



# ANGOSTO

PASIONISTAS - REVISTA DEL SANTUARIO DE ANGOSTO N° 812. MAYO-JUNIO 2019

## La hora de los laicos



*Umas*



¡El mundo brilla de alegría!  
¡Se renueva la faz de la tierra!  
¡Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo!

Ésta es la hora  
en que rompe el Espíritu  
el techo de la tierra,  
y una lengua de fuego innumerable  
purifica, renueva, enciende, alegra  
las entrañas del mundo.

Ésta es la fuerza  
que pone en pie a la Iglesia  
en medio de las plazas,  
y levanta testigos en el pueblo  
para hablar con palabras como espadas  
delante de los jueces.

Llama profunda  
que escrutas e iluminas  
el corazón del hombre:  
restablece la fe con tu noticia,  
y el amor ponga en vela la esperanza  
hasta que el Señor vuelva.

## El timo de las palabras

**D**EMOCRACIA, LIBERTAD, AMOR, DIOS, REVOLUCIÓN, LEGALIDAD, AUTONOMÍAS... Estas y otras palabras se izan como banderas, y si alguno se arriesga a criticarlas parece que las niega, que es antidemocrático, opresor, ateo o reaccionario cuando, sencillamente, lo que uno hace es levantar un poco el mantel para ver lo que hay debajo de ellas y para que no nos den gato por liebre.

*Las palabras cada vez dicen menos. Es como si se les hubiera falsificado o robado su contenido. Y como son palabras con predicamento, "todo cuela". Así pueden ser envoltorio de lo contrario que expresan. Las usamos con frecuencia como etiquetas de productos adulterados o gualdrapas para cubrir un caballo viejo.*

**Endiosamos las palabras** y, así, –como a los dioses- las hacemos intocables. Y detrás de ellas pueden cobijarse impunemente manadas de estafadores con toga de letrados o túnica de santos. Supongo que a Dios tampoco le gusta que le endioseemos, que prefiere que lo dejemos donde quiere estar: discretamente dando vida. Nuestro estilo humano de endiosarle suele ser de mucho oropel, mucho incienso y ceremonias y, por lo general, de resultados lamentables.

**Endiosamos la democracia** y se abrió el paraíso a los políticos; y en el paraíso, los políticos también se sienten dioses con su poder, sus celos y sus batallas. ►►

### DIRECTOR

Mario Melgosa

### SUSCRIPCIÓN ANUAL:

7 Euros

Cuenta KUTXABANK

2095-3212-69-1090122689

### EDITA:

Pasionistas

Santuario de Angosto

01426 Villanañe (Alava)

Tfno.: 945.35.30.21

Correo electrónico:

angostos@movistar.es

### IMPRIME:

GRAFILUR, Arte Gráfico

Avda. Cervantes, 51 Edif. 21

48970 BASAURI (Bizkaia)

### DEPÓSITO LEGAL:

VI-39-1958

### NÚMERO:

812



**Endiosamos la Comunidad Europea** y, postrados a sus pies, le hicimos la entrega de nuestros campos y sus productos, de nuestra industria y nuestros caladeros.

**Endiosamos la legalidad** y no hay manera de meter en la cárcel a los grandes estafadores de la nación o que devuelvan lo robado. Estos esquilmadores de la patria saben moverse muy bien por los laberintos jurídicos para buscarse una salida airosa.

**Endiosamos la libertad**, y muchos jóvenes deambulan como peleles o como esclavos por las calles.

**Endiosamos los partidos**, y la mejor carrera es hacerse amigos y engancharse al carro.

**Criticar esta democracia** no significa estar contra la democracia, o criticar estos compromisos con la Comunidad Europea signifique estar contra nuestra integración en ella, o criticar a un gobierno autonómico sea estar contra las autonomías. Como criticar al Vaticano no significa estar contra la Iglesia. Quien se negara a esta crítica se está colocando en una actitud absolutista.

*Pero una advertencia: para criticar en positivo hay que amar lo que criticamos, hay que sufrir por ello y hay que arriamar el hombro, porque en este país sobran las críticas enemigas, y así está el patio. Y así nos van el tiempo y los dineros. ■*

**Ser críticos con las palabras es limpiarlas de otras adherencias, exorcizarlas para bajarlas de su endiosamiento. Los “dioses” primero reclaman fe ciega y luego terminan devorando a sus adoradores.**

**Los ejemplos, búsqnenlos ustedes mismos. Ser críticos con las palabras es sencillamente ser lúcidos, para que en este país de truhanes no nos den gato por liebre.**

Mario Melgosa



**PEREGRINOS  
Y ROMERÍAS  
EN AGOSTO**

## PEREGRINACIONES FECHAS

### JUNIO 1, SÁBADO.

Peregrinan “nuestros” pueblos. Me refiero a todos los pueblos que atendemos pastoralmente desde Angosto: Guinea, Cárcamo, Fresneda, Osma, Astúlez, Caranca, Villanañe, Villanueva, Nograro, Quejo, Gurendes, Mioma, Tobillas, Corro, Basabe, Pinedo, y Acevedo.

