



Palabra Dominical

XIV Domingo del tiempo ordinario

Antífona de entrada

Sal 47,10-11

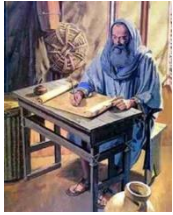
Meditamos, señor, los dones de tu amor, en medio de tu templo. Tu alabanza llega hasta los confines de la tierra como tu fama. Tu diestra está llena de justicia.

Se dice Gloria.

Oración Colecta

Señor Dios, que por medio de la humillación de tu hijo reconstruiste el mundo derrumbado, concede a tus fieles una santa alegría para que, a quienes rescataste de la esclavitud del pecado, nos hagas disfrutar del gozo que no tiene fin. Por nuestro Señor Jesucristo

Esta raza rebelde sabrá que hay un profeta en medio de ellos.



Del libro del profeta Ezequiel 2,2-5

En aquellos días, el espíritu entró en mí, hizo que me pusiera en pie y oí una voz que me decía: “Hijo de hombre, yo te envío a los israelitas, a un pueblo rebelde, que se ha sublevado contra mí. Ellos y sus padres me han traicionado hasta el día de hoy. También sus hijos son testarudos y obstinados. A ellos te envío para que les comuniqués mis palabras. Y ellos, te escuchen o no, porque son una raza rebelde, sabrán que hay un profeta en medio de ellos”. **Palabra de Dios. Te alabamos, Señor.**

Salmo responsorial

Del Salmo 122

R. Ten piedad de nosotros, ten piedad.

En ti, Señor, que habitas en lo alto, fijos los ojos tengo, como fijan sus ojos en las manos de su señor, los siervos. **R.** Así como la esclava en su señora tiene fijos los ojos, fijos en el Señor están los nuestros, hasta que Dios se apiade de nosotros. **R.**

Ten piedad de nosotros, ten piedad, porque estamos, Señor, hartos de injurias; saturados estamos de desprecios, de insolencias y burlas. **R.**

Me glorío de mis debilidades, para que se manifieste en mí el poder de Cristo.

De la segunda carta del apóstol san Pablo a los corintios: (12, 7-10)

Hermanos: Para que yo no me llene de soberbia por la sublimidad de las revelaciones que he tenido, llevo una espina clavada en mi carne, un enviado de Satanás, que me abofetea para humillarme. Tres veces le he pedido al Señor que me libre de esto, pero él me ha respondido: “Te basta mi gracia, porque mi poder se manifiesta en la debilidad”.



Así pues, de buena gana prefiero gloriarme de mis debilidades, para que se manifieste en mí el poder de Cristo. Por eso me alegro de las debilidades, los insultos, las necesidades, las persecuciones y las dificultades que sufro por Cristo, porque cuando soy más débil, soy más fuerte. **Palabra de Dios. Palabra de Dios. Te alabamos, Señor.**

Aclamación antes del Evangelio

Cfr. Lc 4, 18

R. Aleluya, aleluya.

El espíritu del Señor está sobre mí, él me ha enviado para llevar a los pobres la buena nueva.



Todos honran a un profeta, menos a los de su tierra.

Lectura del santo evangelio según san Marcos (6,1-6):

En aquel tiempo, fue Jesús a su pueblo en compañía de sus discípulos.

Cuando llegó el sábado, empezó a enseñar en la sinagoga; la multitud que lo oía se preguntaba asombrada: «¿De dónde saca todo eso? ¿Qué sabiduría es ésa que le han enseñado? ¿Y esos

milagros de sus manos? ¿No es éste el carpintero, el hijo de María, hermano de Santiago y José y Judas y Simón? Y sus hermanas ¿no viven con nosotros aquí?»

Y esto les resultaba escandaloso.

Pero Jesús les dijo: “Todos honran a un profeta, menos los de su tierra, sus parientes y los de su casa” y no pudo hacer allí ningún milagro, sólo curó algunos enfermos imponiéndoles las manos. Y estaba extrañado de la incredulidad de aquella gente. Luego se fue a enseñar en los pueblos vecinos. **Palabra del Señor.**

Se dice Credo

Plegaria Universal.

