

*Divina Creación*

*Angelus*



## *Solo desde el amor la libertad germina*

*Solo desde el amor  
la libertad germina,  
solo desde la fe  
van creciéndole alas.*

*Desde el cimiento mismo  
del corazón despierto,  
desde la fuente clara  
de las verdades últimas.*

*Ver al hombre y al mundo  
con la mirada limpia  
y el corazón cercano,  
desde el solar del alma.*

*Tarea y aventura:  
entregarle del todo,  
ofrecer lo que llevo,  
gozo y misericordia.*

*Aceite derramado  
para que el carro ruede  
sin quejas egoístas,  
chirriando desajustes.*

*Soñar, amar, servir,  
y esperar que me llames,  
tú, Señor, que me miras,  
tú, que sabes mi nombre.*

*Liturgia de la Horas*

## *Creatura Divina*

**D**os fechas, 8 y 25 de marzo, me llevan a admirar, venerar y a celebrar la grandeza y valores de esta obra divina del Creador: la MUJER.

### **Bienvenido Feminismo**

*El 8 de marzo fue declarado por la ONU en 1975 el Día INTERNACIONAL DE LA MUJER.*

**DIRECTOR**  
Mario Melgosa

**SUSCRIPCIÓN ANUAL:**  
7 Euros  
Cuenta KUTXABANK  
2095-3212-69-1090122689

**EDITA:**  
Pasionistas  
Santuario de Angosto  
01426 Villanáñe (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:**  
817

*Hace 200 años, la Revolución Industrial aceleró el crecimiento de las ciudades: la gente se trasladó desde el campo a las zonas urbanas para trabajar en las fábricas. Cada vez se necesitaban más manos y las mujeres pasaron a formar parte de la mano de obra.*

*Pero no eran tratadas igual que sus compañeros de trabajo ni tenían los mismos derechos: trabajaban más horas, pero cobraban menos. Ese fue el motivo de las primeras huelgas y marchas de trabajadoras para reclamar un trato más igualitario. Podríamos decir que aquí se izó por primera vez la bandera feminista.*

*Mi admiración no la enturbian los desmanes y descaros de las "femmes", ni la recorto a las reclamaciones clamorosas de lucha contra el hombre. Las mujeres, igual que los hombres, tienen opiniones y actitudes políticas e ideológicas muy diversas porque tienen intereses muy diferenciados, pero como seres humanos tienen ►*



## Oración a la Virgen de la Amazonia

Mientras recorres la vida,  
tú nunca solo estás,  
contigo por el camino  
Santa María va.

Ven con nosotros al caminar,  
Santa María, Ven.

Aunque te digan algunos  
que nada puede cambiar,  
lucha por un mundo nuevo,  
lucha por la verdad.

Ven con nosotros al caminar,  
Santa María, Ven.

Aunque parezcan tus pasos  
inútil caminar,  
tú vas haciendo caminos:  
otros los seguirán.

Ven con nosotros al caminar,  
Santa María, Ven.

una serie de derechos comunes que van desde el derecho al trabajo, a la libertad de expresión, a participar activamente en la política, a estudiar, al sexo y también al merecido descanso después de largas jornadas de trabajo, el derecho al ocio, la cultura y los aspectos lúdicos.

Desde esta creatura amorosa y fuerte, regalo divino del Creador al mundo, mi admiración y apoyo al feminismo de tantas mujeres-mujeres, casadas y solteras admirables que, por su entrega -a veces silenciosa- han luchado por devolver a la mujer, al mundo y al hombre su grandeza, maltratada en su identidad original de mujer y sus derechos humanos.

A este movimiento hoy planetario, con esa polícrómia enriquecedora de naciones, culturas y religiones diferentes, traigo yo el canto de liberación de una joven campesina de Galilea ocupada por los romanos, que ha inspirado durante veinte siglos las más heroicas entregas por alentar la esperanza de un mundo nuevo de justicia y de paz: María de Nazaret.

**E**l 25 de marzo la Iglesia celebramos la entrega de su alma y cuerpo al plan salvador del Creador que, en sus entrañas de mujer, se hizo hombre y habitó entre nosotros. Su "Magnificat", canto profético de liberación, se ha cumplido y sigue resonando de generación en generación en todas las comunidades cristianas del mundo.■

Mario Melgosa

TRAEMOS a nuestro Santuario de Angosto la oración del papa Francisco a la Virgen de la Amazonia, que acompaña a tantas comunidades cristianas en sus caminos y lucha por salir de la pobreza y recuperar su dignidad humana en justicia progreso paz y libertad.

