



Iglesia en Coria-Cáceres

SEMANARIO DIOCESANO DE INFORMACIÓN

Suplemento al Boletín Oficial del Obispado de Coria-Cáceres

www.diocesiscoriacaceres.es / N.º 3.449 – Fecha: 23 / I / 2022

Precio del ejemplar suelto: 0,25 euros

23 DE ENERO

Domingo de la Palabra de Dios

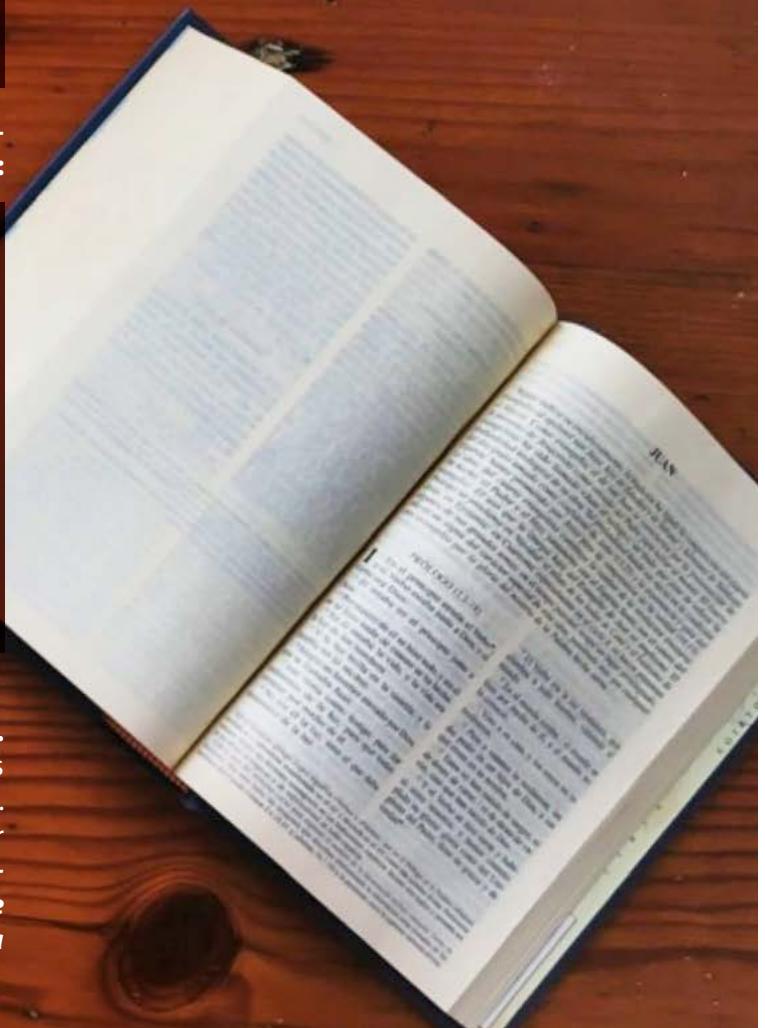
El tercer domingo del tiempo ordinario, este año el **23 de enero**, la Iglesia celebra el **Domingo de la Palabra de Dios**. El papa Francisco instituyó esta jornada el 30 de septiembre de 2019, con la firma de la *Carta apostólica en forma de «Motu proprio» Aperuit illis, con el fin de dedicar un domingo completamente a la Palabra de Dios*.

Divulgar la Palabra de Dios y valor ecuménico

El pontífice propone este domingo **dedicado a la celebración, reflexión y divulgación de la Palabra de Dios**:

- Para comprender la riqueza que proviene de ese diálogo constante de Dios con su pueblo.
- Para que la Iglesia reviva el gesto del Resucitado que abre también para nosotros el tesoro de su Palabra para que podamos anunciar por todo el mundo esta riqueza inagotable.
- Para que nunca falte la relación decisiva con la Palabra viva que el Señor nunca se cansa de dirigir a su Esposa, para que pueda crecer en el amor y en el testimonio de fe.

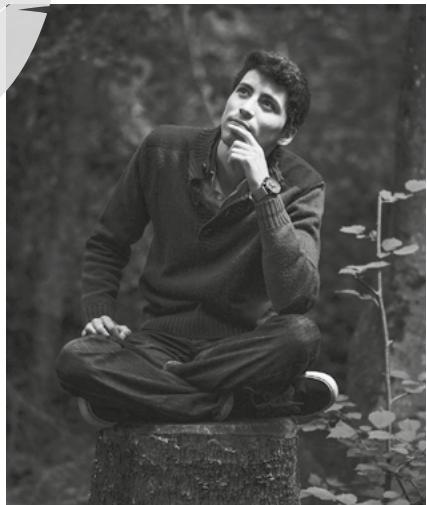
Además, la celebración se ha hecho coincidir con la **Semana de Oración por la Unidad de los Cristianos**. Un tiempo «en el que estamos invitados a fortalecer los lazos con los judíos y a rezar por la unidad de los cristianos. No se trata de una mera coincidencia temporal: celebrar el *Domingo de la Palabra de Dios* expresa un valor ecuménico, porque la Sagrada Escritura indica a los que se ponen en actitud de escucha el camino a seguir para llegar a una auténtica y sólida unidad».



