

SIETE FRASES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON LA FAMILIA

1. "Te amo"

Ningún ser humano puede sentirse realmente feliz hasta escuchar que alguien le diga: "Te amo". Atrévete a decirlo a la otra persona, a tu cónyuge, a tus padres, a tus hermanos, a tus hijos, si es que nunca lo has hecho. Haz la prueba y verás el resultado.

2. "¡Qué bien lo has hecho!"

En la familia, cada miembro tiene alguna cualidad o habilidad que merece reconocimiento: Todos, en algún momento, sentimos la necesidad de que se nos reconozca algún logro o meta alcanzada,, ¿Cuándo fue la última vez que dijiste esto a alguien?

3. "¡Gracias!"

Una necesidad básica del ser humano es la de ser apreciado. No hay mejor forma de decir a una persona que es importante lo que hace por nosotros, que decirle ¡gracias!. No lo hagas de forma mecánica, sino con pleno calor humano.

4. "Perdona, me he equivocado"

Decir esto no es fácil. Sin embargo, cuando cometes un error que ofenda o perjudique a otras personas, aprende a decir con madurez: "Perdóname".

5. "Ayúdame, te necesito"

Cuando no podemos o no queremos admitir o expresar nuestra fragilidad o la necesidad que tenemos de otros, estamos en un grave problema. No te reprimas. ¡Pide ayuda!, son muy importantes las palabras.

6. "Te escucho..., háblame de ti"

¿Cuántas veces le has dicho a algún miembro de tu familia: Háblame, te escucho. ¿Qué te pasa?. Tal vez muchos problemas y malentendidos se resolverían si tan sólo escuchásemos lo que nos tratan de decir.

7. "¡¡Eres fenomenal!!"

Es importante hacerles saber a tus seres queridos cuánto significan ellos para ti. Que lo sepan y que lo saboreen.



EL DOMINGO

SECTOR ABANDO ALBIA ESKUALDEA

Corpus Christi, S. Fernando, S. Francisco Javier, S. José y S. Vicente Mártir

9 de Junio 2024 X DOMINGO TIEMPO ORDINARIO Ciclo B Número 1303

El Pórtico Elizaterpean

El Papa Francisco nos dice para este domingo: Jesús ha formado una nueva familia, que ya no se basa en vínculos naturales, sino en la fe en Él, en su amor que nos acoge y nos une entre nosotros, en el Espíritu Santo.

Todos aquellos que acogen la palabra de Jesús son hijos de Dios y hermanos entre ellos. Acoger la palabra de Jesús nos hace hermanos entre nosotros y nos hace ser la familia de Jesús.

Ser de la familia de Jesús es creer en la voluntad salvífica del Padre, en el poder salvador de Cristo y en la presencia del Espíritu.

La comunión con Cristo es signo de nuestra victoria sobre el mal. Hablar mal de los demás, destruir la fama de los demás, nos vuelve de la familia del diablo.

SARTZERAKOAN - CANTO DE ENTRADA

A TI, SEÑOR, LEVANTO MI ALMA;
DIOS MIO, EN TI CONFIO;
ENSEÑAME TUS CAMINOS,
INSTRUYEME EN TUS SENDAS.

IRAKURGAIA 1. LECTURA

Jainkoak esan zion: Eta nork jakinarazi dizu biluzik zaudela? Galarazi nizun arbolako fruitua jan al duzu?

Lectura del libro del Génesis 3, 9-15

Después que Adán comió del árbol, el Señor llamó al hombre: «¿Dónde estás?» El contestó: «Oí tu ruido en el jardín, me dio miedo, porque estaba desnudo, y me escondí.» El Señor le replicó: «¿Quién te informó de que estabas desnudo? ¿Es que has comido del árbol del que te prohibí comer?» Adán respondió: «La mujer que me diste como compañera me ofreció del fruto, y comí.» El Señor dijo a la mujer: «¿Qué es lo que has hecho?» Ella respondió: «La serpiente me engañó, y comí.» El Señor Dios dijo a la serpiente: «Por haber hecho eso, serás maldita entre todo el ganado y todas las fieras del campo; te arrastrarás sobre el vientre y comerás polvo toda tu vida; establezco hostilidades entre tí y la mujer, entre tu estirpe y la suya; ella te herirá en la cabeza cuando tú la hieras en el talón.»

