



## EL PLAN BARBACOA

- *¿Qué planes tiene para el verano? ¿Se apunta al “plan barbacoa”?*
- *Si me explica en qué consiste... tal vez.*
- *Voy a la playa o a la piscina y vuelta por un lado y vuelta por el otro, hasta que me tueste como la carne en la barbacoa.*
- *Sea sensato y olvide ese absurdo plan, hágame el favor.*

Mucha gente dedica su tiempo veraniego a este plan, pero también mucha gente inteligente decide que descansen su cuerpo y su espíritu. Es sano y reconfortante, pruebe, pruebe, y verá qué bien se lo pasa. Aquí dejamos unas sugerencias para ello.

El verano es la época de relacionarse más con familiares y amigos, paseando, compartiendo comidas, excursiones, viajes... aprendiendo de todo lo bueno que ese cariño puede aportar. Y el cariño nace con el roce, hay que pasar momentos con los seres queridos, incluso si hay que hacer algún pequeño sacrificio para verse y salir de la comodidad para relacionarse con los que habitualmente no se puede estar. Especialmente hay que tener en cuenta a los más necesitados, olvidados, ancianos, pues es

una buena muestra de la verdadera caridad. “Lo que hicisteis a uno de estos, a Mí me lo hicisteis” (Mt, 25). **El estío es una época para vivir la caridad dedicando tiempo a los demás.**

Tal vez el periodo de vacaciones sea la ocasión de olvidarnos de las tecnologías y dedicarnos a disfrutar del paisaje, de una afición que no podemos cultivar durante el resto del año y, por supuesto, de seleccionar unas buenas lecturas que enriquezcan nuestro espíritu.

Dice el refrán que “De lo que se come, se cría” Si la mente digiere buenas lecturas, crecerá sana y fuerte. La lectura es fuente de entretenimiento, mejora la imaginación y la fantasía, acerca a mundos desconocidos, fortalece la memoria y el vocabulario... ¿Para qué seguir?

Elija usted un libro con criterio, no se trata de leer por leer. Si no dispone de mucho tiempo, la selección es imprescindible. Veamos de qué puede echar mano.

Tiene a los clásicos, que se llaman así porque nunca pasan de moda y gustan a millones de personas desde que se escribieron. ¿Ha leído usted al menos alguna parte de El Quijote o alguna de las **Novelas Ejemplares** de Cervantes? Si le gusta lo romántico, **La dama de blanco** y Jane Eyre le harán disfrutar a placer. Para relajarse, una buena novela de misterio de Chandler, o Agatha Christie. El Principito nos dice que hay que saber mirar con el corazón. Los cuentos de Oscar Wilde como **El príncipe feliz** nos hablan del amor incondicional y la colección de Asterix y Obélix nos recuerdan que “esos romanos están locos”.

Libros de viajes, de aventuras, de poesía, de ciencia-ficción, biografías... la lista de lecturas apetecibles y provechosas es realmente extensa: solo hay que seleccionar y abrir la mente a lo que ellas aportan.

- Un género que últimamente está cobrando auge son las hagiografías.
- ¡Perdone, pero a mí no me diga palabrotas!
- Una hagiografía es la vida de un santo.
- Es que dice usted unas cosas....

Este tipo especial de biografía es muy conveniente para los cristianos: son ejemplares y muestran algunas formas de vivir la fe,



incluso hasta el martirio. Los buenos modelos siempre animan a mejorar y hasta se puede adquirir una sólida devoción por un santo al que admiremos particularmente. Ellos deben ser caminos en los que inspirarse para llegar al Cielo, el lugar de nuestro verdadero descanso en Dios.

¿Ha leído algo sobre la valentía de San Juan Crisóstomo, llamado así por su boca de oro al predicar? ¿Sabe cómo se enfrentaba a los poderosos?

¿Cree que Santa Teresa de Jesús nació ya santa? Lea su biografía y comprobará cuánto le costó y cómo lo consiguió con la ayuda de Dios y su correspondencia a la gracia.

Si le gusta saber algo del lejano Oriente, la **Autobiografía de Marcelo Van** le enseñará cómo una familia cristiana es la semilla de las vocaciones sacerdotales y religiosas y cuánto sufrió este vietnamita para seguir la voluntad de Dios.

En otro orden de cosas, tiene abundantes temas y lecturas para enriquecer su vida este verano.

¿Le gustaría que funcionase su matrimonio? Tal vez le interese leer **Pequeños secretos de la vida en común**.

¿Quiere mejorar su capacidad de comunicarse y empatizar? Su libro podría ser **El diálogo**.

¿Prefiere la autoayuda para gestionar las emociones y conocerse mejor? Lea **Como hacer que te pasen cosas buenas**.

¿Anda de los nervios y acelerado? Este es su libro ideal: **Serenidad, la sabiduría de gobernarse**. Lea alguno de los Diálogos de Platón.

