



# EL PAN DE LOS POBRES

LA REVISTA DE LOS DEVOTOS DE SAN ANTONIO

AÑO CXXVIII - Núm. 1.440 - Septiembre 2024



365 días bajo tu protección

Fresco de Ubaldo Oppi, pintado hacia 1930. Capilla de San Francisco, Basilica del Santo, Padua (Foto: Deganello Giorgio)

**Enero 2025**

**EL PAN DE LOS POBRES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		<b>1</b> Nuestra S <sup>ra</sup> Madre de Dios	<b>2</b> S. Basilio Magno, Obispo y Doctor	<b>3</b> Sta. Genoveva, Virgen 1. <sup>a</sup> Visitación de María	<b>4</b> S. Aquilino 1. <sup>a</sup> Celebración de San Antonio	<b>5</b> S. Telesforo, Papa y Mártir
<b>6</b> Asociaciones Fiesta del Señor	<b>7</b> S. Raimundo de Peñafort	<b>8</b> S. Severino, Abad	<b>9</b> S. Eulogio de Córdoba	<b>10</b> S. Nicanor, Diácono	<b>11</b> Hij Papa	<b>12</b> Fiesta del Señor Alfredo, Abad



# A nuestros lectores

Querido amigo de San Antonio:

Ya está a tu disposición el **Calendario 2025**. No se trata de un objeto comercial, es un instrumento importante de la Obra de EL PAN DE LOS POBRES para difundir la devoción a San Antonio y mantenerse bajo su protección todos los días del año.

## EL PRECIO DE TU GENEROSIDAD

Como sabes, el calendario no es vendido, no tiene precio comercial, **su precio es el donativo que tú quieras ofrecer** por cada uno de los ejemplares que pidas: **diez euros, veinte euros, lo que sea. Tú lo decides**. Tu contribución será un gesto de agradecimiento a San Antonio y permitirá su difusión.

A través de las doce imágenes del calendario, este año seguiremos los pasos de san Antonio en la gran aventura emprendida por san Francisco. Son frescos pintados con “realismo mágico” por Ubaldo Oppi, a principios de los años 30, en la capilla del fundador de la orden seráfica en la Basílica del Santo, en Padua.

Este útil calendario encontrará su lugar en la cocina de tu casa, en un despacho, en la habitación de uno de los niños, en fin, en donde te parezca mejor. Pero estoy seguro que marcará con su presencia el ambiente que escojas.

## INSTRUMENTO DE APOSTOLADO

En la ajetreada vida de nuestros días, en donde tantas veces brilla por su ausencia la indispensable nota de cultura católica en tantos ambientes, el *Calendario de San Antonio* será un foco de luz. Será también **un instrumento silencioso**, pero eficaz, de apostolado.

## ESTOY EN TUS MANOS, CONFÍO EN TU AYUDA

Además de tu calendario, pide alguno más, para difundirlo en tu entorno: a tus familiares y conocidos, e incluso, ¡por qué no!, a los tenderos del mercado o en la cafetería de tu confianza. Se trata de difundir la devoción a San Antonio y así mostrarle tu agradecimiento.



**Tu donativo es indispensable**, para hacer posible esta obra de caridad. Te mandaré los calendarios que pidas, con mucho gusto. Y gracias por tu ayuda generosa. ■

Puedes pedirlo también por Email: [panpobres@elpandelospobres.com](mailto:panpobres@elpandelospobres.com)



EDITA:

Sociedad de San Vicente de Paúl  
Consejo Particular de Bilbao  
Conferencias de Caridad

AÑO CXXXVIII

**Director Editorial:**

Felipe Barandiarán Porta

**Dirección y Administración:**

Alameda de Urquijo, 28 - 2ªA  
48010 BILBAO  
Tel.: 94 415 69 20

**Email:**

[panpobres@elpandelospobres.com](mailto:panpobres@elpandelospobres.com)  
[www.elpandelospobres.com](http://www.elpandelospobres.com)

Diríjase la correspondencia al

Apartado de Correos 64  
48080 BILBAO

**Cuotas Suscripción Anual  
para 2024**

Ordinaria: 18 Euros  
Benefactor: 25 Euros  
Extranjero: 35 Euros

Precio del ejemplar: 1,80 Euros

**Medios de Pago**

Domiciliación Bancaria  
Ingreso en cuenta corriente  
BBVA: IBAN:  
ES10-0182-4700-17-0200332137  
Envío Talón Nominativo

**Diseño gráfico y fotografía:**

Asesoría Técnica Editorial  
**Imprime:** Gráficas Fernan

Pol. Ind. Ugaldeguren III - Pab. 006A  
San Martín, 221 - 48170 Zamudio

**Depósito Legal:** BI-34-1958  
ISSN: 1885 - 4680

# EL PAN DE LOS POBRES

REVISTA DE CULTURA CATÓLICA

BENDECIDA POR

SS. SS. LEÓN XIII, PÍO X, BENEDICTO XV, PÍO XI,  
PÍO XII, JUAN XXIII, PABLO VI y JUAN PABLO II

## Índice

- 4 HABLA EL PAPA
- 6 TEMAS PARA PENSAR
- 8 CULTURA CATÓLICA
- 11 EDUCAR CON GARANTÍAS
- 15 VIDA DE SAN ANTONIO
- 18 A VOSOTROS LOS JÓVENES
- 20 ACTUALIDAD
- 22 PINCELADAS
- 26 HISTORIA DE LA IGLESIA
- 28 FUNDAMENTOS
- 31 ITINERARIOS
- 34 LIBROS
- 36 GRACIAS OBTENIDAS
- 40 MISAS / AYUDA A SACERDOTES
- 42 NUESTROS AMIGOS LOS DIFUNTOS
- 44 LAS RECETAS DE LUBLÚS
- 46 SANTOS DEL MES





## La corrección fraterna

**El Evangelio nos habla de la corrección fraterna, que es una de las expresiones más grandes del amor, y también una de las que requieren un mayor esfuerzo. (cfr Mt 18, 15-20)**

“**C**UANDO un hermano en la fe comete una falta contra ti, tú, sin rencor, ayúdalo, corrígelo. Ayudar corrigiendo.

Pero, por desgracia, lo primero que se suele crear en torno a quien se equivoca son las habladurías, mediante las que todo el mundo se entera del error, con todos los detalles, imenos el interesado! Esto no es justo, hermanos y hermanas, esto no agrada a Dios. No me canso de repetir que los chismes son una plaga en la vida de las personas y de las comunidades, porque traen división, traen sufrimiento, traen escándalo, y nunca ayudan a mejorar, a crecer. Un gran maestro espiritual, san Bernardo, decía que la curiosidad estéril y las palabras superficiales son los primeros peldaños de la escalera de la soberbia, que no conduce hacia lo alto, sino hacia abajo, precipitando al hombre a la perdición y la

ruina (cfr. Los grados de la humildad y la soberbia).

### Hablar cara a cara

Jesús, en cambio, nos enseña a comportarnos de otra manera. Esto es lo que dice hoy: “Si tu hermano comete una falta contra ti, ve y repréndelo entre tú y él a solas” (v. 15). Háblale “cara a cara”, háblale lealmente, para ayudarlo a entender en qué se equivoca. Y esto hazlo por su bien, superando la vergüenza y encontrando el verdadero valor, que no es hablar mal de él a sus espaldas, sino decirle las cosas a la cara con mansedumbre y amabilidad.

Pero, podemos preguntarnos, ¿y si no es suficiente? ¿Y si no lo entiende? Entonces hay que buscar ayuda. Pero, ¡cuidado! ¡No la del grupito que chisme! Jesús dice: “Toma contigo una o dos personas” (v. 16), refiriéndose a personas que realmente quieran ayudar a ese hermano que ha obrado mal.



¿Y si sigue sin entender? Entonces, dice Jesús, involucra a la comunidad. Pero también en este caso, seamos claros: no se trata de poner a la persona en la picota, de avergonzarla públicamente, sino de unir los esfuerzos de todos para ayudarla a cambiar. Señalar con el dedo a las personas no es bueno; de hecho, a menudo hace más difícil que quien se ha equivocado reconozca su propio error. Más bien, la comunidad debe hacerle sentir a él o a ella que, a la vez que condena el error, está cerca de la persona con la oración y el afecto, siempre dispuesta a ofrecer el perdón, la comprensión, y a empezar de nuevo.

### ¡Me las pagaras!

Entonces, preguntémonos: ¿cómo trato a los que se equivocan contra mí? ¿Me lo guardo y

**Hazlo por su bien y, encontrando el verdadero valor, dile las cosas a la cara con mansedumbre y amabilidad.**

acumulo resentimiento? “Me la pagarás”: esta expresión que nos viene tantas veces, “me la pagarás”. ¿Hablo acerca de ello a espaldas del otro?: “¿Sabes lo que ha hecho ese?”... ¿O soy valiente e intento hablar con él o ella? ¿Rezo por él o ella, pido ayuda para hacer el bien? Y nuestras comunidades, ¿se hacen cargo de los que caen, para que puedan volver a levantarse y empezar una nueva vida? ¿Señalan con el dedo o abren sus brazos? ¿Qué haces tú? ¿Apuntas con el dedo o abres los brazos? ■

(Ángelus. Plaza de San Pedro de Roma, Domingo, 10 de septiembre de 2023)



# ¿Caracol o rosal?

MILAGROS BALBIANI

LICENCIADA EN PUBLICIDAD Y MADRE DE TRES HIJOS

**Dos alternativas radicales de la existencia que nos llevan por caminos diferentes: vivir para los demás, alcanzando la felicidad, o vivir para uno mismo, amargado con la propia limitación.**

**S**OLO es feliz quien sabe mirar, escuchar y tocar el corazón. He aquí la tesis central del libro que he venido rumiando durante el verano: “Educar el corazón, la asignatura de la vida”\*. Hermoso, ¿verdad?

Podemos ser como el caracol del cuento de Andersen totalmente centrado en sí mismo o como el rosal, que se ofrece a los demás.

—El mundo no existe para mí. ¿Qué tengo yo que ver con el mundo? Bastante es que me ocupe de mí mismo —dice el caracol—.

—¿Pero no deberíamos todos dar a los demás lo mejor de nosotros, no deberíamos ofrecerles cuanto pudiéramos? Yo doy lo que tengo: rosas —le responde con sorpresa el rosal—.

Dos actitudes que se nos presentan permanentemente, a cada paso, en cada momento del día. Y tenemos que optar por ser

caracoles o rosales. Dos alternativas radicales de la existencia que nos llevan por caminos diferentes: vivir para los demás, alcanzando la felicidad, o vivir para uno mismo, amargado con la propia limitación.

Es una elección que hacemos a cada instante, sin darnos cuenta. Una elección que va formando nuestro corazón.

## Mirar y escuchar

Dos disposiciones de espíritu indispensables para darnos a los demás: “mirar” y “escuchar”.

