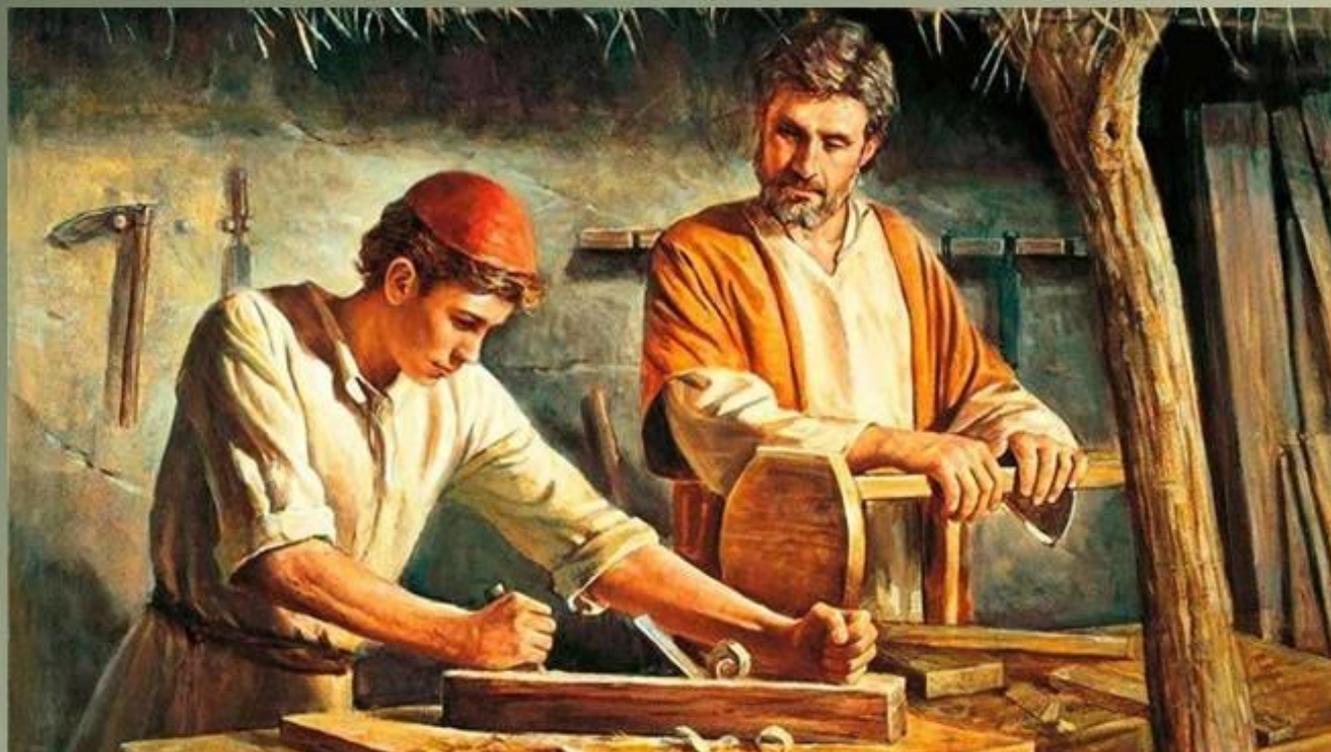


El Henar



El Papa declara el 2021 como el Año de San José: "Un padre en la ternura, en la obediencia y la acogida"



La Iglesia Católica pone su mirada desde este 8 de diciembre y hasta la misma fecha de 2021 en San José, padre de Jesús de Nazaret y esposo de María. De esta manera, el Papa Francisco reivindica, a través de la Carta apostólica 'Patris corde' (con 'Corazón de padre'), el valor de su figura, cuando se cumplen 150 años desde que fuera declarado patrono de la Iglesia Universal.

Fue precisamente un 8 de diciembre de 1870 cuando Pío IX le otorgó este título a través del decreto Quemadmodum Deus, 16 años después de aprobar el dogma de la Inmaculada Concepción.

Un padre amado, un padre en la ternura, en la obediencia y en la acogida; un padre de valentía creativa, un trabajador, siempre en la sombra: con estas palabras el Papa Francisco describe a san José de una manera tierna y conmovedora.

El Henar

REVISTA DEL SANTUARIO DE SANTA MARIA DEL HENAR

Dirección y administración: Carmelitas Samaritanas del Corazón de Jesús
El Henar - 40200 CUELLAR (Segovia)

Diseño y maquetación: Editorial Samaritana S.L

Edición: Editorial Samaritana S.L

Email: revistaelhenar@gmail.com

¡AÑO NUEVO!... ¿VIDA NUEVA? PREGUNTAS ANTE EL NIÑO JESÚS DORMIDO

Estamos comenzando un nuevo año. Y la gran pregunta que yo me hago en la Presencia del Señor, y mirando al Niño Jesús dormido es: ¿He empezado este nuevo año volcada hacia Él, pendiente solo de Él, preocupada solo por Él? ¿O mi vida sigue siendo vieja, como el año que caducó, sigue siendo caduca, sigue estando centrada en mí misma, en mis cosas, mis deseos, mis sentimientos, mis problemas, mis asuntos, en definitiva, mi egoísmo? ¡Esa es la gran pregunta que me hago y os hago a todos!