ERANTZUN SALMOA
SALMO RESPONSORIAL

La misericordia del Señor, cada día cantaré.

Del Señor viene la misericordia, la redención copiosa.
Desde lo hondo a ti grito, Señor; Señor, escucha mi voz;
estén tus oídos atentos a la voz de mi súplica.

Si llevas cuenta de los delitos, Señor, ¿quién podrá resistir?
Pero de ti procede el perdón, y así infundes respeto.

Mi alma espera en el Señor, espera en su palabra;
mi alma aguarda al Señor, más que el centinela la aurora.

Aguarde Israel al Señor, como el centinela la aurora;
porque del Señor viene la misericordia, la redención copiosa;
y él redimirá a Israel de todos sus delitos.

La misericordia del Señor, cada día cantaré.

IRAKURGAIA 2. LECTURA

Sinetsi nuen, eta horregatik hitz egin nuen.

**Lectura de la segunda carta del apóstol san Pablo
a los Corintios 4, 13-5, 1**

Hermanos: Teniendo el mismo espíritu de fe, según lo que está escrito: «Creí, por eso hablé», también nosotros creemos y por eso hablamos; sabiendo que quien resucitó al Señor Jesús también con Jesús nos resucitará y nos hará estar con vosotros. Todo es para vuestro bien. Cuantos más reciban la gracia, mayor será el agradecimiento, para gloria de Dios. Por eso, no nos desanimamos. Aunque nuestro hombre exterior se vaya deshaciendo, nuestro interior se renueva día a día. Y una tribulación pasajera y liviana produce un inmenso e incalculable tesoro de gloria. No nos fijamos en lo que se ve, sino en lo que no se ve. Lo que se ve es transitorio; lo que no se ve es eterno. Es cosa que ya sabemos: Si se destruye este nuestro tabernáculo terreno, tenemos un sólido edificio construido por Dios, una casa que no ha sido levantada por mano de hombre y que tiene una duración eterna en los cielos.



Una persona que valora más sus privilegios que sus principios, pronto acabará perdiendo ambos.

Lo difícil no es estar con los amigos cuando tienen razón, sino cuando se equivocan.

**Santu, Santu, Santua,
diran guztien Jainko Jauna.
Zeru-lurrak beterik daukaz
zure diztirak.**

**HOSANNA ZERU GOIENETAN!
Bedeinkatua Jaunaren izenean
datorrena.
HOSANNA ZERU GOIENETAN!**

JESUKRISTOREN EBANJELIOA
LECTURA DEL EVANGELIO

**Hauek ditut nik ama eta anai-arreba.
Jainkoaren nahia egiten duena, horixe dut nik
anaia, arreba eta ama.**

+ Lectura del santo evangelio según san Marcos 3, 20-35

En aquel tiempo, Jesús fue a casa con sus discípulos y se juntó de nuevo tanta gente que no los dejaban ni comer. Al enterarse su familia, vinieron a llevárselo, porque decían que no estaba en sus cabales. También los escribas que habían bajado de Jerusalén decían: «Tiene dentro a Belzebú y expulsa a los demonios con el poder del jefe de los demonios.» Él los invitó a acercarse y les puso estas parábolas: «¿Cómo va a echar Satanás a Satanás? Un reino en guerra civil no puede subsistir; una familia dividida no puede subsistir. Si Satanás se rebela contra sí mismo, para hacerse la guerra, no puede subsistir, está perdido. Nadie puede meterse en casa de un hombre forzado para arramblar con su ajuar, si primero no lo ata; entonces podrá arramblar con la casa. Creedme, todo se les podrá perdonar a los hombres: los pecados y cualquier blasfemia que digan; pero el que blasfeme contra el Espíritu Santo no tendrá perdón jamás, cargará con su pecado para siempre.» Se refería a los que decían que tenía dentro un espíritu inmundo. Llegaron su madre y sus hermanos y desde fuera lo mandaron llamar. La gente que tenía sentada alrededor le dijo: «Mira, tu madre y tus hermanos están fuera y te buscan.»

Les contestó: «¿Quiénes son mi madre y mis hermanos?» Y, paseando la mirada por el corro, dijo: «Éstos son mi madre y mis hermanos. El que cumple la voluntad de Dios, ése es mi hermano y mi hermana y mi madre.»

Siempre hay máscara, salvo cuando el dolor, la bronca o la devastadora gratitud nos desnuda el alma.