### JUNIO 29, SÁBADO.

Peregrinan los pueblos de Espejo, Villamaderne y Barrio.

### AGOSTO 14, MIÉRCOLES.

Peregrinan los pueblos de Salinas de Añana, Atiega y Tuesta.

### ÚLTIMA SEMANA DE AGOSTO (SIN DÍA).

Peregrina el pueblo de Villalba de Losa. ►►

**C**on la lista de fechas de las peregrinaciones y romerías anuales de nuestros pueblos me viene a la memoria aquel salmo milenario de los judíos peregrinos a Jerusalén, y que luego hemos hecho canto de entrada en nuestras iglesias:

*“Qué alegría, cuando me dijeron vamos a la casa del Señor. Ya están pisando nuestros pies tus umbrales, Jerusalén...”*

Creo que refleja bien el ambiente de alegría que debiera animar la peregrinación hacia un santuario.

Otra canción que la saben todos y enriquece el ambiente de la fiesta:

*“Juntos como hermanos, miembros de una Iglesia, vamos caminando al encuentro del Señor”.*

Tiene la ventaja de recordarnos que **la unión** hace a los pueblos y a las familias más felices, y los cansancios cotidianos y del camino más ligeros. Porque, caminantes de por vida, **el camino tiene un horizonte alentador**: “*vamos al encuentro del Señor*”.

**Y** si hablamos de santuarios marianos, grandes o pequeños, estamos mirando a la mujer que llamamos **Madre**; a la madre de Jesús, que nos la encomendó cuando

agonizaba en la cruz para que prolongara su maternidad en nosotros. Así nos quedó en una página inolvidable del evangelio:

“Junto a la cruz de Jesús estaban su madre y la hermana de su madre, María, mujer de Cleofás, y María Magdalena. Jesús, viendo a su madre y junto a ella al discípulo a quien amaba, dice a su madre: «*Mujer, ahí tienes a tu hijo*». Luego dice al discípulo: «*Ahí tienes a tu madre*». Y desde aquella hora el discípulo la acogió en su casa”.

Evang. según san Juan (19,25-30)

Gloso la respuesta del discípulo: **“la acogió en su casa”**. Y remito a la acogida de María, en su nueva maternidad naciente en la primitiva Iglesia, en el corazón de los creyentes, de los hogares y los pueblos.

Bastaría recordar el collar de letanías que de generación en generación le ha ido engarzando en acción de gracias, con mil títulos y rezos, la piedad de sus hijos.

**Angosto**, con su belleza paisajística y su bondad monacal recoge y ofrece a cada uno de vosotros estas palabras de Jesús: “*Ahí tienes a tu madre*”, y a ella: “*Ahí tienes a tus hijos*”.

Aquí tenéis todos **su casa/santuario, vuestra casa**, para disfrutar de su maternidad y patronazgo de estos Valles.

**HIMNO DE ANGOSTO**  
**María, Madre de gracia,**  
**Señora de Angosto,**  
**Humilde Nazarena:**  
**Ruega por nosotros.**

*A tu lado la noche es día,*  
*tu imagen es vida.*

*Tu Santuario es hogar y*  
*alegría, presencia divina.*

*Renuévanos,*  
*transfórmalos,*  
*oye nuestro canto.*

*Renuévanos,*  
*transfórmalos,*  
*oye nuestro canto.*

»»

**SEPTIEMBRE 1, DOMINGO.**

Coincidentes con la fiesta de la Virgen de Angosto, peregrinan los cuatro pueblos de la sierra de Arcena (Burgos): San Zadornil, San Millán de San Zadornil, Arroyo de San Zadornil y Villafría de San Zadornil.

**PRIMER SÁBADO DE OCTUBRE,**  
**DÍA 5. TÉMPORAS.**

Romería de los agricultores en acción de gracias por las cosechas y frutos de la tierra y del trabajo diario.

En los programas se inculca integrar a toda la familia, como día de encuentro y modo de transmisión de la fe y devoción a la Virgen de Angosto.

• Les sugerimos que cada pueblo traiga su ramo de flores como ofrenda, y las familias particulares, pueden traer alimentos no perecederos, para entregar a CÁRITAS en ayuda de familias necesitadas. Se ameniza la mañana con la rifa de dos imágenes de la Virgen de Angosto.