¿Qué tipo de hijo y de padre soy/seré?

En un mundo en el que las plantas necesitan más cuidados y atenciones que las mascotas, y las mascotas parecen haberse convertido en los nuevos hijos de una generación, el papa Francisco se atreve a preguntar a los jóvenes qué tipo de padres quieren ser, porque «deben decidir conscientemente de qué modo amar a alguien, de qué modo responsabilizarse de alguien». Se trata de una entrevista concedida al «Osservatore Romano», y respondiendo a los periodistas Andrea Monda y Alessandro Gissoti.

Francisco reconoce las dificultades y la confusión que experimentan muchos padres a medida que crecen los hijos, «pues nadie nace padre» y hay poco tiempo y aún menos margen de error para aprender a serlo.



Y explica que el cariño de un padre por sus hijos «nunca debe convertirse en una prisión, ni en poseerlo». La clave es que quienes «nos han sido confiados, encuentren en nosotros un punto de referencia, pero nunca un obstáculo». Cada padre «ayuda al hijo a convertirse en quien es, haciendo posible su libertad y empujándole a las grandes decisiones».

El papa alerta de las dificultades que encuentran a veces los jóvenes, incapaces de tomar decisiones o de elegir y recuerda que los padres no deben decir que todo irá bien, si no que se podrá afrontar y vivir el fracaso «con dignidad». «La persona madura se reconoce no en las victorias sino en el modo en el que sabe vivir un fracaso», apostilla en la entrevista.

También recuerda Francisco que «la Iglesia debería ser también paterna, aunque no paternalista». Se refiere a poner a los «hijos» en condiciones de asumir sus propias responsabilidades, de ejercer la propia libertad, de tomar decisiones. Y sobre los sacerdotes y su «paternidad espiritual», añade que «un buen padre espiritual no sustituye la conciencia de las personas que se confían a él, y no domina la vida de los que le han sido confiados, sino que, de manera discreta y firme, es capaz de indicar el camino, de ofrecer claves de lectura diferentes, y ayudar en el discernimiento» de la propia vida.

Lorena Jorna,
delegada de Medios de Comunicación

Noticias

EL EQUIPO SINODAL DE LA CONFERENCIA EPISCOPAL ANIMA A SEGUIR CAMINANDO JUNTOS CON ILUSIÓN Y ESPERANZA

El equipo sinodal de la Conferencia Episcopal Española (CEE) ha enviado un comunicado a los responsables diocesanos para la fase diocesana del Sínodo «Por una Iglesia Sinodal: Comunión, Participación y Misión», para agradecer el servicio que están realizando en sus diócesis y animar a seguir trabajando con este mismo ímpetu y entusiasmo a pesar de las dificultades que está creando, de nuevo, la pandemia.

Las primeras líneas de este comunicado son para felicitar este año que comienza con el deseo de que «sigamos haciendo camino juntos, sinodalmente, con ilusión y esperanza».

En un escenario marcado por la nueva ola de la pandemia, el equipo sinodal de la CEE, anima «a seguir llevando a cabo el proceso sinodal» que con tanto entusiasmo e ímpetu iniciamos en el primer trimestre del curso». Y matiza, «es muy importante continuar con el itinerario que hemos diseñado en cada una de las diócesis (parroquias, movimientos



y asociaciones, vida consagrada, etc.), aún en medio de las dificultades creadas por la pandemia».

El equipo sinodal de la CEE recuerda que «estamos ante un kairós, un tiempo de gracia que el Señor nos regala para caminar juntos, desde la comunión, la participación y la misión, y no podemos dejar pasar esta oportunidad». Por eso, «invitan a seguir haciendo experiencia en vuestras realidades eclesiales de “la sinodalidad vivida”» y a visibilizar en los medios de comunicación este proceso.

También aprovechan este escrito para destacar la importancia de que esta consulta sea

amplia, «que permita escuchar no solo a los más cercanos, sino también a aquellas personas que, por diversos motivos, no participan habitualmente en la vida de la Iglesia».

En definitiva, resumen, «se trata, de que descubramos que nos encontramos viviendo una aventura eclesial apasionante, novedosa, en la que no sabemos qué nos aguarda, no conocemos por dónde y cómo discurrirá este camino, pero lo que sí sabemos es que el Espíritu Santo nos guía y estamos llamados a ser instrumentos en este tiempo de renovación profunda, y, por tanto, de esperanza».

El equipo sinodal de la CEE también quiere, en este comienzo de año, dar las gracias «por el servicio que estáis realizando en vuestras diócesis, junto con el equipo que colabora con vosotros». Además, aprovecha para reiterar su disponibilidad.

«Mucho ánimo en esta tarea compartida y no nos dejemos robar la alegría y la esperanza», concluye el comunicado.

