

50 años  
1972-2022

AÑO XXXIV NUM 370

# Paz y Bien



MARZO 2024

Dame de beber





EDITORIAL

# NECESITADOS DE CUARESMA

Vicky Raigón. *Paz y Bien*

**M**e planteo mucho si hoy en día tiene sentido la Cuaresma, los hábitos de ayuno, abstinencia y penitencia adquiridos como costumbre. ¿Es hoy necesaria la Cuaresma para nosotros? ¿Cómo podemos hablar de retirarnos al silencio del desierto para escuchar la voz de Dios con el ritmo de vida que la sociedad en la que vivimos nos impone? ¿Es que vamos a escucharle? Y si lo hacemos, ¿estamos dispuestos a cambiar nuestro camino y asumir lo que conlleva? Quizás nunca nos hemos planteado darle la importancia que se merece a estos cuarenta días previos al comienzo de la Semana Santa, pero son cruciales para poder vivir con intensidad lo que significa el paso a la Resurrección, a la Vida, a enten-

der el misterio por el que nuestra vida de creyentes tiene sentido y no se queda en un Dios crucificado.

El desierto nos lleva irremediablemente al dolor que lleva el silencio que se produce cuando nos asomamos a nuestro más profundo interior, y nos miramos sin caretas a nosotros mismos, teniendo que enfrentarnos a nuestras heridas y tentaciones que no son otra cosa que el miedo a ser sinceros con lo que pensamos y queremos, desnudos de opiniones y de complacencias a los demás, la batalla más difícil que cualquiera puede tener, ¿quién está dispuesto a esto voluntariamente? Pero una vez que te abandonas en Dios y luchas y vences y optas por seguir el camino que ha pensado para ti, te llenas

de fuerza para las futuras batallas que vendrán, pero ahora siempre te sentirás acompañado del Espíritu de Dios, y aunque surjan las dificultades, las asumirás con la alegría que únicamente refleja quien sabe que su alma descansa siempre en Dios, quien confía en que su Padre no lo va a soltar jamás. Jesús también tuvo miedo en esos cuarenta días y después, Jesús también pidió no tener que pasar por esos momentos de sufrimiento, pero confió y al final de todo encontró el SENTIDO a todo lo vivido, de tal modo que tal vez debiéramos cambiar la forma en la que miramos el desierto y en lugar de pensar en él como un tiempo de penuria, pensar en él como una oportunidad más que Dios nos ofrece para alcanzar la plenitud y felicidad.

PUNTO DE ENCUENTRO

## CUARESMA ES...

Marian Torres. *Coord. Grupo San Francisco*



**P**az y Bien:

¿Cómo llevas la Cuaresma?

Si aún no te has puesto en camino, no olvides que todavía estás a tiempo de cambiar.

- **Cuaresma** es subir al Tabor y bajar apasionado, lleno de Dios, para transformar el mundo.

- **Cuaresma** es orar cada día en mi habitación y cada jueves en comunidad. Es leer el Evangelio, nutrirse por dentro y sacarlo fuera, para dar testimonio de nuestra fe allí donde estemos en cada momento.

- **Cuaresma** es participar en la Eucaristía dominical para coger fuerzas y cargar con las cruces de cada día.

- **Cuaresma** es retirarse una tarde con el tema: "Orar e integrar el dolor" de José Luis Elorza Ugarte y cuestionarme: ¿cuánto me duele el dolor de los humanos?, ¿dónde encuentro mis incoherencias?, ¿cómo oro por

el dolor de las heridas de este mundo?, ¿sé estar junto a los sufrientes? Sigo buscando respuestas.

- **Cuaresma** es formarse, participar en encuentros, charlas, viacrucis, escuchando la voz del Señor, que siempre habla.

- **Cuaresma** es ir a Estepa de asamblea comunitaria, reflexionar sobre "Celebrar el don de los estigmas" y compartir con los hermanos. Es rumiar y dar vida a frases como esta: "Celebrar el centenario de la impresión de los estigmas de San Francisco como Familia Franciscana es una invitación a recuperar en la vida cotidiana esa dimensión de silencio orante y contemplativo que nos sitúa ante lo esencial, que permite reconocer el deseo de infinito que reside en nuestro corazón, escucharnos a nosotros mismos, a los demás y a Dios.

