



# Plenitud

en la Tercera Edad

No. 3  
Abril 2015

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

## Tiempo de Reflexionar... y ¿Guardar?

por Luis Antonio Arzubide A.

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C. (<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

Esta vez la Semana Mayor —la principal celebración católica del año— cayó en abril y por eso la incluimos como el tema de este mes.

Una celebración religiosa que, por cierto, ha ido desdibujándose poco a poco al paso de los años, sobre todo en las grandes ciudades como la nuestra.

¿Razón? Seguramente podríamos mencionar varias posibles razones, pero lo cierto es que la Semana Santa se ha convertido más en una semana de diversión y hasta destrampe para muchos vacacionistas.

Y no, desde luego que no tiene nada de malo divertirse y descansar, sobre todo ahora que la dinámica familiar y laboral está tan acelerada y no hay tiempo suficiente para convivir con la familia y las amistades.

Sin embargo, no está de más recordar un poco el significado original de esta celebración religiosa, así como de otras celebraciones que la acompañan:

estamos hablando del carnaval y la cuaresma...

Más allá de los ritos, símbolos y costumbres que caracterizan al periodo cuaresmal hasta desembocar en la Semana Santa y culminar con la Pascua de Resurrección (estamos hablando desde luego de los ritos católicos), la verdad es que es sano y conveniente de vez en cuando hacer un pequeño alto en el camino para reflexionar respecto a nosotros mismos, lo que somos, lo que hemos hecho, el rumbo que deseamos tomar, etc. Y esto es válido no sólo para los practicantes de un culto o de una religión en particular, sino para todos sin distinción de sus creencias.

Así pues, nuevamente podemos corroborar que las facetas de la vida son muchas y muy variadas: hay un tiempo para trabajar, para descansar, para divertirse, para convivir y para reflexionar, todas ellas importantes...

El caso es que, como decía un excompañero del banco: todos los extremos son malos, excepto Garrincha...



### Tema del Mes: La Semana Mayor y la Pascua

Este año la Semana Mayor cae en abril; no está de más recordar su significado original, aunque en la práctica esta celebración religiosa se ha ido perdiendo poco a poco en aras de la diversión y el descanso vacacional propios de este periodo... Página 2

Frases del mes .....	4
Rincón literario .....	4
Efemérides de Abril .....	4
Crecimiento personal .....	5
Para chuparse los dedos .....	6
¿Sabías que? .....	6
Para reír... o para llorar .....	6



## La Semana Santa

Con la procesión del Domingo de Ramos arranca la Semana Santa, uno de los periodos más trascendentes dentro de la religión católica que representa la pasión, muerte y resurrección de Jesús.

Originalmente se le llamaba “La Gran Semana”, término que cambió por el que conocemos en la actualidad o por Semana Mayor; esta celebración comienza con el Domingo de Ramos y termina con el Domingo de Resurrección.

**Domingo de Ramos.** En éste se recuerda la entrada de Jesús a Jerusalén en la que el pueblo lo alaba como rey con cantos y palmas. Por ese motivo en la actualidad, las personas que participan en las procesiones, así como los asistentes a misa, llevan palmas para que las bendigan.

**Lunes Santo.** Durante la misa de este día, el evangelio de San Juan que es proclamado refleja el pasaje de la Unción en Betania, cuando Jesús visita la casa de Lázaro (al que había resucitado), donde María, una de las hermanas de éste, le unge costosos perfumes.

**Martes Santo.** Este día se recuerda mediante el evangelio de San Juan cuando Jesús anticipa a sus discípulos la traición de Judas Iscariote, así como las tres veces que San Pedro lo negará.

**Miércoles Santo.** Marca el final de la Cuaresma y el comienzo de la Pascua; en éste se recuerda el momento en el que Judas Iscariote con el Sanedrín, el tribunal religioso judío, para pactar la entrega de Jesús a cambio de 30 monedas.

**Jueves Santo.** Se recuerda la Última Cena de Jesús con sus apóstoles en la que les lavó los pies. Al terminar la cena Jesús se fue a orar al Huerto de los Olivos, ahí pasó toda la noche y después de la oración llegaron a aprehenderlo.

**Viernes Santo.** Ese día se recuerda la Pasión de Cristo, su prisión, los interrogatorios de Herodes y Pilato; la flagelación, la coronación de espinas y la crucifixión. Se conmemora con un Vía Crucis y con la ceremonia de la Adoración de la Cruz.