No me canso de mirar esta imagen del Niño Jesús. Desde la primera vez que la vi, me cautivó y, sin dudar, me la traje para el convento. De esto hace ya... más de diez años. En estos diez años, cuanto más miro al Niño, más me gusta, más me habla -aunque está dormido- más cosas me dice... precisamente porque está dormido.

Y observo ese Rostro precioso, con los ojos cerrados, dormido... significando, desde el principio de su existencia, el abandono de Jesús en el Padre, el abandono de Jesús en el amor de su Padre y en la Voluntad de su Padre, que no es otra cosa más que amor.

Y cuando lo miro, digo: ¿soy yo capaz de descansar así? ¿Soy yo capaz de dormir así? ¿O el peso de mis cosas, mis asuntos, mis problemas... mi salud, mis sentimientos... me impiden descansar, es un fardo demasiado pesado? Esa es la gran pregunta: ¿Soy capaz de descansar en Dios? ¿Soy capaz de descansar en el Padre como duerme el Niño? ¿O soy demasiado "responsable", demasiado importante para poder descansar?

Contemplando al Niño, no solamente veo la placidez con que duerme, también es evidente la pobreza, que queda patente en la desnudez. ¡Está cubierto solo con un pañal! ¿Vivo yo en ese desprendimiento,

en esa sencillez, en esa pobreza, en ese despojo y soy capaz de dormir tranquila así de despojada, de pobre y de desnuda?

Y esta desnudez del Niño, cubierto únicamente con un pañal, deja patente otra cosa más: que es Niño, que es Hombre... que es de mi raza, que es de mi carne, que Él es el punto de encuentro entre Dios y los hombres porque Él es Dios y es Hombre. ¡No nos va a bastar la eternidad para agradecer!

Corazones Samaritanos: ¿Dónde estais? ¿Donde están puestos vuestros anhelos más profundos? ¿De verdad vivimos con Él, para Él, vueltas a Él, volcadas en Él, solo en Él? ¿O estamos aquí, de cuerpo presente, pero con el corazón lejos, en otra parte, vuelto a otras realidades o simplemente vueltos a nosotros mismos?

¡La pregunta es para todos! ¿Vivimos contemplando al Hijo de Dios, de verdad vueltos a Él? ¿Vivimos compartiendo su abandono, su pobreza, su sencillez? ¿O vivimos lejos, muy lejos?

Hoy es, además Primer Viernes de mes. El día del Corazón de Jesús, el día mensual de reparar el Corazón de Jesús... el Corazón del Niño Jesús. ¿caigo en la cuenta y reparo yo que ese Corazón ha venido a los suyos y muchos de los suyos no le han recibido?... ¿He sido yo de los que no le he recibido? ¿O he sido de los que le recibido poniendo condiciones? ¿Le dejo de verdad estar conmigo? ¿Le acojo de verdad o sigo poniendo resistencias?



Primer día del año, primer viernes de mes y del año 2021. Primer día y primer viernes del Año de la Misericordia. Sin duda una fecha “especial” e idónea para venir de verdad colocar a los pies del Niño nuestra vida, nuestro corazón, e intentar reparar todo aquello que le ha podido causar dolor, pena, tristeza... Es de verdad día de estar con Él y de decirle cuánto le queremos... y de pedirle la gracia de llegar a ser tan pequeños como Él: pequeños en la sencillez, en la humildad, pero grandes de corazón, como fue Jesús desde el primer momento de su existencia en el seno de su madre. Atrevámonos a vivir de una vez por todas y a arrojarnos a Él y a abandonar nuestra mediocridad de una vez por todas.

¡Ya está aquí! ¡Ya ha venido y ya no tenemos ninguna excusa... para no darle todo!

M. Olga María del Redentor, cscj

www.madreolgamaria.com

Exposición del Santísimo Sacramento

Los Primeros Viernes de mes desde las 8 de la mañana hasta la hora de misa por la tarde.

Todos los jueves Hora Santa Samaritana de 21:30 a 22:30.

Todos los domingos de 5 a 6 de la tarde

EL PAPA FRANCISCO CONVOCA UN AÑO DEDICADO A SAN JOSÉ PARA 2021

AL CUMPLIRSE 150 AÑOS DE LA DECLARACIÓN DE SAN JOSÉ COMO PATRONO DE LA IGLESIA CATÓLICA, EL PONTÍFICE HA CONVOCADO UN AÑO DEDICADO A SAN JOSÉ EN EL QUE SE CONCEDERÁ LA INDULGENCIA PLENARIA

El papa Francisco convocó el pasado 8 de diciembre un año dedicado a San José para conmemorar los 150 años de la Declaración de San José como Patrono de la Iglesia y en el que será posible conseguir la indulgencia plenaria, para la que se deben cumplir con tres condiciones: la confesión sacramental, la comunión eucarística y la oración por las intenciones del Romano Pontífice, de acuerdo con lo que se explica en el portal de información de la Santa Sede.