La Virgen patrona de nuestra misión en la Amazonia peruana es invocada *Virgen de las Nieves*, coincidente con la Patrona de Vitoria. Curiosa advocación para la Amazonia, donde los nativos no han visto caer la nieve en su vida.

Este patronazgo nace del fundador de Yurimaguas, el gran misionero jesuita Samuel Fritz, dos siglos antes de la presencia pasionista en estas tierras de la amazonia peruana. Un personaje ÚNICO que merece todo elogio por la gran misión que desarrolló en toda su sacrificada y dilatada vida. Hablaremos de él próximamente.

Madre de la vida,  
en tu seno materno se fue formando Jesús,  
que es el Señor de todo lo que existe.  
Resucitado, Él te transformó con su luz  
y te hizo reina de toda la creación.  
Por eso te pedimos que reines, María,  
en el corazón palpitante de la Amazonia.

Muéstrate como madre de todas las criaturas,  
en la belleza de las flores, de los ríos,  
del gran río que la atraviesa  
y de todo lo que vibra en sus selvas.  
Cuida con tu cariño esa explosión de hermosura.

Pide a Jesús que derrame todo su amor  
en los hombres y en las mujeres que allí habitan,  
para que sepan admirarla y cuidarla.

Haz nacer a tu hijo en sus corazones  
para que Él brille en la Amazonia,  
en sus pueblos y en sus culturas,  
con la luz de su Palabra,  
con el consuelo de su amor,  
con su mensaje de fraternidad y de justicia.  
Que en cada Eucaristía  
se eleve también tanta maravilla  
para la gloria del Padre.

Madre, mira a los pobres de la Amazonia,  
porque su hogar está siendo destruido  
por intereses mezquinos.

¡Cuánto dolor y cuánta miseria,  
cuánto abandono y cuánto atropello  
en esta tierra bendita,  
desbordante de vida!

Toca la sensibilidad de los poderosos  
porque, aunque sentimos que ya es tarde,  
nos llamas a salvar lo que todavía vive.

Madre del corazón traspasado  
que sufres en tus hijos ultrajados  
y en la naturaleza herida,  
reina tú en la Amazonia junto con tu hijo.  
Reina para que nadie más se sienta dueño  
de la obra de Dios.

En ti confiamos, Madre de la vida,  
no nos abandones en esta hora oscura.  
Amén.

Franciscus



# La Virgen María, un referente para el feminismo y la política

J. Sáenz de Buruaga

“Se observa que es difícil encuadrar la imagen de la Virgen, tal como es presentada por cierta literatura devocional, en las condiciones de vida de la sociedad contemporánea y en particular de las condiciones de la mujer, bien sea en el ambiente doméstico, donde las leyes y la evolución de las costumbres tienden justamente a reconocer la igualdad y la corresponsabilidad con el hombre en la dirección de la vida familiar; sea en el campo político, en el campo social, en los más distintos sectores operativos, dejando cada día más el estrecho ambiente del hogar; o en el campo cultural, donde se le ofrecen nuevas posibilidades de investigación científica y de éxito intelectual”. Pablo VI: “*Marialis cultus*”.

Dejamos en estas breves líneas unas ideas de *Paola Binetti* (*Diputada italiana*) que pueden ayudar a valorar hoy la figura de la Virgen María, la mujer llamada por Dios a hacer cosas grandes de generación en generación.

En mi vida personal, la Virgen María es un referente sobre todo por el hecho de su maternidad universal, confiesa *Paola Binetti*. Cuando crees que la política puede ser la forma más alta de la caridad, entiendes que es también una forma de maternidad; disponible para servir sobre todo a personas que no tienen recursos; bien porque son enfermos, migrantes, pobres u otra condición. Así entonces el gran corazón de María, que es maternal, que es acogida, es un punto de referencia importante.

La dimensión mariana añade a esto la ternura, la delicadeza de corresponder no solo con la inteligencia organizativa, sino además con la inteligencia emotiva a

todas estas necesidades. Y hacerlo con la delicadeza con que podríamos imaginar a la Virgen. El papa Francisco ha destacado a la Virgen ‘Desatadora de nudos’. Y parece que en la política siempre hay que estar intentando desatar nudos para que se puedan solucionar problemas. Así entonces la Virgen nos ayuda a ver cada problema como un desafío positivo a solucionar interesándose por las personas.