PROCESO EN LA DIÓCESIS DE CORIA-CÁCERES

Recuerda que en nuestra página web encuentras todos los materiales de reflexión y participación, recordamos que el plazo para entregar las síntesis del Sínodo en la fase diocesana se amplió hasta el 18 de marzo.



Correspondencia del Administrador Diocesano

† Diego Zambrano López
Administrador Diocesano

VISITA «AD LIMINA APOSTOLORUM»

Queridos diocesanos:

Del 17 al 23 de enero los Ordinarios de la Provincia Eclesiástica de Mérida-Badajoz peregrinamos a Roma para realizar la visita «ad limina apostolorum», en la que participo como administrador diocesano en sede vacante. La visita ad limina es la visita que todos los obispos católicos deben hacer cada cinco años, a la ciudad eterna, para peregrinar a las tumbas de los apóstoles Pedro y Pablo como expresión de comunión eclesial y encontrarse con el papa, sucesor de san Pedro. Se trata de un encuentro muy importante, ya que los prelados dialogan con el Santo Padre sobre cuestiones concernientes a su misión eclesial, y expondrán sus inquietudes personales, de España en general y de cada diócesis en particular.

Desde los primeros siglos del cristianismo encontramos testimonios del reconocimiento de la primacía de la Iglesia de Roma y de su pastor, el papa, sobre todas las demás iglesias.

El hecho de ser el lugar del martirio de los santos apóstoles Pedro y Pablo, la comunidad que custodia sus reliquias y la sede presidida por el sucesor de Pedro, han convertido a esta Iglesia y al magisterio de su obispo en punto de referencia y criterio de la auténtica fe de las Iglesias de todo el mundo. La comunión de un obispo con el papa es garantía de la verdad de su predicación y de su magisterio.

Durante unos días celebramos la Eucaristía y rezamos en las basílicas de San Pedro en el Vaticano y de San Pablo Extramuros. Es un momento de profundo significado espiritual y teológico. Los obispos, como sucesores que son de los apóstoles, tienen la misión de ser pastores del único rebaño de Cristo, de confirmar a los hermanos en la fe, de anunciar el mensaje del Evangelio a todos los pueblos y de conservar íntegro el depósito de la enseñanza apostólica.

Un momento especialmente significativo lo constituye el encuentro con

el papa Francisco. La misión del obispo de Roma no se circumscribe a los límites de su diócesis. Si todos los obispos han de tener una preocupación por toda la Iglesia, ya que todos forman parte del Colegio Episcopal que sucede al Colegio Apostólico, es sobre todo el papa quien ha sido constituido por Cristo pastor de toda la Iglesia, principio de la unidad en la fe y en la comunión de todo el Pueblo de Dios y el primer evangelizador de todos los pueblos.

También en la visita ad limina se tiene ocasión de visitar distintas congregaciones y organismos de la Santa Sede. Como preparación de estos encuentros, se ha enviado un informe sobre la vida de la diócesis durante estos últimos años. En él, se reflejan nuestras alegrías y esperanzas y también los problemas y dificultades para el anuncio del Evangelio que estamos viviendo en estos momentos.

Doy gracias a Dios que, en esta última etapa, como administrador diocesano, me hace este regalo de poder representar a esta querida Diócesis de Coria-Cáceres, y de poder tener esta experiencia eclesial, con nuestros obispos y con el Santo Padre.

Os invito a rezar por el fruto de esta visita, para que crezca en todos nosotros el sentimiento de pertenencia a la Iglesia, una, santa, católica y apostólica.

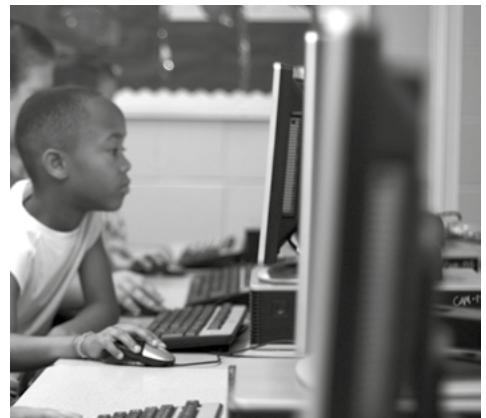


Noticias

LA DELEGACIÓN DE MISSIONES PIDE ORDENADORES PARA LA MISIÓN EN MOZAMBIQUE

Paco González, misionero diocesano en Mozambique, ha pedido a la Diócesis de Coria-Cáceres, a través de la Delegación de Misiones, la colaboración en una iniciativa que ha puesto recientemente en marcha: enseñar a manejar el ordenador de niños y jóvenes en el lugar donde se encuentra. Se trata de ofrecer unas primeras clases de ofimática básica en este rincón africano.

Para ello, solicita ordenadores (mejor si son portátiles para poder llevarlos a distintas aldeas y lugares). Aquellos que quieran colaborar aportando sus equipos pueden llevarlos al Seminario Diocesano o en las parroquias, explicando que es para la Delegación de Misiones, cuyos voluntarios se encargarán de recogerlos. También se puede contactar directamente en el e-mail: misiones@diocesiscoriacaceres.es





La Palabra de Dios alimenta la vida

–DOMINGO DE LA PALABRA DE DIOS–



El área de Pastoral Bíblica de la **Comisión Episcopal para la Evangelización, Catequesis y Catecumenado** ha editado unos materiales para contribuir a la celebración de esta jornada: una presentación del director del secretariado de esta comisión, **Francisco Julián Romero**; un método para ayudar a leer la Palabra de Dios; y un subsidio litúrgico.