Según ha informado el Vaticano, el Año de San José se extenderá desde el martes 8 de diciembre de 2020 hasta el 8 de diciembre del próximo año 2021, por lo que en este periodo de tiempo está previsto que la Iglesia católica conceda indulgencias según las condiciones establecidas por la Penitenciaría Apostólica ya mencionadas



Por medio de un decreto aprobado por el Pontífice y firmado por el Penitenciario Mayor, Cardenal Mauro Piacenza, el Santo Padre ha constituido este Año de San José al cumplirse los 150 años del Decreto Quemadmodum Deus, por medio del cual el Beato Pío IX declaró a San José Patrono de la Iglesia. **"Conmovidado por las graves y oscuras circunstancias en que se encontraba la Iglesia, acosada por la hostilidad de los hombres, proclamó a San José Patrono de la Iglesia Universal"**, explica el Papa en el decreto aprobado este 8 de diciembre, coincidiendo con

Todos los fieles tendrán así la posibilidad de comprometerse, mediante la oración y las buenas obras, en obtener con ayuda de San José, cabeza de la celeste Familia de Nazaret, consuelo y alivio de las graves tribulaciones humanas y sociales que hoy afligen al mundo contemporáneo".

la Solemnidad de la Inmaculada Concepción. Con la convocatoria de este Año de San José, el pontífice desea que todos los fieles, teniendo como ejemplo a San José, puedan "fortalecer cotidianamente su vida de fe en cumplimiento pleno de la voluntad de Dios". En el decreto se puede leer: "Todos los fieles tendrán así la posibilidad de comprometerse, mediante la oración y las buenas obras,

en obtener con ayuda de San José, cabeza de la celeste Familia de Nazaret, consuelo y alivio de las graves tribulaciones humanas y sociales que hoy afligen al mundo contemporáneo".

Para obtener la indulgencia plenaria, se deberán cumplir las condiciones prescritas por la Iglesia para tal efecto: confesión sacramental, comunión eucarística y rezar por las intenciones del Santo Padre. "SE CONCEDE LA INDULGENCIA PLENARIA A CUANTOS MEDITEN AL MENOS DURANTE 30 MINUTOS LA ORACIÓN DEL PADRE NUESTRO, O PARTICIPEN EN UN RETIRO ESPIRITUAL DE AL MENOS UNA JORNADA DONDE SE REALICE UNA MEDITACIÓN SOBRE SAN JOSÉ", se informa en el decreto acerca de las modalidades en las que se puede obtener esta indulgencia desde el mes de diciembre de 2020 "AQUELLOS QUE SOBRE EL EJEMPLO DE SAN JOSÉ REALICEN UNA OBRA DE MISERICORDIA CORPORAL O ESPIRITUAL PODRÁN IGUALMENTE CONSEGUIR EL DON DE LA INDULGENCIA PLENARIA", añade el decreto. Para que todas las familias cristianas se sientan estimuladas a recrear el mismo clima de íntima comunión, de amor y de oración que se vivía en la Sagrada Familia, el Papa concederá la indulgencia plenaria "por el rezo del Santo Rosario en las familias y entre los novios". Además, se especifica: **"Se podrá conseguir la indulgencia plenaria a todo aquel que confíe cotidianamente sus actividades a la protección de San José y cada fiel que invoque con la oración la intercesión del Artesano de Nazaret para que, quien se encuentre a la búsqueda de empleo, pueda encontrar ocupación y que el trabajo de todos sea digno"**. Asimismo, "se concede la indulgencia plenaria a los fieles que reciten las Letanías a San José (para la tradición latina), o el Akathistos a San José, entero o al menos una parte (para las tradiciones bizantinas), u otra oración a San José propia de otras tradiciones litúrgicas por la Iglesia perseguida ad intra y ad extra y para el alivio de todos los cristianos que padecen alguna forma de persecución", prosigue el texto.

Del mismo modo, para reafirmar la universalidad del patrocinio de San José sobre la Iglesia, además de dichos motivos, la Penitenciaría Apostólica concede la indulgencia plenaria **"a los fieles que reciten cualquier oración legítimamente aprobada o acto de piedad en honor de San José"**. El decreto finaliza especificando que "en el actual contexto de emergencia sanitaria del coronavirus SARS-CoV-2, el don de la indulgencia plenaria se extiende de forma particular a los ancianos, a los enfermos, a los agonizantes, y a todos aquellos que por



motivos legítimos se encuentran imposibilitados a salir de casa, a los cuales, con el alma libre de todo pecado y con la intención de cumplir, en cuanto sea posible, las tres condiciones habituales, en su casa o donde les retiene su enfermedad, reciten un acto de piedad en honor a San José, consuelo de los enfermos y patrono de la buena muerte, ofreciendo con fe a Dios los dolores y sufrimientos de la vida".