## ¿Ve a la Virgen María como una feminista?

No lo dudo. Ella es la expresión más alta de un feminismo en el sentido católico. La mujer por excelencia, en todas sus cualidades. Hay aún un problema de no



**Paola Binetti** es una destacada miembro del parlamento italiano y también una conocida científica, defensora de los derechos de los niños y de personas que viven cualesquier condición de minusvalía. Comparte el perfil del feminismo que la identifica, su apasionada admiración por la Virgen María como modelo para la vida política y los desafíos pendientes de la Iglesia que permitirán profundizar en la “valoración” y el “reconocimiento” de la mujer.

## ¿Se define como feminista?

Feminista católica convencida. La dignidad que pueden tener esas aptitudes tiene que estar representada de manera también más alta en los lugares donde se toman las decisiones; pero nada tengo que ver con otros movimientos feministas, los cuales aún cuando han dado batallas importantes, no siempre han dado estas batallas poniendo la maternidad, tanto biológica y social-espiritual, como el eje sobre el cual gira su organización.

## ¿Cuál es su parecer sobre el movimiento Femen?

Esas mujeres no se han dado cuenta de todo lo que la Iglesia ha hecho para la liberación de la mujer. No se dan cuenta que la dignidad de la mujer en muchos lugares ha sido defendida solo por la Iglesia. La Iglesia siempre ha hecho de la defensa de la dignidad de la mujer un punto de referencia importante. También de la acción de servicio que tienen las mujeres en todos los campos. Hoy, en una sociedad oprimida por diversas circunstancias, la Iglesia pone a la mujer en primer plano. ■

# Cuadernos de reflexión

## Cuaresma y Liberación



M. Melgosa

**L**A CUARESMA ha tenido entre los cristianos connotaciones negativas, un tiempo tristón. Qué manía tenemos de mirarlo todo por el lado negativo, solo por lo que cuesta, y no por lo que vale y los bienes que nos reporta. Así seremos gente negativa. La cuaresma es un tiempo de sanación, de recuperación de zonas perdidas, es un tiempo vitalista que aporta alegría y vida, o el diablo se lleva todas las penitencias y rezos.

**¡Quiero vivir! es el grito universal de los humanos.** Aquí llegan las mil preguntas, aquí nace nuestra fe o el ateísmo: a quién le creo; cada dios o cada ídolo ofrece su paraíso. Aquí empezamos a hacer camino en una dirección o en otra. Aquí somos tentados. Cristo, el hijo del hombre, también fue tentado y hubo de elegir. Así empieza la cuaresma. ¿A quién creemos, a quién miramos, a quién seguimos? También nuestra vida de hombre es tentada. Todos conocemos la tentación y la caída.

**Mirando al exterior, al escenario social, nuestro mundo no es ateo; es idólatra, y todos los ídolos terminan devorando a sus adoradores.**

Todo puede convertirse en ídolo, cualquier cosa o causa, hasta las más santas, cuando se convierten en valores absolutos y hace que la vida entera se

organice en torno a ellos. La tentación más peligrosa es la que se reviste de bondad:

**El dinero** es bueno, pero todos sabemos que, idolatrado, mata los ideales altruistas, la solidaridad, y nos lleva a la venta del hermano y de la conciencia.

**El sexo** es bueno, pero separado de su contexto de amor y responsabilidad empobrece a sus adoradores... conocemos el mercado del sexo que deshumaniza al hombre.

**El poder**, sea económico, político o religioso, se pervierte cuando de ser un servicio pasa a servirse uno de él, para dominar al hombre o a los pueblos.

**La patria**, el pueblo en el que nacemos y vivimos y debemos cuidar y amar, puede convertirse en ídolo y despertarnos energías destructivas contra otros.

**La religión**, el culto, las doctrinas, las personas, pueden degenerar en idolatría, cuando las ponemos por encima del hombre.

**Jesús ha luchado contra toda clase de ídolos, que traen la muerte al hombre porque lo esclavizan o deshumanizan y deshumanizan sus relaciones.**

El relato de las tentaciones que el diablo presenta a Jesús en el desierto (llamen

al diablo como quieran) es una reconstrucción literaria que recoge las tentaciones más graves en las que se vio probado.

**Rechaza** emplear el poder en beneficio propio, o a conseguirlo poniéndose al servicio de otros dioses (fuerte descripción).

**Rechaza** el camino fácil del triunfo espectacular que facilite su misión o la libere de las dificultades propias de la condición humana (pintoresca descripción).

**Rechaza** la adoración a ningún poderoso de la tierra. Jesús vive confiado en el Padre, la tentación le acosará hasta su muerte. El pecado no le ganó ningún pulso. Traduzco la palabra pecado: el egoísmo, el juego sucio... nos hace menos hombres.