- **Cuaresma** es realizar tus responsabilidades familiares, laborales, personales, cotidianas,

comunitarias con coherencia, disponibilidad, dinamismo y alegría.

- **Cuaresma** es unirte a una convivencia de catequistas y descubrir el don de los hermanos y caer en la cuenta de que queda mucho camino por andar, pero que merece la pena la misión de acompañar a los más pequeños y adolescentes en este tiempo.

- **Cuaresma** es no olvidar que somos Iglesia diocesana e implicarnos en el Plan Pastoral de la diócesis, empezando con el tema "Escuchar", que tanta falta hace.

- **Cuaresma** es felicitar con mucho cariño a Nicolás Castellanos en su 89 cumpleaños, llenos de pasión y entrega a los más pobres, testigo fiel de la palabra viva de Dios. Nicolás rezo por ti para que sigas cumpliendo años y el Señor te siga bendiciendo.

- **¿Qué más es para ti la Cuaresma?**



LA CANCIÓN DE LA TIERRA

## MÉTELE UN GOL A LA DROGA

Inés Fernández. *Acción Social*

En la calle Santa Paula, en el antiguo convento de las Damas Apostólicas, tiene su sede en Granada Proyecto Hombre, una asociación laica, aconfesional y apolítica dedicada al tratamiento y la prevención de las adicciones. El pasado ocho de febrero, estuvimos algunas personas del catecumenado, junto a Maribel, haciéndoles una visita y conociendo cómo trabajan y funcionan. Nos recibió Miguel Ángel, quien nos enseñó las instalaciones y los diferentes programas con los que ayudan a personas de cualquier edad y condición con su adicción.

Cuando un usuario quiere tratarse, concierta una cita y se le realiza una entrevista individual, donde después se le deriva a un grupo

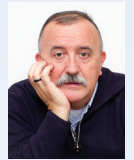
de apoyo, taller o se le ofrece un plan específico personalizado. “No todos tienen una adicción”, nos explicó Paco, trabajador social y parte de Previa, uno de los programas para personas de entre catorce y veintisiete años. Hay quienes simplemente necesitan venir para prevenir, movidos por sus familias o cuyos padres piden consejos para que sus hijos no caigan en las drogas o el alcohol, así como manejar sus conductas en el hogar familiar. “Se estigmatiza el perfil que se tiene sobre los que acuden a nosotros” relató Miguel Ángel, quien también trabaja en Previa. No siempre es un hombre mayor, también hay mujeres y jóvenes, cada vez más jóvenes, enganchados a las pantallas o al tabaco. “Han banalizado sustancias que antes se

veían como peligrosas y que ahora consideran normales obviando lo nocivo que puede ser engancharse, hasta el punto de perder tu vida en más de un sentido”. Contaron un caso que tuvieron, de un chico de veintiún años que prefería vivir en la calle para seguir bebiendo que estar en casa con su familia, con lo que eso implica. Afortunadamente consiguieron ayudarlo.

Proyecto Hombre lleva ejerciendo su labor desde hace más de veinte años en Granada y ha de seguir. Es por ello, que el próximo 23 de marzo en el colegio La Presentación, a partir de las 10:00h, tendremos una jornada para disfrutar del deporte, juegos y actividades cuya entrada de 5 euros irá destinada a ellos.

COMENCEMOS HERMANOS

## ABRAZANDO LOS ESTIGMAS Y A LOS EXCLUIDOS DE HOY



Seve Calderón. *OFM*

**E**n una entrevista que el papa Francisco concedió al sacerdote jesuita A. Spadaro, director de la revista *La Civiltà Cattolica*, el Papa afirma que «curar heridas» es una tarea urgente: «Veo con claridad que lo que la Iglesia necesita hoy es una capacidad de curar heridas y dar calor, cercanía y proximidad a los corazones...»; «caminar con las personas en la noche, saber dialogar e incluso descender a su noche y oscuridad sin perderse»; «hacernos cargo de las personas, acompañándolas como el buen samaritano que lava, limpia y consuela a su prójimo. Esto es Evangelio puro».