## Vocación original del hombre y la mujer

Mario Melgosa

**A** noto desde el principio que prefiero hablar, antes que de los laicos en la Iglesia, de los laicos en el mundo. Por lo mismo que la Iglesia no es para sí misma, sino para el mundo y en el mundo.

**Todo hombre o mujer, por nacimiento, es una vocación divina. Claro que estoy hablando desde la fe en el Creador, que nos ha llamado a la existencia al recibir su soplo de vida, y desde la fe recupero una vocación para todo nacido, creyente o no, sépalo o no. Ésta es la grandeza del hombre a la luz de la Biblia.**

Decir que todos, uno a uno, personalmente, tenemos una vocación, una llamada divina que está solicitando nuestra escucha y una

respuesta es el primer apunte para hablar de vocación.

El ser humano se realiza en la escucha y la respuesta a esa llamada. La existencia humana se construye en ese diálogo constante con Dios que llamamos oración o discernimiento, en pensar y servir. Renunciar a este diálogo es empobrecerse humanamente.

Conviene recordar la llamada bíblica: “Servir al Señor con alegría”. No es una frase de relleno; es el horizonte que todo hombre persigue: la felicidad y la plenitud de su ser. La vocación a la existencia es la original que luego se extiende en vocación (llamada) específica, concreta. Por eso la respuesta a la vocación es la gratitud y el servicio.

## Recuperar la Vocación del hombre y la mujer seglares en la Iglesia

Si hablo de recuperar la vocación para los laicos es porque esta palabra **“vocación”** quedaba

sustraída a los laicos y reservada a quien era llamado (*vocacionado*) al sacerdocio o la vida reli-



giosa; los demás no tenían vocación. Y así se decía: este chico o esta chica *“tiene o no tiene vocación”*. Aún se sigue hablando así.

### Pero las palabras no son inocentes

Pretendida o sin pretenderlo así nos encontramos en una Iglesia de clases, de cristianos de primera y de segunda, de señores y de siervos, de reverendos y de pueblo obediente.

Así la referencia al hablar de Iglesia apuntaba a los clérigos y religiosos y dejaba sin voz a los laicos. Las “clases sociales” y jerarquía estaban bien definidas.

De ahí observamos que cuando hablamos de la Iglesia, conjugamos los verbos en tercera persona, sin sentido de pertenencia: *“la Iglesia dice..., la Iglesia hace..., la Iglesia es...”*, apuntando siempre al Vaticano, obispos, curas, frailes y monjas. Claro que

en esto, por honestidad, hemos de confesar que *“por nuestra culpa, por nuestra grandísima culpa”*, hemos establecido jerarquías y distancias impropias del evangelio entre los fieles.

Ya en la Iglesia la vocación nos hace a todos iguales en divinidad. Tan cristiano, tan miembro de la Iglesia es el Papa como la anciana de esos pueblos perdidos, que ha envejecido de rosarios, entregada a su familia y cortando flores para el altar de la Virgen.

La misión nace de la llamada y Dios nos configura para ello y nos ofrece su ayuda. La vocación no se la da uno a sí mismo; se recibe. Es un don, una gracia, (carisma) que se recibe. Al ser humano le corresponde aceptarla responsablemente o ignorarla o rechazarla. Es una llamada al servicio de la promoción de las personas y nuestras relaciones.

## Lo específico de la vocación laical

“No es posible un crecimiento responsable del laicado si no se cuida y promueve debidamente su formación. Sólo con una formación y capacitación adecuadas, podrán los laicos, educados desde otras claves y otra sensibilidad, adquirir personalidad, seguridad e iniciativa dentro del Pueblo de Dios”.

(J.A. Pagola: “La hora de los laicos”)

Perfil del laico cristiano

1. Seguidor de Cristo
2. Al servicio del Reino de Dios
3. Miembro activo y responsable del Pueblo de Dios
4. Enviado al mundo
5. Enraizado en la Palabra de Dios y en la Eucaristía
6. Radicalidad evangélica
7. La formación

Este perfil es el de la vocación cristiana en general, pero el seglar lo vive desde el carácter secular propio y peculiar de los laicos. Así la acción de los seglares adquiere una peculiar eficacia por el hecho de que se realiza dentro de las comunes condiciones de vida en el mundo.

Hay parcelas que hoy le están reclamando su presencia activa para iluminarlas y acompañarlas. La primera tarea de los seglares en el mundo es «cumplir con fidelidad sus deberes temporales, guiados siempre por el espíritu evangélico». Ser un buen padre, un profesional competente, un ciudadano honesto y responsable, un vecino solidario, un estudiante responsable, un deportista ejemplar. Lo primero es el testimonio de vida. No las palabras y los discursos, sino los gestos, las obras, la vida responsable y sana.