**Jesús nos invita a seguirle a participar de su libertad, de su cota de humanismo.**

Nos invita al desierto, a buscarnos espacios de silencio para encontrarnos con nosotros mismos, con Dios y con los demás, desde una actitud de verdad. Todos sabemos que la vida nos empuja, que nos descentra, nos despoja; que vamos cogidos por reclamos y problemas, como marcados.

Quizás ya no tengamos ni tentaciones, estamos inmersos en ellas sin advertirlas, para al fin decirnos: ¡esto no es vida! Porque el hombre, si no quiere enloquecer, tiene que preguntarse por el sentido de lo que hace. ■

## SEMANA SANTA



### EN EL SANTUARIO DE ANGOSTO

#### **DOMINGO DE RAMOS**

Procesión, Bendición de Ramos y Eucaristía: **13 horas**

#### **MARTES SANTO**

Celebración Penitencial: **5 tarde**

#### **JUEVES SANTO**

Celebración de la Cena del Señor:

*Hora: 6 de la tarde*

#### **VIERNES SANTO**

Vía Crucis de Dios y del Hombre

*Hora: 11,30 de la mañana*

Celebración: Pasión y Muerte del Señor

*Hora: 5 de la tarde*

#### **SÁBADO SANTO**

Vigilia Pascual

*Hora: 9,30 de la noche*

#### **DOMINGO DE PASCUA**

Eucaristía: **13 horas**

# DE LA VISITA

EL DOCUMENTO FINAL del Sínodo Panamazónico celebrado en Roma los días 7 al 26 de octubre del pasado año apunta a una serie de compromisos que están pidiendo urgentemente pasar a la acción. No lo podemos olvidar rápidamente.

• Sínodo es una palabra griega que significa “caminar juntos”. Se da cuando por iniciativa del Papa se reúne un grupo de obispos para analizar o estudiar un problema o una situación que exigen una respuesta.

• La Amazonía es una región selvática que se extiende por nueve países, entre ellos Perú, Brasil... Una inmensa alfombra verde cubierta de árboles. Con razón se la llama “el pulmón del planeta tierra”.

Este Sínodo ha tenido como objetivo controlar el calentamiento climático y descubrir nuevos caminos para la evangelización. La situaciones complejas que ha generado el cambio climático implica enfrentarse a otros fenómenos como el de la deforestación, el desplazamiento de los pueblos originarios, la escasez de agua, incendios.

Quizá extrañe que este encuentro eclesial se haya celebrado en Roma y no en la Amazonía.

Tenemos que recordar que los protagonistas han necesitado de muchas herramientas y múltiples medios para desarrollar su trabajo que solo se pueden encontrar en una ciudad como Roma.



## A LA PRESENCIA

**Han participado** más de trescientos miembros entre obispos, expertos, auditores, colaboradores para la comunicación, invitados especiales y laicos. Lógicamente han cooperado e intervenido en distinto grado de responsabilidad.

**El cambio climático** es el mayor problema que afronta la humanidad, que tiene planteado el siglo XXI: la subida del nivel del agua de los océanos, el aumento de las olas de calor provocando inundaciones, sequías, incendios. Además, los expertos han concluido que la acción humana tiene parte en las emisiones de gases de efecto invernadero.

**Si queremos cambiar el clima** se nos exigirá un comportamiento diferente. Por ello tiene y tendrá sentido el reducir el consumo de agua, usar el transporte público, plantar árboles. Conviene recordar que el planeta tierra no solo pertenece a los actuales habitantes. El universo no surgió como “fruto de una demostración de fuerza; fue una consecuencia del amor y recibió el poder de dominar la creación y transformarla en una hermosa morada”.

**Un Sínodo trata de dar respuesta** a una problemática. Actualmente nos enfrentamos a una situación que la define muy bien la palabra “crisis”. Una crisis

Josexu Canibe

general, envolvente. A este fenómeno social debe dar respuesta este encuentro Panamazónico. Los indígenas nos enseñan a cuidar de lo que nos rodea y de quienes nos rodean. Se trata de dar respuesta digna “*al clamor de la tierra y al clamor de los pobres*”. Se trata de proponer una relación armoniosa entre la naturaleza y el Creador, manifestando con claridad que la defensa de la tierra no tiene otra finalidad que la defensa de la vida.