«La Palabra de Dios alimenta la vida» es el título que ha elegido **el director del secretariado** para el texto de presentación de la jornada. Un título con el que une el **Domingo de la Palabra de Dios** a la celebración del **Sínodo** que celebra la Iglesia.

«**La Palabra** –explica– **es el alimento para la vida que precisamos en este caminar juntos como pueblo de Dios**. Ella es como la sabia que en nuestro interior nos da ilusión, esperanza y deseo firme para seguir por el sendero de Dios y hacer presente su reino». Además, **invita «a leerla en comunidad y con el sentir de la Iglesia»**.

Ante los interrogantes que plantea la rutina diaria de la vida personal y eclesial, propone buscar la respuesta en la Palabra de Dios que es «**la luz que resuelve sus dudas, que afianza sus convicciones, que responde a sus preguntas y que refuerza sus inquietudes**».

Además, ofrece algunas recetas para que acercarse a la Palabra produzca estos frutos. Y lo hace acudiendo a Benedicto XVI, san Agustín y el papa Francisco: **Dejar un espacio a la Palabra de Dios en nuestro día a día y leer la Biblia entablando una conversación con Dios, sabiendo que allí está el Señor para hablarnos y para revelarnos sus secretos más íntimos**.

Julián Romero reclama que esta jornada no se quede en una efeméride si no que sea **una ocasión para afianzar «en la vida personal, comunitaria y pastoral el valor de la Palabra de Dios y la inquietud por leerla, meditarla y convertirla en alimento para la vida personal, comunitaria y pastoral»**. Especialmente en este tiempo de Sínodo, «afiancemos de este modo el camino sinodal que estamos recorriendo. De esta manera tendrá una mayor fecundidad nuestro caminar juntos».



¿Cómo leer la Palabra de Dios? Método de la lectio divina

La lectio divina es **una antigua práctica que enseña a leer, meditar y vivir un texto de la Palabra de Dios por medio de un método muy sencillo que consiste en seguir varios pasos**. Este método se incluye entre los materiales para la preparación de esta jornada.

Preparación previa

Como **preparación previa** hay que **buscar la lectura que se va a meditar** junto con aquello que vamos a necesitar de ayuda o apoyo para la comprensión del texto, su profundización y reflexión. Después, se hace **la señal de la cruz**, y tras un momento de silencio, la **Oración de preparación**.

Empezamos: guía paso a paso

1. Lectura de la Palabra de Dios: **¿qué dice el texto?** Leemos el texto las veces que sea necesario hasta que comprendamos bien lo que en él se dice. Hay que hacer una lectura pausada. Este momento es de suma importancia. Es necesaria la comprensión de lo que la Palabra narra.
2. **¿Qué me dice Dios con este texto?** Tras otra lectura nos detenemos a preguntarnos lo que el Señor nos ha dicho por medio del texto. Es el momento de la profundización de la Palabra de Dios para acogerla en nuestro interior. Dios, cuando inspiró al autor, quiso hablar a los hombres. Intentamos descubrir el mensaje divino contenido en el texto: ¿qué me dice el Señor?, ¿qué mensaje particular me quiere Dios hacer llegar? Tomamos el tiempo necesario para descubrirlo. Lo hacemos con serenidad y paz.
3. **Ora. Habla con Dios sobre lo que te ha comunicado.** Dialoga con el Señor sobre lo que has descubierto en este texto. Puedes, si es necesario y lo quieres expresar, darle gracias, pedir perdón, alabarle, adorarle, hacerle alguna petición... dile todo lo que esté en tu corazón. Cuéntaselo con sinceridad.
4. **Contemplación:** queda unos instantes en silencio en la presencia de Dios. No digas nada. Solamente pon tu pensamiento y tus afectos en el Señor.
5. **Acción:** es el momento de concretar lo que el Señor quiere que vivas de lo que te ha dicho. No hay que ponerse muchos propósitos. Intenta concretar y decide realizar una acción o a lo sumo dos. Ve cómo la(s) puedes poner en práctica en tu vida real y concreta.
6. Terminamos con una **oración final de acción de gracias**: da gracias al Señor por esta lectio divina que has vivido.

Salud mental



"LA FE GENERA UN ESTADO DE SALUD MÁS ÓPTIMO"

El tema del Círculo del Silencio que organiza cada mes Cáritas Diocesana, se refiere en enero de 2022 a la salud mental.

Con este motivo, hemos querido entrevistar a la psicóloga Laura Guerra Mendoza, quien colabora con el Programa de Personas sin Hogar de la entidad.

