



Su rostro
resplandecía
como el sol

ELOGIO DE LA LECTURA



De la buena, claro. Aunque la pregunta es: ¿y qué es una buena lectura? En principio, bueno es todo lo que me hace bien, lo que sirve para que yo sea mejor, lo que contribuye a mi felicidad. Si un tebeo (algunos los llaman comics) me divierte y así mejora mi humor, es una buena lectura. Dentro de las buenas lecturas, las hay adaptadas a personas y circunstancias. Y hay también diferentes niveles de bondad: un tebeo puede ser una buena lectura; un libro puede ser una mejor lectura.

Hoy no está de moda la lectura. Lo que seduce son las imágenes, los videos, la televisión, el ordenador o computadora, el teléfono móvil o el celular. La única lectura de muchas y muchos es la que aparece en las pantallas, la que ofrecen las redes digitales. Pero esta lectura es superficial, se borra pronto de la memoria, si es que ha llegado a grabarse. Claro, siempre cabe el consuelo de decir: menos es nada.

La lectura requiere tiempo, silencio. El silencio de lo bueno y el tiempo del amor. Una buena lectura es un diálogo entre el autor y el lector. Eso significa que el lector no es pasivo. El lector, mientras lee, reacciona ante lo que lee. La lectura puede incluso sugerirle ideas contrarias a las que el autor propone. La lectura da qué pensar, abre perspectivas, descubre tierras vírgenes, o nuevos caminos para acceder a tierras conocidas.

[Leer más](#)

EJERCICIOS ESPIRITUALES 2026



Durante los días 11, 12 y 13 de marzo en la Casa de Espiritualidad de las Franciscanas Misioneras de la Madre del Divino Pastor, en la C/ Santa Engracia N. 140 – 28003 Madrid tendremos los Ejercicios Espirituales para Vida Ascendente de Madrid, aunque están abiertos a todo el mundo, el Director Espiritual será el Padre Pascual Millán Arregui, bajo el lema “ACERCARNOS MÁS AL SEÑOR”.

P. Pascual estará interno con nosotros y dispuesto para todo aquel que quiera consultar, aclarar, confesar...

Los ejercicios son en silencio para poder escuchar al Señor.

Tarifas de la Casa de Espiritualidad:

Pensión completa 72 € por día / por persona

Total : 171 €

Pensión sin alojamiento: 27 € (uso de instalaciones y comida)

Sin alojamiento: 32€ (uso de instalaciones, comida y cena)

Pensión nocturna con desayuno: 58 €

Pensión D sin comidas: 15 € por día/ por persona

Para inscribirse, son necesarios los datos siguientes:

Nombre y apellidos, y DNI

Y la inscripción debe hacerse a la mayor brevedad posible

El Programa será el siguiente

DÍA 11/MARZO

Acogida de 10 a 11 H.

11,00.- Presentación de los ejercicios.

12,00.- Rezo del Ángelus y café

12,15.-Primera meditación

[Leer más](#)

CATEQUESIS DEL SANTO PADRE: I. CONSTITUCIÓN DOGMÁTICA LUMEN GENTIUM 1. EL MISTERIO DE LA IGLESIA, SACRAMENTO DE LA UNIÓN CON DIOS Y DE LA UNIDAD DE TODO EL GÉNERO HUMANO



El Concilio Vaticano II, a cuyos documentos estamos dedicando las catequesis, cuando quiso describir la Iglesia se preocupó, ante todo, de explicar de dónde proviene su origen. Para hacerlo, en la Constitución dogmática Lumen gentium, aprobada el 21 de noviembre de 1964, tomó de las Cartas de San Pablo el término “misterio”. Eligiendo este vocablo no quiso decir que la Iglesia es algo oscuro o incomprensible, como a veces comúnmente se piensa cuando se escucha pronunciar la palabra “misterio”. Exactamente lo contrario: de hecho, cuando San Pablo utiliza, sobre todo en la Carta a los Efesios, esta palabra quiere indicar una realidad que antes estaba escondida y que ahora ha sido revelada.