Más de una vez me sorprendo a mí misma hablando con alguna amiga, las dos al mismo tiempo, y lo peor es que parece que llegamos a enterarnos de lo que la otra dice. Pero luego, pienso: creo que le he soltado mi “rollo” y, aunque me he enterado de lo que ella decía, en verdad, no la



he escuchado. Porque “escuchar” es bastante más que oír.

“Mirar” hace parte del “escuchar”. Vivimos tan atropelladamente que, muchas veces, vemos pero no miramos.

## Súper conectados / desconectados

Nunca habíamos estado tan cerca unos de otros. Nunca habíamos sabido tanto del mundo que nos rodea. Y sin embargo tenemos la sensación de estar más alejados que nunca unos de otros. Los amigos se reúnen en una terraza para tomar algo y, al poco, cada uno está aducido por el móvil, chateando con alguien que no está allí. No saben disfrutar del momento, mirarse a los ojos, es-

**“Mirar” y “escuchar”:  
dos disposiciones de  
espíritu indispensables  
para darnos a los  
demás.**

cucharse. Exagero un poco, tal vez, pero ni tanto.

Estamos sumergidos en una profunda crisis de identidad personal y colectiva. Nunca habíamos sabido tan poco de nosotros mismos... ¿Cómo superar esta crisis? José María Ortiz, el autor del libro en cuestión, sugiere educar el corazón en el don sincero de sí. Y para eso es necesario mirar, escuchar y tocar el corazón. ■

\* “Educar el corazón” José María Ortiz Ibarz. Editorial Rialp. Madrid, 2024.

“Las flores”. Gaston Latouche, 1889. Museo Municipal de La Roche-sur-Yon (Francia)

# Amarás a Dios sobre todas las cosas

Los Diez Mandamientos, o Decálogos, como se definen alternativamente, son las reglas impuestas en las Tablas de la Ley que, según la tradición bíblica, Moisés recibió directamente de Dios en el Monte Sinaí.

LOS Diez Mandamientos se mencionan en dos libros diferentes de la Biblia, Éxodo 20,2-17, y Deuteronomio 5,6-21, y son retomados por Jesús en el Nuevo Testamento.

El Decálogo contiene todas las reglas que un hombre justo y un buen cristiano deben seguir para llevar una existencia social y religiosa apropiada. En la práctica, los Diez Mandamientos enumeran los deberes fundamentales del hombre hacia Dios y el prójimo. Es suficiente transgredir uno de los Mandamientos para ir en contra de toda la Ley divina.

## Palabras escritas por Dios

En la Biblia, los Diez Mandamientos se conocen como “las diez palabras”, escritas directamente por Dios, con “su dedo”. Es probable que fueran más numerosos, pero el número diez se fijó con valor simbólico, refiriéndose a los dedos de las manos.

Sólo entonces los Padres de la Iglesia acuñaron el término Decálogo para indicarlos.

El Decálogo es la Ley que Dios quería para su pueblo, los preceptos destinados a guiar sus pasos hacia la libertad. El hecho de que aparezca en el contexto de la huida de los judíos de Egipto no es aleatorio. Dios elige revelarse a Su pueblo mostrándoles el camino, dirigiéndolos no solo a la Tierra prometida, sino sobre todo a las normas de vida que permiten el cumplimiento de la Alianza estipulada entre Él y ellos.

## Base de la moral cristiana

Toda la moral cristiana se basa en los Diez Mandamientos, también siguiendo la voluntad y el ejemplo de Jesús.

Fiel a las Escrituras y de acuerdo con el ejemplo de Jesús que, con sus acciones y predicación, atestiguó su valor. Los Padres de la Iglesia han convertido



“Moisés presentando las Tablas de la Ley”, ca. 1648. Philippe de Champaigne (1602-1674). Colección particular

de ellos, la piedra angular de la Catequesis y de sus enseñanzas morales.

## División y numeración

La Iglesia Católica y la Iglesia Ortodoxa identifican una numeración diferente para los Diez Mandamientos. La establecida por la Iglesia Católica se basa en San Agustín, quien a su vez tomó el Deuteronomio como referencia. En general, los Diez Mandamientos se pueden dividir en dos bloques: tres que expresan amor por Dios, grabados en la primera tabla, y siete que se refieren al amor al prójimo, en la segunda tabla.

## Los Diez Mandamientos

Para facilitar la memorización del Decálogo, la Iglesia lo ha convertido en una lista simplificada:

## El Decálogo contiene todas las reglas que un hombre justo y un buen cristiano deben seguir

Yo soy el Señor tu Dios:

- I. Amarás a Dios sobre todas las cosas.
- II. No tomarás el nombre de Dios en vano.
- III. Santificarás el día del Señor.
- IV. Honrarás a tu padre y a tu madre.
- V. No matarás.
- VI. No cometerás actos impuros.
- VII. No robarás.
- VIII. No darás falsos testimonios ni mentiras.
- IX. No consentirás pensamientos ni deseos impuros.
- X. No codiciarás los bienes ajenos.



Estos Diez Mandamientos se encierran en dos: amarás a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a ti mismo. Vamos a detenernos en el primero y el segundo. En otra ocasión abordaremos con detalle los demás.

**Amarás a Dios sobre todas las cosas**

Aquí es en su totalidad: “Yo soy el Eterno, tu Dios, quien te sacó de la tierra de Egipto, de la casa de la esclavitud: no tendrás ni reconocerás a otros dioses en mi presencia fuera de mí. No te harás una imagen tallada ni ninguna semejanza de aquello que está arriba en los cielos, ni en la tierra, ni en el agua, ni debajo de la tierra. No te postrarás ante los ídolos, ni los adorarás.”

El primer Mandamiento es una invitación y un comando formulado por Dios y dirigido a cada hombre para creer y confiar en él. Jesús, cuestionado sobre cuál fuese el mayor Mandamiento, señaló esto. Con el primer Mandamiento, Dios invita al hombre a creer en Él y escapar de los engaños y adulaciones de los demás, los falsos dioses, y la superstición que llevan consigo. Aceptando este Mandamiento, se aceptan

implícitamente todos los demás, porque se reconoce la grandeza de Dios, su Verdad, su eternidad.

**No nombraras el nombre de Dios en vano**

El segundo Mandamiento es una prescripción para respetar el nombre del Señor. El hombre debe guardar el nombre de Dios y usarlo solo para bendecirlo, alabar y glorificarlo.

Este Mandamiento se refiere al sentido de lo sagrado que debe pertenecer a la religión, al respeto reverencial que debe mantenerse con el nombre del Señor.

El Nombre, por su propia naturaleza, tiene un valor sagrado en la religión cristiana. Cuando recitamos la Señal de la Cruz, damos gracia a Dios, al Salvador y al Espíritu Santo, consagrándoles nuestro día y nuestras oraciones. El Bautismo, por otro lado, ve la consagración del nombre de los nuevos fieles, que “en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo” es santificado y recibido en la Iglesia. Por esta razón, en el caso de los niños recién nacidos, la Iglesia pide que el nombre elegido por los padres sea un nombre que respete la religión cristiana y sus misterios. ■

**Dios invita al hombre a creer en Él y escapar de los engaños y adulaciones de los demás**



SOBRE EL TEMPERAMENTO Y LAS VIRTUDES

Proximidades de los temperamentos

MIKEL PANDO (mikelangelpando@gmail.com)

**Me gustaría hacer algunas interacciones con los 4 temperamentos para facilitar las proximidades de los temperamentos, porque hay aspectos que comparten unos y otros por esa proximidad.**

EN artículos anteriores me he detenido en ver los puntos fuertes y los puntos débiles de los cuatro temperamentos (colérico, sanguíneo, melancólico y flemático) con el fin de ayudar en la tarea de proporcionar pistas con las que descubrir las fortalezas y debilidades de los hijos y facilitar la opción de sugerir metas para la mejora de la personalidad.

En este artículo me gustaría hacer algunas interacciones con los 4 temperamentos para facilitar las proximidades de los temperamentos, porque hay aspectos que comparten unos y otros por esa proximidad. Por ejemplo, si nos fijamos en las personas que son extrovertidas, veremos que hay dos temperamentos -el colérico y el sanguíneo- entre los que se encuentran personas extrovertidas. Y si ponemos el foco de nuestra atención en cuáles son los hechos que nos permiten saber si esta persona es de temperamento colérico o sanguíneo, podríamos fijarnos en lo siguiente: al colérico cualquier cosa



**Los diversos estados del mar recuerdan los diversos temperamentos y sus combinaciones**

que le ocurre le afecta mucho, lo guarda en su recuerdo y no lo olvida fácilmente. Esto hace que tienda a ser una persona rencorosa (si el recuerdo es negativo) o agradecida (si el recuerdo es positivo). Lo que significa que si ofendes a una persona que es colérica por temperamento, con mucha probabilidad sucederá algo parecido a esto: “acuérdate lo

“Mar turbulento”. Marie Wambach de Duve, 1895. Colección particular.

que me hiciste aquel día...” o saque una lista de agravios que ha ido guardando en su memoria a lo largo de los meses.

Sin embargo, las cosas que le ocurren a un sanguíneo no le duran mucho tiempo dado que olvida con facilidad sus vivencias. Por lo tanto, es difícil que el rencor y el agradecimiento perduren en el tiempo.

Esta es una pista clave a la hora de saber si una persona extrovertida tiene un carácter colérico o sanguíneo. El colérico no olvida, el sanguíneo sí.

Y si enfocamos nuestra atención en las personas que son introvertidas, que les cuesta mostrar los sentimientos a los demás (lo que dificulta saber si se encuentran a gusto o a disgusto), que se toman su tiempo para responder, etc., vemos que pueden tener un temperamento flemático o melancólico. ¿Y en qué hemos de fijarnos para saber qué temperamento tiene esta hijo que es introvertido?... Si su temperamento es flemático se mostrará impasible, tranquila/tranquilo, estable, y habremos comprobado que difícilmente se enfada. Sin embargo, si es melancólico tenderá a mostrarse callada/callado, inestable, rígida/rígido, ansiosa/ansioso y pesimista. Por lo tanto, las personas introvertidas pueden responder a un temperamento flemático o melancólico.

Cuando comento que hay

proximidades entre los temperamentos, me refiero a que tenemos un temperamento dominante y una tonalidad de otro que sería el secundario. Y como ya he comentado en artículos anteriores, es bueno saber qué tipo de temperamento tenemos porque nos facilita el poder optimizar mejor nuestros recursos y aprovechar el potencial que tenemos, paso a exponer de forma resumida las combinaciones de los cuatro temperamentos.

**Sanguíneo - colérico:** Es la combinación de temperamentos que tiene con resultados las personalidades más extrovertidas. Están orientadas hacia los demás. Son entusiastas, se les da bien la organización. Hablan mucho y a veces sin conocer todos los hechos. Es fácil que expongan sus debilidades ante los demás, pero a la menor provocación pueden exteriorizar su ira.

**Sanguíneo - melancólico:** El resultado se traduce en personas muy emotivas, perfeccionistas, inseguras y sus estados de ánimo varían constantemente. Aunque suelen expresar abiertamente sus críticas hacia otras personas o situaciones, pueden establecer muy buenas relaciones sociales cuando su arrogancia no sale a flote.