«No es extraño que al confiar su misión a los discípulos, Jesús no los imagine como doctores, jerarcas, liturgistas o teólogos, sino como curadores» (J. A. Pagola, «La alternativa de Jesús»). «Id y proclamad que el Reino de los Cielos está cerca: curad enfermos..., limpiad leprosos...» (Mt 10,7-8). La tarea, por consiguiente, será doble: anunciar que el reino de Dios está cerca y curar enfermos.

Pedro Casaldáliga dice que necesitamos «pensar también con los pies», de modo que nuestras reflexiones no nos lleven a confundir las opciones concretas de la vida con lo que pensamos (entre ambos, a veces, hay un gran divorcio) y que nuestras palabras no se tornen huecas, sino que sean también palabras andadas.

«Me gusta la gente sentipensante que no separa la razón del corazón. Que piensa y siente a la vez. Sin divorciar la

cabeza del cuerpo, ni la emoción de la razón» (Eduardo Galeano). Se trata de unificar cabeza, corazón, manos y pies; para llevar a la práctica lo que pensamos, vivimos y actuamos conforme vamos realizándonos como personas.

Para evitar este desfase entre la vida y la simple ideología —que nos llevaría a servirnos de los estigmas, de los pobres y no a servirles— como primer paso es necesario un cambio de mentalidad (conversión) que nos lleve luego, como Francisco de Asís, a abrazar a los excluidos y estigmatizados de hoy, contemplando en ellos el rostro de Cristo «pobre y crucificado».

El proceso que llevó a Francisco a abrazar al leproso, e ir entre ellos, nos invita a nosotros a tener una mirada respecto al camino que hemos de recorrer, para acercarnos a los estigmas de hoy, abrazando a los excluidos de nuestro tiempo, curando sus heridas, poniendo en obras la práctica samaritana.

*La misión profética la hemos de expresar a través de la palabra, que anuncia la esperanza y denuncia la injusticia. Solo tiene fuerza si nace de una profunda solidaridad y del testimonio de una vida centrada en el Reino; de una profunda comunión con Dios y su proyecto y, al menos en nuestro caso, de una profunda comunión de vida en fraternidad y de una profunda comunión con la Iglesia y con aquellos que «viven según la norma y vida del Santo Evangelio» (cf. Test).*



## KIT DE EMERGENCIA PARA LAS ENFERMEDADES MENTALES

Susana Cueto. *Paz y Bien*

**F**rancisco Manuel Pérez Contreras, psicólogo clínico, nos habló, dentro de la XXXII Semana del Enfermo, sobre las enfermedades mentales de un modo profesional y cristiano.

Así, de un modo ameno y cercano dio pinceladas para comprender que éstas surgen de la pérdida de equilibrio entre lo emocional, lo cognitivo y lo conductual. Un conflicto entre la parte racional y emocional que conlleva un malestar continuo y afecta a las funcionalidades de manera constante en el tiempo.

Nos hizo activar la empatía de comprender que las enfermedades mentales transforman a las personas dejando ver lo que realmente no son. Un personaje que oculta la verdadera persona conviviendo con el rechazo y la soledad que esto conlleva. Un estigma que sufre el enfermo no sólo de manera interna favoreciendo su adhesión al estereotipo, sino también

externa, de la sociedad, que obviamos que tenemos una responsabilidad para con ellos y que discriminándolos sólo logramos perjudicarles aún más.

Ahí es cuando se nos exhorta como cristianos: “No conviene que el hombre esté solo.” Somos responsables de una recuperación activa que cuide al enfermo cuidando la relación que tenemos con él. Hay que implicarse creando una “alianza terapéutica” que una a médico, paciente y familiares y acompañe en el tiempo concienciándonos de que no sólo el enfermo tiene el problema, sino también nosotros.