Se trata del plan de Dios que tiene un objetivo: unificar a todas las criaturas gracias a la acción reconciliadora de Jesucristo, acción que se llevó a cabo en su muerte en la cruz. Esto se experimenta ante todo en la asamblea reunida para la celebración litúrgica: allí las diversidades se relativizan, lo que cuenta es encontrarse juntos porque nos atrae el Amor de Cristo, que ha derribado el muro de separación entre personas y grupos sociales (cf. Ef 2,14). Para San Pablo el misterio es la manifestación de lo que Dios ha querido realizar para la entera humanidad y se da a conocer en experiencias locales, que gradualmente se dilatan hasta incluir a todos los seres humanos e incluso al cosmos.

[Leer más](#)

TIEMPO DE CUARESMA



«El tiempo de Cuaresma está ordenado a la preparación de la celebración de Pascua. En efecto, la liturgia cuaresmal dispone a la celebración del misterio pascual, tanto a los catecúmenos, haciéndolos pasar por los diversos grados de la iniciación cristiana, como a los fieles, que recuerdan el bautismo y hacen penitencia» (NUAL, núm. 27).

El tiempo de Cuaresma discurre desde el Miércoles de Ceniza hasta la misa de la cena del Señor del Jueves Santo, exclusive. No obstante, el nombre de este tiempo litúrgico proviene de los cuarenta días penitenciales que distan desde ese miércoles hasta la vigilia pascual de la noche de Pascua, excluyendo los domingos.

El evangelio de san Mateo (6, 1-6. 16-18) que leemos cada año el Miércoles de Ceniza, al comenzar el tiempo de Cuaresma, nos ofrece las tres «armas» para luchar el combate cuaresmal: oración, ayuno y limosna; y llevar a cabo nuestra conversión en las tres dimensiones relacionales de la persona: Dios, uno mismo, los demás.

– Intensificar la oración, afianza nuestra relación con Dios.

– El ayuno nos hace capaces de abrir los ojos y de esponjar el corazón, nos hace más libres para seguir a Jesús dejando de lado aquello que nos lo dificulta.

– Compartir por medio de la limosna dinero, cosas, tiempo, etc. nos hace estar atentos a las necesidades de los otros.

De modo que, tal y como reza el prefacio I de Cuaresma, anhelemos la celebración de la Pascua, con el gozo de habernos purificado, para que por la celebración de los acontecimientos salvíficos que nos dieron nueva vida, lleguemos a ser con plenitud hijos e hijas de Dios.

[Leer más](#)

EL GRUPO DE VIDA ASCENDENTE, FORTALEZAS Y DEBILIDADES (III)



2º AMISTAD Y SOLIDARIDAD

A) Compañerismo. _Se crean lazos de amistad y fraternidad que ayudan a los miembros a sentirse menos solos.

Se realizan actividades juntos, fuera de las reuniones, quedan para tomar alguna cosa, celebran fechas importantes, se llaman por teléfono, algunos quedan para ir juntos a la reunión del grupo

B) Clima de confianza. _Se promueven diálogos respetuosos, la escucha activa y un ambiente de aceptación mutua.

En el grupo no se hace acepción de personas, se quiere a cada uno como es, se acepta con sus peculiaridades y se valora. Todo ello genera un clima de confianza en el que se pueden compartir cuestiones personales, con la seguridad de ser escuchados con cariño y respeto y la tranquilidad de que la discreción está garantizada.

C,) Apoyo mutuo. -Los miembros se acompañan y ayudan entre sí en los desafíos personales.

a). Ante cualquier dificultad, situación complicada de gestionar, reciben la escucha y atención de los compañeros, los acompañan tanto en la enfermedad, como en las dificultades por las que pasan algunos;

b). Se avisa de acontecimiento que les afectan para que todos puedan estar al lado del que sufre.

c) Se escucha con respeto y se reza por quienes están en alguna dificultad.