ME QUIERE, LE QUIERO

Por José Manuel García

*¿Qué tengo yo, que mi amistad procuras?
¿Qué interés se te sigue, Jesús mío,
que a mi puerta, cubierto de rocío,
pasas las noches del invierno oscuras?*

*¡Oh, cuánto fueron mis entrañas duras,
pues no te abrí! ¡Qué extraño desvarío,
si de mi ingratitud el hielo frío
secó las llagas de tus plantas puras!*

*¡Cuántas veces el ángel me decía:
«Alma, asómate ahora a la ventana,
verás con cuánto amor llamar porfía!»*

*¡Y cuántas, hermosura soberana,
«Mañana le abriremos», respondía,
para lo mismo responder mañana!*

que al menos espero me perdonen los entendidos, me sugiere también una pregunta al considerar desde mi pequeñez, que me siento querido por Dios. La cuestión que le planteo es ¿por qué yo, Señor? Y ahí es donde esa interpretación, parcial pero ilusionante me muestra que **poder agarrarme a su mano y que desaparezcan mis miedos es pura voluntad suya**. Tanto es así que yo puedo sujetarme en Él en el convencimiento, como dice Nuestra Madre Olga María del Redentor, de que Él es quien me sostiene y me deja mantener su proximidad.

Y por eso no tengo miedo porque nadie, nadie, podría romper esa unión espiritual. Nadie, nadie, podría arrancar esa parte de Él que yo he optado por alojarla profundamente en el alma para que arraigue y brote como testimonio. **Nadie, nadie, puede reprocharme nada por quererle, por escucharle y difundir desde mi humildad que me siento amado y protegido pues el Señor prometió permanecer en mi “todos los días”.** Nadie, nadie, puede borrar de mi memoria la buena nueva de que si está con nosotros, ¿quién contra nosotros? que San Pablo nos recuerda en su epístola a los Romanos.

¿A quién podría molestar que vivamos enamorados de Dios y de su Iglesia, de su mensaje y de quienes han consagrado su vida a allanar el camino que nos lleva a su enseñanza? Mientras lanzo esta pregunta el viento, aprovecho a agarrarme más a la mano de Jesús porque yo quiero, y porque Él en su misericordia, me quiere y perdona si le lo pido de corazón.

Me gusta detenerme en la hermosura de ese soneto de Lope de Vega que seguro hemos recitado alguna vez casi de memoria y que dice en su primer cuarteto: **“¿Qué tengo yo, que mi amistad procuras?/qué interés se te sigue, Jesús mío,/ que a mi puerta, cubierto de rocío,/ pasas las noches del invierno oscuras?”**

La temática del poema completo se sustenta en la constante espera que Dios hace de nosotros mientras que vamos aplazando no solo nuestro arrepentimiento sino la propia conversión de nuestro corazón. El Señor, en su infinita bondad, mantiene paciente espera para que en el momento de que adquiramos conciencia de que vivir en pecado es una tremenda desgracia, encontremos cobijo en su eterna misericordia.

Ese primer cuarteto, separado del texto, cosa no muy ortodoxa, pero es una licencia

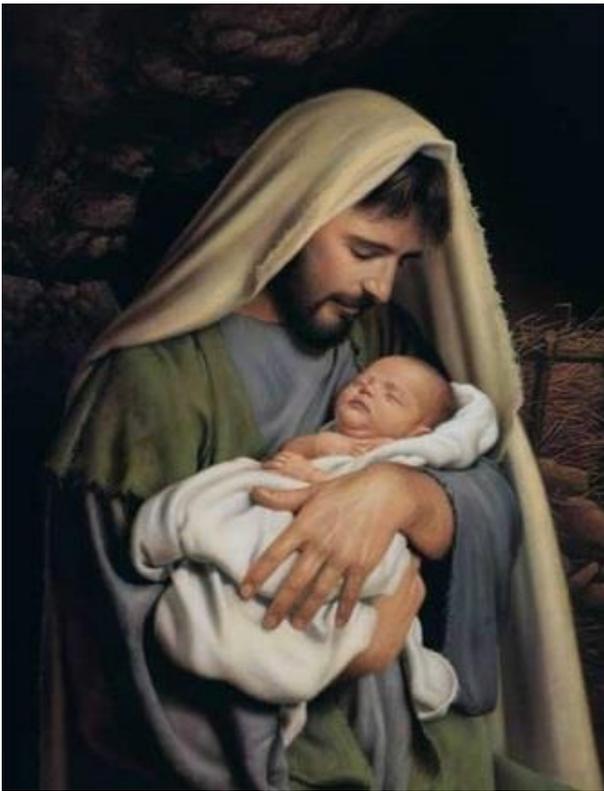
San José y el año 2020

UNA REFLEXIÓN DEL ARZOBISPO DE LOS ANGELES (CALIFORNIA)

Ahora que el año 2020 está llegando a su fin, sabemos que, lamentablemente, las pruebas y los desafíos causados por la pandemia de coronavirus no están finalizando.

Para mí, y sé que para muchos de ustedes también, este largo año nos ha puesto cara a cara con hechos básicos: que la vida es frágil e incierta, que hay fuerzas que van más allá de nuestro control y que pueden interrumpir repentinamente nuestros planes y esperanzas, que la enfermedad y la muerte pueden llegar a nuestras vidas en cualquier momento.