La Iglesia necesita la corresponsabilidad de los laicos en su pastoral. *La comunidad crece, se desarrolla y vive con la aportación variada de todos los miembros del Pueblo de Dios, según sus diversas vocaciones y carismas. El conjunto de posibilidades es múltiple: organización y planificación del trabajo, administración económica, acogida a quienes se acercan, asistencia a enfermos, caridad hacia los necesitados, atención a las familias, etc.* ■



## ORACIÓN

Gloria Fuertes

Padre nuestro, que estás en la tierra, que te siento en la púa del pino, en el torso azul del obrero, en la niña que borda curvada la espalda, mezclando el hilo en el dedo.

Padre nuestro que estás en la tierra, en el surco, en el huerto, en la mina, en el puerto, en el cine, en el vino, en la casa del médico.

Padre nuestro que estás en la tierra, donde tienes tu gloria y tu infierno y tu limbo; que estás en los cafés donde los pudientes beben su refresco.

Padre nuestro que estás en la tierra, en un banco del prado leyendo. Eres ese viejo que da migas de pan a los pájaros del paseo.

Padre nuestro que estás en la tierra, en la cigarra, en el beso, en la espiga, en el pecho de todos los que son buenos.

Padre que habitas en cualquier sitio, Dios que penetras en cualquier hueco, Tú que quitas la angustia, que estás en la tierra,

Padre nuestro que sí que te vemos los que luego hemos de ver, donde sea, o ahí en el cielo.



# El regalo más grande de Dios al hombre

Jesús M.

**E**n PENTECOSTÉS nace la Iglesia universal pública y oficialmente, la comunidad cristiana. Gentes de aquí y de allá, sin que importe la procedencia de religión (judío o gentil), de nación, de lengua o del color de la piel... todos se ven y se sienten hermanados por la fe en Jesucristo. El Espíritu de Dios no hace distinciones; es el regalo de Dios al hombre, es la nueva creación.

La comunidad de creyentes comienza la nueva tarea de anunciar al mundo con obras y palabras el evangelio de la vida y la esperanza.

**El don del Espíritu al hombre es como si el alma de Jesús se nos hubiera metido dentro del cuerpo, como una levadura, como la sal: recupera aquel aliento divino del relato de la creación del hombre.**

- . El fruto de la Pascua. Y eso, ¿qué es?
- . El relato tiene una intención profundamente vitalista.
- . La escenografía (viento, fuego...) es tradicional y quiere mostrar que empieza una nueva etapa de la acción de Dios, que interviene con fuerza, la definitiva.

## El hombre y la mujer, por el don del Espíritu, llevan alma de Dios...

- ✓ para ver el mundo con los ojos de Jesús, sentirlo creación de Dios y amarlo como él lo amaba;
  - ✓ para ver al hombre y sentirlo y tratarlo como a un hermano, hijo de su mismo Padre y Creador;
  - ✓ para ver la historia y sentirla y situarnos ante ella con los mismos ojos de Jesús;
    - porque es la historia de la familia humana, sin desertar de la esperanza ni del compromiso para luchar contra el poder desolador del mal;
    - porque la fe pascual nos ha hecho ver que la última palabra no la tienen los que crucifican al Hijo del hombre, sino Dios, a quien podemos llamar Padre, y resucitó al Hijo.
- El Espíritu es el que nos hace hijos de Dios y vivir y morir confiados en su amor de Padre.

**El Espíritu de Dios es un espíritu de fiesta, de gozo, de fortaleza, de caridad, de reconciliación y de perdón, resucitador de las mejores energías que yacen muertas o dormidas en el corazón de cada ser humano.**

### Por los frutos los conoceréis

Por sus obras sabremos qué espíritu anima a cada ser humano y a cada grupo, si el espíritu de Dios o el del diablo:

- donde la gente se mira, se siente y se trata como hermanos, allá, sépase o no, confiésese o no, está actuando el Espíritu de Dios;
- donde se mata, se roba, se miente, cultiva su egoísmo, se crea odio y división, allá actúa el espíritu del diablo.

El Espíritu Santo suscita recuerdos -mantiene *viva y actuante* la palabra de Jesús-, el Espíritu es el alma de la Iglesia.

### Las tensiones en la Iglesia no son malas

Al Espíritu Santo no le gustan las formas quietas, se expresa como fuego, viento... Unidad, pluralidad, tensiones en la Iglesia no son problemas; son dones que la enriquecen. Los problemas le vienen a la Iglesia del egoísmo, de la en-

vidia, del afán de poder... cuando cada uno tira para sí.