Sentir que tienes detrás un grupo que te apoya y reza por ti, es de gran consuelo.

3º APOSTOLADO Y SERVICIO

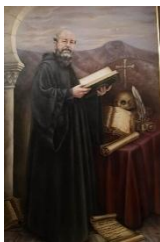
A) Servicio a la Iglesia. _Los mayores ponen su experiencia, fe y tiempo al servicio de la Iglesia en la parroquia, participando también en actividades diversas: catequesis, liturgia, pastoral de enfermos etc.

a)A veces cuando llegan al grupo ya tienen otros compromisos con actividades parroquiales, pero en otros casos descubren, en el propio grupo, que pueden ser útiles a la Iglesia y se ofrecen para ello.

[Leer más](#)

EL SANTO DE LA SEMANA: SAN VALERIO DEL BIERZO

San Valerio (Valerius del Bierzo), también llamado san Valerio de Astorga (630-695 d. C.), fue un cenobita, escritor y ermitaño del siglo VII que vivió retirado en la comarca de El Bierzo, (provincia de León, comunidad autónoma de Castilla y León, España).



Discípulo de san Fructuoso de Braga (uno de los llamados «Padres del yermo»), Valerio adoptó la vida anacoreta y ascética de este y habitó en los mismos lugares, principalmente en el monasterio de San Pedro de Montes.

En algunas fuentes se denomina a Valerio como "gallego", confundiendo la Gallaecia geográfica de la división romana con la Galicia étnica.

[Leer mas](#)

NUEVA SECCIÓN: SALMOS DE VIDA Y ESPERANZA



En la pasada visita a Segovia de Jaime Tamarit y Mercedes Montoya, el Consiliario diocesano les dio a conocer los SALMOS DE VIDA Y ESPERANZA, cuyo autor es JULIÁN DEL OLMO GARCÍA, sacerdote, periodista, poeta, “hijo del herrero de Yela (Guadalajara)”, alcarreño de la tierra del trigo, la cebada y la lavanda.

Les pareció que podíamos incorporarlos a nuestro BOLETÍN semanal y aquí estoy presentándolos, con el permiso de su autor, esperando nos sirvan a todos los miembros de nuestro querido Movimiento y a cuantos leen nuestro BOLETÍN para reflexionar y orar. “Con ello me doy por satisfecho, dice el autor, porque ese era el objetivo final”.

[Leer más](#)

SALMOS DE VIDA Y ESPERANZA



COMPARTIR
es nuestra
mayor riqueza

SALMOS DE VIDA Y ESPERANZA 133

Todos endeudados

Todos endeudados...

por la deuda pública,

según la ONU, en 2024 la deuda pública mundial

ascendió a 102 billones de dólares,

de ellos, 31 billones corresponden a los países en desarrollo;

3.400 millones de personas, el 40 % de la población mundial,

viven en países que gastan más en intereses de la deuda que en salud y educación.

El Papa Francisco dijo sobre este asunto:

“Hay que implementar políticas que ayuden a solucionar

el problema de la deuda que aqueja a muchos países del sur global,

generando miseria y angustia a millones de familias y de personas.

Animo a los gobernantes de los países de tradición cristiana

a que den buen ejemplo, cancelando o reduciendo,

en la medida de lo posible, las deudas de los países pobres”.

-¿Crees que hay que condonar la deuda “eterna” a los países pobres?

Todos endeudados...

con Dios, que para condonarnos la deuda

contraída por los pecados de la humanidad

envió a su Hijo a la tierra y con su sangre firmó la quita

[Leer más](#)

CELEBRACIÓN DE LOS SANTOS PATRONOS EN HUESCA



Los miembros de este Movimiento formado específicamente por laicos mayores y ancianos celebró una eucaristía para homenajear a sus santos Patronos Simeón y Ana, en la Iglesia de S. Vicente mártir de Huesca el miércoles 4 de febrero a las 17:00 h.