Sin embargo, a la luz de la fe, este encuentro con nuestra debilidad se ha vuelto una oportunidad para que profundicemos en la conciencia de nuestra dependencia de Dios. Durante esta pandemia, recordamos la promesa de misericordia y eternidad que tenemos en Jesucristo, cuyo amor es más fuerte que la muerte.



Este desafiante año nos llama de nuevo recordar la verdad de que lo que importa es buscar la voluntad de Dios para nuestra vida, seguir sus mandamientos y fijar los deseos de nuestro corazón en el cielo al ir cumpliendo con nuestro deber de amar aquí en la tierra.

Entonces, este año nos acercamos a la Navidad con una renovada esperanza.

La Navidad es la fiesta del Dios vivo que viene a estar con nosotros. En su humildad y en su amor, Él asume nuestra carne humana, en toda su vulnerabilidad y debilidad.

Los santos nos recuerdan que Cristo nació para morir por nosotros, para librarnos de la muerte para siempre. El pesebre de Navidad da inicio a un camino que conduce a la cruz del Viernes Santo. Toda su vida, desde su encarnación hasta su resurrección, está unida al misterio único del amor personal de Dios por cada uno de nosotros.

Necesitamos recordar eso, especialmente en este año en el que hemos visto tantas pérdidas y tanto dolor. La venida de Jesús significa que la muerte ya no es una barrera, sino una puerta que se abre al reino de los cielos.

El Papa Francisco ha declarado que este próximo año, desde el 8 de diciembre de 2020 hasta el 8 de diciembre de 2021, será el "Año de San José". Éste es un significativo gesto de parte de nuestro Santo Padre y yo los animo a todos a que lean su nueva y hermosa carta, "Patris Corde" ("Con corazón de un padre").

Por muchos motivos podemos considerar a San José como "la persona de 2020". Él puede enseñarnos la manera de vivir con valentía y confianza en Cristo en este año en el que nuestra fe y nuestra esperanza han sido verdaderamente probadas.



Como lo escuchamos en los Evangelios, la vida de José es una serie de expectativas frustradas, de planes y prioridades que se vio obligado a abandonar.

Él se encuentra con que su esposa está embarazada de un hijo que no es suyo. Se ve obligado, por un decreto del gobierno, a realizar un viaje largo y difícil en los últimos días del embarazo de ella. La noche en la que María está ya lista para dar a luz, no pueden encontrar ningún lugar para alojarse y el bebé nace en un lugar en el que se guardan los animales.

Después de eso, un rey tirano desata una persecución y José se ve obligado a llevar a su familia al exilio y a iniciar una nueva vida como refugiados, en una tierra extranjera.

José conoció el miedo, la ansiedad y el peligro. Soportó sus sufrimientos sin quejarse, sin ceder a la tristeza ni al desánimo.

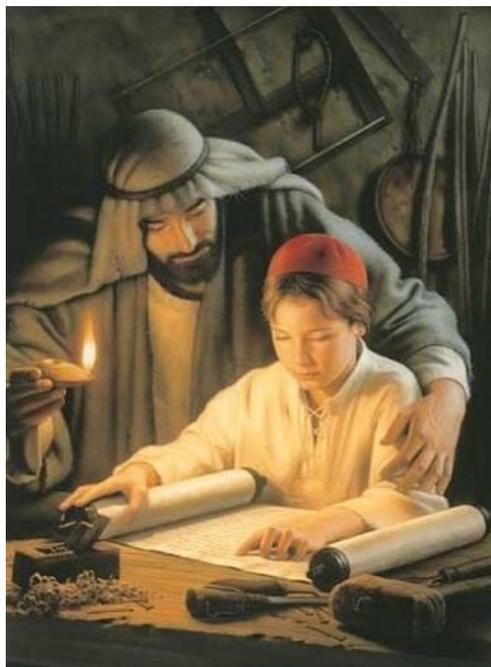
Él oró y escuchó la voz de Dios y se dejó guiar por los ángeles. Como María, él quería en todas las circunstancias conocer y hacer la voluntad de Dios.

José permanece en silencio en los Evangelios, ni una sola palabra de él ha llegado hasta nosotros. Tan solo escuchamos sus hechos: "José... hizo lo que el ángel del Señor le había mandado".

Con su testimonio, él nos enseña a aceptar las realidades difíciles de nuestra propia vida con la obediencia de la fe y confiando en que, en todas las cosas, Dios está actuando para bien de quienes lo aman.

José y María no eran privilegiados ni poderosos. Y nosotros tampoco lo somos. Sin embargo, cada uno de nosotros está aquí porque Dios lo quiere.

Él nos llama, a cada uno de nosotros, a poner nuestra vida al servicio de su plan de salvación. Y nosotros hacemos eso, tal y como lo hicieron José y María, al poner a Jesucristo en el centro de nuestra vida y de nuestra familia.



