés y que tienes pensado borrar de la memoria.
4. Descubre "algo bueno" en esa persona para la que siempre tienes pensamientos negativos.
5. Abre la Biblia, por algún evangelio, escoge al azar dos o tres versículos, y piensa qué es lo que Dios quiere hoy de ti.
6. Sonríe... sí, aunque no tengas motivos, sonríe sin pensar en absoluto, ¡sonríe y punto!
7. Quédate mirando a un niño, presta mucha atención a todo lo que hace: sus gestos, sus palabras, su mirada...
8. Repite varias veces y en voz baja lo pletórico que estás hoy, porque DIOS te quiere con toda su alma.
9. Echa una parrafada con Jesús, de lo que sea, del trabajo, de la novia, del mendigo de la esquina o del último grano que te ha salido esta mañana.
10. Simplemente cierra los ojos y haz silencio en tu vida.

Ya ves, amigo, que no hay que tener un bagaje cultural impresionante o una preparación intelectual descomunal para llevar a cabo estos tiempos muertos. Sólo hace falta un poco de tiempo... ¡Ánimo! Verás cómo las jugadas que hagas después de cada tiempo muerto ganan muchos enteros.

Noticia es tener una casa donde cobijarse, un colegio donde aprender, una zona de marcha donde disfrutar...	<b>Buena Noticia</b> es tener un corazón agradecido, desinteresado y altruista donde haya espacio para todos tus hermanos, en especial aquellos que más te necesitan.
Noticia es la enfermedad, el fracaso o la tristeza que, irremediablemente, se colarán en tu vida...	<b>Buena Noticia</b> es cargar con coraje, valentía y fe con cada una de las cruces, sabiendo que Dios es tu mejor Cireneo.

# EL JAUNAREN EGUNA DOMINGO

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

17 de Marzo 2024

V DOMINGO DE CUARESMA

Ciclo B

Número 1291

## El Pórtico Elizaterpean

Jesús no era un héroe de piedra sino un hombre completo, con todas las fronteras inherentes a la naturaleza humana. Por eso teme a la muerte y se presenta tal como era a aquellos griegos que traían de El una imagen superhumana.

Jesús era Dios, pero no un superhombre.

La norma del vivir cristiano es la del grano de trigo: es necesario transformarse para dar mucho fruto.

Cristo no ha dudado en seguir este comportamiento. Su cuerpo roto y su sangre derramada son el signo de quien se ha olvidado de sí mismo para conseguir para todos la vida feliz que no tendrá fin.

El único medio de salir ganando de una discusión es evitarla.

## SARTZERAKOAN - CANTO DE ENTRADA

**Pueblo que avanzas buscando paz y reconciliación. (bis)  
Rompe los muros del odio  
no siembres miedo y rencor,  
procura que la justicia  
se extienda a tu alrededor.**

## IRAKURGAIA 1. LECTURA

- Israelgo etxeagaz egingo dodan alkartasunez, onartu ez nauan erriaren gaiztakeriak, parkatu eta pekatuak aaztu egingo dodaz.

### Lectura del libro de Jeremías 31, 31-34

"Mirad que llegan días -oráculo del Señor- en que haré con la casa de Israel y la casa de Judá una alianza nueva.

No como la alianza que hice con sus padres, cuando los tomé de la mano para sacarlos de Egipto: ellos quebrantaron mi alianza, aunque yo era su Señor -oráculo del Señor-.

Sino que así será la alianza que haré con ellos, después de aquellos días -oráculo del Señor-:

Meteré mi ley en su pecho, la escribiré en sus corazones; yo seré su Dios, y ellos serán mi pueblo.

Y no tendrá que enseñar uno a su prójimo, el otro a su hermano, diciendo: "Reconoce al Señor." Porque todos me conocerán, desde el pequeño al grande -oráculo del Señor-, cuando perdone sus crímenes y no recuerde sus pecados.

Sí, me levantaré; volveré junto a mi Padre.