De los cinco grupos presenciales en las reuniones de las parroquias y uno en la Residencia " P. Saturnino López Novoa", acudieron los que pudieron dadas las fragilidades personales y la adversidad climatológica.

Los textos litúrgicos fueron los correspondientes al día 2. El Rvdo. D. José Antonio Iguacel S.D.B. consiliario del grupo de María Auxiliadora celebró la santa misa y centró su homilía en Simeón y Ana como prototipos de esperanza en el umbral de la ancianidad y cómo los dos nos invitan a mirar la vejez de manera muy especial porque no es un tiempo estéril sino fecundo para el testimonio alegre y agradecido.

La celebración de nuestros Santos Patronos fue vivida también como unos momentos de reencuentro y de renovación del compromiso cristiano porque sabemos que la fe y la oración sostienen nuestras vidas y que compartirlas en los grupos nos fortalecen.

CELEBRACIÓN DE LOS SANTOS PATRONOS EN JAÉN



La Casa de la Iglesia acogía, el pasado lunes 2 de febrero, la Fiesta del Mayor, que Vida Ascendente celebra anualmente en torno a la festividad de la Presentación del Señor.

Se congregaron alrededor de 110 miembros pertenecientes a distintos grupos de Vida Ascendente y otros mayores, los cuales se hicieron presentes superando las adversidades climatológicas del día.

A partir de las once y media comenzaron los actos programados para celebrar la fiesta de sus patronos, Simeón y Ana.

En primer lugar, la presidenta, Dña. M.^a Dolores Núñez García, y el consiliario, D. Facundo López Sanjuán, dieron la bienvenida a los asistentes con gran alegría, destacando la afluencia de personas que habían acudido y la presencia de los nuevos grupos que se han creado en nuestra diócesis.

A continuación, Dña. M.^a Dolores Núñez García presentó al ponente escogido este año para la charla de formación, D. Juan Manuel Bajo, consiliario de Vida Ascendente de la diócesis de Tortosa y delegado de la Pastoral de la Salud, quien ofreció una conferencia muy instructiva y enriquecedora sobre cómo los ancianos podemos, incluso bajo los achaques de la vida, seguir siendo instrumentos de Dios. Animó, además, a todos los asistentes a ser valientes

[Leer más](#)

UN ANCIANO DEJA LA HERENCIA A SU PUEBLO



Los vecinos de la localidad finlandesa de Askola se llevaron una gran sorpresa después de enterarse de que el Consistorio local fue nombrado beneficiario de una herencia de un millón de euros, otorgada por un anciano de la localidad.

Tal y como recoge el medio local Seura, fallecido en el año 2023, dejó todo su patrimonio, cifrado en más de un millón de euros, a su municipio natal con la condición de que el dinero se utilizara en beneficio de las personas mayores y que su nombre no trascendiera.

El difunto benefactor redactó el testamento en la década de 1990, sin que nadie en el pueblo lo supiera. Tuija Saloranta, directora administrativa de Askola, revela que la noticia fue inesperada, ya que el testamento se había redactado décadas atrás.

Saloranta mostró su sorpresa por el generoso legado y dice que el vecino era "un hombre de apariencia modesta. Sí, nos sorprendió, un legado tan grande. Estamos muy contentos y agradecidos", expresó.

La herencia no solo es dinero. También incluye parcelas de campo. El testamento estipula que los fondos se destinarán al bienestar y el ocio de la población anciana de Askola. Además, el benefactor exigía también el mantenimiento del cementerio local.

También en España, Emiliano Moncho Moncho, un vecino de 88 años que falleció en 2022 dejó al ayuntamiento de su pueblo Daimús, en la Comunidad Valenciana, un patrimonio millonario (6 millones de Euros) con un propósito específico: el dinero debía gestionarse a través de una fundación dedicada a fomentar la cultura y la educación en el municipio.