1. El término salud mental es un muy amplio, con la pandemia del COVID ha vuelto a la actualidad, pues de una u otra forma está afectando a un espectro más amplio de población que o bien tenía enfermedades latentes o no detectadas o bien porque estamos viendo trastornos acentuados, miedo, ansiedad o incluso depresión. ¿Se ha conseguido levantar el estigma sobre lo que entendemos por enfermedades mentales? ¿Qué queda por hacer?

– Ojalá, pero no, **aún nos queda mucho por hacer**. Es cierto que actualmente la salud mental está teniendo mayor visibilidad, derivado de la pandemia y precisamente es ahora cuando tenemos que aprovechar esta oportunidad, para darle el sitio que merece, porque siempre ha sido la eterna olvidada.

Tenemos que seguir hablando de ello y **normalizar que acudir a una consulta con un profesional de la salud mental, tenga la misma prioridad e importancia como en cualquier otra patología a nivel físico**.

Eso nos permitirá combatir con el estigma y que la persona acuda a recibir ayuda mucho antes, facilitando así el proceso de intervención, antes de que el cuadro o trastorno ya esté enquistado.

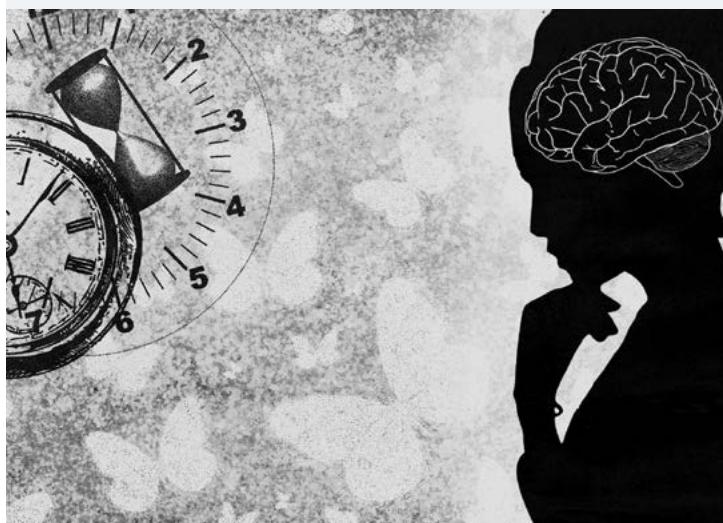
Para ello, **necesitamos un respaldo y revisar los planes de salud mental, incorporando nuevas estrategias específicas para el Covid**, para así dotar al sistema



ma de una capacidad que solucione y dé salida a este incremento de la demanda e incorporando un mayor número de profesionales especialistas en este sector, que si ya veníamos arrastrando una escasez de recursos, ahora que la demanda es mucho mayor, queda más que justificada la necesidad y la urgencia de dar respuesta.

2. Atiende a los usuarios del Centro Vida de Cáritas Diocesana. ¿Cuáles son las situaciones relacionadas con la salud mental que más se repiten?

– He de decir primero, que **las personas sin hogar llevan a sus espaldas trayectorias tremadamente duras y difíciles**. No llegan a esta situación de la noche a la mañana si no, fruto de las vivencias y el encadenamiento de lo que nosotros llamamos Eventos Vitales Estresantes (desarraigo familiar y social, pobreza, malos tratos, abandono, pérdida de empleo, problemas económicos, con la justicia, etc.). Todo ello teniendo un impacto en la salud mental de las personas que, tristemente, se encuentran en esta situación. Los problemas de salud mental que más afectan a estas personas y que vemos día a día, hacen referencia a trastorno por consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas, trastornos del estado de ánimo y ansiedad, trastornos de personalidad y trastornos delirantes.



Continúa en la página 6

Salud mental



"LA FE GENERA UN ESTADO DE SALUD MÁS ÓPTIMO"

3. ¿Cuál es el papel de la sociedad cuando hablamos de salud mental? ¿Tenemos una responsabilidad con la prevención o incluso con la divulgación?

- **Tenemos que conseguir que la salud mental sea una preocupación de todos y no solo de las personas que la padecen**, porque todos estamos en el camino y nadie está libre de que le toque.

Hay que aportar conocimiento, hablar con naturalidad de ello, romper con los falsos mitos, ir cambiando de forma individual conceptos como normalidad y anormalidad, y sobre todo ser más empáticos y generosos. Tenemos ambas responsabilidades, **la prevención nos permitirá que se intervenga cuanto antes y así el pronóstico será mejor**; al igual que vemos a un amigo o un familiar con algún dolor o molestia física y le recomendamos que acuda a su médico, nuestro deber como personas será el mismo cuando veamos a alguien de nuestro entorno con algún signo o señal como tristeza, angustia, irritabilidad, aislamiento, etc., que nos pueda indicar que algo no va bien y que pueda estar desarrollando alguna patología mental. **De eso tenemos que concienciarnos todos e integrarlo para poder dar la voz de alarma.**

4. El término resiliencia se ha puesto de moda, vivimos un momento crítico, ¿sabremos reinventarnos?

- Claro que sí, **el ser humano tiene una capacidad de superación tremenda**, dejará huella y nos marcará, hay que ser realistas, pero no impedirá que nos reinventemos, saliendo fortalecidos de ello.