**Es sabido que quien da valor** a las conclusiones de un Sínodo es el Papa. El Papa ordena. Las conclusiones del Sínodo son consejos, recomendaciones, sugerencias que el Papa acoge para llevarlas a la práctica.

**El punto, el tema estrella fue el de “Viri Probati”,** esto es: varones probados, restringiéndose a hombres honestos, idóneos, recomendados por la sociedad, capaces de mantener y cultivar la fe en comunidades apartadas, alejadas como las de la Amazonía.

Y a estos se les podría ordenar sacerdotes. No es justo que a tales creyentes “amazónicos” se les prive de la Eucaristía y de la reconciliación o perdón. Pues la Eucaristía es la fuente, el centro, la culminación de la vida cristiana. Es un ejemplo más de cómo se le puede “castigar al pobre”.

**Los Sínodos finalizan** con el documento final: un gesto importante. En él se recogen las principales sugerencias entregadas al Papa. Este enfoque señala la tarea concreta que la Iglesia llevará a cabo. ■

## El papa Francisco ha preferido esperar



Con fecha 11 de febrero la prensa ha publicado la noticia de que “*no incluirá la apertura a la ordenación de hombres casados ni al diaconado femenino*”. Así lo ha dejado en la Exhortación Apostólica “Querida Amazonía” que recoge los trabajos del Sínodo que refrenda el Papa con su autoridad. La noticia, servida así en titulares, puede generar un desencanto en quienes esperaban un paso al frente en la ordenación de los “*Viri Probati*” al servicio de la eucaristía. No sería honesto aislar la noticia del contexto de toda la riqueza, la esperanza que nos han dejado los trabajos y compromisos del Sínodo recogidos en esta Exhortación.

El papa Francisco ha tomado la decisión que ha podido tomar: la decisión que menos daño le puede causar a la Iglesia en este momento y tal como están las cosas. Y esa decisión, ahora mismo, es mantener a la Iglesia unida, evitando el posible (y quizás probable) cisma amenazante. Una Iglesia dividida es una amenaza más peligrosa que una Iglesia en la que sigue teniendo demasiada fuerza el clericalismo integrante.

Mejor es esperar. Aunque eso pueda parecer cobardía. En este momento es el mal menor. Todos necesitamos ver la realidad de la transformación que estamos viviendo en la sociedad y en la Iglesia, que es –sin duda alguna– un cambio más profundo y más imparable de lo que imaginamos. ■



*Mi felicitación, Mikel, Josu y los ocho compañeros que os habéis atrevido a seguir a Cristo para una misión atrevida y de confianza.*

De izquierda a derecha

Kevin  
Mikel  
Alexander  
Josu  
Nery  
P.Gregorio  
Nestor  
René  
Donald  
Magdaleno  
Diderot

Os felicito con cuatro escenas bíblicas porque os veo en ellas. He subrayado dos palabras, para que las leáis pausadamente y os acompañen cada día.

*La cosa vino de Él: "No me elegisteis vosotros, soy yo quien os elegí". Lo nuestro es la respuesta libre: aceptación, entrega y seguimiento. Al estilo de una alianza: "Tú me has mirado a los ojos, sonriendo has dicho mi nombre...". Esa mirada divina que recrea y enamora que llevó a san Agustín a decirle a Jesús "mírame para que pueda amarte"; y a escribir a la mística de Ávila en términos de la alianza:*

*"Teresa de Jesús, Jesús de Teresa". La mirada del Crucificado que inspiró a san Pablo de la Cruz a fundar una familia religiosa (los pasionistas) que lleva grabada en su corazón la pasión de Jesucristo y anunciarla al mundo como signo y memorial del Amor de Dios.*

*Quiero expresaros mi felicitación al estilo del saludo de Isabel a María, cuando María*



vino a visitarle: "Dichosa tú que has creído, porque lo que te ha dicho el Señor se cumplirá". María recoge en su corazón la mirada del Señor sobre ella y proclama el Magnificat: "Porque el Señor ha mirado la pequeñez de su sierva y ha hecho cosas grandes en mí".