**Sábado de Gloria.** Se trata del día que pasó entre la muerte y la resurrección de Jesús; para los cristianos representa un momento de luto y tristeza. Por la noche se lleva a cabo una vigilia pascual para celebrar el regreso de Cristo; aquí se acostumbra bendecir el agua y encender las velas en señal de la Resurrección de Jesús, la gran fiesta de los católicos.

**Domingo de Resurrección.** También se le conoce como Domingo de Pascua. Es el día más importante los católicos, ya que se recuerda el momento en que Jesús resucitó y es interpretado como oportunidad de salvación, de entrar al cielo. Pascua es el paso de la muerte a la vida.

La Semana Santa para los católicos está, pues, muy ligada a la Pascua judía. Veamos en qué consiste esta milenaria celebración.

### La Pascua judía

Las fiestas principales judías eran Pascua, Pentecostés y Tabernáculos, cuya celebración se basaba en acontecimientos anualmente esperados por agricultores y ganaderos, relacionados desde siempre con Dios y, más tarde, con algunos hechos salvíficos históricos. De estas tres fiestas, la de la Pascua era la más antigua e importante de Israel. Recordemos que la palabra griega *pascha* (en castellano pascua) es traducción del arameo *phasha* y del hebreo *pesah*, que significan «paso» o «tránsito». Naturalmente, el «paso» pascual significado no es cambio de lugar, sino transformación de existencia. Es existir de un modo nuevo...

Así como para los agricultores el comienzo del año era en otoño, para los nómadas empezaba en primavera. En todo caso, en Pascua florecían las primeras espigas, con cuya harina se obtenían los panes ázimos, es decir, los panes sin la levadura vieja perteneciente a la cosecha anterior. Además, coincidiendo con el florecimiento del desierto, las ovejas tienen sus crías. La noche pascual tuvo su origen en la luna llena de primavera, momento en que los pastores se despedían con una comida (cordero, hierbas amargas, pan ázimo), dispuestos a cambiar de lugar de pastos (vestido ceñido, sandalias y bastón). Precisamente cuando los judíos preparaban sus panes ázimos para ofrecerlos a Yahvé, tuvo lugar el paso del ángel del Señor para salvar a su pueblo de la esclavitud de Egipto.

La Pascua judía era celebrada desde sus orígenes con una comida. A los panes ázimos se añadió el rito del sacrificio y banquete de un cordero. Así se recordaría anualmente la pascua del Señor, la liberación del pueblo. El acontecimiento del éxodo de Israel y su salida de Egipto hacia la tierra prometida se conmemoró mediante la institución pascual o el memorial de liberación: salida hacia la libertad, final de la antigua existencia y donación de nueva vida. Celebrada por las tribus en su lugar de asentamiento, la Pascua se restringió más tarde a Jerusalén y al Templo, convertidos en lugares de peregrinación. En tiempos de Jesús, la Pascua era la fiesta más importante de los judíos.

El rito fundamental de la Pascua era la cena en familia o en fraternidad, a base de cordero (signo de la compasión de Dios), pan ázimo (misericordia sufrida), hierbas amargas (esclavitud) y salsa roja (trabajos forzados en Egipto). Se conmemoraba la liberación de la servidumbre de Egipto, la alegría por la libertad adquirida y la espera de la venida salvadora del Mesías. Las muchedumbres se agolpaban en Jerusalén. Los padres de familia iban oportunamente al templo con su correspondiente cordero para ser degollado en la *parasceve* (preparación) por un sacerdote. Era noche de rebelión y de «cuchillos largos» o de espadas. Pero, sobre todo, noche de esperanza escatológica en la liberación definitiva que llevaría a cabo el Mesías.

## La Pascua cristiana

Es posible que desde los primeros orígenes cristianos hubiese una celebración específica pascual cada año. Recordemos que el domingo, día del Señor, fue fiesta pascual semanal. Pero no es fácil precisar cuándo se hizo el tránsito de la pascua semanal a la pascua anual. Algunos aseguran que antes del año 50 se celebraba una vigilia pascual en las Iglesias de Roma, Corinto, Asia Menor y Jerusalén; incluso hay quienes piensan que la Segunda Carta de Pedro es una homilía pascual pronunciada en Roma y dirigida a los cristianos de entonces como una especie de primera encíclica. Son meras hipótesis. Lo cierto es que desde finales

del siglo II la Pascua anual es la fiesta más importante de la Iglesia. De hecho, hubo en ese siglo, con respecto a la Pascua, dos corrientes que originaron una tensa controversia. La corriente oriental defendía que la Pascua debía celebrarse el Viernes Santo, al atardecer, con una eucaristía. La corriente occidental pensaba que había de festejarse en las primeras horas del domingo siguiente a ese viernes. A finales del mencionado siglo, por decisión del papa Víctor, se impuso la tradición romana, y empezó a celebrarse la Pascua el Domingo de Resurrección. El concilio de Nicea del año 325 determinó que ese domingo fuera el siguiente a la luna llena del equinoccio de primavera (entre el 22 de marzo y el 25 de abril).