5. Se habla cada vez más de la salud mental de jóvenes y niños, pero también de los refugiados, de los migrantes, entre los que hay también población menor... Según las estimaciones globales de la Organización Mundial de la Salud, una de cada cinco personas (22,1%) de la población adulta de las zonas afectadas por el conflicto tiene problemas de salud mental. ¿En qué habría que incidir para mejorar esta situación?



- Es importante señalar que, **el proceso migratorio representa una potente fuente de estrés en las personas que lo sufren**.

La intervención debe centrarse en la prevención sanitaria y psicosocial, pero es imprescindible tener en cuenta las características culturales propias, de cada persona. En concreto, el tratamiento tiene que incidir en dar una respuesta inmediata al duelo migratorio y acompañar en la adaptación a la nueva cultura y entorno.

6. ¿Qué consejo aportaría para permanecer mentalmente saludable? ¿La fe aporta algo en estos procesos?

- Podría extenderme en este punto, pero daré unas recomendaciones básicas, que aunque quizás no nos libren de pasar en algún momento de nuestra vida por un bajón emocional, si nos ayudarán a mantenernos más fuertes, mental y emocionalmente hablando:

- **Lleva un orden**, una estructura en tu día a día, es muy importante tener unos hábitos establecidos, horarios y una buena rutina.

- **Come bien**, de forma sana y variada, aunque de vez en cuando le des algún capricho al paladar, que eso también es necesario.

- **Descansa**, lo importante no es la cantidad, si no la calidad.

- **Aprende a tener un pensamiento realista** adaptado a la situación, no dejes que los pensamientos negativos se apoderen de ti por completo.

- **Practica algún deporte** o ejercicio físico.

- **Realiza actividades placenteras**, que te hagan sentir bien, que sientas gratificación. Si no tienes hobbies, comienza a explorar.

- **Socializa**, participa en actividades colectivas, reuniones con amigos.

- Aprende a **regular tus emociones** (ansiedad, estrés, tristeza...).

- Practica técnicas de **relajación** y desconexión.

- **Tomate un descanso** cuando lo necesites, despejándote del ritmo diario y liberándote de tantas obligaciones.

- Y lo más importante, **si sientes que algo no va bien, pide ayuda**, es la actitud más inteligente.

- **En cuanto a la fe, la respuesta es rotunda, sí aporta mucho.** Lo han demostrado los estudios y lo veo cada día en mi consulta, como en las personas creyentes, **la fe contribuye a que mantengan un mejor estilo de afrontamiento, ante distintos procesos de enfermedad, tanto físicos, como psicológicos**. En conclusión, la fe **sirve de motor, de esperanza, y como canalizador**; cultiva a la persona a nivel espiritual, **generando un estado de salud general más óptimo**.

La mesa de la Palabra

■ Primera Lectura, Lectura del libro de Nehemías 8, 2-4a. 5-6. 8-10

En aquellos días, el sacerdote Esdras trajo el libro de la Ley ante la asamblea, compuesta de hombres, mujeres y todos los que tenían uso de razón. Era mediados del mes séptimo. En la plaza de la Puerta del Agua, desde el amanecer hasta el mediodía, estuvo leyendo el libro a los hombres, a las mujeres y a los que tenían uso de razón. Toda la gente seguía con atención la lectura de la Ley. Esdras, el escriba, estaba de pie en el púlpito de madera que había hecho para esta ocasión. Esdras abrió el libro a la vista de todo el pueblo —pues se hallaba en un puesto elevado— y cuando lo abrió, toda la gente se puso en pie. Esdras bendijo al Señor, Dios grande, y todo el pueblo, levantando las manos, respondió: —«Amén, amén». Después se inclinaron y adoraron al Señor, rostro en tierra. Los levitas leían el libro de la ley de Dios con claridad y explicando el sentido, de forma que comprendieron la lectura. Nehemias, el gobernador, Esdras, el sacerdote y escriba, y los levitas que enseñaban al pueblo decían al pueblo entero: —«Hoy es un día consagrado a nuestro Dios: No hagáis duelo ni lloréis». Porque el pueblo entero lloraba al escuchar las palabras de la Ley. Y añadieron: —«Andad, comed buenas tajadas, bebed vino dulce y enviad porciones a quien no tiene, pues es un día consagrado a nuestro Dios. No estéis tristes, pues el gozo en el Señor es vuestra fortaleza».

■ Segunda Lectura, Lectura de la primera carta del apóstol San Pablo a los Corintios 12, 12-14. 27

Hermanos: 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. El cuerpo tiene muchos miembros, no uno solo. Pues bien, vosotros sois el cuerpo de Cristo, y cada uno es un miembro.