**Los dones y frutos y todo lo que procede del Espíritu o del evangelio, antes que doctrina y teología y rituales es vida, es experiencia. No se cree lo que nos dicen que hay que creer, se cree lo que se cree y alienta nuestra vida.**

### Pentecostés es antipecado, antiBabel

Hoy sufrimos esas historias que narra el Génesis en forma de mitos: el hombre no le creyó a Dios y el hombre culpa a su mujer; el hermano asesina a su hermano (la simiente de Caín), la Torre de Babel, en el secular intento de construimos la ciudad sin Dios. Tenemos ciencia, técnica, crecimiento económico... y qué sacrílegamente repartido...

**Necesitamos un nuevo espíritu, el fuego que nos purifique de tanto egoísmo devastador, que encienda la profecía en la Iglesia. Necesitamos vientos nuevos que nos empujen a la solidaridad, a la atención de los más pobres. Necesitamos que el Espíritu nos enseñe a confiar en Dios y llamarle desde el corazón ¡Padre nuestro! Aita. ■**



# A la conquista de mi libertad



**Mi vida es mía y hago de ella lo que quiero.  
Dos verdades a medias; y dos engaños en uno.**

Mario

**U**na frase tan halagüeña como venenosa y llena de ambigüedades para que “cuele”:

- ✓ **halagüeña:** basta mirar a la cultura actual (se vende como una conquista de la progresía);
- ✓ **venenosa:** basta observar sus efectos (abran los ojos y véanlo hasta en su propia familia o en la vecina);
- ✓ **llena de ambigüedades:** (acláreme los dos componentes de la frase “mi vida es mía” y “hago lo que quiero”).

Esto me recuerda el mordisco a la manzana del paraíso con que la serpiente deslumbró a la especie humana. El engaño los dejó desnudos y, avergonzados, se escondieron. Y fuera del paraíso. Quien tenga oídos para oír, que oiga; si le queda algo de inteligencia, que aprenda; y si no le han anulado su voluntad, que se “convierta y viva”.

**Presumir de libertad, Sí:  
el ser humano tiene motivos y  
ha de construirse en libertad.  
Pero de libertad absoluta, sin su  
correspondiente responsabilidad,  
en absoluto, NO.**

El río se debe al manantial y a los afluentes: su caudal le viene dado. Si rechaza esta pertenencia o si la desborda, arrasa la huerta. El ser humano -quíéralo o no- en su origen y crecimiento no se pertenece a sí mismo; la vida se la han dado.

Blasonar de libertar, rotas todas las pertenencias para hacer lo que se quiere es confundir lamentablemente espontaneidad con libertad. El ser se encuentra a sí mismo humano en el tú, siendo para los demás. Quien ha aprendido a amar jamás dirá “hago de mi vida lo que quiero”. El amor le hace decir “mío, mía” no como dominio, sino como una parte sí mismo; y a la vez, a entregarse “tuyo, tuya”, tanto a su prójimo como a la creación y el Creador.

En el camino de la libertad tenemos no solo una referencia (Jesús de Nazaret, el “hombre para los demás”), sino también el compañero, un compañero de camino que atraviesa las puertas de la muerte, camino que hay que andar en el amor y que él recorrió primero. La libertad es una semilla a desarrollar libremente; don y tarea.

¡Feliz Pascua de Pentecostés! ■

# Las madres, vistas por sus hijos

Josetxu Canibe



Entre mis apuntes o recortes que archivo, me he encontrado con una especie de encuesta curiosa, simpática. Se trata de las respuestas que dan unos niños/as de 8 y 9 años respecto a lo que opinaban de sus madres. He seleccionado las que me han parecido más significativas. Las respuestas corresponden al pasado mes de febrero.

## ¿Por qué hizo Dios a las madres?

- a. Porque son las únicas que saben dónde están las cosas en la casa.
- b. Principalmente para limpiar la casa.
- c. Para que nos quieran.

## ¿Qué ingredientes usó?

- a. Dios hizo a las madres de nubes y pelo de ángel y todo lo bueno en este mundo y una pizca de malo.
- b. c. Yo creo que con muchas flores.

## ¿Qué necesitaba saber tu mamá de tu papá antes de casarse con él?

- a. Su apellido.
- b. Pues... si tiene trabajo y si le gusta ir de compras.

## ¿Por qué se casó mamá con papá?

- a. Porque mi papá hace el mejor espagueti del mundo y mi mamá come mucho.
- b. Porque ya se estaba haciendo vieja.
- c. Mi abuela dice que porque no se puso su gorra para pensar.