¿Quiere un rato de paz y encuentro con Dios? Medite con **Dios te quiere, y tú no lo sabes**.

O tal vez quiera saber si los milagros aún existen. Entonces su libro es **Un paseo por el cielo**.

¿Y para los más pequeños de la casa? También hay libros interesantes y formativos, como **Los milagros de Jesús, Amigos hasta la muerte o Mis primeras oraciones**.

- Es que a mí no me gusta mucho leer, prefiero el cine, que tengo que hacer menos esfuerzo.

- No se preocupe, el séptimo arte está a su disposición para hacerle disfrutar de momentos inolvidables.

¿Recuerda ¡Qué bello es vivir! De Capra? Si quiere reírse un rato, Con faldas y a lo loco le hará olvidarse de los problemas y conocerá el terrible mundo de los gansters americanos. Si tiene toda la tarde por delante, vea usted Lo que el viento se llevó o la saga de la Guerra de las galaxias

- Me gustan algo más modernas, por favor.

- Cadena de favores le explica que hay que portarse bien con los que nos rodean. Igual que hizo Pablo Domínguez y se recoge en **La última cima**. Si le gusta ver a gente de buen corazón, no se pierda usted **El mayor regalo**. O los documentales La isla de los monjes y **Mary's Land. Tierra de María**.

- Me gusta ver héroes y heroínas.

Hace bien: en algunos sistemas educativos, se incentiva el que los alumnos conozcan desde bien pequeños las vidas de los

héroes nacionales y locales, para que sirvan de modelos y referencias, pues sus vidas ejemplares pueden reforzar los altos ideales para el futuro.

- Vea usted **Cristiada**, Una bolsa de canicas, **Poveda**, Solo ante el peligro. Sophie Scholl le acercará a la vida de unos jóvenes que lucharon contra el nazismo hasta el punto de dar su vida.

Si tiene acceso a **Campeones**, no deje de verla, pasará un buen rato con estos particulares héroes que pasan a nuestro lado y a veces son tan desconocidos. El buen humor está garantizado.

- Si nos vamos a películas de historia, ¿qué hay de interesante por ahí?

- Un hombre para la eternidad le explicará que ser coherente con la propia fe puede costar la vida terrena, como le pasó a Sir Thomas More.

- ¿Algo suave y que haga pensar?

- **La librería** nos acerca a los deseos de una mujer decidida a que sus vecinos lean. También **La sociedad literaria y el pastel de piel de patata** le podrían interesar y entretener.

- Quiero ver alguna película con mis hijos y que tenga buenos valores cristianos.

- Le animo a que lo haga: **los niños agradecen el tiempo que sus padres les puedan dedicar estando junto a ellos**. El ver una película le dará la oportunidad de dar criterio a sus hijos, a explicarles cosas que no saben, tal vez a reforzar su fe, a enseñarles a reflexionar sobre lo que ven en la pantalla y a confrontarlo con sus propios criterios...Nunca es demasiado el tiempo que se pasa con los hijos, con los nietos, con los sobrinos.

- Una tarde de lluvia póngales Los diez mandamientos, seguro que no se les olvidará jamás, pues está llena de portentos. Tiene la versión reducida y en animación: El príncipe de Egipto. Pero no es lo mismo, le advierto.

Si han leído el libro homónimo y les ha gustado, seguramente les agrada Las crónicas de Narnia: el león, la bruja y el armario.

- Oiga, pare ya con las películas y los libros, que tengo otras actividades para mi tiempo libre.

- ¡Ah! ¿Sí? ¿A qué se va a dedicar?

- Además de levantarme algo más tarde y no pasarme el día corriendo, como durante el curso, voy a tener algún momento para rezar tranquilamente en la iglesia del pueblo donde veraneo. Me ofreceré al párroco por si necesita que le eche una mano en algo especial, desde algún arreglo de bricolaje hasta poner en orden los lienzos sagrados si es que precisan de ello. Tendré tiempo para ir a Misa el domingo y quedarme un rato dando gracias a Jesús por su presencia en la Eucaristía. Llevaré flores a una imagen de la Virgen en una ermita y le rezaré el rosario con todo mi amor.

- Siga, siga, por favor, todo lo que dice me parece muy interesante.

Las actividades a las que se refiere son sumamente necesarias para reponer las fuerzas espirituales, y poner el alma en sintonía con Dios. **Muy a menudo tenemos**



**tiempo para todo y para todos, menos para el que tanto nos ama y está esperando nuestra atención. Es buen momento el verano para mejorar la vida de oración y conocer más a Dios.** Será un buen impulso para comenzar con ganas la vuelta de curso y ser mejores católicos y vivir más felices.