BÀRBARA MARTÍNEZ, 90 AÑOS: “EL CUERPO NECESITA MOVIMIENTO”



Si ya es poco habitual encontrar a alguien que haga deporte todos los días del año, todavía lo es más cruzarse con una nonagenaria que lo haga —y, además, que enseñe a hacerlo a los demás—. Ella es Bàrbara Martínez, tiene 90 años y desde hace tres décadas imparte clases diarias de actividad física en la playa del Bogatell, en Barcelona. Cada mañana, de 10 a 11 horas de lunes a viernes, reúne a centenares de personas: algunos acuden para moverse y mantenerse en forma; otros, simplemente, para combatir la soledad y socializar.

Martínez no ha faltado a una sola clase en todos estos años. Solo hace un parón en verano, ya que las altas temperaturas suponen un riesgo para practicar deporte al aire libre, especialmente para las personas mayores. Su vitalidad no es fruto de fórmulas milagrosas, sino de una filosofía de vida tan sencilla como contundente. “Hago lo que me da la gana, como lo que me apetece y vivo tranquila”, Resume Martínez en un reciente vídeo de @lainfopositiva, cuyo equipo se desplazó hasta la playa para hablar con ella.

Más allá del beneficio físico, esta profesora observa emocionada la transformación de sus alumnos a lo largo de las semanas. “Las personas que vienen se lo pasan pipa. Al principio no te diré que estén tristes, pero sí llegan aburridas. Al cabo de una semana ya no son las mismas: tienen otra alegría”, explica. Una prueba, asegura, de que el ejercicio actúa también como un poderoso aliado del bienestar mental y emocional.

[Leer más](#)

POEMARIO



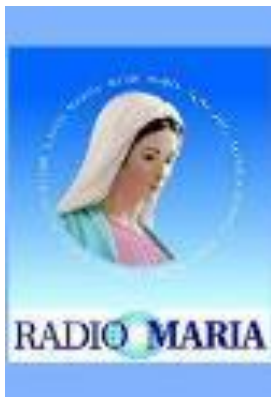
Seguimos con nuestra nueva sección de Poemas en la que os facilitamos los enlaces al blog de este poeta pediatra, no dejéis de disfrutar de la belleza de cada

uno de ellos, José García Velázquez nos cede desinteresadamente los enlaces.

Esta semana no hay enlaces, os esperamos para la próxima semana

Os pueden ayudar a meditar o simplemente a disfrutar de la lectura de un poema.

CAMINANDO AÑOS ARRIBA



El programa mensual de la pastoral del mayor dirigido por el P. Carlos Rivas. Y si quieres volver a escuchar alguno de los programas anteriores puedes volver a hacerlo en los podcasts.

[Ir al Podcast](#)

MAGDALA: CURSO DE BIBLIA. LA HISTORIA DE LA SALVACIÓN



19. Monarquía en Israel: Samuel y el Rey Saúl
Israel pide un rey y rechaza el reinado de Dios. En este capítulo de Historia de la Salvación, Luli Hernández explica el origen de la monarquía en Israel, el papel del profeta Samuel y el reinado de Saúl, el primer rey elegido por Dios.

A lo largo de la clase descubrimos cómo el deseo de “ser como los demás pueblos” llevó a Israel a pedir un rey humano, las consecuencias espirituales de esta decisión y la enseñanza central: obedecer a Dios vale más que cualquier sacrificio.

<https://youtu.be/QelKVB-djeA>

Evangelio del domingo

Pincha en este enlace para descargar el comentario del Padre Facundo López al Evangelio del Domingo II de Cuaresma [Descargar](#)

Y puedes leer otros comentarios [Ver más](#)

Visita nuestra WEB pinchando en el siguiente enlace

<https://www.vidaascendente.es>



Seguimos esperando vuestros comentarios, noticias o sugerencias en: boletin@vidaascendente.es