De ahí dio las pistas de un kit básico de emergencia para auxilios psicológicos planteando unos objetivos a conseguir: brindar alivio, facilitar la adaptación a situaciones y prevenir de este modo que el desequilibrio se pueda generar.

1.- Fundamental trabajar la escucha activa ¡qué importante recordar que tenemos dos oídos y una boca! Hay que darle a la escucha la importancia real que tiene.

2.- Trabajar la respiración y con ello la correcta ventilación de nuestro interior.

3.- Elaborar una jerarquía de necesidades categorizándolas correctamente.

4.- Ser capaces de derivar y crear redes que puedan dar apoyo y satisfacer esas necesidades.

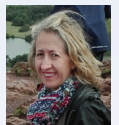
5.- Trabajar la psicoeducación para, de ese modo, aprender y promover respuestas positivas.

Como psicóloga disfruté enormemente de la charla. Agradecida de poder refrescar conceptos y coger ideas para seguir afrontando el día a día con mayor equilibrio y con más herramientas para favorecerlo.

### SEMANA DEL ENFERMO - MESA REDONDA

## ¿ENFERMEDADES MENTALES? HABLEMOS...

Maria José Simón. *Paz y Bien*



En el marco de la XXXII Semana del Enfermo, la mesa redonda abordó la temática de la enfermedad mental con participación de especialistas y pacientes, coincidentes todos en la necesidad de una mayor dotación de profesionales y medios para abordar la creciente demanda de atención a este tipo de problemas, especialmente tras la pandemia por Covid-19. Según el Dr. José Julio Yáñez, psiquiatra, actualmente se tiene una mayor consciencia de la importancia de los factores psicológicos en el mantenimiento del equilibrio y bienestar de las personas, lo que implica la necesidad de incorporar a profesionales (psicólogos, terapeutas ocupacionales, educadores, etc.) en las unidades de salud mental y la atención especializada a subgrupos de riesgo (personas sin hogar, adolescentes, ancianos en situación de soledad, etc.).

Para la Dra. Cristina Teruel, médico de familia, los servicios de Atención Primaria desempeñan un papel clave

en la detección y derivación de personas que requieren atención especializada, especialmente en lo que se refiere a la triada ansiedad-depresión-somatización. Para ello resulta clave tener una actitud de escucha por parte de estos profesionales que se encuentran en primera línea de actuación, y apunta también a la necesidad de generar protocolos específicos para dar respuesta a la amplia y variada demanda que reciben.

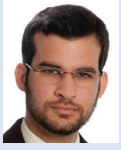
Finalmente, para el psicólogo Francisco Pérez, las personas con enfermedad mental en muchos casos pueden llevar a cabo una vida ‘funcional’ si se les proporcionan los apoyos necesarios. Señala también que, ante una misma situación de dificultad, hombres y mujeres reaccionan de manera diferente, tendiendo los primeros a externalizar sus reacciones, lo que genera conductas violentas o agresivas, así como la tendencia a verse atrapados en la espiral de la adicción, mientras que las mujeres suelen internalizar los problemas mostran-

do tendencia hacia la ansiedad y/o depresión. Los factores sociales y culturales también se entremezclan en la manera en que se manifiestan los problemas, pero en cualquier caso es necesaria la atención especializada.

Enormemente sobrecogedor resulta el testimonio de pacientes que han sufrido en carne propia no solo la enfermedad y la adicción, sino también el aislamiento familiar y la estigmatización social que conlleva, así como la dificultad para seguir el tratamiento.

En cualquier caso, queda reflejado en la intervención de todos los participantes que la enfermedad mental y la adicción es un problema comunitario (biopsicosocial, según la OMS) y, por tanto, el acompañamiento a distintos niveles debe ser para nosotros -como miembros de la comunidad cristiana- la actitud a cultivar hacia nuestros hermanos en situación de ‘dificultad’.