■ Evangelio, Lectura del santo evangelio según San Lucas 1, 1-4; 4, 14-21

Excelentísimo Teófilo: Muchos han emprendido la tarea de componer un relato de los hechos que se han verificado entre nosotros, siguiendo las tradiciones transmitidas por los que primero fueron testigos oculares y luego predicadores de la palabra. Yo también, después de comprobarlo todo exactamente desde el principio, he resuelto escribirlos por su orden, para que conozcas la solidez de las enseñanzas que has recibido. En aquel tiempo, Jesús volvió a Galilea con la fuerza del Espíritu; y su fama se extendió por toda la comarca. Enseñaba en las sinagogas, y todos lo alababan. Fue a Nazaret, donde se había criado, entró en la sinagoga, como era su costumbre los sábados, y se puso en pie para hacer la lectura. Le entregaron el libro del profeta Isaías y, desenrollándolo, encontró el pasaje donde estaba escrito: «El Espíritu del Señor está sobre mí, porque Él me ha ungido. Me ha enviado para anunciar el Evangelio a los pobres, para anunciar a los cautivos la libertad, y a los ciegos, la vista. Para dar libertad a los oprimidos; para anunciar el año de gracia del Señor». Y, enrollando el libro, lo devolvió al que le ayudaba y se sentó. Toda la sinagoga tenía los ojos fijos en Él. Y Él se puso a decirles: —«Hoy se cumple esta Escritura que acabáis de oír».

El Pan de la Palabra de cada día

Lunes, 24: 2Sam 5, 1-7. 10 • 88, 20-26 • Mc 3, 22-30.

Martes, 25: Hch 22, 3-16, o bien: Hch 9, 1-22 • 116, 1-2 • Mc 16, 15-18.

Miércoles, 26: 2Tim 1, 1-8, o bien: Tit 1, 1-15 • 95, 1-10 • Mc 4, 1-20.

Jueves, 27: 2Sam 7, 18-19.24-29 • 131, 1-14 • Mc 4, 21-25.

Viernes, 28: 2Sam 11, 1-4a.4c-10a.13-17 • 50, 3-11 • Mc 4, 26-34.

Sábado, 29: 2Sam 12, 1-7a.10-17 • 50, 12-17 • Mc 4, 35-41.

DOMINGO III DEL TIEMPO ORDINARIO

UN GRAN PROFETA

En el evangelio del domingo pasado Jesús se presentaba en un ambiente que podríamos llamar laico, durante los festejos de una boda. Hoy lo hace en un contexto especialmente religioso: una mañana de sábado en la sinagoga de Nazaret, cuando la gente se reunía para rezar y escuchar la Palabra de Dios. Allí se presenta como Profeta de Dios aplicándose a sí mismo un texto de Isaías. Después de leerlo dice a la gente: «Hoy se cumple esta Escritura que acabáis de oír» y la gente «tenía los ojos clavados en Él». Esta escena es muy importante para conocer a Jesús y entender su misión.

Lo mismo que el profeta, Jesús es movido por el Espíritu de Dios, su vida entera está impulsada por el aliento y el amor de Dios. Sus palabras y sus múltiples gestos de atención y de misericordia expresarán la inmensa ternura de Dios. Jesús es Profeta de Dios, el mejor profeta. A los reyes y a los sacerdotes se les confiaba una misión ungíéndoles con aceite de oliva. Jesús es Ungido por el Espíritu Santo y no viene a gobernar sino a servir y liberar a quienes padecen cualquier tipo de esclavitud.

La lectura que había hecho Jesús en la sinagoga está tomada del llamado «tercer Isaías», un profeta que, en los duros tiempos del destierro, anunciaba la caída del imperio de Babilonia y la liberación del pueblo de Israel en el exilio. Añadiendo que vendría el año de gracia del Señor, que según el libro del Levítico (25, 10-17) traería la restauración completa de la justicia, la liberación de los esclavos y el perdón de las deudas.

Jesús se presenta hoy como Buena Noticia, sobre todo para los pobres y los olvidados, para los esclavizados de diverso modo, para los dañados y excluidos de mil maneras. Vivirá dedicado a liberar de toda clase de esclavitudes. La gente se acercará a Él pidiendo alivio para sus sufrimientos, los ciegos encontrarán la luz, los pecadores recibirán de Él el perdón, y, junto a Él, muchos encontrarán sentido a sus vidas.

También nosotros, sus discípulos, estamos a llamados a ser profetas. Para impulsarnos a ello recibimos el Espíritu Santo en el Bautismo y la Confirmación. Nos pareceremos más a Jesús cuando nuestra forma de vivir y de actuar sea captado como algo bueno por los pobres y sencillos y nos impliquemos cada vez más en la defensa de la dignidad de todas las personas y de los derechos humanos.

Jesús Moreno Ramos
Delegado del administrador diocesano
para la Pastoral

MANIFIESTO CÍRCULO DE SILENCIO-ENERO 2022

SALUD MENTAL

Cáritas Diocesana de Coria-Cáceres se manifiesta una vez más por los derechos de todos. El próximo jueves, 27 de enero, a las 20:00 horas, se celebra el primer Círculo de Silencio del año 2022 en la plaza de San Juan, en Cáceres. Este círculo se celebra por la misma causa también en 27 localidades de Cáceres y en Salamanca, una iniciativa que se celebra cada mes bajo un objetivo. Se trata de un espacio de Cáritas para encontrarse y visibilizar que la entidad se mueve por los **DERECHOS DE TODOS**, y también pide ese compromiso, el de no mirar para otro lado a la ciudadanía y a los poderes públicos.