## ¿Cómo calcular la Pascua?

La Pascua es la fiesta más importante de la cristiandad: celebra la resurrección de Jesucristo. Todas las demás fechas del calendario se establecen a partir de ella. Los cristianos empezaron a festejarla el primer domingo después de la primera luna llena de primavera (otoño en el hemisferio sur). Dos días antes del domingo de Pascua es el Viernes Santo, 40 días después del Miércoles de Ceniza y, por lo tanto, 43 días después del carnaval.

Para calcular el día de Pascua debemos dividir el año en cuestión entre 19, sumar 1 al residuo de la división y así obtendremos el llamado "número dorado", el cual muestra la fecha de la luna llena pascual; por ejemplo: 1995 dividido entre 19 da 105 y el residuo es 0. Entonces sumamos 1 a ese 0 y el resultado será 1. Luego buscamos la fecha correspondiente al número 1 en la tabla siguiente, que sirve para calcular la Pascua desde 1900 hasta 2199. La Pascua se celebra el domingo siguiente de la fecha señalada...

Número	Fecha
1	14 de abril
2	3 de abril
3	23 de marzo
4	11 de abril
5	31 de marzo
6	18 de abril
7	8 de abril
8	28 de marzo
9	16 de abril
10	5 de abril
11	23 de marzo
12	13 de abril
13	2 de abril
14	22 de marzo
15	10 de abril
16	30 de marzo
17	17 de abril
18	7 de abril
19	27 de marzo

Chequen, por ejemplo, el caso para este año 2015... 2015 entre 19 da 106 con un residuo de 1; sumando 1 al residuo da 2, que en la tabla corresponde al 3 de abril. El domingo siguiente al 3 de abril corresponde entonces al Domingo de Pascua o de Resurrección (en este caso el 5 de abril).

Obviamente, la división deberá hacerse "a mano", pues una calculadora normal no muestra el residuo de una división...

## FRASES DEL MES

*“No creo que Dios quiera exactamente que seamos felices; quiere que seamos capaces de amar y de ser amados, quiere que maduremos, y yo sugiero que precisamente porque Dios nos ama nos concedió el don de sufrir; o por decirlo de otro modo: el dolor es el megáfono que Dios utiliza para despertar a un mundo de sordos; porque somos como bloques de piedra, a partir de los cuales el escultor poco a poco va formando la figura de un hombre, los golpes de su cincel que tanto daño nos hacen también nos hacen más perfectos”.*

**Clive Staples Lewis** (1898-1963) *Escritor británico.*

*“El hombre encuentra a Dios detrás de cada puerta que la ciencia logra abrir”.*

**Albert Einstein** (1879-1955) *Científico alemán nacionalizado estadounidense.*

*“Estoy convencido de que en un principio Dios hizo un mundo distinto para cada hombre, y que es en ese mundo, que está dentro*

*de nosotros mismos, donde deberíamos intentar vivir”.*

**Oscar Wilde** (1854-1900) *Dramaturgo y novelista irlandés.*

*“Cuando Dios borra, es que va a escribir algo”.*

**Jacques Benigne Bossuet** (1627-1704)  
*Clérigo católico francés y escritor.*

## RINCON LITERARIO

*La saeta*

¡Oh, la saeta, el cantar  
al Cristo de los gitanos,  
siempre con sangre en las manos,  
siempre por desenclavar!

¡Cantar del pueblo andaluz,  
que todas las primaveras  
anda pidiendo escaleras  
para subir a la cruz!

¡Cantar de la tierra mía,  
que echa flores  
al Jesús de la agonía,  
y es la fe de mis mayores!

¡Oh, no eres tú mi cantar!  
¡No puedo cantar, ni quiero  
a ese Jesús del madero,  
sino al que anduvo en la mar!

*Antonio Machado*



## EFEMERIDES DE ABRIL

**1 abr 1829.** Toma posesión como segundo Presidente Constitucional de la República Mexicana, el general Vicente Guerrero.

**2 abr 1844.** Se inaugura la Biblioteca Nacional de México.

**3 abr 1452.** Nace el pintor, inventor y científico Leonardo Da Vinci.

**5 abr 1932.** Muere el compositor de la trova yucateca Guti Cárdenas.

**7 abr.** DÍA MUNDIAL DE LA SALUD.

**10 abr 1919.** Muere asesinado en la hacienda de Chinameca, Morelos, el revolucionario Emiliano Zapata, símbolo del agrarismo.