**Sanguíneo - flemático:** Normalmente tiene buen humor y tienden a buscar el lado positivo a todas las situaciones. Les gusta ayudar a las personas. Se mueven más



“Costa de Capri”. Manuel Wieldand, 1897. Colección particular.

por circunstancias externas y por su ambiente que por su motivación interna. Aprecian la vida familiar. Y sus grandes debilidades son la falta de motivación y de disciplina.

**Colérico - sanguíneo:** Su esfuerzo está dirigido a la productividad y a propósitos específicos. Son personas con mucha energía, por lo que siempre están haciendo algo, y tienen una gran facilidad para la comunicación. Las principales debilidades son: la hostilidad y la dificultad para concentrarse en algo por mucho tiempo.

**Colérico - melancólico:** Gozan de una gran desenvoltura para superar metas por su capacidad y laboriosidad. Y tienen una tendencia a cuidar los detalles. Su

**Como las olas, que van y vienen golpeando la orilla, suaves o con violencia, así son los temperamentos.**

mente es analítica, rápida y decidida. Son excelentes para los debates y combinan su agresividad verbal con la atención a los hechos. Son competitivos en todo lo que hacen por lo que tienen el perfil del líder. Entre sus debilidades están mostrarse autócratas, hostiles y guardar resentimiento.

**Colérico - flemático:** Es una combinación entre lo agitado y lo caluroso o lo tranquilo y lo frío, lo que da como resultado personas



deliberadas y calmadas con facilidad para organizar y ayudar a otros para que den lo mejor de sí. Entre sus debilidades está el guardar resentimiento y la dificultad que tienen para reconocer sus errores.

**Melancólico - sanguíneo:** Esta combinación de temperamentos dan como resultado personas que prestan atención a los detalles y tienen facilidad para la comunicación. Son muy emocionales y pueden reflejar felicidad total o un humor muy negro. Son carismáticas, capaces de conseguir fans pero tienden a ser rígidas y muy críticas con los demás.

**Melancólico - colérico:** Son perfeccionistas y líderes. Eficaces para administrarse y liderar un negocio. Propensas al análisis detallado y pocas cosas les cuestan trabajo o les salen mal. Son muy difíciles de complacer y raramente se sienten satisfechas consigo mismas.

**Melancólico - flemático:** Tienen facilidad para entablar relaciones con los demás. Son perfeccionistas, analíticos, organizados y enfocan su atención a los demás. Brillantes en ortografía y en matemáticas, prefieren trabajar solas en un ambiente tranquilo. Pueden guardar ira y tener pedaleos con pensamientos de venganza. Son vulnerables al temor, la ansiedad y a una autoimagen negativa.

**Tenemos un temperamento dominante y una tonalidad de otro que sería el secundario**

**Flemático - sanguíneo:** Congenia fácilmente con todos los temperamentos. Es una combinación que da como resultado personas muy cooperativas, atentas, diplomáticas y divertidas. Podríamos decir que raras veces manifiestan actitudes agresivas. Y si ponemos el foco de atención en las debilidades

diríamos que les falta motivación para enfrentarse a los retos, por lo que -a veces- no logran explotar todas sus capacidades.

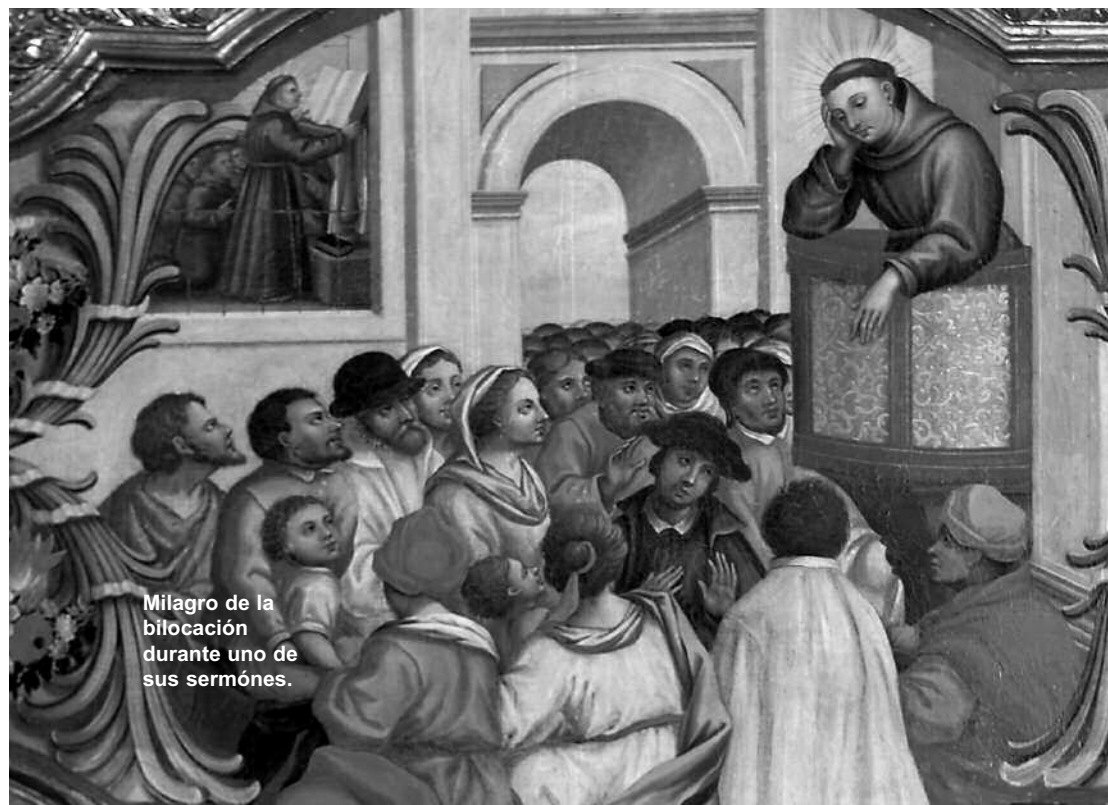
**Flemático - colérico:** Esta combinación de temperamentos deriva en personas que son excelentes consejeras, ya que les gusta escuchar y se interesan por lo demás. Tienen una clara disposición para ser líderes por la confianza que transmiten y porque buscan hacer lo correcto. Entre sus debilidades está su terquedad y resistencia a ceder, y cuando sienten ira la manifiestan con su silencio.

**Flemático - melancólico:** Rara vez siente hostilidad. Son personas fiables, empáticas, organizadas y les gusta ayudar a los demás. Trabajan bien bajo presión, aunque tienden a ser pasivas. Algunas de sus debilidades son el temor, la negatividad, el egoísmo y que tienen una autoimagen inestable. Cuando se dan cuenta de que sus temores son los que les impiden llegar al éxito, salen de su caparazón y se enfrentan con éxito a los retos. ■

### Su fuente de inspiración

**Antonio, aunque no busca hacer literatura, ama describir la realidad y, para ello, se sirve de las imágenes más vivas y penetrantes que encuentra. La Escritura es la fuente principal de inspiración. Y con la Biblia la naturaleza, que le ofrece las imágenes más elocuentes del Creador.**

SUS páginas, están cargadas de pasión y, a veces, de impetuosa despiadada y desbordante. La humanidad, a la que se dirige con amor apasionado, emerge de sus escritos con palpitante vigor, con sus vicios y miserias. Obispos y priores, canónigos y abades, sacerdotes y frailes, son el blanco de sus flechas; les denuncia sus lujos, ambiciones, avaricias y lujurias. Les describe sin tapujos. Y, para hacerse entender mejor, se sirve de seme-



Milagro de la bilocación durante uno de sus sermones.

Convento de San Antonio de los Olivares, Cóimbra (Portugal)



janzas llenas de fantasía. El avaro es un escarabajo; el ambicioso se comporta como el perro cuando se le arroja un hueso; el hipócrita es un ladrón nocturno; el prelado negociante es un lobo; el lujurioso es un oso; el diablo tentador es una araña hábil y paciente; la hiena es el hereje, un erizo que minimiza y justifica los propios pecados; el soberbio es el águila, que al volar más alto que las demás aves, por sus alas de arrogancia y vanagloria, desea ser tenido por superior a todos. En otro sermón, comentando al profeta Isaías (Is. 34,13), escribe:

En el dragón está significada la malicia venenosa del odio y la denigración; en el avestruz la mentira y la hipocresía; en el asno la lujuria y la pereza; en el toro la soberbia; en los velludos la avaricia y la usura, que mutuamente se convidan, pues la avaricia llama a la usura y la usura a la avaricia; en el chacal la perfidia herética; en el erizo la excusa artera del pecador.

### Apasionado y concreto

Fiel discípulo de Agustín, Antonio es apasionado y concreto, nunca un puro y frío especulador. Parte siempre de la obser-

vación de la naturaleza y del hombre en su situación concreta. Antonio nunca escribió libros, sino únicamente sermones o, más bien, una síntesis de su predicación, con la que sólo pretende indicar al hombre la vía para acercarse a Dios, moviendo todos sus sentidos y sentimientos para que se ponga en camino hacia Él desde el estado en que se encuentre. No hace ciencia, sino que comunica sabiduría para suscitar en los hombres la vivencia cristiana. Sabe teología, y mucha, pero no le interesa ser teólogo, sino apóstol que busca la conversión al Evangelio, la conversión a Cristo. Como Doctor evangélico de la Iglesia con sus escritos nos ayuda a escrutar las Escrituras para encontrarnos en ellas con Cristo, pues “ignorar las Escrituras es desconocer a Cristo”. Como recuerda Juan Pablo II “la Escritura era para él la tierra fecunda, que engendra la fe, fundamenta la moral y atrae al alma con su dulzura”.

### Amante de la liturgia

Amante, además, de la liturgia desde sus tiempos en los conventos agustinos de San Vicente y

de Santa Cruz, construye sus Sermones concordando las palabras de ambos Testamentos usadas en la liturgia dominical de la Iglesia, con los otros textos bíblicos de la liturgia. La liturgia del día le ofrece el punto de partida para presentar el sermón como comentario de la Biblia y como iluminación concreta de la vida. Palabra, liturgia y vida cristiana forman un trípode inseparable en todos los Sermones. La palabra proclamada y celebrada es la palabra que ilumina y sostiene la vida de los cristianos. No cabe el divorcio entre la fe, la celebración y la vida. Como dice él mismo:

Jesucristo, que nos congregó con sus brazos extendidos en la cruz, nos apacienta cada día con la doctrina del Evangelio y con los sacramentos de la Iglesia.

### Su forma de interpretar el Antiguo Testamento

Antonio hace un amplio uso del Antiguo Testamento: unas 3700 citas. Pero lee el Antiguo Testamento con la clave y el sentido espiritual que le proporciona el Nuevo, del que hay en los Sermones otras 2400 citas.