## ¿Quién es el jefe en tu casa?

- a. Mi mamá no quiere ser jefe, pero tiene que serlo, porque mi papá es un chistoso.

- b. Mi mamá. Lo sabes por la inspección de mi cuarto; ella ve hasta lo que hay debajo de mi cama.

## ¿Cuál es la diferencia entre las mamás y los papás?

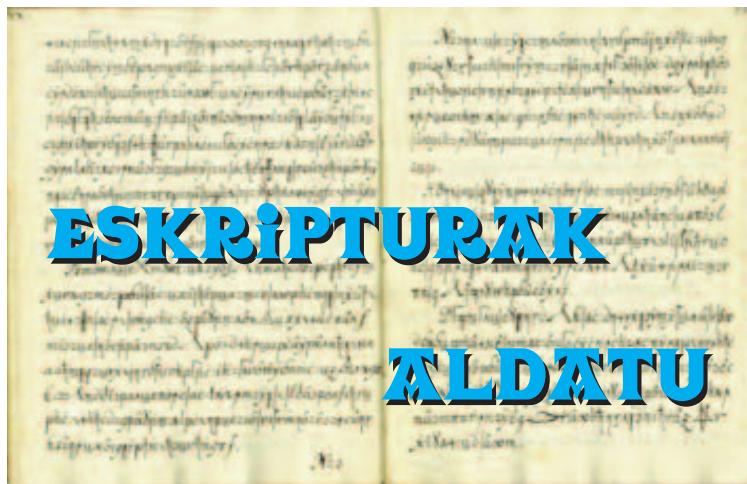
- a. Las mamás trabajan en el trabajo y en la casa y los papás solo van al trabajo.
- b. A las mamás les tienes que pedir permiso cuando quieres quedarte a dormir en casa de un amigo.
- c. Las mamás tienen magia, ellas te hacen sentirte bien sin medicina.

## ¿Qué haría a tu mamá perfecta?

- a. Por dentro ya es perfecta. Por fuera creo que le vendría bien un poco de cirugía plástica.
- b. Que no me regañara tanto y me dejara ver la tele.

## Si pudieras cambiar algo de tu mamá ¿Qué sería?

- a. La haría más inteligente, así sabría que mi hermano me pegó primero y no yo.
- b. c. Me gustaría que desaparecieran esos ojos invisibles que tiene detrás de su cabeza.



Aldalur Ibarbia

**A** Idi hartan, batek Budari hau esan zion:  
<<Zuk irakasten dituzun gauzak, Jauna, ez dira Eskripturan aurkitzen>>.

<<Orduan, jarri zuk agertzen ez diren gauza horiek Eskripturan>>, esan zion Budak.

Isilunea egin zen. Ondoren,

<<Jauna, barkatu atrebentzia baina... zuk irakasten dituzun gauza batzuk, Eskripturak dioenaren aurka baleude?>>.

<<Orduan, Eskripturak aldatu beharra dago>>, erantzun zion Budak.

Nazio Batuei proposamen hau egin zitzaizen, erlijio guzien Eskripturak aztertu egin behar zirela; haietan tolerantziaren aurka edo ankerkeriara daraman guzia kendu egin beharko zela, eta giza duintasuna kalte egiten dion guztia ezabatu.

Proposamen hori egin zuena Jesu Kristo zela jakin zenean, periodistak haren etxea joan ziren korrika. Eta esan zien:  
<<Eskriptura, Larunbata bezala, gizakiarentzat da, ez gizakia Eskripturarentzat>>.

## PROPIEDADES DE LA NARANJA

Este regalo del invierno proporciona toda la vitamina C que se necesita al día. Es esencial para la resistencia a las infecciones (es el recurso natural más utilizado para prevenir resfriados y gripes); aumenta la absorción del hierro, el



calcio y el fósforo y posee propiedades antioxidantes. Pero la vitamina C no es el único componente interesante. La fibra confiere a la naranja propiedades digestivas y los flavonoides colaboran en el refuerzo del sistema inmunitario.

### INDICACIONES NUTRICIONALES

**Refuerza la inmunidad.-** Las naranjas convienen especialmente a quienes se encuentran bajos de defensas y se muestran más propensos a sufrir catarros, procesos gripales, alergias respiratorias o infecciones por herpes.

**En caso de anemia.-** Resulta también aconsejable para personas anémicas y mujeres jóvenes que sufren de menstruaciones abundantes, ya que su vitamina C favorece la absorción del hierro.