El tema del Círculo de Silencio con el que comienza este mes de enero de 2022 es la salud mental. «Queremos defender el derecho a la salud mental como una cualidad universal y necesaria», reza el inicio del manifiesto que se leerá.

MANIFIESTO

Queremos defender el derecho a la salud mental como una cualidad universal y necesaria.

El deseo de disfrutar de un buen estado de salud mental por y para todos choca con la realidad donde en la posibilidad de disfrutar de este derecho domina la desigualdad.

Un primer paso a dar para lograr el acceso equitativo a una salud mental de calidad, sería con Planes Individualizados de Atención, pero para eso, actualmente sería necesario vencer la **desigualdad económica**. Para ello, llamamos a los poderes públicos al diálogo, para que conozcan las necesidades que exige esta realidad, y para reclamar que la pobreza no sea un factor de riesgo a la hora de hacer habitual un problema de salud mental, al igual que la **desigualdad geográfica**, que determina en las zonas rurales, sobre todo, el derecho a la salud mental dependiendo del lugar de residencia.

No podemos olvidar a las personas **mayores**, es necesario prestar atención a la soledad que muchas están viviendo, y apostar por brindarles experiencias positivas y enriquecedoras, además de ofrecer en las residencias servicios especializados de salud mental. Tampoco podemos olvidar a la **infancia y la juventud**, para ellos, pedimos un mayor esfuerzo de investigación y compromiso público, poniendo el foco en introducir la educación emocional entre las actividades escolares, trabajar para fortalecer la mente frente a la frustración, y erradicar las actitudes de rechazo y de violencia, origen de graves problemas de salud mental.

Por otro lado, alertamos de la barrera de **desigualdad laboral** que existe en el 84% de las personas con problemas de salud mental, a quienes se les hace imposible alcanzar un proyecto de vida basado en el trabajo y con quienes es necesario llevar a cabo un impulso para su empoderamiento y participación.

Para terminar, queremos hacer ver que los problemas de salud mental, y teniendo en cuenta el impacto de la pandemia, ya no son algo que les pasa a los demás, sino que son algo que nos afecta a todos: por lo que **trabajar por la salud mental es trabajar por el bienestar de la sociedad y por nuestro futuro**.



SE REACTIVA LA PEJ22 QUE HARÁ DE SANTIAGO LA CIUDAD EUROPEA DE LOS JÓVENES



El director del secretariado de la **Subcomisión Episcopal para la Juventud y la Infancia, Raúl Tinajero, ha asistido en Santiago de Compostela a diversas reuniones** en las que se han adelantando aspectos organizativos de la **Peregrinación Europea de Jóvenes**, prevista del **3 al 7 de agosto de 2022**.

El Arzobispado de Santiago de Compostela **convoca cada Año Santo** esta Peregrinación Europea de Jóvenes, que organizan de manera conjunta esta diócesis y la Subcomisión de Juventud e Infancia de la Conferencia Episcopal Española.

El papa Francisco ha prorrogado el Año Santo hasta finales del 2022. Así, la PEJ, en un principio prevista para agosto del 2021, también se aplazó al próximo verano, pues se estimó más prudente y seguro debido a la situación ocasionada por el Covid-19.

La PEJ está abierta a los jóvenes de entre 15 y 35 años. Se puede apuntar a través de sus grupos de Pastoral Juvenil (diócesis, movimientos, congregaciones e institutos seculares de ámbito nacional). En Santiago **podrán participar de catequesis, actividades lúdicas, o conciertos**.

Nuestra diócesis también participará y desde la Delegación de Juventud están organizando esta peregrinación de la que se ofrecerá información completa más adelante. Si quieres consultar puedes hacerlo en dpj@diocesiscoriacaceres.es

AGENDA

Viernes, 21:

- Semana de Oración por la Unidad de los Cristianos (SOUC).

18:00 horas: Oración **ONLINE**.

Preparada por el grupo «Monasterio Invisible de la Unidad». Tema: «Aunque pequeños y humillados, nada nos falta».

Sábado, 22:

- SOUC. 18:00 horas: Lectura y reflexión **ONLINE**.

Tema: «Guiados por el único Señor».

Domingo, 23:

- SOUC. 20:00 horas: Ermita de la Paz. Misa Joven por la unidad de los cristianos.

Lunes, 24:

- SOUC. 18:00 horas: Lectura y reflexión **ONLINE**. Tema: «Los dones de la comunión».

Martes, 25:

- SOUC. 18:00 horas: Lectura y reflexión **ONLINE**. Tema: «De las rutas cotidianas de la división a los nuevos caminos de Dios».

Jueves, 27:

- Círculos de Silencio (Cáritas).

Sábado, 29:

- Retiro Espiritual en «La Montaña».

Domingo, 30:

- Cuarto domingo del Tiempo Ordinario.