Como José y María, nosotros servimos a Dios cuando cumplimos fielmente con las exigencias y deberes del amor al desempeñar nuestros papeles de hijos y de padres de familia, de hermanos y de hermanas, de amigos y vecinos, de compañeros de trabajo.

Existe una antigua oración a José que incluye esta hermosa línea que hace memoria del silencio de la Navidad: **"Nunca me canso de contemplarlos a ti y a Jesús, dormido entre tus brazos. No me atrevo a acercarme mientras él descansa cerca de tu corazón"**.

Éste era el secreto de José. Él mantuvo a Jesús siempre cerca de su corazón. Hagamos nosotros lo mismo.

Ahora que este largo año de plaga se extiende hasta el nuevo, oren por mí y yo oraré por ustedes.

Pidámosle a María y a José que ellos nos ayuden a recordar que, con Dios, todo es posible. Él siempre nos fortalecerá si nos mantenemos fieles, si permanecemos cerca de Él.

Por Monseñor José H. Gomez, Arzobispo de Los Angeles

TOMA DE HÁBITO DE LA HERMANA FUENCISLA DE LA MISERICORDIA DE DIOS

Conforme las hermanas Carmelitas Samaritanas del Corazón de Jesús se van integrando y haciendo más y más suya esta casa de la Virgen, todas las cosas importantes de su vida y de su Congregación van arraigando y celebrándose con alegría e ilusión bajo la mirada materna de nuestra Virgen, tan querida. Así sucedió que, en el Santuario del Henar, Cuellar, tuvo lugar el sábado 12 de diciembre la toma de hábito de la Hermana Fuencisla de la Misericordia de Dios.



Se iniciaba el Rito de Vestición con el canto del Salmo 44 ("Escucha, hija, mira: inclina el oído...póstrate ante él, que él es tu Señor") y tras las pregunta de la Madre Priora, Olga del Redentor, la hermana manifestaba su voluntad de "experimentar" la vida de las Carmelitas y ser "admitida" dentro de la comunidad, "prometer" seguir a Cristo Crucificado y a su Madre, vivir "pobre, obediente y casta", "ser asidua en la oración", practicar "generosamente" la penitencia, "servir a la Iglesia" en una "ferviente vida contemplativa" y a "tener un solo corazón y una sola alma" con las hermanas. La futura novicia se retiró a la sacristía donde le fue impuesto el velo por la Madre Pilar del Corazón

de Jesús. De nuevo en el Santuario, se le cambió el cinturón por la correa con el rosario y recibió el escapulario y la felicitación de toda la comunidad.



Prosiguió el acto con la Eucaristía de Acción de Gracias presidida por el Rvdo. Padre Don Ricardo Quintana y concelebrada por el Rector del Santuario, D. Carlos Miguel García Nieto. Durante la homilía, Don Ricardo nos recordó que aquellos que han consagrado su vida son amados por Dios desde siempre pues el Señor no existe sin pensar en ellas como esposas suyas. “El que ha recibido la llamada –nos dijo- es propiedad de Dios y en ese sentido de trascendencia será lámpara que brille para el mundo”. En otro momento de la homilía, el Reverendo Padre recordó que la misión de las novicias empieza ahora con el velo blanco que indica un camino a través de Dios y la necesidad de proclamar que nos ama con corazón de hombre. Terminaba la homilía diciendo: **“Nunca tengáis miedo al mundo porque sois el adalid de quienes se muestran triunfadores. Vuestra vida está orientada al Señor que os ha llamado a la felicidad”**

Como es tradición en las celebraciones de las Carmelitas Samaritanas, la música interpretada por la comunidad ocupó parte de la ceremonia. Así pudimos escuchar, además de las partes esenciales

de la misa, la interpretación de “Desbordo de Gozo”, “Sólo a Ti pertenezco”, “Pueblo de mi propiedad”, “Quebrándome”, “Vocación al amor” y “Dame tus ojos”.

Como novedad se retransmitió la ceremonia en directo por el canal de YouTube del Santuario, para facilitar que todos aquellos que querían acompañar a las hermanas pudieran hacerlo por las redes sociales y así mantener todas las medidas sanitarias establecidas por la pandemia. Esto también afectó a la ceremonia ya que unos de los actos más característicos de las celebraciones de esta comunidad de carmelitas Samaritanas es el abrazo de bienvenida que se da a la novicia por parte

de cada una de las hermanas de la comunidad, que también fue suspendido por las mismas razones. Pero esto no fue un impedimento para que esta congregación de Carmelitas Samaritanas del Corazón de Jesús testimoniaran, con su característica alegría y sencillez, la presencia del Amor de Dios y la riqueza de la llamada de Dios que no deja de llamar con fuerza y a gritos a estas mujeres entregadas y decididas a vivir en exclusividad al ritmo de los latidos del Corazón de Jesús, aún en tiempos de pandemia.



¡Qué Dios las bendiga!