Como pueblo de Dios reunido entorno a Jesucristo, presentemos nuestras plegarias por toda la humanidad:

Después de cada petición diremos: **Padre escúchanos.**

- Por las Iglesias de los países pobres. Para que sean, en medio de sus pueblos, luz de esperanza y fuerza para lograr una vida mejor. **Oremos.**
- Por los gobernantes de las naciones. Para que sean, en medio de sus pueblos, luz de esperanza y fuerza para lograr una vida mejor, **Oremos.**
- Por quienes se dedican al negocio de las armas, que tantas vidas destruyen en todo el mundo. Para que Dios toque su corazón y se den cuenta del mal que están haciendo, se conviertan y dediquen sus esfuerzos al servicio de la vida. **Oremos.**
- Por los niños que nacen con problemas de salud. Para que sean atendidos y queridos y sus familias, puedan afrontar esta situación con amor y fortaleza. **Oremos.**
- Para los que defienden la vida, pero que son ridiculizados, para que obtengan las bendiciones que les pertenecen a los profetas. **Oremos.**
- Por nosotros aquí reunidos para celebrar la Eucaristía. Para que, en situaciones sociales, económicas y políticas conflictivas, seamos arquitectos de dialogo y de amistad, valientes y apasionados. **Oremos.**

Escucha, Padre Santo, nuestras oraciones e iluminamos con la luz de tu Espíritu, para que, reconociéndonos pobres y débiles, experimentemos la fuerza de Cristo y el poder de su resurrección. Él que vive y reina por los siglos de los siglos.

Oración sobre las Ofrendas

La oblación que te ofrecemos, Señor, nos purifique, y nos haga participar, de día en día, de la vida del reino glorioso. Por Jesucristo, nuestro Señor.

Antífona de la Comunión

Sal 33, 9

Prueben y vean qué bueno es el Señor; dichoso quien se acoge a él...

Oración después de la Comunión.

Señor, que nos has colmado con tantas gracias, concédenos alcanzar los dones de la salvación y que nunca dejemos de alabarte. Por Jesucristo, nuestro Señor.

Reflexión

La primera lectura, por medio de la cual Dios nos ha hablado, está tomada de Ezequiel, que fue un sacerdote y profeta hebreo exiliado a Babilonia. Su labor consistió principalmente en amonestar al pueblo de Dios invitándolo al arrepentimiento y a combatir la idolatría, la corrupción por las malas costumbres y las ideas erróneas acerca del pronto regreso a Jerusalén. El texto escuchado forma parte del prólogo del libro que relata el llamamiento del profeta: oí que me decía: ... yo te envío a los israelitas, a un pueblo rebelde, que se ha rebelado contra mí.

Ezequiel es uno más de los miles y miles de hombres y mujeres que, en la historia de la salvación, han sido llamados por Dios para ser enviados a desempeñar una misión o tarea a favor de sus hermanos: Abraham, Moisés, Juan el Bautista, la Virgen, san José, los sacerdotes, los religiosos, los misioneros... Y es que la salvación de Dios es una historia

de mediaciones, que participan todas ellas y colaboran con el único mediador entre Dios y los hombres, que es Jesucristo.

El evangelio que el sacerdote ha proclamado nos presenta a Cristo llevando a cabo la tarea evangelizadora encomendada por el Padre. Como ha ocurrido con relativa frecuencia, y ocurrirá hasta el final de los tiempos, el mismo Jesús, el Maestro por excelencia, encuentra poca acogida en la sinagoga de Nazaret. Tan es así que el evangelista comenta: no pudo hacer allí ningún milagro... y se extrañó de su falta de fe. ¿Jesucristo se quedó sorprendido y decepcionado por la falta de fe de sus paisanos? San Beda, monje cisterciense

llamado el Venerable, nos ha dejado este texto, que es como respuesta al interrogante planteado: Jesús no se asombraba como de una cosa no esperada e imprevista, puesto que conoce todas las cosas, aun antes de ser hechas; pero, conociendo hasta lo más secreto de los corazones, manifiesta



delante de los hombres que se asombra de lo que quiere que se asombren los hombres.