ENTRELÍNEAS

## OCHOCIENTOS AÑOS DE LOS ESTIGMAS DE SAN FRANCISCO

Rafael Repiso. *Paz y Bien*

“De aquí en adelante nadie me moleste, porque llevo en mi cuerpo las marcas del Señor Jesús”. (Gálatas 6:17). En el año 1224, Francisco se encontraba orando en el monte Alvernia cuando recibió las cinco llagas de la Cruz; en sus manos, sus pies y su costado, a imagen de las llagas del Crucificado. De este momento poco se sabe a ciencia cierta, pues el propio Francisco guardaba este doliente don con gran intimidad y discreción, así como aquellos que lo cuidaban como el hermano León. Contaba Francisco con cuarenta y tres años, había renunciado al generalato de la orden, y le quedaban escasos dos años para encontrarse definitivamente con su Creador.

El milagro se hizo público a la muerte del santo, en su velatorio. Sus principales biógrafos, san Buenaventura y Tomás Celano, narran que sobre sus manos y pies existían unos clavos hechos de la carne del santo, de color negro, “de mucha gracia y hermosura, como las piedrecillas negras en pavimento blanco” (Celano, 1990). Los estigmas son heridas, cicatrices y a veces sólo dolores corporales (estigmas invisibles) que aparecen en los lugares correspondientes a las heridas de la crucifixión de Jesucristo; las manos, las muñecas, los pies, el costado, la cabeza (por la corona de espinas) y la espalda (por llevar la cruz y la flagelación).

La tradición considera a Francisco el primer hombre que recibió los Estigmas. Coetánea de Francisco, la beata María Oignies (1177-1213) presentó un cuadro que fue calificado también como estigmas y que precedió en 12 años a las llagas del seráfico padre. A finales del siglo XIX el doctor Antoine Imbert-Gourbeyre había identificado hasta 321 casos históricos de estigmatizados, de los cuales el 87% eran mujeres. Quizás, los casos más conocidos sean los de santa Catalina de Siena (1347-1380), santa Rita de Cascia (1381-1457), san Juan de Dios (1495-1550), santa Gemma Galgani (1878-1903), beata Teresa Chiramel (1876-1926) o el del san Pío de Pietrelcina (Padre Pío, 1887-1968).

El fenómeno de las llagas, como cualquier fenómeno misterioso, es difícil sino imposible de razonar, de comprender. Iván Illich explicaba los estigmas de la siguiente forma: “La compasión con Cristo... es una fe tan fuerte y tan profundamente encarnada que conduce a la encarnación individual del dolor contemplado”. Admiradores racionalistas de San Francisco como los teólogos Ernest Renan o Matthew Arnold descreían abiertamente de este episodio central en la biografía del santo. Este descreimiento también ha sido la actitud de la Iglesia, en general hacia cualquier fenómeno sobrenatural. Si bien, a lo largo de la historia, la propia Iglesia Católica ha recelado de los estigmas y descubierto un gran número de fraudes, también ha dado fe de la autenticidad de decenas de casos, por supuesto de aquellos que han sido elevados a los altares.



Las llagas de Cristo Crucificado representan el sacrificio supremo de Jesús por la humanidad, momento culmen de la Historia de la Salvación. Son la prueba latente del amor infinito y la compasión de Dios por el hombre. Las llagas son puente a través del cual el Hijo de Dios perdía la vida, transitaba de este reino al de su Padre, gota a gota, como una clepsidra. Recordatorio de que Dios conoce el sufrimiento humano, recordatorio de que este dolor y sufrimiento es compartido con Dios, como Padre y como Hijo. Dios conoce la condición humana y su padecer en las horas más oscuras, en los momentos de dolor, tristeza y abandono.

Las llagas de Cristo son símbolo rico en significado, por ello, la meditación en las llagas y su significado han sido y son una práctica devocional habitual. Las llagas son el efecto de la vida de santidad del Santo de Dios, extraña recompensa por su amor a Dios y a la humanidad. Este año celebramos que Francisco abrazó a Jesús en toda su complejidad, en la vitalidad y la unión con la obra divina, pero también en la responsabilidad por la humanidad y en el sufrimiento compartido. Chesterton decía que “los estigmas no eran la marca de Cristo, sino la imitación de Cristo”, en San Francisco no eran una representación (presencia de algo ausente), sino que eran la reproducción profunda, no mera apariencia, que Francisco quiso hacer en su vida de su amado Jesús.