Incluimos el enlace al video de la Toma de Hábito que está en Youtube, para quien desee verlo: <https://youtu.be/f2hb0K0yawE>

CALIDAD DE VIDA

Por la M. Olga María del Redentor, cscj

Durante las navidades celebramos el día de los Santos Inocentes... ¿eso de qué va? No va de bromas ni de chascarrillos graciosos, va de decir sí a la vida siempre y en todas sus formas. El día de los Santos Inocentes es el día de las asociaciones pro-vida, que yo admiro y apoyo sinceramente y por las que rezo mucho, aunque no pertenezco a ninguna.



Pero hoy quiero compartir mi opinión sobre lo que es ser activista pro-vida: pienso que no es simplemente pertenecer a una de estas asociaciones y colaborar con ellas, aunque esto es fenomenal y animo a todos a hacerlo. Entiendo que ser activista pro-vida es -ante todo- vivir con intensidad la propia vida y cuidarla, no frustrarla ni abortarla.

Cuidarla porque la vida es un don preciosísimo y no se puede malgastar ni desperdiciar. La vida es breve: comienza y termina y ocupa un espacio de tiempo limitado que hay que aprovechar de verdad. Con frecuencia oímos que hay que conseguir “calidad de vida”, que hay que mejorarla, y que cada uno tiene derecho a “vivir la vida”... y cosas similares. Y yo me pregunto qué es vivir la vida y lograr calidad de vida...

“Sí a la vida” viviéndola en plenitud, pero no hay plenitud real sin plantearla bien. Lo primero de todo caer en la cuenta de que la vida no es algo meramente fisiológico, sino que hay también una vida espiritual, del alma, de la parte del hombre que no es material, pero no por eso menos real y que hay que cuidarla tanto o más que la vida corporal. Cuando hablo de calidad de vida para mí significa autenticidad, hondura, plenitud... no necesariamente éxito o confort. Calidad de vida es llenar la existencia de dos cosas que considero fundamentales para todos, creyentes y no creyentes: amor y bondad y –simultáneamente- desterrar de la existencia el egoísmo, que es la peor y más destructora enfermedad, la que más pronto y de manera más irrevocable mata.

Calidad de vida es vivir cada instante con intensidad y siendo consciente de la propia realidad, aprendiendo a diferenciar lo efímero de lo importante y relativizando todo aquello que en el fondo es absurdo o insignificante. ¡Cuánto tiempo perdemos sufriendo por cosas vanas y sin valor real! ¡Cuántas ocasiones de amar y de hacer el bien perdidas porque nos distraemos de lo verdaderamente importante...! Calidad de vida es amar y hacer el mayor bien posible. Es una vida sin egoísmo, abierta a la felicidad de los demás.

Calidad de vida es vivir descentrado de uno mismo y centrado en hacer felices a las personas que nos rodean, especialmente a los más próximos (esos son los prójimos). Me gusta pensar que nuestra vida es un círculo y en ese círculo hay un punto central ¿Cuál es? Y también muchos círculos concéntricos dentro ¿Quién los ocupa? Y ¿quién está en el borde de mi circunferencia vital?

Calidad de vida es -a mi juicio- que el centro de mi circunferencia sea Dios-Amor, en los círculos concéntricos estén todas las personas que me rodean y forman parte de mi vida, y en el borde de la circunferencia mi yo.

Calidad de vida es vivir descentrados de esta manera: yo descentrada, fuera del centro, y el Amor (que es Dios) en el centro. Es vivir descentrados de nosotros mismos y vivir centrados en Dios y en el Amor. Vivir la vida de esta manera, potenciando no sólo la vida biológica, sino la vida verdadera, la vida interior de cada ser humano y procurando ayudar a su encuentro con Dios, es mi manera de ser pro-vida.



Santuario de Ntra. Sra. de El Henar



Si quieres recibir información puntual sobre las actividades del Santuario de Ntra. Sra. de EL HENAR apúntate a nuestra

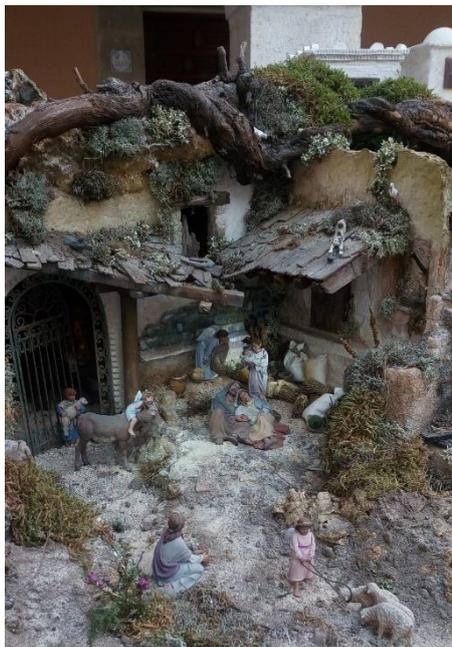
Lista de Difusión

669 08 07 83

(Para ello: **1** guarda en tus contactos el número que aparece arriba, y **2** envía un mensaje a ese número con la palabra "ALTA")

Esta lista es **completamente anónima**. No recopilamos ningún dato personal, sólo el número de WhatsApp al que se enviarán los mensajes.