*Os veo y escucho en la respuesta de María al ángel de la Anunciación: "Hágase en mí según tu Palabra". Uno a uno os la habéis apropiado en el día de vuestra profesión pasionista. Esto me invita a sugeriros que día a día vayáis tejiendo vuestro propio Magnificat, vuestro canto maravillado y agradecido por la misión que Dios os ha confiado.*

*Que mi felicitación lleve también un saludo del anciano Simeón con el niño Jesús en sus brazos. Aupándolo al cielo le dedica una profecía al Niño: "Será Luz de las naciones y gloria de su pueblo Israel. Será como una bandera discutida". Y prolonga la profecía a María: "Y a ti, una espada te traspasará el alma". Os lo reflejo y dedico a cada uno de vosotros; la vida os lo irá traduciendo en acogidas y rechazos; en oscuridades de viernes santo y en alegrías de pascua.*

Maria Senior

\* Os dejo estos versos de José M<sup>a</sup> Pemán en "El Divino impaciente", del diálogo y pulso vocacional en la Sorbona, de Ignacio de Loyola a Francisco de Javier.

Javier

*¿Me quieres, pues, apartado, de todo? ¿Pides quizás, que deje hacienda y estado?... Me pides demasiado.*

Ignacio

*- ¡Y te ofrezco mucho más! Tú, el iluso buscador de fama, gloria y honor, ¿te vas a empequeñecer cuando te vengo a ofrecer la fama y gloria mayor? (Insinuante)*

*No busques honor y fama en blasones y coronas; no es eso lo que ambiciones, ni es eso lo que te llama. Cuando el aplauso te aclama, ya piensas que estás llegando a tu más alto destino.*

*¡No ves que el tuyo es divino y que así te estás quedando a mitad de tu camino! ¿No llevo razón?*

Aldalur Ibarbia

**S**ermai gogorra egin zien Frantziskok Vatikanon elkartu ziren apaizgaiei. "Apaizak sakabanatuta eta elkarren kontra ikustea, ikaragarrizko mina ematen dit. Ez dut esan nahi eztabaidarik ez dela behar, eztabaidatu behar diren gaiak eta ekintzak eztabaidatu behar dira... baina maitasuna da bat egiten gaituena".

"Kristautasuna ahuldu den herritarren ebanjelizatzaile izatera deituak izan zarete; noraezeko haize hotzak eta erlijiotasuna epelak iota dauden gizon-emakumeen babesle izan behar duzue".

**"Klerikalismoa nabarmentzen den tokietan ustelkeria jabetzen da, zorroztasuna edo zurruntasuna bizi duen apaizak ikaragarrizko arazoekin bizi da".**

"Elkarrekin ondo konpondu zaitezte, ez ahaztu seminarioa otoitz etxea dela, seminarioan ikasi behar duzue Kristo, eta bera bakarrik, izan behar duela zuen gidari eta babesle".

Aita santua ez da txantxetan ari. Aita santu honek gauzak diren bezala esaten ditu: argi eta garbi. Baino, kontuz! Apaizgaiei esan diena guretariko bakoitzari ez zaigu gaizki etorriko. ■



## SALUD

### PEQUEÑOS CAMBIOS PARA MEJORAR TU SALUD

Algunos cambios como corregir la postura, variar la dieta, cultivar el intelecto o cuidar las emociones provocarán una mejora de tu salud en cadena.

**Cuida tu cuerpo** - La prevención y la detección precoz de la enfermedad son los dos pilares básicos para mantener el estado de salud. La realización de chequeos periódicos es clave: estudios urológicos y ginecológicos, colonoscopias, espiometría, etc.

**¡Esa postura!** - El dolor de espalda es uno de los malestares más habituales hoy día. Hacer ejercicios de flexibilización con pilates o yoga y potenciar la musculatura abdominal y dorsolumbar con natación o en el gimnasio son unos pequeños cambios con los que prevenir enfermedades de la columna. Cuida tu higiene postural en el trabajo y realiza un mínimo de 10 minutos diarios de ejercicio: prevendrás el dolor de espalda y ganarás en bienestar.

**Duerme lo suficiente** - Dormir 7-8 horas y con un sueño de calidad es fundamental para mantener una vida saludable. ¡Dormir bien es salud!



**Dale al play** - Mantente activo: lee libros y periódicos, disfruta de la música y la pintura, aprende a tocar un instrumento o un nuevo idioma, haz pasatiempos... ¡Dale trabajo a tu cerebro y detén el deterioro cognitivo!

**Mójate** - Uno de los deportes más completos y recomendables, en el que se trabajan músculos, ligamentos y tendones es la natación. Y nunca esperes a tener sed para beber agua (una media de 2 litros diarios); tu cuerpo te lo agradecerá.

**Reserva 5 minutos al día para relajarte** - Aunque los factores de riesgo (tabaco, colesterol, hipertensión) son una parte importante, está comprobado que los factores psicológicos también son un gatillo de enfermedades cardiovasculares como el ictus, la angina de pecho o el infarto de miocardio. Vivir sin estrés es el secreto de una vida longeva y de calidad.