ORAR CON LA VIDA

## SACRIFICIO, CON SENTIDO

Nela Lechuga. *Oración*

**E**n el transcurso de la Cuaresma, una temporada de reflexión y preparación espiritual, nos sumergimos en el profundo río de la gratitud hacia nuestro Señor, reconociendo su amor inquebrantable. Con corazones rebosantes de agradecimiento, contemplemos los dones incontables que se despliegan a nuestro alrededor: la oportunidad de arrepentirnos y volvernos hacia Él, la bendición de la comunidad que nos sostiene en la fe, y la gracia inmerecida que nos permite caminar en su luz, aún en medio de nuestras debilidades. En este tiempo de sacrificio y renuncia, encontremos una dulce comunión con nuestro Salvador, y que nuestras acciones de penitencia y servicio se vuelvan testimonios vivientes de la generosidad divina que llena nuestros corazones y guía nuestros pasos. En cada acto de abstinencia, en cada oración susurrada con reverencia, en cada gesto de amor hacia los demás, expresemos nuestra gratitud hacia Aquel que nos sostiene con su amor eterno.

Señor, permítenos reconocer que los pequeños sacrificios que ofrecemos son como humildes ofrendas ante el altar de la misericordia divina. A través del ayuno y la abstinencia, renunciemos a las comodidades mundanas para centrarnos en lo esencial, recordando el sacrificio supremo de Jesús en la cruz. En cada renuncia voluntaria, encontremos una oportunidad para fortalecer nuestra voluntad y cultivar un mayor abandono en Dios, quien nos fortalece en nuestra debilidad y nos sostiene en medio de las pruebas.

Señor, enséñanos a encontrar libertad en la renuncia, liberándonos de las cadenas del egoísmo y del consumismo desenfrenado, y abriendo espacio en nuestras vidas para el amor desinteresado y la generosidad hacia los demás. Que cada pequeño sacrificio nos acerque más a la experiencia de la verdadera satisfacción que solo se encuentra en la comunión con Dios y en el servicio a los demás.

ASAMBLEA DE LA COMUNIDAD FRATERNA

## CONVIVENCIA EN ESTEPA

María José González. *Comunidad Fraterna*



**Q**ueridos hermanos y hermanas. Paz y Bien.

Durante el fin de semana del 17 al 18 de febrero, un nutrido número de hermanos de nuestra comunidad fraterna nos hemos encontrado en Estepa.

Comenzamos el sábado por la mañana con una preciosa oración dinámica en la que compartíamos las heridas de corazón que se traducen en heridas en el corazón de Jesús. Tras la oración se nos invitó a trabajar en silencio el tema “Celebrar el don de los estigmas”, uniéndonos a toda la familia franciscana, ya que este año 2024 se cumplen 800 años de la impresión de los estigmas de Cristo en San Francisco de Asís. Un tema interesante y tratado de forma profunda a la vez que amena, que nos invitaba,

cómo no, a la reflexión personal y comunitaria sobre la importancia de la oración contemplativa y los frutos que brotan de esa unión íntima con el Señor. Posteriormente nos reunimos en grupos reducidos, para compartir nuestras reflexiones.

Después de comer y dar un paseo por el maravilloso entorno de la casa franciscana que nos acogió, como siempre, con tanta generosidad, nos volvimos a reunir todos los hermanos asistentes para compartir nuestras reflexiones y experiencias.

Posteriormente, seguimos compartiendo nuestra fe con la celebración del Vía Crucis en el exterior de la casa, un momento muy emotivo y entrañable, rememorando el camino de Jesús desde su Sentencia a su

Muerte en la Cruz.

Tras este momento de oración, celebramos la Eucaristía, momento culmen de este encuentro, en comunidad. Luego compartimos la cena y una breve velada.

El domingo por la mañana, nos unimos a la oración de la Iglesia con el rezo de laudes. Dedicamos el resto de la mañana del domingo a la Asamblea Ordinaria de la Asociación.