- El deporte o el ejercicio físico tendrán un lugar en mi jornada. El poner en buena forma el cuerpo, que es bueno y creado por Dios, también fortalece el espíritu: un paseo en bici con mi familia, mis amigos o algún vecino

seguro que me dará nuevas energías.

Al pasear por el campo, la playa o la montaña, sabré ver la belleza del mundo natural, y descubriré en ella la mano de su Creador. Buen ejemplo nos da naturaleza, que por tal variedad tiene belleza, decía Lope de Vega.

Veré a mis viejos amigos y conocidos, escribiré cartas, ordenaré armarios, pondré papeles al día, intentaré visitar algún lugar interesante por su paisaje o su cultura, diseñaré...

- Pare, deténgase, que el día tiene solo veinticuatro horas y las vacaciones no son eternas. Vaya por pasos y a final de verano, ya me contará. Tiene buenas ideas y propósitos: ahora, llévelos a la práctica.

¡A la vuelta nos vemos!

# EL DON DE FORTALEZA

**« No temas, que Yo estoy contigo,  
No desmayes, que Yo soy tu Dios.  
Te daré fuerzas, te socorreré,  
Te sostendré con mi diestra victoriosa»**

*(Is 41, 10)*



Te cuesta ser coherente, vivir de acuerdo con la fe, ser testigo de Cristo, en un ambiente que no quiere saber nada de Dios. Te preguntas cómo ser buen cristiano cuando está mal visto, cuando tanta gente está en otra onda, y te miran como a un bicho raro.

Te sientes débil para afrontar tantas dificultades. Y lo eres. Tú solo, con tus fuerzas, no puedes. Os lo ha dicho Jesús durante su última Cena: «Sin mí no podéis nada» (Jn 15, 5). Pero yo quiero darte el don de fortaleza para que seas valiente ante cualquier dificultad. Yo puedo revestirte de la fuerza de Dios.

Tienes miedo a quedar mal, a ese tirano que quiere esclavizarte y que se llama “qué-dirán-qué-pensarán”.

Temes los ataques y las burlas, el desprecio de los que piensan de otro modo, las incomprensiones y hostilidades. A veces, ser cristiano, exige pagar el precio de la deshonra, del desprestigio, de la injusticia, de la calumnia, de la difamación... También Cristo pasó por eso, para luego resucitar con toda su gloria.

Con la fuerza que yo te doy puedes ser verdadero testigo de Cristo allí donde estés. Cuando Pedro confiaba en sus fuerzas, negó tres veces a Jesús. Desde que me recibió en su alma, superó su cobardía y fue un valiente testigo del Maestro hasta la muerte.

Los apóstoles estaban atemorizados por miedo a los judíos aquel día de Pentecostés, pero yo entré en sus

corazones con el fuego y la luz de mi amor, y rompieron las cadenas que esclavizaban su libertad. Salieron a la calle, hablaron de Cristo y quedaron agotados de bautizar a tanta gente.

Tienes miedo al dolor, al sufrimiento, a que suceda una desgracia que dé un vuelco a tu vida o a la vida de los que amas. No sabes si sabrás mantener entonces tu fidelidad al Señor, tu fe, tu amor, tu alegría de hijo de Dios.

Tienes miedo a sucumbir a las tentaciones: te atrae con fuerza el éxito, el poder, el placer y la comodidad. Sabes que a veces hay que arriesgar el dinero, la fama o la vida para no perder lo más importante: la unión con Dios; pero sientes que eres muy débil, y que, si te encontraras en una situación difícil, no serías capaz de permanecer fiel a Dios.

No te preocupes. En esos momentos, ¡confía en mí! Con la fuerza que yo te doy, puedes.

Y si piensas en tu vida normal de cada día, si crees que te será difícil llevar el peso de tus deberes de hijo, de esposo o de esposa, de padre o de madre, la

carga monótona de tu trabajo, los deberes que lleva consigo tu vocación cristiana; si crees que te será difícil no ceder al cansancio o al desánimo, no te preocupes, ¡confía en mí!, porque con la fuerza que yo te doy podrás.

**Tienes mi fortaleza para saltar por encima de todos los obstáculos del camino. Nunca pido nada sin dar las fuerzas para hacerlo.**

Hoy te pido como regalo que aproveches las pequeñas dificultades de este día para manifestar tu amor a Dios. Cumple tus deberes familiares, realiza bien tu trabajo, lleva con paciencia alegre las pequeñas contrariedades de hoy. No importa que sean cosas pequeñas: se hacen grandes si las haces por amor. Y dime con frecuencia que confías en mí.

Extracto del libro

**“Diez conversaciones con el Espíritu Santo”- de D. Tomás Trigo publicado por Casablanca Comunicación.**



Colegio  
**Montessori**

Calle Rafael Lapasa 1  
37004 Salamanca

[www.montessorisalamanca.net](http://www.montessorisalamanca.net)