

19º Dom. T. O. Ciclo B Fortalece mi debilidad



No me dejes solo cuando las fuerzas me fallen, cuando me surjan las dudas, cuando me sienta cobarde, cuando llegue la oscuridad, cuando el cansancio me arrastre, cuando pierda el rumbo y no sepa cómo orientarme. Ayúdame a profundizar en tu Palabra cómo ancla donde aferrarme para saber afrontar vientos y tempestades, para aprender a vivir con valores importantes para sentir tu compañía de manera fiel y constante. Llena mi vida con tu alimento que me sacie después de tantos intentos fallidos buscando novedades que me dejan insatisfecho y vacío de ideales, que me dejan a la intemperie sin saber donde apoyarme. Ponme en camino para que no pare de buscarte en la realidad de cada día, en todo tiempo y lugares. Cuando tenga la tentación de encerrarme, empujame para que siga adelante



Porque todos, Señor, tenemos hambre de ti, no nos dejes pasar por la vida sin regalar nuestra risa, las caricias, los detalles, que son los gestos que te hacen presente. Porque Tú sacias nuestra hambre infinita, ayúdanos a compartir con los demás la alegría del comienzo del nuevo día, la ternura de vivir en compañía, la ilusión de disfrutar cada momento, la emoción de poner amor en todo. Porque el mundo tiene hambre de Dios, impúlsanos a hablar de ti con sencillez, a contar lo que vas haciendo en cada uno, a recordar que Tú liberas de toda atadura, a acompañar vidas, haciéndote presente, a ser chispa alegre y cotidiana, a cambiar la rutina por tu vida en abundancia, a entusiasmar con la revolución del Evangelio, y a ser buena noticia en donde estemos, pues Tú estás en nosotros para hacernos como Tú.



[Mari Patxi Ayerra]

- **NO TE ABANDONES.** Elías está al límite de sus fuerzas (está perseguido, solo, sin futuro, tiene que huir...) y se “viene abajo” física, psicológica y espiritualmente. Y ahí aparece Dios para acompañar, fortalecer, animar, empujar... Como “sombra protectora” que le da descanso, como “ángel” que acompaña, consuela y revitaliza. Como “pan y agua” que repara las fuerzas agotadas y da energía. Muchas veces también nosotros decimos: “ya no puedo más”. Cansancios, agotamientos, fracasos, enfermedades, limitaciones, depresiones... nos hacen desfallecer. Ahí también puede aparecer Dios de múltiples maneras (una familiar, un amigo, una comunidad...) para decirnos: “levántate, como que el camino es largo”
- **NO ENTRISTEZCAIS AL ESPÍRITU.** Llevamos marcado el “sello” del Espíritu que nos recuerda que pertenecemos a Dios. Ese sello es nuestro distintivo por lo que debemos reflejar aquello que de bueno ha sido sembrado en nosotros. Puedo repasar actitudes que cita el apóstol y ver si están o no “marcadas” en mi vida. Me puedo proponer evitar aquello que daña la convivencia allí donde estoy y fomentar lo que la construye.
- **NO CRITIQUEIS.** Los más cercanos a Jesús son los que menos le entienden. Creen conocerle porque le han visto desde pequeño con su familia pero sus pre-jucios les impiden llegar a lo profundo de su persona. Su murmuración y críticas son una demostración de la incapacidad para entender y aceptar el plan de Dios. Cuando el proyecto de Dios se revela en modos y manera que se salen de nuestros esquemas entonces surgen las dudas, las incomprensiones y los rechazos. Sólo si abrimos nuestra mente y corazón podemos captar la hondura de Jesús y alimentarnos de su Palabra, aferrándonos a ella, asimilándola y asumiéndola como “fuerza y energía” para que tengamos consistencia. La vida nos desgasta, en el camino nuestra fuerza se debilita, necesitamos “alimentos” no para un rato sino aquellos que den firmeza y estabilidad.