**11 abr 1519.** Llegan los conquistadores españoles al mando de Hernán Cortés a tierras mexicanas, por las playas de la Villa Rica de la Vera Cruz.

**13 abr 1875.** Se funda en la ciudad de México la Academia Mexicana de la Lengua.

**14 abr 1759.** Muere el compositor alemán George Friedrich Handel en Londres, Inglaterra.

**14 abr 1912.** Se hunde el trasatlántico Titanic.

**15 abr 1865.** Muere asesinado Abraham Lincoln, presidente de Estados Unidos.

**15 abr 1957.** Muere en un accidente de aviación el actor y cantante mexicano Pedro Infante.

**16 abr 1889.** Nace la estrella del cine mudo Charles Chaplin.

**19 abr 1998.** Muere el poeta y ensayista Octavio Paz, ganador del Premio Nobel de Literatura en 1990, a los 84 años de edad, de cáncer en los huesos.

**20 abr 1993.** Muere Mario Moreno "Cantinflas" a los 81 años.

## CRECIMIENTO PERSONAL

# La Programación Neurolingüística (PNL)

La Programación Neurolingüística (PNL) es el estudio de nuestros patrones mentales. La PNL nos permite conocer los procesos mentales que usamos para codificar información, y por lo tanto cambiar nuestra forma de pensar y de actuar.

Programación Neurolingüística significa que nuestros pensamientos están conformados de palabras, de **lenguaje** (lingüística) y este lenguaje califica lo que nos rodea con palabras y estas viajan por las **neuronas** para crear un programa. Cuando repetimos ciertas palabras con frecuencia se va convirtiendo este mensaje en un **programa**. Estos programas ya instalados producen emociones que dirigen nuestras conductas y nuestras reacciones. Esto quiere decir que a lo largo de toda nuestra vida hemos instalado cientos de programas desde antes de nacer. Al principio de nuestra vida, los programas fueron instalados por nuestros padres, abuelos, familiares; más adelante por nuestros maestros, amigos y por los medios de comunicación. Estos programas los aceptamos sin darnos cuenta si nos favorecen o nos dañan. Simplemente allí están. También tenemos programas que nosotros mismos hemos instalado y de igual manera, algunos son buenos y otros no tanto. PNL ayuda a las personas a tener una percepción más clara de sus propios programas y también de los programas de los demás. La Programación Neurolingüística te ayuda a ser más consciente de cuáles son los programas que tú tienes en tu haber. También te ayuda a liberarte de los que ya no te son útiles para lograr un cambio.

La PNL nos hace más conscientes del lenguaje que utilizamos pues éste afecta la bioquímica de nuestro cuerpo. No es lo mismo decirnos: "tomé una buena decisión" (que nos hace sentir bien) a decir: "qué tonto soy", (que me hace sentir mal). Y cuando alguien más me dice cualquier cosa buena o mala, yo tengo una reacción bioquímica que me afecta. De manera que las palabras que viajan por las neuronas además de crear un programa, causan una reacción. Por lo tanto, la PNL te propone conocer y optimizar tus capacidades para mejorar tus relaciones

**23 abr 1616.** Muere el escritor español Miguel de Cervantes Saavedra, autor de El Quijote de la Mancha.

**27 abr.** DÍA DE LA TRABAJADORA DOMÉSTICA.

**28 abr 1980.** Muere el director de cine Alfred Hitchcock.

**30 abr.** DÍA DEL NIÑO.

familiares y de trabajo, tener un mejor control de tus emociones, cambiar conductas, dejar de enjuiciar al vecino, tener un pensamiento más positivo para tu propio beneficio, cuidar tu salud, lograr un diálogo interno más asertivo para que te afecte positivamente, mantenerte en equilibrio más tiempo, adquirir el autoconocimiento, y muchos otros beneficios.

Lo más importante de la Programación Neurolingüística es que encuentres nuevas opciones para tu vida, que adquieras la habilidad para crear nuevas rutas mentales. Al hacer esto sale uno del estancamiento y de estar en lo mismo que no funciona. Es importante cambiar de estrategia para obtener resultados diferentes. Al poner en práctica las técnicas de PNL realizas cambios internos perdurables. Y al conocer cómo funciona tu mente, puede uno empezar a dirigirla y no que ella nos dirija con los programas negativos que le hemos instalado. El objetivo es aprender a tener un mejor dominio de uno mismo, de nuestras emociones y de nuestras respuestas. En pocas palabras, la Programación Neurolingüística te permite practicar el arte de elegir y de dirigir.