**Regula el colesterol.-** La pectina de las naranjas ayuda a bajar los niveles de colesterol en la sangre. Recientes estudios científicos, realizados a partir de compuestos aislados de la corteza de la naranja, han ofrecido mejores resultados en la reducción del colesterol LDL que algunos de los fármacos prescritos para ello, con la ventaja de que no presentan efectos secundarios.

**Huesos fuertes.-** Como fuente de vitamina C y calcio resultan muy adecuadas para proteger los huesos y la dentadura. Se recomiendan muy especialmente para fortalecer las articulaciones y reducir la inflamación de la artritis reumatoide y la artrosis.

Además, por su riqueza en magnesio, que fluidifica la sangre y evita la formación de coágulos, protege del riesgo de sufrir trastornos cardiovasculares y derrame cerebral. Tomar naranjas con regularidad es recomendable para prevenir varices y hemorroides, ya que protegen los vasos sanguíneos y favorecen una buena circulación. Previenen la formación de piedras en el riñón e infecciones en las vías urinarias, como la cistitis.

(Cuerpomente)



# UNA CRUZ...

## EN EL MONTE BACHICABO

Cuando nos acercamos a la cumbre de las montañas que rodean nuestros pueblos y ciudades, a nadie extraña encontrar una cruz, símbolo y testimonio de la devoción de nuestros antepasados, y junto a ésta, un pequeño buzón donde se introduce algún testimonio escrito que hace referencia a la visita de la cumbre alcanzada. También fue costumbre grabar una cruz en numerosas piedras que hacían de mojón o separación de propiedades, incluso para indicar el límite entre cada pueblo.

Conocemos la existencia en el monte Gorbea de su emblemática cruz. Esta fue instalada a petición popular y la generosa aportación de donativos de numerosos pueblos. La primera cruz de hierro se erigió el 16 de julio del año

1901; pero en breve, por causa de fuertes vientos, cayó, y el 12 de noviembre del mismo año se instalaba una de mayor altura y resistencia, que es la que actualmente se conoce.

Pero quiero destacar en esta ocasión la historia de la erección de la Cruz del conocido monte Bachicabo. El documento que acredita esta breve historia se encuentra en los libros de la iglesia de Barrio, y estos, a su vez, en el Archivo Diocesano de Vitoria.

Nos detalla en una curiosa página lo siguiente: *“Erección de una enorme Cruz en la llamada Peña Bachicabo e indulgencias con la que ha sido enriquecida. El 31 de agosto del año 1886 se colocó en lo más culminante de la peña llamada de Bachicabo, a vista de este pueblo*

## ANGOSTO Y SUS ALREDEDORES

José Luis Izar de la Fuente

*de Barrio y con el correspondiente I.N.R.I. mirando al Oriente, una cruz de extraordinaria talla, que fue construida por iniciativa y a expensas de D. Facundo Hernández de Pinedo y Guinea, presbítero cura propio de Tuesta, subida no sin gran dificultad en hombros de doce jóvenes de esta parroquia de Barrio, quienes con otros doce individuos más, también de Barrio, y el párroco D. Pablo Izar de la Fuente, presentes en la bendición que, según prescribe el ritual Romano, hizo el mencionado D. Facundo en el ya indicado sitio, y una vez concluida la colocación, se rezó un Tedeum en acción de gracias y agradeciendo el haberse llevado a buen fin y sin ningún percance desagradable la difícil empresa.*

*Como el sitio de antemano preparado domina y está a la vista de todo el extenso Valle de Valdegovía, varios pueblos estuvieron como de fiesta, presenciando a lo lejos con telescopios unos, con su*

*simple buena vista otros, la colocación del signo de nuestra redención, y vieron también los alegres ecos de los cohetes que anunciaban al país la coronación de tan piadoso pensamiento.*

*En el decreto que hace referencia al escrito hay un sello = Vitoria 3 de Septiembre 1886. Y se conceden indulgencias. Lo decretó y firmó el Sr. Obispo de Vitoria”. (A.H.D.A.)*

A partir de la instalación de aquella cruz de madera, han sido diversas las que han sido derribadas por efecto de la erosión del agua y fuertes vientos. En una ocasión, en medio de una gran tormenta, se pudo ver cómo un rayo derribó y quemó parte de la cruz.

El 27 de agosto del año 1998, se inauguraba la actual cruz de hierro, que con gran esfuerzo colocaron vecinos de Espejo. A esta cita acudieron numerosas personas del citado pueblo, así como el presi-



dente de la Junta administrativa de Barrio y el que esto suscribe.

Gran número de aficionados a la montaña asiduamente se acercan a esta cumbre, lugar del que se puede contemplar una auténtica naturaleza y donde el respirar profundo oxigena todo el organismo de la persona.