Cabe destacar del encuentro la inmensa alegría de encontrarse con los hermanos. Sepamos aprovechar los momentos que se nos brindan para poder compartir la vida y la fe en comunidad.





OBRAS DE MISERICORDIA

## DAR DE BEBER AL SEDIENTO

Diego Godoy. *Paz y Bien*

### **Dar de beber al sediento el agua que el cuerpo necesita.**

En diciembre de 1993, Naciones Unidas decidió que el 22 marzo de cada año se celebrara el Día Mundial del Agua, para llamar la atención sobre la importancia del agua dulce y la defensa de la gestión sostenible de los recursos de dicha agua y como oportunidad para unirnos y acelerar juntos los avances en este campo. Las dificultades encontradas a lo largo del ciclo del agua están impidiendo el progreso en los principales problemas del mundo: ausencia de salud, hambre, desigualdades sociales y económicas, educación, contaminación por la actividad industrial, desastres naturales, falta de paz, etc. El mundo se comprometió en 2015, a través de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, al acceso al agua y saneamiento para todos, hecho que se encuentra muy lejos de cumplirse (Comisión interfranciscana de Justicia y Paz e integridad de la Creación, marzo de 2023: *Día Mundial del Agua*).

El agua es un elemento muy abundante en el planeta, pero el 97% es agua salada de los mares y océanos y sólo el 3% es agua dulce, y de ese 3%: casi el 70% es agua congelada en los casquetes polares, inaccesible para el ser humano, casi el 30% constituye las aguas subterráneas y solamente el 0,4% procede de aguas superficiales continentales (ríos y lagos) y de la atmósfera. La Naturaleza mantiene un equilibrio entre todas estas proporciones de agua, pero cualquier variación significativa del vapor de agua total contenido en la atmósfera influiría en el clima de la Tierra y cualquier descenso importante en el volumen de hielo polar aumentaría el nivel del mar (Instituto Geológico y Minero de España: *Guía didáctica. Agua y Naturaleza*).

Por tanto, existe una necesidad urgente de provocar un importante cambio, tanto en la acción como en la conciencia del ser humano, puesto que el agua es una cuestión de todos y muy necesaria para la vida. La escasez del agua dulce, la desigualdad en el reparto y las sequías provocan muchos problemas de los mencionados anteriormente. Hay mucha necesidad de un uso sostenible, responsable y solidario del agua: «*tuve sed y me disteis beber (...) «Señor, ¿cuándo te vimos sediento y te dimos de beber? (...)» «En verdad os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos hermanos míos, aun a los más pequeños, a mí lo hicisteis»* (Mt 25:35-40).



Reflexionemos sobre qué podemos hacer, empezando por crear hábitos de uso responsable del agua que consumimos diariamente cada vez que abrimos el grifo, porque somos unos privilegiados y el agua no es inagotable.

### **Dar de beber al sediento el agua que el espíritu necesita.**

También hay mucha necesidad de búsqueda, entre nosotros y alrededor nuestra, de ese algo que haga verdaderamente feliz al ser humano, mucho más que las ofertas mundanas para alcanzar la plenitud en la vida y que dejan vacías a tantas personas tarde o temprano. Si hay necesidad de agua corporal para vivir, cómo no va a haber necesidad de esa agua espiritual que nos sacie y nos haga felices para siempre: « (...) *Si tan solo supieras el regalo que Dios tiene para ti y con quién estás hablando, tú me pedirías a mí, y yo te daría agua viva.* » (...) « *Cualquiera que beba de esta agua pronto volverá a tener sed, pero todos los que beban del agua que yo doy no tendrán sed jamás.* (...)» (Juan 4:5-43).

Dios quiere y sabe lo que es mejor para nosotros en cada momento y tiene un sueño para cada persona, dándonos de beber esa gracia divina que sacia, conforta, repara y sana nuestras heridas, que no nos juzga y nos ayuda a aceptarnos tal como somos, y nos invita a compartir esa agua, que no nos pertenece, con los necesitados de Él, para guiarles a que encuentren ese pozo de agua viva que es Dios.