Puedes borrararte de la lista en cualquier momento, enviando un mensaje con la palabra "BAJA" al número **669 08 07 83**



Paz y Bien.

Acaba el año y como no podía ser de otra manera para la familia belenista que somos, esta pandemia también nos ha tocado.

Proyectos que no se han conseguido llevar a cabo y encuentros de taller que no fueron completos es algunas de las cosas que nos ha dejado.

Pero de una manera muy especial nos quedamos con todo lo positivo de este 2020. Nuestra asociación en plena pandemia consiguió regalar más de 8000 piedras de la esperanza con la imagen del Niño Jesús con su pequeña mascarilla. Piedras repartidas a sanitarios y hospitales de la provincia y parte de España.

La Estrella que guío a los Magos hasta el portal nos guío para realizar este bonito proyecto.

Llegó septiembre y era época de plantear belenes y con la situación sanitaria era complicado juntarse, pero en familia y poquito a poco conseguimos montarlos.

Con todo el dolor de nuestro corazón, teníamos que decidir no montar en el interior del convento Santa Clara, por seguridad a nuestras hermanas Clarisas que allí viven.

Finalmente se decidió instalar un Belén a verja cerrada en la Iglesia de san Miguel, recuperando piezas de Olot y un majestuoso misterio que nos han prestado. De fondo la muralla de Jerusalén rodeada de montañas y un paisaje aunque austero muy bello.

La primera gran sorpresa sería cuando vemos la opción de montar en el Claustro del Santuario de El Henar. A pesar de no poder realizar construcciones decidimos recopilar de otros años y montar allí a las Hermanas Carmelitas, recientemente instaladas, un Belén Monumental.

Será un belén Bíblico, con piezas que la asociación ha adquirido de la escultora Monserrat Ribes en su mayoría.



En pocos días pusimos el interior del Claustro patas arriba, inundado de corcho, musgo, casas, pastores, etc... todo lo necesario para montar un gran belén.

La facilidad y la disposición de las Hermanas nos ha ayudado mucho para que todo sea más fácil, y en una semana, “Montamos el Belén”.

Un belén con un recorrido bíblico desde la “Anunciación del Ángel a María”, “La Visitación” con una bonita escena de María e Isabel acariciándose la tripa, ambas embarazadas, y Zacarías mirando tan bonita escena. “Buscando Posada”, “La familia de Nazaret”, “Cabalgata de los Reyes magos”, “San Francisco de Asís” patrón de todos los belenistas, “Anunciación a los pastores” y muchos oficios y personajes de la vida diaria de Belén, todo ello para finalizar en un Humilde Pesebre, donde María y José descansan de tan largo viaje y después del parto. El Niño Jesús en brazos de los ángeles que vigilan su sueño.



Son muchas las personas que están haciendo esta ruta de belenes donde la Asociación ha encontrado este año una cueva “Casa”.

Ahora empieza el 2021 con nuevos retos: Instalación de tres belenes monumentales, Santa Clara, San Miguel y El Santuario El Henar, y toda la preparación para el Congreso Nacional de Belenistas, que acogeremos muy ilusionados en 2022.

Agradecer a todas las personas, belenistas, Hermanas Carmelitas, Rector, Párroco de Cuéllar, y todos los visitantes que el Belén siga teniendo un lugar importante cada navidad.

Sigue los cultos y la vida del Santuario a través de nuestro canal de Youtube y las redes sociales:



<https://youtu.be/f2hb0K0yawE>



<https://www.facebook.com/SantuariodelaVirgendelHenar/>

<https://twitter.com/DelSantuario?s=09>

[@santuariodelhenar](https://twitter.com/DelSantuario?s=09)

HORARIO DE MISAS EN INVIERNO (Del 1 de noviembre al 1 de abril)

LABORABLES: 17:00

SABADOS Y VISPERS DE PRECEPTO: 18:00

DOMINGOS Y FIESTAS DE PRECEPTO: 12:00, 13:00 y 19:00

OTROS ACTOS DE CULTO EN EL SANTUARIO

JUEVES 21:30: Adoración Samaritana

PRIMEROS VIERNES DE MES: Exposición Mayor del Santísimo Sacramento de 8:00 a 17:00

SABADOS: Rezo del Rosario a las 17:30

DOMINGOS: Exposición Mayor del Santísimo Sacramento de 17:00 a 18:00

Se retransmiten por el canal de Youtube del Santuario los siguientes actos de culto:

<https://www.youtube.com/channel/UCdop7DESzjNAf0iojJqDF2Q/featured>

Las tres misas de los domingos, el Rosario de los sábados, la Adoración Samaritana de los jueves y la Exposición de los Domingos a las 17:00

También es posible seguir la vida y actividades del Santuario en las redes sociales. Y próximamente lanzaremos una página web en la que estamos trabajando con muchísima ilusión

El Henar

REVISTA MENSUAL

Dirección y administración: Carmelitas Samaritanas del Corazón de Jesús

El Henar - 40200 CUELLAR (Segovia)

Suscripción gratuita

E-mail: revistaelhenar@gmail.com

Teléfono: 921 141061