Misericordia, Dios mío, por tu bondad,  
por tu inmensa compasión borra mi culpa;  
lava del todo mi delito, limpia mi pecado.

Oh Dios, crea en mí un corazón puro,  
renuévame por dentro con espíritu firme;  
no me arrojes lejos de tu rostro,  
no me quites tu santo espíritu.

Devuélveme la alegría de tu salvación,  
afiánzame con espíritu generoso:  
enseñaré a los malvados tus caminos,  
los pecadores volverán a tí.

Sí, me levantaré; volveré junto a mi Padre.

IRAKURGAIA 2. LECTURA

- Esaneko izaten ikasi eban, eta Aren esaneko dira guztientzat betiko salbabilde egin zan, Melkisedeke saillean abadeburutzat Jaungoikoak iragarrita.

Lectura de la carta a los Hebreos 5. 7-9

Cristo, en los días de su vida mortal, a gritos y con lágrimas, presentó oraciones y súplicas al que podía salvarlo de la muerte, cuando en su angustia fue escuchado. El, a pesar de ser Hijo, aprendió, sufriendo, a obedecer. Y, llevado a la consumación, se ha convertido para todos los que le obedecen en autor de salvación eterna.

AUSPEZ AGUR ABESTIA - CANTO DE ACLAMACION

Este es el día del Señor,  
este es el tiempo de la misericordia. (bis)



Cantor 1.2.3.

Musical notation for Cantor 1.2.3. The lyrics are: Jaun-goi-ko-a-ren Bil-do-tsa: Zeuk ken-tzen do-zu mun-du-ko pe-ka-tu-a.

Todos 1.2.

Musical notation for Todos 1.2. The lyrics are: E-rru-ki, Jau-na.

Todos 3.

Musical notation for Todos 3. The lyrics are: E moi-gu-zu ba-ke-a.

Jaungoikoaren Bildotsa:

Zeuk kentzen dozu munduko pekatua, erruki, Jauna.

Jaungoikoaren Bildotsa:

Zeuk kentzen dozu munduko pekatua, erruki, Jauna.

Jaungoikoaren Bildotsa:

Zeuk kentzen dozu munduko pekatua, emoiguzu bakea.

JESUKRISTOREN EBANGELIOA LECTURA DEL EVANGELIO

- Gari garauak, lurperatu ta ustelduz, fruitu ugari dakar. Altaren aintzara itzultzeko ordua iritzi da.

+ Lectura del santo evangelio según san Juan 12, 20-33

En aquel tiempo, entre los que habían venido a celebrar la fiesta había algunos griegos; éstos, acercándose a Felipe, el de Betsaida de Galilea, le rogaban:

"Señor, quisiéramos ver a Jesús".

Felipe fue a decírselo a Andrés; y Andrés y Felipe fueron a decírselo a Jesús.

Jesús les contestó:

"Ha llegado la hora de que sea glorificado el Hijo del hombre.

Os aseguro que si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda infecundo; pero si muere, da mucho fruto. El que se ama a sí mismo se pierde, y el que se aborrece a sí mismo en este mundo se guardará para la vida eterna. El que quiera servirme, que me siga, y donde esté yo, allí también estará mi servidor; a quien me sirva, el Padre lo premiará.

Ahora mi alma está agitada, y ¿qué diré?: Padre, librame de esta hora. Pero si por esto he venido, para esta hora. Padre glorifica tu nombre".

Entonces vino una voz del cielo:

"Lo he glorificado y volveré a glorificarlo".

La gente que estaba allí y lo oyó decía que había sido un trueno; otros decían que le había hablado un ángel.

Jesús tomó la palabra y dijo:

"Esta voz no ha venido por mí, sino por vosotros. Ahora va a ser juzgado el mundo; ahora el Príncipe de este mundo va a ser echado fuera. Y cuando yo sea elevado sobre la tierra atraeré a todos hacia mí".

Esto lo decía dando a entender la muerte de que iba a morir.

Enseñanos, Señor, el camino, tu camino, el de la solidaridad, el del amor. Sé tú, Señor, nuestro camino.