Hacia el Sur se divisan las mansas

aguas del río Ebro y parte de las tierras de Santa Gadea del Cid, Montes Obarenes, Miranda y, más al Este, el valle salado e incluso Vitoria. Otros diversos lugares se pueden contemplar desde esta hermosa atalaya: Castillo de los Varona, Angosto y, finalmente, la Sierra de Arcena, el valle Valdegovía y la gran masa forestal de Valderejo, mientras uno se agarra a la majestuosa cruz del Bachicabo. ■

## Agradecidos



**Arlucea** - Milagros Egurcegui  
**Bilbao** - José Antonio Balza Ayala -  
Miguel Ortega – M<sup>a</sup> Lourdes Ruiz  
**Fresno de Losa** - María Purificación Salazar Vadillo  
**Vitoria-Gazteiz** - Josefa Domínguez Fito -  
José Pinedo Quintana



## Difuntos



**Barcelona** - Hna. Felisa Areitioaurtena  
**Eibar** - Maximina Palacios Pinedo  
**Ollábarre** - Irene Olano Guillerna  
**Vitoria-Gasteiz** - Josefa Fernández Gabanes -  
José Pinedo Quintana  
**Menagaray** - José Mari Villamonte  
**Amurrio** - María Mendivil  
**Villalba de Losa** - María Luz Salazar

## Cuento-Parábola

Sustraiian

### UNA CUCHARADA DE ARROZ

Conozco una familia hindú con 8 hijos que, desde hace días, no tienen qué comer... Tomé un poco de arroz y fui inmediatamente en su ayuda. Pude ver la carita de los niños, pude ver sus ojos brillantes por el hambre... Y vi, no sin extrañeza, que la madre recibió el arroz, hizo dos partes, tomó una y salió de casa. A su vuelta le pregunté: - «¿Dónde has ido? ¿Qué has hecho?». - «También ellos tienen hambre» -fue su respuesta.

Muy cerca vivía una familia musulmana con el mismo número de hijos. Ella sabía que también desde hace días no comían.

Fue esto lo que me conmovió. En el rostro de cada uno de los miembros de esa familia se había dibujado una paz y una serena alegría. Y a pesar de que a cada uno sólo le tocó nada más que un par de cucharadas de arroz, había en todos ellos la alegría del dividir y del compartir. (Madre Teresa)

### REFLEXIONES PARA LA VIDA

Creo que no son necesarias muchas reflexiones y comentarios acerca de este relato-parábola y es que... ¡es tan de la vida y tan claro su mensaje! Espero que cada uno sacaremos nuestras propias conclusiones y no miraremos hacia el otro lado.

Únicamente me tomo la libertad de destacar la enorme capacidad de bienestar que produce el COMPARTIR. No seré yo el que diga lo que cada uno debe hacer ante esta dimensión de la vida. Lo que sí me atrevo es a dar un testimonio personal: el COMPARTIR produce una felicidad incomparable y, además, es capaz de llenar DESDE DENTRO toda nuestra existencia y nuestro caminar por la vida. Eso sí: es cuestión de PROBARLO en propia carne; es la única manera de experimentar y sentir si es verdad o no.

¡Buen ánimo y, si te parece, haz una prueba para comprobar si es así.

### COMPROMISO DE VIDA

¿Me animo a revivir una experiencia del COMPARTIR con alguien como TESTIMONIO de vida? ¿Cómo y cuándo me propongo llevarla a cabo?



# *A nuestras madres, con un recuerdo agradecido*

Día de la Madre



Para el amor: *una madre.*

Para el dolor: *una madre.*

Para crear y cuidar la vida: *una madre.*

Para la ternura y el regazo: *una madre.*

Para enjugar las lágrimas: *una madre.*

Para curar heridas: *una madre.*

Para aguantar una cruz: *una madre.*

Para acompañar a un enfermo: *una madre.*

Para consolar a un hijo: *una madre.*

Para pacificar el alma: *una madre.*

Para esperar contra toda esperanza: *una madre.*

Para perdonar: *una madre.*

Para entregar la vida: *una madre.*

Para la lucha generosa: *una madre.*

Para recibir a quien se alejó: *una madre.*

Para enseñar a rezar: *una madre.*

Para amar: *los ojos, el corazón y*

*las manos de una madre.*

ANGOSTO

Dios se dice a sí mismo por el profeta Isaias (49,14-15) en el amor de una madre.

Sión decía: "Me ha abandonado el Señor, mi dueño me ha olvidado."

- ¿Es que puede una madre olvidarse de su criatura, no conmoverse por el hijo de sus entrañas?  
Pues, aunque ella se olvide, yo no te olvidaré.»