El Nuevo Testamento estaba ya en el Antiguo; en el Nuevo se esclarece, pues, el Antiguo. Como dice Ezequiel: La rueda estaba en



la rueda (Ez 1,16), que quiere decir, el Nuevo Testamento estaba ya en el Antiguo; y la cortina arrastra la cortina (Ex 26,3), es decir, en el Nuevo Testamento se esclarece el Antiguo.

La red de citas, que traza en torno al Evangelio del día, ofrece una concordancia de toda la Escritura, que se explica por sí misma, y se despliega hasta ofrecer el sentido pleno y último de la Palabra de Dios, hecha presente y viva en la celebración litúrgica, arrastrando a los fieles a la conversión del amor a sí mismos al amor a Dios y al prójimo. En definitiva, lo que busca Antonio es dar muerte al hombre de pecado para formar el hombre interior, el hombre nuevo, que reproduce en su vida el Evangelio o, mejor, la imagen de Jesucristo, que nos ha dibujado el Evangelio. ■

Extraído del artículo “San Antonio de Padua, Arca del testamento” del Rvdo. P. Emiliano Jiménez Hernández (1941 -2007).



## Ansiedades y crisis

GUILLERMO CALLEJO GOENA  
gcgoena@gmail.com

**Análisis del alarmante aumento de trastornos de salud mental entre los jóvenes, principalmente a partir de 2010. He aquí los 6 puntos principales que resumen su diagnóstico.**

**A** CABO de descubrir un libro simplemente fascinante. Se titula “La generación ansiosa”, del psicólogo Jonathan Haidt, profesor de la Universidad de Nueva York formado en las Universidades de Yale, Chicago y Pennsylvania. Me resulta interesantísimo el análisis que hace de las últimas generaciones y la interpretación que lleva a cabo a partir de los datos arrojados por numerosos estudios realizados en los últimos lustros a jóvenes de Estados Unidos y del mundo entero.

En sus casi 400 páginas, el libro de Haidt aborda el alarmante aumento de trastornos de salud mental entre los jóvenes, principalmente a partir de 2010, centrándose en cómo los cambios recientes en la crianza y el entorno digital han contribuido a esta epidemia. Pues bien, voy a pasar a resumir su diagnóstico

en 6 puntos principales:

**1. El aumento de la ansiedad y la depresión:** Haidt presenta datos y estudios que muestran un incremento significativo en los trastornos de ansiedad y depresión entre adolescentes y jóvenes adultos en las últimas dos décadas.

**2. El rol de la tecnología y las redes sociales:** la introducción y la omnipresencia de los teléfonos inteligentes y las redes sociales desde una edad temprana son identificadas como factores clave en la “reconfiguración” de la infancia. Haidt argumenta que la comparación social constante y el ciberacoso contribuyen significativamente a la ansiedad y la depresión.

**3. Cambios en la crianza y la protección excesiva:** el autor examina cómo la crianza sobreprotectora y el “padre helicóp-



**Los cambios recientes en la crianza y el entorno digital han contribuido a esta epidemia.**

tero” limitan la autonomía y la capacidad de los niños para desarrollar habilidades de afrontamiento. Esta falta de exposición a riesgos y desafíos normales de la infancia puede llevar a una mayor vulnerabilidad emocional.

**4. Reducción del juego al aire libre y la actividad física:** Haidt destaca la importancia del juego libre y la actividad física en el desarrollo emocional y mental de los niños. La disminución de estas actividades se asocia con el aumento de problemas de salud mental.

**5. Presión académica y éxito:** el libro critica la creciente presión académica y la obsesión con el éxito temprano, que pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad en los jóvenes.

**6. La cultura del miedo:** los medios de comunicación y la sociedad en general han fomentado una cultura del miedo, aumentando la percepción de peligros y riesgos, lo que contribuye a la ansiedad generalizada.

Recomiendo encarecidamente este libro, por muchos motivos. Y aunque en el siguiente artículo aludiré a algunas estrategias que el autor propone para mitigar esta crisis de salud mental, desde ya creo conveniente reflexionar acerca del grado en que ésta afecta a la dimensión espiritual del ser humano. A fin de cuentas, para rezar, para pensar en el prójimo, para salir de uno mismo, es crucial paliar la ansiedad y el estrés. En una palabra, salir de la órbita del ombligo. ■



## El Congreso Eucarístico de EE.UU concluye pidiendo un nuevo Pentecostés



El Congreso Eucarístico Nacional de EE.UU concluyó el domingo 21 de julio con una misa en un estadio de fútbol americano de la NFL. Decenas de miles de fieles rezaron pidiendo «un nuevo Pentecostés» en la Iglesia estadounidense.

«Lo que la Iglesia necesita es un nuevo Pentecostés», dijo a la multitud la Madre Adela Galindo,

fundadora de las Siervas de los Corazones Traspasados de Jesús y María, en su discurso de apertura antes de la Misa.

«La Iglesia debe ser fiel al Evangelio... sin diluir el mensaje del Evangelio», dijo. «Hemos nacido para estos tiempos. Es el momento de salir deprisa a un mundo que necesita urgentemente escuchar la palabra de Dios y la verdad de Dios.» ■

(InfoCatólica, 22-07-2024)

## La justicia abre diligencias contra un presentador de la Ser por animar a dinamitar la cruz del Valle y tirar piedras a sacerdotes

La justicia ha abierto diligencias contra el presentador de Cadena Ser Héctor de Miguel, conocido como Quequé tras la querrela presentada por la Fundación Española de Abogados Cristianos que acusa al presentador de un delito de provocación a la discriminación, al odio y a la violencia recogido en el artículo 510.1 a) del Código Penal.

Quequé animó en su programa *Hora veintipico* a «llenar de dinamita la Cruz del Valle de los

Caídos para volarla por los aires, si puede ser un domingo, mejor, que hay más gente».

La presidenta de Abogados Cristianos, Polonia Castellanos, se cuestiona qué ocurriría si un presentador dijese en antena que «hay que llenar de dinamita las mezquitas, las sinagogas, las sedes de determinados partidos políticos, asociaciones LGTBI etc». O «hay que apedrear a musulmanes, judíos, homosexuales, bisexuales, socialistas, etc.» ■

## Mérida acogerá las Jornadas de Piedad Popular, Santuarios y Peregrinaciones

«Santuarios, peregrinaciones y hermandades y cofradías como lugares para evangelizar» es el lema de las Jornadas de Piedad Popular, Santuarios y Peregrinaciones que tendrán lugar en Mérida, del 30 de septiembre al 2 de octu-

bre, organizadas por la Comisión para la Evangelización, Catequesis y Catecumenado de la Conferencia Episcopal Española. ■

(InfoCatólica, 17-07-2024)



## El estado austriaco de Tirol no encuentra médicos para practicar abortos en hospitales públicos

El gobierno del estado austriaco del Tirol ha fracasado en su intento de encontrar médicos que realicen abortos en hospitales públicos. Dos galenos que en principio habían mostrado su disposición, han retirado su consentimiento.

El aborto está permitido en Austria en caso de grave peligro para la vida o la salud física o mental

de la madre; si existe un grave riesgo de que el niño sufra graves daños mentales o físicos; y en el caso de madres menores de 14 años.

Buena parte de los médicos austriacos, y ahora todos los que ejercen la medicina pública en la región tirolesa, se atienen al juramento hipocrático que prohíbe practicar abortos. ■

(InfoCatólica, 19-07-2024)

## «Que el verano de tu vida no sea el invierno de tu alma»

La Asociación Católica de Propagandistas viene promoviendo una muy oportuna campaña, basada en anuncios publicitarios en marquesinas de ciudades y zonas de costa de toda España, para

recordar a los católicos la importancia de mantener la relación personal con Dios también durante las vacaciones. ■



# Santa comunión

Ángelo von Courten (1848 – 1925)  
Colección particular.

ES el momento de la comunión. El pintor plasma dos realidades diferentes: una visible y la otra no visible.

Tras presentar una de las hostias consagradas a los asistentes con la solemne declaración del Bautista —“*Ecce Agnus Dei, ecce qui tollit peccatum mundi*”—, el sacerdote ha descendido del presbiterio hasta el comulgatorio. Las religiosas se aproximan con devoción. De rodillas y con las manos juntas en posición de oración, una de ellas está a punto de recibir al Señor. Es joven. Las facciones de su rostro, realzadas por la toca blanca alada que usa, son

finas, y revelan seriedad y calma. Su postura erguida recuerda esas estatuas orantes de reinas y nobles damas que contemplamos en monasterios y catedrales. De la cintura, sobre el hábito azul, cuelga un rosario grande, en el que podemos identificar la medalla milagrosa en el corazón que une los misterios con la cruz. Detrás, otras religiosas aguardan con recogimiento su vez.

Revestido con la pompa que corresponde a la sagrada liturgia y acompañado por dos monaguillos que portan sendos candelabros con la vela encendida, el sacerdote comienza



a distribuir la comunión que lleva en ese reluciente copón de oro fino. Todo es solemne y ceremonioso y, al mismo tiempo, muy natural. Lo refleja la distracción de ese monaguillo que nos mira. ▶▶

**ANGELO JOSEF GRAF VON COURTEN** (Bologna 1848, Munich 1925) provenía de una antigua familia suiza de Courten. Su padre era general florentino del ejército de los Estados Pontificios. En 1867 entró él mismo al servicio del ejército papal, al que perteneció hasta la disolución de los Estados Pontificios en 1870. A partir de 1872 continuó sus estudios de arte en Múnich, que ya había iniciado en Italia. Se matriculó en la academia de arte y tuvo por maestro a Karl Theodor von Piloty. Alcanzó el éxito como retratista y pintor de género, siendo muy solicitado. También abordó temas históricos y religiosos. Entre las

obras más importantes de su trayectoria están las realizadas para el Nuevo Palacio Herrenchiemsee, construido por Luis II de Baviera, en 1878-1886. Se casó con Irene Athenais von Klenze en 1873, con la que tuvo seis hijos, entre ellos Louis (1885-1969), que siguió los pasos de su padre, y Félix (1877-1959), que trabajó como arquitecto e ilustrador. Angelo von Courten vivió en Munich hasta su muerte. Desde la década de 1890 pasaba sus vacaciones de verano en Miesbach. Posteriormente, cinco de sus hijos vivieron principalmente aquí y construyeron varias villas en el lugar, de las que se conservan casi todas. ■



► La otra realidad, no visible, es la que el artista da forma en el haz de luz intensa que penetra por una ventana superior. Un coro de ángeles inunda la penumbra de la nave. Solícitos acuden para adorar al Señor, su Dios, como lo hicieron en el Portal de Belén. Su cántico celestial no conseguimos escucharlo con los oídos de la carne, ni ver sus gloriosas figuras con la retina de nuestros ojos. Pero no por eso deja de ser real. Nuestro pintor ha tenido el supremo acierto de vislumbrarlos, y nos los muestra gozosos, alabando a Jesús sacramentado.