**Los ojos** - Tus ojos se resecan si haces un uso continuado de tu ordenador o tu smartphone. Esto genera estrés visual e incluso vista cansada y miopía. Tómate un breve descanso de tus pantallas cada 2-3 horas, mira al cielo o al horizonte y parpadea con frecuencia: ganarás en salud ocular.



Y sonríe..., porque las emociones positivas, como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción o el orgullo, son una fuente necesaria de bienestar y calidad de vida y proyectan una imagen nuestra más atractiva. ■



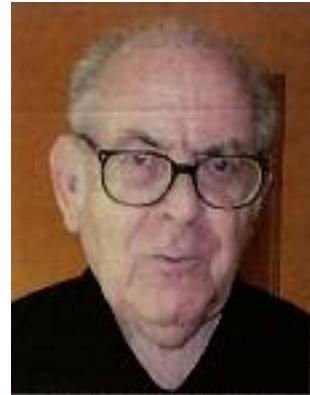
(EFE salud)

# ÁNGEL RUIZ DE LOIZAGA

(1934-2017)

## Hombre de frontera, un misionero total, integral

El padre Ángel nace en Tuesta de Valdegovía, el 14 de agosto de 1934. Realiza sus estudios de Primaria en su pueblo y los de Latín en el Colegio Serráfico de Aránzazu (Guipúzcoa). Entra en el noviciado en Zarauz, pero lo tiene que abandonar por enfermedad. A instancias de un hermano suyo agustino, Eloy, entra para hacerse agustino en el convento de Becerril de Campos (Palencia) donde estudia Filosofía. En 1954 se traslada a Valladolid para realizar los estudios de Teología. Una vez terminada la carrera eclesiástica es enviado a Salamanca para conseguir en la Universidad Pontificia de Salamanca el grado de Licenciado en Teología y Letras.



### PERÚ

La obediencia le lleva primero al norte del Perú, a Chiclayo para ejercer de Maestro del aspirantado y profesor de estudiantes agustinos (1966-1971) y de párroco en Pimentel (1971-1975).

En la diócesis de Chiclayo fue Secretario de la Pastoral Diocesana. Incluso fue presentado en una terna para ser obispo. Poco después se traslada a Chosica, a 30 kilómetros de la ciudad de Lima. Aquí va a estar 27 años en dos períodos (1975-1983 y 1986-2005) trabajando en la pastoral en medio de la gente más pobre. Fue en la zona de CHOSICA donde desarrolló gran parte de su apostolado, pues construyó cuatro Iglesias que un servidor tuvo la suerte de visitar y contemplar, cuando mi hermano Ángel cum-

plió la gozosa efemérides de los 50 años de sacerdocio (año 2009).

Estas son las iglesias que levantó mi hermano Ángel en la zona de CHOSICA, cercana a Lima:

- **La Sagrada Familia** (1991);
- **San Nicolás de Tolentino** (1995);
- **Santa Rosa** (1998);
- **Virgen de los Pobres** (1999)

Fue un hombre que hizo lo posible para atraer a la gente a la Iglesia y al Evangelio. Fue un religioso fiel, educado en la observancia, el sacrificio, piadoso por convicción, disponible para todo y con gran capacidad de trabajo. Alto, fuerte, de carácter enérgico y con voz potente y profunda (que manifestaba también en el canto), fue inflexible en la defensa de lo que es justo y verdadero, y tal vez por esto, durante 7 años ostentó el cargo de Delegado de Justicia y Paz de la Provincia Nuestra Señora de Gracia de Perú. No se amedrentaba ante nada ni ante nadie, se movía por los cerros de Chosica como si estuviera por los montes de Barrio y Bachicabo.

Organizó comedores populares en las zonas pobres con fondos que con-



S. Ruiz de Loizaga

sigue del Gobierno del Perú, de la Municipalidad de Chosica, de organizaciones nacionales o internacionales; se preocupó de la liturgia de las ceremonias, trabajó como promotor para la causa de beatificación de agustinos ejemplares, tanto del tiempo de la colonia como actuales. Fue un hombre de frontera, misionero total, integral.

Falleció en la parroquia de Nuestra Señora del Consuelo de Lima, el 14 de julio de 2017, cuando contaba 82 años de edad.

Su funeral fue un ejemplo de que Ángel fue un fiel pastor muy querido y admirado.