Fuente: <http://estrategiaspnl.com/que-es-pnl/>

PARA CHUPARSE LOS DEDOS

## Ensalada de aguacate y fresa



### Ingredientes

(2 porciones)

- 2 cucharadas de azúcar refinada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharaditas de miel
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 tazas de ensalada fresca mixta
- 1 aguacate pelado, sin hueso y rebanado
- 10 fresas rebanadas
- ½ taza de nueces picadas

### Preparación

1. Mezcla el azúcar, aceite de oliva, miel, vinagre y jugo de limón en un tazón pequeño. Reserva.
2. Coloca la ensalada mixta en una ensaladera. Incorpora el aguacate rebanado y las fresas. Rocía el aderezo y espolvorea con nueces. Sirve la ensalada de inmediato o refrigera hasta 2 horas antes de servir.

Fuente:

[http://allrecipes.com.mx/receta/649/ensalada-de-aguacate-y-fresa.aspx?o\\_is=LV](http://allrecipes.com.mx/receta/649/ensalada-de-aguacate-y-fresa.aspx?o_is=LV)

## ¿SABIAS QUE?...

### El origen de los Carnavales

Las fiestas de carnaval están relacionadas con *Momo*, el dios griego de las burlas, el sarcasmo, la ironía y la crítica. Él era quien divertía a los demás dioses del Olimpo, y el mismo es a quien se le dedican estas celebraciones.

Poco a poco, y a través de la Época Medieval, la fiesta se fue extendiendo hacia el occidente de Europa y, a pesar de que al principio fue considerada pecaminosa y se vio ensombrecida hasta perder su significado mágico, incluso en el norte de África fue asimilada por diversos pueblos. Fue hasta el Renacimiento cuando volvió a tomar gran relevancia y notoriedad, sobre todo en ciudades como Roma y Venecia con sus famosos bailes de máscaras.

La palabra Carnaval proviene del latín *Carnelevare*, que significa abandonar la carne, así como del italiano *Carnevale* que en un sentido literal significa adiós carne. Estas etimologías hacen referencia a la abstinencia de carne y sexo impuesta por la cuaresma y explican el desenfreno de la larga despedida de los placeres. Por ello, antes de comenzar esta etapa del calendario litúrgico la fiesta, la algarabía, la ironía, la magia y el color anteceden a un periodo de 40 días de ayuno de placeres corporales (la Cuaresma) para enfocarse a la purificación del espíritu.

### ¿Qué es la Cuaresma?

La Cuaresma es el tiempo litúrgico de conversión, que marca la Iglesia para prepararnos a la gran fiesta de la Pascua. Es tiempo para arrepentirnos de nuestros errores y de cambiar algo de nosotros para ser mejores y poder vivir más cerca de Cristo.

La Cuaresma dura 40 días; comienza el Miércoles de Ceniza y termina antes de la Misa de la Cena del Señor del Jueves Santo. A lo largo de este tiempo, sobre todo en la liturgia del domingo, se debe hacer un esfuerzo por recuperar el ritmo y estilo de vida de verdaderos creyentes que debemos vivir como hijos de Dios.

El color litúrgico de este tiempo es el morado que significa luto y penitencia. Es un tiempo de reflexión, de penitencia, de conversión espiritual; tiempo de preparación al misterio pascual.

La duración de la Cuaresma está basada en el símbolo del número cuarenta en la Biblia. En ésta, se habla de los cuarenta días del diluvio, de los cuarenta años de la marcha del pueblo judío por el desierto, de los cuarenta días de Moisés y de Elías en la montaña, de los cuarenta días que pasó Jesús en el desierto antes de comenzar su vida pública, de los 400 años que duró la estancia de los judíos en Egipto.

En la Biblia, el número cuatro simboliza el universo material, seguido de ceros significa el tiempo de nuestra vida en la tierra, seguido de pruebas y dificultades.

La práctica de la Cuaresma data desde el siglo IV, cuando se da la tendencia a constituirla en tiempo de penitencia y de renovación para toda la Iglesia, con la práctica del ayuno y la abstinencia.

Fuente: <https://www.aciprensa.com/fiestas/cuaresma/cuaresma.htm>

## PARA REIR... O PARA LLORAR

### Las secretarías

Se encuentran dos secretarías y una le dice a la otra:

- El jefe es guapo..., eh!!!!
- Sí.
- Y se viste bien, ¿verdad?
- Sí... y deprisa.