★ ★ ★

Si nos aislamos de los ruidos que nos aturden diariamente, cuando nos acerquemos a comulgar, tal vez consigamos escuchar en nuestro corazón el eco de las dulces notas que ese ángel tañe con su arpa. ■

*Felipe Barandiarán*







“El final de la canción - Tristan e Isolda” Edmund Blair Leighton, 1902.  
Colección particular

## Decadencia de la Edad Media

En el siglo XIV comienza a observarse, en la Europa cristiana, una transformación de mentalidad que a lo largo del siglo XV crece cada vez más en nitidez.

El apetito de los placeres terrenos se va transformando en ansia...

Las diversiones se van volviendo más frecuentes y más suntuosas. Los hombres se preocupan cada vez más de ellas. En los trajes, en las maneras, en el lenguaje, en la literatura y en el arte el anhelo creciente por una vida llena de deleites de la fantasía y de los sentidos va produ-

ciendo progresivas manifestaciones de sensualidad y molicie. Se da un paulatino decrecimiento de la seriedad y de la austeridad de los antiguos tiempos. Todo tiende a lo risueño, a lo gracioso, a lo festivo. Los corazones se desprenden gradualmente del amor al sacrificio, de la verdadera devoción a la

Cruz y de las aspiraciones de santidad y vida eterna. La Caballería, otrora una de las más altas expresiones de la austeridad cristiana, se vuelve amorosa y sentimental; la literatura de amor invade todos los países; los excesos de lujo y la consecuente avidez de ganancias se extienden por todas las clases sociales.

Tal clima moral, al penetrar en las esferas intelectuales, produjo claras manifestaciones de orgullo, tales como el gusto por las disputas aparatosas y vacías, por las argucias inconsistentes, por las exhibiciones fatuas de erudición, y lisonjeó viejas tendencias filosóficas, de las cuales había triunfado la Escolástica, y que ahora, ya relajado el antiguo celo por la integridad de la Fe, renacían con nuevos aspectos. El absolutismo de los legistas, que se engalanaban con un conocimiento vanidoso del Derecho Romano, encontró en Príncipes ambiciosos un eco favorable. Y, al mismo tiempo, se fue extinguendo en grandes y pequeños la fibra de otrora para contener al poder real en los legítimos límites vigentes en los días de San Luis de Francia y de San Fernando de Castilla.

## Llegada del Humanismo y Renacimiento

Este nuevo estado de alma contenía un deseo poderoso, aunque más o menos inconfesado, de un orden de cosas fundamentalmente diverso del que había llegado a su apogeo en los siglos XII y XIII.

La admiración exagerada, y no pocas veces delirante, por el mundo antiguo, sirvió como medio de expresión a ese deseo. Procurando muchas veces no chocar de frente con la vieja tradición medieval, el Humanismo y el Renacimiento tendieron a relegar a un segundo plano la Iglesia, lo sobrenatural y los valores morales de la Religión. El tipo humano, inspirado en los moralistas paganos, que aquellos movimientos introdujeron como ideal en Europa, así como la cultura y la civilización coherentes con este tipo humano, ya eran los legítimos precursores del hombre ávido de ganancias, sensual, laico y pragmático de nuestros días; de la cultura y de la civilización materialista de nuestros días. ■

Extraído del libro “Revolución y Contra-Revolución” Plinio Corrêa de Oliveira.  
Editorial Tradición y Acción. Madrid 2014





## FUNDAMENTOS

ALGUNAS ORIENTACIONES SOBRE LA ORACIÓN

# Jesús nos enseña a orar

FR. SANTIAGO CANTERA MONTENEGRO O.S.B.

**Cuenta San Lucas que, en una ocasión, los apóstoles dijeron a Jesús: “Enséñanos a orar” (Lc 11,1-4)**

**J**ESÚS estaba orando a solas y le pidieron que les enseñara, y lo hizo con el Padrenuestro. También nosotros debemos pedirle que nos enseñe a orar.

Son muy bonitas las indicaciones que Él mismo nos da acerca de la oración escondida y el Padrenuestro, tal como las refiere San Mateo (Mt 6,5-13) y que vamos a tratar de tener en consideración y meditar.

Cabe decir que existen paráfrasis y comentarios de bastantes Padres de la Iglesia y de muchos santos sobre el Padrenuestro, que sin duda alguna reflejan la sublimidad e importancia de esta oración enseñada por el Maestro divino: Orígenes elaboró uno de los primeros comentarios; también otros Padres como San Agustín. En la Edad Media, podemos recordar la paráfrasis de San Francisco de Asís. Y entre los autores de la espiritualidad española del siglo XVI, es obligado mencionar a Santo Tomás de Villanueva y, desde luego, una buena parte del

tratado Camino de perfección de Santa Teresa de Jesús.

A petición de sus discípulos, ciertamente, Jesús les enseñó a orar. Su figura orante, en profunda oración, debía de impactar en ellos y producirles una fuerte impresión. En efecto, tal solicitud de los discípulos vino a continuación de uno de esos tiempos de oración de Jesús: «Una vez que estaba Jesús orando en cierto lugar, cuando terminó, uno de sus discípulos le dijo: “Señor, enséñanos a orar, como Juan enseñó a sus discípulos”» (Lc 11,1). Y entonces les enseñó el Padrenuestro (Lc 11,2-4), que San Mateo no enlaza exactamente con esta situación (Mt 6,9-13). No obstante, tanto en uno como en otro evangelista y estableciendo las concordancias que aquí no vamos a detallar, lo interesante es la enseñanza de Jesús sobre la oración, complementaria entre los relatos evangélicos, y que no es otra que la exposición de lo que realmente vivía el propio Jesucristo; pues de Él puede decirse, y con mayor razón y perfección aún,



“La catedral de Ávila”. Juan Jiménez Martín, 1901. Museo de la Rioja (Logroño)

lo que San Gregorio Magno afirma acerca de San Benito: no pudo enseñar sino lo que él mismo vivía (*Diálogos, lib. II, cap. 36*).

La enseñanza de Jesús sobre la oración es, juntamente con la tocante a la limosna y al ayuno, la que propone la liturgia romana para la lectura del Evangelio del Miércoles de Ceniza, al inicio de la Cuaresma, pues son los tres elementos que caracterizan en buena medida este tiempo penitencial de cara a nuestra conversión interior. Lo directamente referido a la oración se encuentra en Mt 6,5-13, incluyendo la formulación del Padrenuestro. Pensemos, como hemos dicho, que es la enseñanza de lo mismo que Jesús vive y pone por obra.

### Jesús enseña el retiro para la oración

«Cuando oréis, no seáis como los hipócritas, a quienes les

### Cuando oréis buscad la soledad y el silencio

gusta orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas, para que los vean los hombres» (Mt 6,5). En primer lugar, pues, Jesús nos exhorta a no buscar la alabanza de los hombres y evitar la vanidad espiritual, a evitar el deseo de ser tenidos por «espirituales» y por grandes orantes y contemplativos, «no desear que le llamen a uno santo antes de serlo, sino primero serlo, para que se le pueda llamar con verdad», como dice la Regla de San Benito (RB IV, 62). Jesús, ciertamente, cuando ora no va haciendo gala de ello por las sinagogas y a la vista de la gente, sino que fundamentalmente se retira a lo escondido, a la soledad y al silencio, a montes y lugares apartados e incluso al áspero desierto.

«Tú, en cambio, cuando ores, entra en tu cuarto, cierra a puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo recompensará» (Mt 6,6). Aquí nos enseña, por tanto, la humildad ante Dios, la sencillez, y la necesidad de buscar lo secreto y lo escondido, no sólo físicamente (es decir, no sólo un lugar apartado), sino también y fundamentalmente en el interior

del corazón, en la intimidad del alma. Dios ve el corazón y el alma, ve lo oculto del hombre, nuestra intimidad. Hemos visto ya que Jesús, efectivamente, cuando ora procura retirarse y quedar a solas o, si acaso, en ocasiones también acompañado a poca distancia de sus discípulos más íntimos, y allí se dirige al Padre y entra en relación estrecha y profunda con Él. ■

## No hagas colas en el banco: domicilia tu suscripción

- ♦ POR FAVOR, si no lo has hecho todavía, domicilia tu suscripción.
- ♦ No tendrás que hacer colas en el banco.
- ♦ Tu dinero nos llegará íntegro, sin comisiones, ni para ti ni para EL PAN DE LOS POBRES.
- ♦ En agradecimiento, te mandaremos de REGALO un bello tríptico de San Antonio.



Llama a nuestras oficinas, de (09:00 a 13:00h)  
**944 156 920**

- ♦ **Facilítanos los datos de la Cuenta Corriente** en que desees cargar el importe correspondiente.
- ♦ También puedes enviar un correo electrónico a: [panpobres@elpandelospobres.com](mailto:panpobres@elpandelospobres.com) o a través de nuestra WEB [www.elpandelospobres.com](http://www.elpandelospobres.com). *¡Muchas gracias!*

Puedes usar el código Qr:



Hemos actualizado el precio de la suscripción para 2024

Ordinaria: 18 euros / Benefactor: 25 euros  
Extranjero: 35 euros / Gran Benefactor \_\_\_\_\_



NOVENARIO Y FIESTAS: DEL 14 AL 24 DE SEPTIEMBRE

## Santuario de la Virgen de la Fuencisla - Segovia

PLINIO ANTONIO RODRÍGUEZ FERREIRA

**El milagro de la judía despeñada, origen de la devoción a la Virgen de la Fuencisla, tuvo un poeta contemporáneo de extraordinaria calidad en el rey Alfonso X, el Sabio**

EL santuario tiene su origen en una pequeña ermita construida alrededor del siglo XIII al pie de las denominadas Peñas Grajeras, en la orilla norte del río Eresma. La ermita fue paulatinamente ampliada, la última entre los años 1598 y 1613 por Francisco de Mora.

Su nombre "Fuencisla" es muy típico de Segovia y deriva del latín "fons

stillians" o fuente que mana, porque detrás del santuario brotan multitud de fuentes. Por eso se le puso también este nombre a

la imagen de la Virgen descubierta muy cerca de la zona, junto a la desaparecida iglesia de San Gil, y que se colocó en la puerta de la antigua Catedral de Santa María situada frente al Alcázar.

Poco después del hallazgo sucedió el fa-



"Regreso de la Virgen a su Santuario de la Fuencisla" Jesús Unturbe Tablada, 1895. Colección particular



## ITINERARIOS

moso milagro de “María del Salto”, que el rey Alfonso X, el Sabio, incluye en sus “Cantigas”. Por este motivo se nombró a la Virgen de la Fuencisla patrona de la ciudad y se construyó la primitiva ermita y más tarde el Santuario.

### Interior del templo

Posee un retablo de Pedro de la Torre en el Altar Mayor, así como una notable reja barroca cerrando el presbiterio, donada por el gremio de pañeros. Dentro de él destaca el trono de plata de la Virgen, junto a su pequeño camarín realizado sobre la misma roca.