Si el cuerpo humano contiene un 80% de agua, ¿qué porcentaje de nuestras vidas incluye a Dios? Si somos seguidores de Jesús, ¿tenemos una necesidad vital de Él en nuestras vidas? Y si es así, ¿por qué muchas veces no se nos nota? Ojalá tengamos al menos un 80% de Jesús en nuestras decisiones, palabras, acciones, pensamientos, en nuestra forma de tratar y ayudar al prójimo...

Creo que hay mucha necesidad de búsqueda de ese "algo" que sacie para siempre, y no lo encontramos en las redes sociales, el reconocimiento social, las cosas materiales, el ego, las tendencias que marcan unos, los hábitos de consumo material cada vez más homogéneos y rápidos. En este tiempo de Cuaresma seamos capaces de volver a la fuente y saciarnos para siempre, de guiar a otros a ese pozo del que emana esa agua que sana, reblandece nuestros corazones y ayuda a sanar el del prójimo.



VISITA JUAN OLIVER  
18 FEBRERO



VISITA PROYECTO HOMBRE  
8 DE FEBRERO



ASAMBLEA COMUNIDAD FRATERNA  
17-18 FEBRERO



**Todos los miércoles:** Charlas de Curesma.  
A las 20:30 h.

**Todos los viernes:** Celebración del Vía Crucis.  
A las 20:30 h.

**Sábado, 23:** Encuentro Métele un Gol a la Droga.  
A partir de las 10:00 h. en el colegio La Presentación.

**Domingo, 24:** Domingo de Ramos.  
Eucaristías: 9:00, 10:00, 12:00, 13:00, 19:00 y 20:00 h.  
Bendición de los Ramos: 13:00 h.

**Miércoles, 27:** Miércoles Santo.  
Celebración comunitaria del Perdón a las 20:00 h.

**Jueves, 28:** Jueves Santo.  
Cena del Señor a las 18:00 h.  
Hora Santa comunitaria a las 22:30 h.  
Oración Eucarística entre las 00:00 y las 9:00 h.

**Viernes, 29:** Viernes Santo.  
Vía Crucis a las 12:00 h.  
Pasión y muerte del Señor a las 17:00 h.  
Adoración de la Cruz a las 19:30 h.

**Sábado, 30:** Sábado Santo.  
Oración de Laudes a las 10:00 h.  
Vigilia Pascual a las 22:30 h.

**Domingo, 31:** Domingo de Resurrección.  
Eucaristías: 9:00, 10:00, 12:00, 13:00, 19:00 y 20:00 h.

ENCUÉTRANOS EN LAS REDES

TODO LOS DIAS CELEBRAMOS EN YOUTUBE  
A LAS 9:00H Y A LAS 20:00H DESDE LA IGLESIA  
DE SAN FRANCISCO.

TODO LOS JUEVES A LAS 20:30  
RETRANSMITIMOS LA ORACION COMUNITARIA.



YOUTUBE.COM/C/GRUPOSANFRANCISCO

GRUPOSANFRANCISCO.ORG

FACEBOOK.COM/GRUPOSANFRANCISCO

TWITTER.COM/GRUPOSANFRAN

INSTAGRAM.COM/GRUPO\_SANFRAN



Entérate de lo que retransmitimos en Youtube al instante  
en nuestro canal de Telegram:  
[t.me/agenda\\_franciscanosgranada](https://t.me/agenda_franciscanosgranada)

Grupo de San Francisco  
Nº de Cuenta: ES38 1491 0001 21 1008259325  
TRIODOS BANK  
BIZUM 04664

Hoja de Paz y Bien  
La Hoja en internet: [www.gruposanfrancisco.org](http://www.gruposanfrancisco.org)  
e-mail: [hojapazybien@gruposanfrancisco.org](mailto:hojapazybien@gruposanfrancisco.org)

Camino de Ronda 65 18004, GRANADA. Tel.: 958253662 D.I.: GR-1289-92