El Señor quiere que tengamos asombro ante la falta de fe que pueda darse, y que sintamos admiración, como la sintió Jesús por la fe del centurión de Cafarnaúm: os digo que ni en



Israel he encontrado una fe tan grande. La fe es una virtud sobrenatural infundida por Dios en nuestra alma, el día de nuestro bautismo, al recibir la gracia santificante, de la cual santo Tomás dice: el más mínimo grado de gracia santificante vale más que todos los dones naturales juntos.

Como sabemos, la fe es una de las tres virtudes teologales junto con la esperanza y la caridad. Por su origen y su objeto es sobrenatural, por eso es don totalmente gratuito, que nos podemos merecer. Por la fe, aceptamos todo lo que Dios ha revelado, no porque lo comprendamos, sino porque Dios nos lo ha dicho y Dios no puede ni engañarse ni engañarnos. Por la fe, creemos y aceptamos a Cristo en nuestra vida, lo cual quiere decir que intentamos vivir de manera comprometida con Él. La fe es tan importante que Jesús nos dijo: el que crea y se bautice, se salvará; el que se resista a creer, será condenado. Y en la carta a los hebreos está escrito: sin fe es imposible agradar a Dios.



Por puro amor de Dios hemos recibido la fe verdadera sin merecerla. Dios ha sido bueno con nosotros, muy bueno. Una primera actitud, que permanentemente debe darse en nosotros, es nuestra acción de gracias por el don maravilloso de la fe. Junto a ese dar gracias frecuentes por nuestra fe, hemos de defender y formar nuestra fe. Defenderla, porque hay lobos disfrazados de ovejas que pueden intentar mostrarnos como verdadero y bueno lo que en sí mismo es malo y falso, pues no coincide con lo que Dios ha revelado de cara a la salvación de los hombres. Siempre las enseñanzas de la Iglesia nos sacarán de dudas y nos indicarán cuál es el camino verdadero.



Te puede interesar...

sencillos cambios de actitud para vivir mejor en tiempos de crisis.

Sin importar la época, sabemos que el estrés, la tensión, la ansiedad, la angustia, la tristeza o la depresión, seguirán estando presentes en la vida de muchos de nosotros. Todo hace parte de un crecimiento interior que nos forja como personas, pero hay cosas que nos pueden ayudar a aligerar la carga. Hoy quiero hablarte de tres cambios de actitud para vivir mejor. Empezaremos con cómo interpretamos la realidad, pasaremos a hablar de qué peso le damos a los problemas y finalizaremos con cuánto reconocemos las bendiciones que tenemos en la vida.

Si no ponemos medios concretos o no nos esforzamos por buscar vivir mejor, ¡las cosas no cambiarán por arte de magia! Cambiar ese *«feeling»* de disgusto, que a muchos se les quedó en el corazón tras este tiempo de crisis, es posible con ayuda de Dios.

Creo que todos queremos ser más felices, tener ambientes más serenos y pacíficos en nuestras casas y establecer mejores relaciones de amistad. ¿Tú qué piensas? ¡Empieza con el primer cambio de actitud de esta lista!

Evalúa cómo interpretas la realidad. Es normal que, a lo largo de la vida, enfrentemos situaciones que sean complicadas. Podemos llamarlas situaciones de crisis, y una crisis significa, etimológicamente: «cambio». Por ello, las crisis no son ni buenas ni malas en sí mismas. Depende de las decisiones, y por lo tanto, los cambios que originen en nuestra vida. Las crisis están para que maduremos como personas y también como cristianos.