Junto al Santuario se encuentra el Arco de la Fuencisla, que era la puerta de acceso a Segovia por el barrio de San Marcos, y el puente de San Lázaro, que se comunicaba con el antiguo hospital de San Lázaro. Y justo enfrente, la maravillosa vista del Alcázar.

### El milagro de la Virgen

El Rey Alfonso X, el Sabio, recoge en su cantiga CVII la historia de Esther, una judía que vivía en Segovia en los tiempos en que la Catedral de Santa María estaba situada frente al Alcázar. La joven fue acusada de adúltera por los judíos de la ciudad al saber que se sentía muy atraída por la fe cris-



En noviembre de 2019 llegaron a la Fuencisla cinco carmelitas samaritanas que cuidan el santuario. Tienen redes sociales y hasta venden refrescos y helados.



tiana, este delito lo castigaban con la pena de muerte. Con esta intención la llevaron a las peñas grajeras que hay en el barrio de San Marcos y allí quisieron despenarla. Mientras caía, Esther se encomendó a la imagen de la Virgen de la Fuencisla que había en la vieja Catedral la cual podía ver mientras caía. Ésta acudió en su auxilio y la joven llegó al suelo sin daño alguno. Al ver este prodigio las gentes que allí había comprendieron su error y dejaron en

paz a la joven que fue bautizada con el nombre de su salvadora y apodada por los segovianos “del Salto”. Ella se consagró al cuidado de la Virgen en la Catedral, que pasó a ser patrona de los segovianos. Años más tarde, se construyó junto a esas mismas peñas un Santuario que lleva el nombre de la Virgen segoviana y que sigue siendo muy frecuentado.

María del salto fue enterrada en la vieja Catedral y con la destrucción de ésta durante la guerra de las comunidades, fue trasladada solemnemente al claustro de la nueva Catedral.

### Fiestas en honor de la Patrona de Segovia y su Tierra

Segovia se vuelca con su Virgen con motivo de su fiesta. En síntesis, el programa comienza el jueves 14 de septiembre con el recibimiento de la imagen de Nuestra Señora en la Plaza Mayor a las 20:30h por las autoridades y el pueblo segoviano acompañado por los honores de la Unidad de Alumnos de la Acade-



mia de Artillería y danzas a cargo del grupo “La Esteva”. A continuación, entronización de la Virgen en el Altar Mayor.

Del 15 al 23 de septiembre se celebra el novenario en la Catedral, a las 19:30h. El miércoles 20, tras las Novena de la Juventud, comienza la ofrenda de flores que se prolongará a lo largo de la mañana. El domingo día 23, Misa Solemne a las 11:00 h. presidida por el señor obispo de Segovia y por la tarde, tras el rezo del santo rosario, a las 17:00h. se procederá a bajar la imagen de la Fuencisla del Altar Mayor y a su traslado solemne hasta el Santuario. ■

#### DATOS ÚTILES:

Horarios del Santuario: abierto todos los días de 8:00 a 21:00 h. Misa a las 19:00 horas. Domingos y festivos a las 12:30h

PARA SABER MÁS: <https://cofradiavirgen-delaFuencisla.com/>



## Educar el corazón

—Asignatura de la vida—

**Autor:** JOSÉ MARÍA ORTIZ IBARZ / Ediciones Rialp /  
Pág: 324 / PVP: 19,00 euros; Ebook: 9,99 euros

El corazón es nuestro ser íntimo, lo que nos hace únicos e irrepetibles. Es el cofre del amor, ese tesoro que recibimos y que exige ser compartido. Solo quien abre su tesoro a los demás llega a descubrir su identidad, el sentido más hondo de su existencia. Y quien no lo abre, no llega realmente a alcanzar su felicidad.

El corazón tiene unos hábitos, costumbres, y principios de actuación distintos a la lógica del tener y del poder. Sólo él es capaz de generar una cultura de verda-

deros encuentros, de construir la civilización del amor. Solo es feliz quien sabe mirar, escuchar y tocar el corazón.

JOSÉ MARÍA ORTIZ IBARZ es doctor en Filosofía por la Universidad de Navarra. Ha sido decano, secretario general, vicerrector, director comercial y de recursos humanos en varias universidades, y primer rector de la Universidad Villanueva de Madrid. Ha dirigido numerosos proyectos de consultoría sobre gobierno corporativo, liderazgo y acompañamiento. Es autor de trece libros. ■



## Mi nombre es el viento

**Autor:** ALESSANDRO RIVALI / Ediciones Rialp /  
Pág: 356 / PVP: 20,00 euros; Ebook: 9,99 euros

Noche del 18 de julio de 1936. Arde Barcelona. Los Moncalvi, una familia italiana propietaria de una de las delicatessen más reconocidas de la ciudad, se encuentra en una encrucijada: intentar sobrevivir en una ciudad en guerra o es-

capar a Italia dejando atrás el esfuerzo de largos años de trabajo. La epopeya de la familia Moncalvi la narrará "Gutin", el menor de los hermanos (y padre del autor). Sus ojos soñadores contemplarán las maravillas de Génova, de la villa que les sirve de refugio y del

encanto de la vida en el campo... Y también de una chica de rizos negros, a quien no logra decir lo que realmente siente.

El pequeño Edén pronto será arrasado por los vientos de la Segunda Guerra Mundial, que parece empeñada en separar a la familia y acabar con todos los sueños del corazón.

ALESSANDRO RIVALI (Génova, 1977) dirige Edizioni Ares

(Milán) y colabora con numerosas revistas literarias. Experto en literatura contemporánea, ha centrado su atención en escritores como Eugenio Corti y Giampiero Neri. Su poesía ha sido repetidamente premiada. En 2018 publicó sus entrevistas a la hija de Ezra Pound, Mary de Rachewiltz. En *Mi nombre en el viento*, novela hondamente documentada, evoca la historia de su propia familia. ■



## Por qué otros van a fracasar en el amor... pero tú no.

**Autor:** MIGUEL ÁNGEL MARTÍN CÁRDABA / Ediciones Rialp /  
Pág: 140 / PVP: 12 euros; Ebook: 5,99 euros

Todos queremos amar y ser amados. Sin embargo, el camino del amor es un sendero lleno de trampas, desafíos y preguntas escurridizas. ¿Qué es realmente el amor? ¿Puede el amor durar para siempre? ¿Cómo puedo saber si he elegido a la persona adecuada? Y sobre todo... ¿Cuál es el principal secreto para no fracasar en el amor?

Este libro desafía muchas de las actuales creencias contemporáneas sobre el amor y quizá inco-

mode al lector. Pero ¿para qué leer un libro que te dice lo que ya piensas?

MIGUEL ÁNGEL MARTÍN CÁRDABA es doctor en Comunicación, licenciado en Filosofía y diplomado en Sociología. Profesor visitante en la London School of Economics, enseña Comunicación Persuasiva, Psicología de la Comunicación, Liderazgo y Comportamiento del Consumidor en diversas universidades. Es formador en compañías de ámbito nacional e internacional. ■



## Gracias obtenidas

**Arzua** (A Coruña) - En agradecimiento a San Antonio, por un favor recibido, de una devota.

**J.A.I.; Baracaldo** (Vizcaya) - Doy gracias a San Antonio, por todos los favores recibidos, especialmente por haber aprobado mi nieto el curso y terminar la carrera mi otro nieto, que siga protegiendo a toda la familia.

**Manuela Conde;**

**Basauri**

(Vizcaya) - Doy gracias a San Antonio por todos los favores que nos hace y por ayudar a mi nieta a encontrar lo que te pide y por aprobar la EVAU. Envío donativo. **María Pilar Aguado;**

**Bilbao** (Vizcaya) - El día de San Antonio se han perdido unas alianzas, en el centro donde esta mi

madre. Tienen un gran valor sentimental ya que mi padre no está con nosotras. Las alianzas han sido encontradas gracias a la ayuda de San Antonio.

**M.S.L.; Bilbao** (Vizcaya) - Doy gracias a San Antonio, por salir bien de un operación y por los favores recibidos. **María Pinilla;**

**Camarasa** (Lleida) -

Por gracias obtenidas. Doy mi limosna.

**T.R.; Donostia-San Sebastián**

(Guipúzcoa) - Doy gracias a San Antonio y al Sagrado Corazón, por los favores recibidos. **M.P.D.;**

**Getafe**

(Madrid) - Gracias a San Antonio por todos los favor obtenidos y por seguir protegiéndonos y le pedimos que ayude a nuestros hijos en las nuevas

metas se propuesto. **Antonio Mayoral;**

**Gijón** (Asturias) - Por favores recibido Gracias. **O.G.A.; Hospitalet de Llobregat** (Barcelona) - Doy gracias a San Antonio, por salir bien de una operación. **Lourdes Bregolat;**

**León** - Mando la limosna prometida y doy las gracias a la Santísima Virgen, al Sagrado Corazón de Jesús y a San Antonio por todo y pido que nos sigan ayudando y protegiendo siempre. **Remedios Juárez;**

**Madrid** - En unos momentos delicados de salud por los que estoy pasando, les pido a San Antonio, al Santo Cristo del corporario, al Sagrado Corazón de Jesús y a la Virgen Milagrosa me sigan recogiendo. Envío donativo prometido a San Antonio. **L. Santamaría;**

**Madrid** - Te doy gracias querido San Antonio por a ver ayudado a mi hijo en su recuperación de la enfermedad que ha padecido, a su vez te pido sigas protegiéndonos a mí y a mi familia, por estas bendiciones y por todos



### ORACIÓN

*Gloriosísimo*

*San Antonio de Padua, que por vuestro increíble poder, recibido de Dios nuestro Señor, obráis tantos milagros y sois la admiración del mundo, a Vos acudo y suplico que me alcancéis lo que os pido, si es voluntad del Señor y de María Santísima, y lo más conveniente para mi alma.*

metas se propuesto. **Antonio Mayoral;** **Gijón** (Asturias) - Por favores recibido Gracias. **O.G.A.; Hospitalet de Llobregat** (Barcelona) - Doy gracias a San Antonio, por salir bien de una operación. **Lourdes Bregolat;** **León** - Mando la limosna prometida y doy las gracias a la Santísima Virgen, al Sagrado Corazón de Jesús y a San Antonio por todo y pido que nos sigan ayudando y protegiendo siempre. **Remedios Juárez;** **Madrid** - En unos momentos delicados de salud por los que estoy pasando, les pido a San Antonio, al Santo Cristo del corporario, al Sagrado Corazón de Jesús y a la Virgen Milagrosa me sigan recogiendo. Envío donativo prometido a San Antonio. **L. Santamaría;** **Madrid** - Te doy gracias querido San Antonio por a ver ayudado a mi hijo en su recuperación de la enfermedad que ha padecido, a su vez te pido sigas protegiéndonos a mí y a mi familia, por estas bendiciones y por todos

**Vitoria** - San Antonio por favor te ruego y suplico me ayudes a conseguir la incapacidad absoluta total, lo necesito de todo corazón. Voy a ser mejor cristiano. Amén. **Mariano Bolumburu**

Si buscas milagros, mira: muerte y error desterrados, miseria y demonio huidos, leprosos y enfermos sanos.

