



Domingo VI del Tiempo Pascual – Ciclo C (5 de mayo 2013)

Los Salmos se suelen dividir en tres categorías. La primera, los *himnos*. Son alabanzas a Dios empleadas en las liturgias comunitarias, aunque también se compusieron para exaltar a Jerusalén, su gran templo y para animar peregrinaciones.

La segunda categoría incluye los salmos de *súplica* y de *confianza*; bellas oraciones de alegría y paz. A estos podríamos añadir los himnos de *acción de gracias*.

La tercera incluye los salmos *didácticos* o de instrucción. Estos son proféticos, litúrgicos, históricos o sapienciales, según el lugar y objetivo con que fueron compuestos.

El salmo de hoy es de Acción de Gracias, de gratitud: *Oh Dios, que te den gracias todos los pueblos!* Comencemos, pues, hoy agradeciendo a Dios los regalos que nos hace, pero centrándonos en uno especial: las frutas.

San Claudio de la Colombière, en su “Retiro Espiritual” se queja de que nadie agradece una serenata que se escucha frente a la casa vecina, pero sí goza con ella. ¿No nos pasará lo mismo con estos regalos, las frutas, que Dios nos hace a través de la Naturaleza? Es probable que gocemos de ellas, pero no las agradecemos Dios.

En los Retiros, una práctica que se ha vuelto común, es ofrecer a los participantes momentos para contemplar la naturaleza. Se les invita a *ver*, a *mirar* y a *admirar*. Al final del ejercicio, quien coordina la experiencia, propone rezar despacio un salmo o componer uno entre todos.

Con frecuencia se elige el salmo que se encuentra en el libro de **Daniel** (cap 3,46-90), llamado *Cántico de los tres jóvenes*. Allí se invita a bendecir y alabar el Creador por sus acciones. Se enumeran 26 obras, y eso sin contar las personas por las que se agradece también.

Sería muy bello, en esos casos, animar a los participantes a agradecer al Señor por algo maravilloso: *las frutas*. Por eso vamos a reflexionar hoy sobre su valor.

Las frutas son alimento esencial para la salud del ser humano, con sus combinaciones deliciosas de color, sabor y aroma. Las frutas aportan un alto contenido de agua que facilita la eliminación de toxinas de nuestro organismo y lo ayuda a mantenerse bien hidratado. Las frutas aportan fibra, que sirve para regular la función de nuestro intestino y evitar o prevenir ciertas enfermedades.

Las frutas, por otra parte, son fuente casi exclusiva de vitamina C. Por eso los nutricionistas recomiendan tomar tres frutas diferentes al día, incluyendo una rica en vitamina C, como son los cítricos, el kiwi, las fresas, etc. Además, contienen antioxidantes que protegen frente a enfermedades relacionadas con la degeneración del sistema nervioso, las enfermedades cardiovasculares e incluso frente al cáncer.

Qué poco agradecemos a Dios el habernos dado, a través de la naturaleza esta cantidad de regalos tan especiales. En la Eucaristía vamos a emplear las uvas y a darle gracias al Señor por el vino que se convertirá en la sangre del Señor.

Alejandro Londoño Posada, S.J.

alejitosj@gmail.com

En el Evangelio de hoy el Señor nos dice “*les dejo la paz, mi paz les doy*” (Juan 14, 27). ¿Será muy atrevido afirmar que la paz tiene que ver con las frutas? Parece que nadie hace la guerra contra las frutas, pero no es así. Estas sí sufren con la guerra. Unas más veladas, se dan entre las empresas productoras por sus precios. Otras más patentes, se dan en los combates que más conocemos.

Se destruyen los campos y los árboles frutales para sembrar coca y negociar armas. Se les pasa por encima *locomotoras mineras* para sacar oro y arrasar una rica naturaleza que incluye infinidad de árboles tropicales, algunos frutales.

Hagamos hoy una fuerte oración por la paz, por los campesinos cultivadores de frutas y por nosotros, tan desagradecidos con estos regalos del Señor.