Sin embargo, solemos ver las situaciones de cambio como algo que nos amenaza, que nos quita la seguridad que tenemos, que nos mueve de nuestra «zona de *confort*». En la gran mayoría de los casos, esas situaciones complicadas de la vida hacen que vivamos un crecimiento personal. Y de eso no se habla mucho, curioso ¿no? Así que el punto está en elegir bien los pensamientos que tenemos sobre la realidad que vivimos. Esos pensamientos derivan en actitudes de vida. Es interesante saber que nuestro cerebro, como órgano nervioso —no me refiero a lo que pensamos— entiende como real, no lo que está sucediendo en la realidad, es decir, a mi alrededor, sino los pensamientos que tengo de esa realidad.

Por otra parte —lo decíamos hace un momento—, hay que formar la fe recibida en el bautismo. Formación doctrinal, en primer lugar, mediante las catequesis, las lecturas bien orientadas, el estudio de la teología, o las reuniones de grupo. Pero también formación ascética y vida de piedad, cultivando la oración personal y comunitaria, pasar ratos largos ante el sagrario, la recepción frecuente de los sacramentos y, de modo especial, la participación en la Eucaristía dominical y en la Eucaristía de cada día, si nos es posible.



Pero la fe, para ser auténtica, tiene que ser efectiva, operativa, fecunda, fuente de buenas obras... No se nos dio la fe solamente para conocer o creer, sino también para obrar y poner en práctica lo que creemos. ¿De qué sirve decir “Creo en Dios”, si despreciamos sus Mandamientos? ¿“Creo en Jesucristo,” si no vivimos conforme a su ejemplo? ¿“Creo en el cielo y en el infierno”, si no hacemos por merecer éste y evitar aquél? ¿“Creo en el perdón de los pecados”, si estamos alejados de la práctica sacramental, de la confesión y de la Eucaristía? Son palabras de un autor actual. Las buenas obras son importantísimas, incluso, necesarias, pues son reflejo directo de nuestra fe. Nuestra fe queda



autenticada con nuestras obras, cuando éstas son concordes con la fe que profesamos. Hasta tal punto

son necesarias las obras, que el apóstol Santiago, inspirado por Dios, enseña con total rotundidad que la fe sin obras está muerta. Nuestro obrar ha de estar siempre de acuerdo con nuestros creer. No puede ir por un lado nuestra fe y, por otro diferente, nuestras obras de cada día. Benedicto XVI dice en la Porta fidei que lo que el mundo necesita hoy de manera especial es el testimonio creíble de los que, iluminados en la mente y el corazón por la Palabra del Señor, son capaces de abrir el corazón y la mente de muchos al deseo de Dios y de la vida verdadera, ésa que no tiene fin.

Le pedimos a la Virgen que vivamos como Ella la fe recibida del Señor.

Esos pensamientos originan emociones, que, a su vez, generan una respuesta de nuestro organismo. Por lo tanto, la causa como nuestro organismo reacciona, depende de lo que pensamos y sentimos, y por lo tanto, termina derivando en nuestras acciones.

Si queremos sentirnos mejor y experimentar más felicidad, independientemente de la situación que enfrentemos, se trata de tomar conciencia de cuáles pensamientos nos están jugando una mala pasada. Cuando nos pasa algo malo, solemos culpar siempre a los demás o a las cosas que están fuera de nosotros mismos. Pero te invito a que mires tu interior y te preguntes: ¿qué pensamientos me surgieron sobre determinada realidad?

Y luego te invito a que cambies esos «esquemas mentales», por otros que te ayuden a tener una respuesta afectiva mucho más agradable y una actitud más serena.

¿Qué lugar ocupan los problemas en mi vida? Pregúntate: ¿qué tanto peso tiene los problemas que enfrento con relación a todo lo que sucede en mi vida?, ¿qué cantidad de tiempo le doy vueltas a esos problemas? Este ejercicio de conciencia es muy importante. Un determinado evento en mi vida no genera automáticamente una conducta, sino que, mi conducta responde a lo que pienso sobre ese evento.



Por lo tanto, debemos ser conscientes de qué pensamientos tenemos. Así nos daremos cuenta de que muchos de ellos son creencias irracionales. Está probado científicamente que más del 90% de las preocupaciones que nos generan ansiedad hacia el futuro, no se cumplen. Nuestro cerebro está preparado para reaccionar motivando todo un metabolismo de defensa cuando se ve ante una amenaza. Sin embargo, como vimos antes, eso sucede ya sea un peligro real, o uno que simplemente nos imaginamos.