*El mar sosiega su ira, redimense encarcelados, miembros y bienes perdidos recobran mozos y ancianos*

El peligro se retira, los pobres van remediados; cuéntenlo los socorridos, díganlo los paduanos.

*El mar sosiega su ira, redimense encarcelados, miembros y bienes perdidos recobran mozos y ancianos.*

Ruega a Cristo por nosotros, Antonio glorioso y santo, para que dignos así de sus promesas seamos.

Amén. *Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo...*

los favores recibidos. Te pido ayudes también ayudes en la

\* Conforme al Decreto de Urbano VIII, declaramos que a las gracias que publicamos en nuestra Revista no les damos más valor que el puramente histórico, sujetándonos en todo a las decisiones de la Iglesia.

recuperación de mi marido. *F. Fernández*; **Madrid** - Gracias obtenidas por una petición de traslado laboral concedida el día de San Antonio. Envío donativo. *María Estela Rodríguez*; **Melide** (Coruña A) - Infinitas gracias a mi querido San Antonio, Sagrados Corazones de Jesús y María, San Miguel Arcángel, Virgen del Corpiño, Virgen del Carmen, Virgen Milagrosa a Todos los Santos, por escucharme tantas veces en mis ruegos y peticiones, siempre les estaré agradecida. Esperando de este Santo Milagroso que creo me escuchará, me conceda con urgencia, un favor especial, y para que ilumine con prontitud a mi hija y la aparte del mal camino que escogió. Que nos proteja a mi. mis seres queridos, nos conceda Salud, Suerte, Paz, Fe, Alegría y nos acompañe siempre .Amen. *Una suscriptora*; **Molina de Segura** (Murcia) - Doy gracias a San Antonio por los favores recibidos. Envío donativo.

*M.C.T.M.*; **Ourense** - Gracias San Antonio por todos los favores recibidos y en mi salud y de mi familia. *Severina Teresa Carcacia*; **Ourense** - Doy gracias a San Antonio, por un favor muy grande recibido, envío limosna. Gracias San Antonio. *R.G.C.*; **San Fernando de Henares** (Madrid) - Agradeciendo a San Antonio, por todos los favores recibidos y en especial el que mi nieta Gloria se haya colocado en un trabajo. *E.H.S.*; **Sanchidrian** (Ávila) - Doy gracias a San Antonio por los favores recibidos. Mando Limosna. *P.L.M.*; **Soria** - Doy gracias a San Antonio, por ayudar a mi nieto en la carrera y aprobar el curso, para que nos siga protegiendo y ayudando para que no nos pase nada malo a ninguno. *María Antonia Postigo*; **Torcey** (Francia) - Le doy gracias a San Antonio por su milagrosa intervención a Jesús y a la Santísima Virgen María y les ruego que nos sigan protegiendo siempre *Victoria*

**Santander** - Por las intenciones de Lourdes, Fernando y Miguel. Por los temas de Hacienda y administración. Salud para toda la familia. *Lourdes Prieto*.

*González*; **Valladolid** - A mi querido San Antonio, por alcanzarme un favor muy grande para mí y para que mi marido se recupere de dos operaciones que ha pasado. Mando donativo. *Milagros Rey Fernández*; **Yatova** (Valencia) - En agradecimiento a San Antonio, por los favores alcanzados por mi hermana Carmen Estrada y por todos los favores recibidos en mi recuperación. Mando donativo. *Teresa Estrada Cervera*. ■

### Agradecimientos recibidos en el Oratorio de San Antonio

**Soria** - Para que nos siga protegiendo y ayudando en todas nuestras necesidades a los cuatro y por un favor especial y urgente que le pido. *María Antonia Postigo Latorre*; **Santander** - Por las intenciones de Stefi y Juanjo. Que tengan una buena estancia en Inglaterra y vuelvan pronto con su plaza en propiedad. Salud para toda su familia. *Lourdes Prieto Redondo*; **Telde** (Las Palmas) - Te pido por el embarazo de Lucia, para que el bebé venga bien y sano. Por Ikram para que crezca fuerte y sana; Por mi relación de pareja y para que encuentre la casa adecuada. *Fayna Sanchez Calvo*; **Hospitalet de**

**Barcelona** - Te ruego San Antonio conserve mi trabajo actual, que tanto costó conseguir y para que mi jefa esté satisfecha conmigo. *Silvina Sánchez*

**Llobregat** (Barcelona) - San Antonio bendito y milagroso xfavor otorgame Tu proteccion en mi salud,sana mis ojos,ekilibra mi organismo y dame fuerza y luz para seguir adelante,ruego me libres d todo mal,rodeame d personas y almas buenas q tanto necesito.San Antonio ruega x el alma d mi ma-ma,dale paz,luz y felicidad junto a las almas d nuestros seres keridos.Gracias.Bendiciones. Amen **Rosa Lorca**; **Madrid** - Por la salud de Elizabeth. *María Ángela Picco Marchelli*; **Palma de Mallorca** - Gracias San Antonio Bendito por haber hecho que el viaje no tuviera grandes complicaciones y lo hayamos terminado bien. *María África Delgado Monedero*. ■

Suplicamos a nuestros suscriptores que al remitir las gracias EXPRESEN CLARAMENTE LOS FAVORES RECIBIDOS, con todos los detalles que estimen oportuno. Ser suscriptor da derecho preferente a su publicación.





### ◆ LA IMPORTANCIA DE ORAR POR LOS DIFUNTOS

Desde su fundación, la Obra de EL PAN DE LOS POBRES se ha preocupado de encargar misas por los suscriptores difuntos, al tiempo que ayuda a los sacerdotes, en su labor pastoral, entregándoles estipendios por la celebración de las misas que nos encargan nuestros suscriptores. A todos os agradecemos el apoyo a esta obra de Caridad espiritual (orar por los difuntos) y material (ayudar a nuestros sacerdotes).

**Misa ordinaria: 10 euros. Novena: 99 euros / Misas Gregorianas (30 misas en 30 días seguidos): 12 euros/Misa: 360 euros/tanda.**

### ◆ OS INFORMAMOS

• **En el mes de junio 2024**, se han celebrado 210 Misas Ordinarias; 3 tandas de Misas Gregorianas. Total Misas encargadas: 300 y se han entregado 3.108 euros.

**Alcobendas** (Madrid): C.G.G. 10; **Alcorcón** (Madrid): M.S.R. 10; **Almería**: S.C.D. 20; **Arbon** (Asturias): L.F.D.M. 10; **Banyoles** (Girona): M.P.L. 220; **Barakaldo** (Vizcaya): G.F.A. 10; L.A.R. 10; **Barallobre** (Coruña A): M.G.C.C. 10; **Barcelona**: M.S.B. 90; **Bilbao** (Bizkaia): M.A.P.P. 70; C.C.V. 20; O.D.E.P. 350; R.G.S. 10; **Burgo de Osmá, El** (Soria): J.M.A.R. 30; **Burgos**: P.S.V. 10; **Carnota** (Coruña A): M.J.L.B. 60; **Cea** (Ourense): J.A.A. 20; **Chinchón** (Madrid): C.R.B. 20; **Córdoba**: R.L.D.C. 20; **Estadilla** (Huesca): L.M.A. 10; **León**: O.P.A. 10; **Lleida**: M.R.O. 50; **Madrid**: A.G.C. 50; D.Y.A. 10; J.G.G. 10; M.L.C.M. 10; M.L.M. 10; N.B.G. 30; **Manresa** (Barcelona): E.M.D.P. 24; M.L.C.G. 100; **Manzanares** (Ciudad Real): V.M.G. 20; **Nogueira de Ramuin** (Ourense): C.C.F. 10; **Noreña** (Asturias): M.M.C. 50; **Oscos** (Navarra): M.C.Z.S. 10;

**Otura** (Granada): I.A.L. 50; **Pontenova A** (Lugo): M.V.L. 40; **Portugalete** (Vizcaya): R.G.C. 100; **Posada de Llanera** (Asturias): M.L.N.A. 20; **Rubiais** (Ourense): S.C.M. 20; **Salt** (Girona): I.P.P. 60; **San Sebastián de los Reyes** (Madrid): A.P.H. 10; **Sandias** (Ourense): M.I.D.L. 10; **Santa Olaja de la Varga** (León): A.R.A. 500; **Segovia**: P.G.B. 10; **Sueca** (Valencia): P.P.M. 10; **Tabeiros** (Pontevedra): L.N.L. 20; **Torreblanca** (Castellón): M.I.R.F. 50; **Vigo** (Pontevedra): A.B.B. 30; **Villegarcía de Arousa** (Pontevedra): M.E.D.R. 10; **Vilariño** (Pontevedra): J.V.B. 20; **Villayón** (Asturias): E.F.S. 10; **Vitoria-Gasteiz** (Álava): C.L.D.L. 30;

### MISAS GREGORIANAS

**Lleida**: P.P.M. 360; **Sestao** (Vizcaya): A.B.O. 360; **Turégano** (Segovia): J.F.A. 360; ■

## Rezar por los difuntos y la Comunión de los Santos

Rezar por los difuntos es una **obra de misericordia** y un signo de reconocimiento por el testimonio que nos han dejado y el bien que han hecho. Es un agradecimiento al Señor porque nos los ha donado y por su amor y su amistad. Dice el sacerdote en la misa: *«Acuérdate también, Señor, de tus hijos, que nos han precedido con el signo de la fe y duermen ya el sueño de la paz. A ellos, Señor, y a cuantos descansan en Cristo, concédeles el lugar del consuelo, de la luz y de la paz»* (Canon romano). Un recuerdo simple, eficaz, lleno de significado, porque encomienda a nuestros seres queridos a la misericordia de Dios.

La Comunión de los Santos es la unión espiritual de todos los cristianos vivos y muertos. De acuerdo con el Catecismo de la Iglesia Católica, *“la oración por nuestros difuntos y por las almas del purgatorio puede no solamente ayudarles, sino también hacer eficaz su intercesión en nuestro favor”* (n. 958).

El recuerdo de los fieles difuntos no debe hacernos olvidar también de rezar por los vivos, que junto a nosotros cada día enfrentan las pruebas de la vida. ■



## NUESTROS AMIGOS LOS DIFUNTOS

Por el eterno descanso de las almas de los difuntos de la gran familia de EL PAN DE LOS POBRES se celebran más de quince misas diarias. ¡Ellas necesitan nuestros sufragios y nosotros que nos hemos propuesto dejar “vacío” el Purgatorio, acudimos presurosos en su ayuda!