Por los datos y noticias de mi hermano Isidro, agustino, que también vive en Perú, sabemos que su muerte resultó ser un homenaje a su figura, a su persona, a su vida pastoral. Centenares de personas se acercaron a darle el último saludo. Más de 30 sacerdotes lo recordaron en la Eucaristía de despedida. Estuvieron también presentes en su entierro las autoridades civiles de Chosica. ■



**Orduña** - Manuel Murias Olagüénaga

**Bilbao** - José Antonio Balza Ayala

**Vitoria** - Mari Paz Valle Angulo

**Amorebieta** - Miren Karmen Larrea Zearreta

**Vitoria** - Trinidad Calleja

## Difuntos

**Vitoria** - Fidel Abilio Mardones Bringas

**Basauri** - María Jesús Gardeazabal

**Vitoria** - Martina Martín - Crescencia Arrieta

**Rivabellosa** - Julio Ruiz de Loizaga

**Bóveda** - José Miguel Zatón Orive

**Bilbao** - Javier Vielva Payo

**Quintana de Rioja** - Lucía Tamayo Pinedo

**Zaragoza** - Félix Sierra Moreno, pasionista



### Hno. Isaac Irazabal Landazuri, pasionista

Nació en Cárcamo-Valdegovía el 11-4-1928

Hizo su Profesión Pasionista el 22.02.2945

R.I.P. el 5-1-2020 en A Coruña.

El cofre de sus cenizas se guarda en el cementerio de Angosto donde hizo su noviciado y profesión religiosa.

*Nuestro Hnº Isaac gozaba de un ingenio natural desarrollado en la observación paciente de la naturaleza. Ingenio que le hizo ingenioso e ingeniero autodidacta en practicar los muchos oficios y servicios que un convento requiere.*

*Le vimos de buen humor y dicharachero en la huerta, plantando y sulfatando y podando los frutales; admiraba la laboriosidad de las abejas; lo vimos electricista, cristalero, hojalatero, mecánico... Cargado de días y trabajos, en todas las comunidades que vivió nos dejó el ejemplo de un pasionista feliz que apreciaba y servía a su comunidad, ahorrador y austero, infatigable y trabajador.*

## Cuento-Parábola

Sustraian

### AMAR LA VIDA

**U**n profesor fue invitado a dar una conferencia en una base militar, y en el aeropuerto lo recibió un soldado llamado Ralph. Mientras se encaminaban a recoger el equipaje, Ralph se separó del visitante en tres ocasiones: primero para ayudar a una anciana con su maleta; luego para cargar a dos pequeños a fin de que pudieran ver a Santa Claus, y después para orientar a una persona. Cada vez regresaba con una sonrisa en el rostro. -«¿Dónde aprendió a comportarse así?», -le preguntó el profesor. -«En la guerra», -contestó Ralph. Entonces le contó su experiencia en Vietnam. Allá su misión había sido limpiar campos minados. Durante ese tiempo había visto cómo varios amigos suyos, uno tras otro, encontraban una muerte prematura. -«Me acostumbré a vivir paso a paso», -explicó-. Nunca sabía si el siguiente iba a ser el último; por eso tenía que sacar el mayor provecho posible del momento que transcurría entre alzar un pie y volver a apoyarlo en el suelo. Me parecía que cada paso era toda una vida».

**MORALEJA:** Nadie puede saber lo que habrá de suceder mañana. Pienso que lo que se requiere es ver la vida como lo que es: una GRAN AVENTURA. Al final, no importará quién ha acumulado más riqueza ni quién ha llegado más lejos. Ama más quien más ha servido, porque aprecia su vida y la de los demás.

### REFLEXIONES PARA LA VIDA

**N**o sé si lo que os ofrezco es un cuento-parábola o un sencillo "relato" de vida. Pero nos puede ayudar a vivir cosas especiales en la Cuaresma con la preparación a la GRAN fiesta de PASCUA, y todas las consecuencias que conlleva. Siento que la gran "lección" que nos brinda es saber VALORAR las cosas PEQUEÑAS, los DETALLES y es que... ¡son tan importantes! Tienen un valor incalculable para esa GRAN AVENTURA, para caminar en la vida con sentido, con generosidad, con entrega... Ésta es la ESCUELA a la que invita nuestro Hermano y Maestro, Jesús de Nazaret.

### COMPROMISO DE VIDA

**V**amos a vivir la CUARESMA; es una NUEVA oportunidad en nuestra vida. ¿Me propongo algo concreto y especial? ¿Me atrevo a escribirlo?



Él nos enseñó el camino de la Vida,  
camino que hay que andar en el amor,  
y que él recorrió primera.