Contigo afrontamos cualquier necesidad:

- Porque nos acompañas en los momentos de cansancio y debilidad.
- Porque alimentas nuestras fuerzas para afrontar la adversidad.
- Porque no nos abandonas cuando nos ronda la soledad



A Jesús. Mª Jesús Bravo

https://youtu.be/8pqY_vEcgbY?si=Oz4uDd23iRNmpXSJ

Acudimos a Ti, Señor, con confianza:

- Anima a quienes se sienten cansados y agobiados.
- Protege a los que se encuentran solos y desesperados.
- Fortalece a quienes se saben debilitados.
- Alimenta nuestra fraternidad para que seamos todos hermanos.
- Escucha los dolores de los enfermos y necesitados.
- Purifica nuestros deseos insatisfechos y mal orientados.
- Sana la heridas de quienes han sido despreciados y maltratados.
- Da firmeza a los que viven con temor y son desconfiados.
- Alivia los sufrimientos de quienes han perdido un ser querido y se sienten desconsolados.

Lectura del primer libro de los Reyes (19,4-8):

En aquellos días, Elías continuó por el desierto una jornada de camino, y, al final, se sentó bajo una retama y se deseó la muerte: «¡Basta, Señor! ¡Quítame la vida, que yo no valgo más que mis padres!» Se echó bajo la retama y se durmió. De pronto un ángel lo tocó y le dijo: «¡Levántate, come!» Miró Elías, y vio a su cabecera un pan cocido sobre piedras y un jarro de agua. Comió, bebió y se volvió a echar. Pero el ángel del Señor le volvió a tocar y le dijo: «¡Levántate, come!, que el camino es superior a tus fuerzas.» Elías se levantó, comió y bebió, y, con la fuerza de aquel alimento, caminó cuarenta días y cuarenta noches hasta el Horeb, el monte de Dios.

Salmo Responsorial 33,2-3.4-5.6-7.8-9

R/. *Gustad y ved
qué bueno es el Señor*

Bendigo al Señor
en todo momento,
su alabanza
está siempre en mi boca;
mi alma se gloria en el Señor:
que los humildes lo escuchen
y se alegren. R/.

Proclamad conmigo
la grandeza del Señor,
ensalcemos juntos su nombre.
Yo consulté al Señor,
y me respondió,
me libró de todas mis ansias. R/.

Contempladlo,
y quedaréis radiantes,
vuestro rostro no se avergonzará.
Si el afligido invoca al Señor,
él lo escucha
y lo salva de sus angustias. R/.

El ángel del Señor acampa
en torno a sus fieles y los protege.
Gustad y ved qué bueno,
es el Señor,
dichoso el que se acoge a él. R/.

**Lectura de la carta
del apóstol san Pablo
a los Efesios (4,30–5,2):**

No pongáis triste
al Espíritu Santo de Dios
con que él os ha marcado
para el día
de la liberación final.
Desterrad de vosotros
la amargura, la ira,
los enfados e insultos
y toda la maldad.
Sed buenos,
comprensivos,
perdonándoos
unos a otros
como Dios os perdonó
en Cristo.
Sed imitadores de Dios,
como hijos queridos,
y vivid en el amor
como Cristo os amó
y se entregó por nosotros
a Dios
como oblación y víctima
de suave olor.

**Lectura del santo evangelio
según san Juan (6,41-51):**

En aquel tiempo, los judíos criticaban
a Jesús porque había dicho:
«Yo soy el pan bajado del cielo»,
y decían: «¿No es éste Jesús,
el hijo de José? ¿No conocemos
a su padre y a su madre? ¿Cómo dice
ahora que ha bajado del cielo?»
Jesús tomó la palabra y les dijo:
«No critiquéis. Nadie puede
venir a mí, si no lo atrae el Padre
que me ha enviado.
Y yo lo resucitaré el último día.
Está escrito en los profetas:
"Serán todos discípulos de Dios."
Todo el que escucha lo que dice
el Padre y aprende viene a mí.
No es que nadie haya visto al Padre,
a no ser el que procede de Dios:
ése ha visto al Padre. Os lo aseguro:
el que cree tiene vida eterna.
Yo soy el pan de la vida.
Vuestros padres comieron
en el desierto el maná y murieron:
éste es el pan que baja del cielo,
para que el hombre coma de él
y no muera. Yo soy el pan vivo
que ha bajado del cielo; el que coma
de este pan vivirá para siempre.
Y el pan que yo daré es mi carne
para la vida del mundo.»