**Barbastro** (Huesca) - María Teresa Bafaluy Maza; **Barcelona** - Irene Hostench Castellet; **Cantiveros** (Ávila) - Rosario Niño; **Chiloeches** (Guadalajara) - Román Alda Roa; **Figueres** (Girona) - Carmen Albataña Guitart; **Honcalada** (Valladolid) - Eusebio Alonso García; **León** - Carmen Valero Otero; **León** - Manuel Fuertes Fernández; **Madrid** - Carmen González García; **Mallabia** (Vizcaya) - Fernando y M<sup>a</sup> Inés Garitagoitia Pradera; **Melide** (Coruña A) - María Valiño López; **Otero de Herreros** (Sego-

via) - Primitiva de la Calle Aparicio; **Palmanova** (Illes Balears) - María Carmen Macho Ortega; **Sada** (Coruña A) - Manuela Díaz Cascudo; **San Ildefonso** (Segovia) - Luis Enrique García Aguado; **Tabeiros** (Pontevedra) - Juan José Cónstenla Novoa; **Villarrubia de los Ojos** (Ciudad Real) - Lucía Fernández Domínguez; **Villayon** (Asturias) - Herminia García Fernández; **Vitoria-Gasteiz** (Álava) - María Pilar Ros Garmendia; **Zarza De Tajo** (Cuenca) - Vicente González de Mendoza. ■



### *Causa de Canonización de Santiago Masarnau* Fundador de la Sociedad San Vicente de Paúl en España

Para su beatificación sólo falta el reconocimiento de un milagro. Las personas que reciban gracias a través de su intercesión, rogamos las comuniquen a la sede de la Sociedad de San Vicente de Paul, c/ Ángel Muñoz, 14 – 28043 Madrid o por email a: [ssvp@ssvp.es](mailto:ssvp@ssvp.es) — [www.ssvp.es](http://www.ssvp.es). ■

## ¿Por qué encender una vela?

La Tradición de la Iglesia está llena de gestos profundos, que nos llevan hacia Dios. Encender una vela es uno de ellos.

Las velas son un sacramental utilizado en la liturgia y en la religiosidad popular. Son un signo de la luz que disipa las tinieblas, símbolo de Dios, el dador de vida y la luz del Mundo.

El día de la Candelaria o Purificación de Nuestra Señora, 2 de Febrero, se bendicen solemnemente las velas, y la costumbre

era conservarlas en casa para encenderlas en momentos de necesidad.

Cuando encendemos una vela junto a la imagen de la Virgen o de un santo de nuestra devoción, lo hacemos para pedir o agradecer algo. La vela simboliza nuestra oración, que permanece allí, supliendo nuestra presencia física. Recordando durante el tiempo que se mantiene encendida, que nuestro corazón está allí, latiendo, implorando, dando gracias. ■

## Una vela a San Antonio



Tus intenciones estarán inscritas en la **MISA semanal de los martes**, mientras permanezca encendida tu vela.



Accede en: <http://www.elpandelospobres.com/enciende-ahora-tu-vela-san-antonio-de-padua>

o en: [www.UnaVelaASanAntonio.com](http://www.UnaVelaASanAntonio.com)



## Conejo al vino tinto con chocolate negro

El Conejo al Vino Tinto con Chocolate Negro es un plato reconfortante y sustancioso. Su presentación y sabor sofisticados lo hacen adecuado para cenas formales o celebraciones familiares.

### Preparación

**1. Limpia y trocea** el conejo si no lo has comprado ya troceado. Sazona con sal y pimienta.

**2. Dorar el conejo.** En una cazuela grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio-alto. Dora los trozos de conejo por todos lados hasta que estén bien sellados. Retira y reserva.

**3. Sofrito de verduras.** En la misma cazuela, añade un poco más de aceite si es necesario y reduce el fuego a medio. Agrega las cebollas, zanahorias, ajo, puerro y apio, todo picado finamente. Sofríe hasta que las verduras estén tiernas y comiencen a dorarse.

**4. Añadir los tomates y especias.** Incorpora los tomates rallados o picados y cocina hasta que se reduzca el líquido. Añade la hoja de laurel, el tomi-



### Ingredientes

- 1 conejo troceado
- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias
- 4 dientes de ajo
- 1 puerro / 1 rama de apio
- 2 tomates maduros
- 1 botella de vino tinto (750 ml)
- 50 g de chocolate negro (70% cacao o más)
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de romero
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Caldo de carne o agua (opcional, por si es necesario alargar la salsa)

llo y el romero. Mezcla bien.

**5. Deglasar con vino.** Vierte el vino tinto y raspa bien el fondo de la cazuela pa-

## Brochetas de frutas con salsa de yogur y miel

Postre sencillo y saludable



### Preparación

Pela y corta la fruta en trozos del tamaño de un bocado. Lava bien las uvas y sécalas. Ensarta los trozos de fruta en los palitos de brocheta, alternando las diferentes frutas para que queden coloridas y apetitosas.

### Salsa de yogur y miel

En un bol, mezcla el yogur natural con la miel y el jugo de limón. Remueve bien hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.

Añadir menta (**opcional**): Si decides usar menta, pica finamente unas hojas y añádelas a la salsa de yogur para darle un toque de frescura adicional.

Sirve la salsa de yogur y miel en un recipiente aparte para que cada persona pueda mojar sus brochetas a su gusto. ■

### Ingredientes:

- 1 piña / 1 mango / 1 kiwi
- 1 manzana / 1 plátano / uvas (sin semillas)
- Palitos de brocheta
- 200 ml de yogur natural (puede ser griego)
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Unas hojas de menta fresca (opcional)



ra desglasar. Deja que el vino hierva unos minutos para que se evapore el alcohol.

**6. Cocinar el conejo.** Vuelve a poner los trozos de conejo en la cazuela. Reduce el fuego a bajo, tapa la cazuela y deja cocinar a fuego lento durante aproximadamente 1.5 horas o hasta que la carne esté tierna. Si es necesario, añade un poco de caldo de carne o agua para mantener suficiente líquido.

**7. Añadir el chocolate.** Una vez el conejo esté tierno, retira la cazuela del fuego. Añade el chocolate negro rallado o en trozos pequeños y mezcla bien hasta que se derrita e integre en la salsa.

**8. Prueba la salsa** y ajusta de sal y pimienta.

**9. Sirve** el conejo al vino tinto con chocolate acompañado de patatas, arroz o una buena rebanada de pan para mojar en la deliciosa salsa. ■



**ARTURO DE IRLANDA,**  
MÁRTIR TRINITARIO EN 1282

1 DE SEPTIEMBRE. Los pocos datos que conocemos proceden de las crónicas de la Orden de los Trinitarios. Sabemos que era irlandés y fue martirizado por los musulmanes en 1282, cuando redimía cautivos en Babilonia.

En tiempo de San Arturo la vitalidad católica de Irlanda había logrado gran auge. En su historial contaba con varios Santos y algunos teólogos famosos. Era conocido el dinamismo de los creyentes irlandeses, que les llevaba constantemente a empresas grandes. Nadie extrañaba, pues, que hubieran cuajado allí las órdenes Militares y la

directamente emparentada con ellas, la Trinitaria. A ella perteneció nuestro Santo.

A causa de las luchas entre cristianos y sarracenos y debido a los procedimientos de piratería de éstos, yacían en la esclavitud, en todas las ciudades musulmanas, centenares y hasta miles de cristianos, sufriendo toda suerte de penalidades. Arturo se sintió con alma generosa para trabajar y aun para ofrecer su propia vida en aras de la liberación de los infelices cautivos. Y por esto ingresó en la ínclita y tan fervorosa milicia redentora.

Pronto demostró sus actividades. Siguiendo con perfecta fidelidad las normas directrices de San Juan de Mata, fundador de la Orden, partió Arturo para el Oriente, a rescatar a los fieles que estaban prisioneros... Poco conocemos de sus andanzas por tierras semitas.

Sabemos que visitó los Lugares Santos, donde se empeñó en la libertad de los pobres reclusos de las mazmorras mahometanas y que estuvo en Babilonia, si bien se ignora si vivió mucho tiempo en ella.

Su condición de fraile cristiano, su activismo proselitista, su celo ardiente y sus osadías, se hicieron odiosos a los discípulos del Corán. Y, según noticias de su Orden, fue apresado y allí mismo, en Babilonia, quemado vivo, por odio a nuestra Religión. ■

# Santos del mes

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

- D - Arturo. Gil
- L - Raquel
- M - Dorotea. Gregorio Magno
- X - Rosalía
- J - Eudósio
- V - Consolación. Eva.  
*1ª viernes de mes*
- S - Regina. *1ª sábado de mes*
- D - **Natividad de Ntra. Señora**
- L - Felicia. **Beatos Federico Ozanam y Hno. Gárate**
- M - Nicolás de Tolentino
- X - Proto y Jacinto
- J - Dulce. María del Lluc
- V - Juan Crisóstomo
- S - Exaltación de la Santa Cruz
- D - Aurora. Dolores. Mª del Mar
- L - Rogelio
- M - Ariadna. Columba. Roberto
- X - Sofía. Irene
- J - Nilo. Susana
- V - Eustaquio
- S - Mateo
- D - Digna. Inocencio. Mauricio
- L - Pío de Pietralcina  
Tecla de Seleucia
- M - Gerardo. Mercedes
- X - Dalmacio. Aurelia
- J - Cosme. Damián
- V - Vicente de Paúl
- S - Wenceslao
- D - Gabriel. Miguel. Rafael
- L - Jerónimo

## ¿Necesitas hacer un regalo? Sé original: regala una suscripción!



**Quiero ayudarte** a elegir ese regalo que necesitas hacer y no sabes ya qué comprar... ¡tienen de todo!

Sé original, ofrece la suscripción a **El Pan de los Pobres** por un año (18 euros).

**Tu simpatía será recordada todos los meses**, al llegarle la revista. ¡Y estarás honrando a San Antonio al promover su devoción!

La persona a quien envías el regalo **recibirá una carta**, explicándole que la suscripción a la revista es un regalo tuyo, y **podrás incluir si quieres una dedicatoria**.

Tu mejor forma de **darle las gracias a San Antonio**: ¡que sea más conocido!

### EL PAN DE LOS POBRES

**Cuotas de Suscripción**  
Anual: 18 - euros  
Benefactor: 25 - euros  
Extranjero anual: 35 - euros  
Gran benefactor \_\_\_ euros

### Medios de Pago:

Domiciliación bancaria

Ingreso en nuestra cuenta corriente:  
BBVA: ES10-0182-4700-17-0200332137  
Envío Talón Nominativo o por internet:  
<https://www.elpandelospobres.com>

**Tel: 94 415 69 20**

<https://www.elpandelospobres.com/regala-suscripcion>



*Vive todos los días del año bajo la mirada protectora de San Antonio*



**Pide ya tu calendario de San Antonio 2025,**  
no te quedes sin él.

**Sólo te pedimos una pequeña contribución, del valor que tú decidas,**  
para difundir la devoción a San Antonio.



**¿Cómo hacer tu pedido?**



Envía por correo el **cupón-respuesta** usando el sobre adjunto, no necesita sello, llama a nuestras oficinas, al **944 156 920** (de 9h a 13h), o por internet [www.elpandelospobres.com](http://www.elpandelospobres.com)

**Formato abierto sobre la pared:  
33 x 23 cm**