De estas ideas de amenaza se habla mucho, por eso quiero rescatar tres que suelen distorsionar nuestra forma de entender la realidad:

— No aceptarme como soy: si no querer ser como los demás quieren que yo sea.

— Los otros deben ser como yo quiero: y si no lo son, terminan siendo una amenaza para mi bienestar.

— La realidad tiene que ser como yo la deseo: si no termina siendo un ambiente amenazador.

Estos son «problemas» que nos inventamos. En realidad, no tenemos que ser como los demás quieren que seamos. No podemos desear que todos sean como nosotros, ni tampoco la realidad será de acuerdo con nuestros planes.

¿Cómo cambiar esos supuestos problemas que vivimos? Les sugiero dos alternativas: «calibrando» y teniendo presente que no somos los únicos en esta situación. Probablemente, no seremos capaces de sacarnos esa manera de pensar, pero si es posible relativizar bastante el peso que les damos. Hagamos una escala de valor y evaluemos estos pensamientos no de forma absoluta. Como si fuera algo tremendo o trágico, o sin ningún peso. La realidad no es blanca o negra, tiene muchísimas tonalidades de grises.

Entonces, cuando tengas una idea terrible, detente un momento y piensa si en realidad, no será algo simplemente malo o normal. Ser conscientes de que no solo nosotros tenemos problemas y sufrimos también ayuda bastante.

La empatía y la compañía de otros nos hacen experimentar el amor y la compasión de Dios y descubrir que hay otras personas, que a veces, tienen problemas peores que los nuestros.



¿Qué tanto agradecemos las bendiciones en nuestra vida? Está cada vez más demostrado cómo la actitud de agradecimiento es una clave esencial para nuestro bienestar personal, para tener una mirada positiva ante la vida. Enfocamos mucho más fácil nuestra atención en las cosas malas, y por constitución genética, no le damos automáticamente la importancia al sinfín de bendiciones que poseemos en la vida. La gratitud por todo lo que

hay de bueno en nuestra vida, cambia muchísimo la experiencia de vida. Mejoramos emocional y físicamente y promueve la salida de la dopamina y la serotonina, que son conocidas como las hormonas de la felicidad. Nos hace crecer en la autoestima, potenciando lo positivo de la vida. Ya no estamos en ese «modo defensivo» que genera constantemente el cortisol, poniéndonos en tensión permanente. Además, reduce el nivel de miedo y ansiedad. En fin, son muchas las consecuencias positivas de vivir agradecidos.

¿Cómo llevar esto a la práctica? Muchos psicólogos hablan de hacer un diario de la gratitud, y escribir en algún momento del día, tres cosas por las que quieres agradecer de tu vida el día de hoy. Al comienzo será un poco difícil, pero a los pocos días, verás que ya tienes muchísimas cosas que agradecer. Y después de tan solo dos semanas tu vida empieza a tener «otro color».

Puedes escribir cartas de gratitud a personas que quieras mucho, que te han ayudado y quieres reconocer ese mérito. Hasta puedes entregarles esa carta y que sea motivo para una agradable conversación.

Finalmente, aprender a dar las gracias de modo consciente. ¿Cómo así? Que no sea un mecanismo reflejo, como un cliché que estamos acostumbrados a decir. Si no, pensar por qué estoy agradeciendo, y decirlo:

«Gracias por ayudarme a levantar mi cuaderno del piso», y no solamente decir: «gracias». Eso puede cambiar mucho las cosas. Además, la alegría que vas a ver en el otro, por reconocerse valorado en su buena actitud, por supuesto te hará mucho más feliz.

Espero que estos consejos te ayuden a estar más a gusto con tu vida, y puedas ser más feliz. No son todas las respuestas a los problemas que vivimos, pero creo que sí pueden ayudarte mucho a tener un día a día mejor.

