



## NOTICIAS Y COMUNICACIONES

Nº 361 – 23 de Enero de 2023

Comunidad Ecuménica Horeb Carlos de Foucauld

<http://horeb-foucauld.webs.com>

1. La importancia del silencio
2. Calendario intercultural
3. Oración de abandono



**La importancia del silencio**

**Florence Nightingale, una mujer extraordinaria considerada precursora de la enfermería moderna, afirmó: “El ruido innecesario es la falta de atención más cruel que se le puede infligir a una persona, ya esté sana o enferma”. Casi dos siglos más tarde, la ciencia ha confirmado que nuestro cerebro necesita el silencio casi tanto como nuestros pulmones el oxígeno.**

**El silencio contribuye a regenerar el cerebro. Hasta hace poco se pensaba que las neuronas no podían regenerarse y que nuestro cerebro estaba condenado a un declive progresivo e inexorable. Sin embargo, con el descubrimiento de la neurogénesis todo ha cambiado, y ahora los neurocientíficos se centran en descubrir qué puede promover la regeneración neuronal.**

**En este sentido, un grupo de investigadores alemanes del Research Center for Regenerative Therapies Dresden han descubierto que el silencio tiene un impacto enorme en el cerebro. Estos científicos comprobaron que en el cerebro de los ratones que se quedaban en silencio durante dos horas cada día crecían nuevas células en el hipocampo, la región del cerebro relacionada con la memoria, las emociones y el aprendizaje.**

**Además, constataron que esas nuevas células eran capaces de diferenciarse e integrarse en el sistema nervioso central para cumplir diferentes funciones. Por tanto, reservar algunos minutos al día para estar en completo silencio podría ser muy beneficioso para nuestro cerebro, ayudándonos a conservar la memoria y a ser más flexibles ante los cambios.**

**El silencio permite que el cerebro le dé sentido a la información. Nuestro cerebro tiene una “red por defecto” que se activa cuando estamos descansando. Esa red se encarga de evaluar las situaciones e**

información a la que nos hemos expuesto a lo largo del día y las integra en nuestra memoria o las descarta si son irrelevantes.

Básicamente, esa red funciona reclutando una serie de regiones del cerebro, que son las encargadas de seguir trabajando por debajo del nivel de la conciencia. También es la principal responsable de los destellos de genialidad ya que se encarga de ir atando cabos y buscar soluciones a los problemas.

Recientemente, investigadores de la Universidad de Harvard descubrieron que esa red se activa de forma especial cuando reflexionamos sobre nosotros mismos, por lo que sería esencial para reafirmar nuestra identidad. Estos investigadores también apreciaron que la red por defecto se activa cuando estamos en silencio y con los ojos cerrados ya que cualquier estímulo del medio que nos distraiga la “apagaría”.

El silencio es el mejor antídoto contra el estrés Las ondas del sonido provocan vibraciones en los pequeños huesos del oído, los cuales transmiten el movimiento a la cóclea, donde esas vibraciones se convierten en señales eléctricas que llegan hasta el cerebro. El problema radica en que nuestro cuerpo está programado para reaccionar de manera inmediata ante esas señales, incluso en medio de un sueño profundo. Por eso, el ruido provoca una activación de la amígdala, la cual responde estimulando la producción de hormonas como la adrenalina y el cortisol, que incrementan nuestro nivel de estrés.

Por eso, no es extraño que un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Cornell haya descubierto que los niños que viven en zonas cercanas a los aeropuertos, donde hay mucho ruido, son más

vulnerables al estrés. De hecho, estos niños tenían una presión arterial más alta y niveles más elevados de cortisol.

Afortunadamente, el silencio tiene el efecto opuesto en nuestro cerebro. Mientras el ruido causa tensión y estrés, el silencio tiene un efecto sanador y relajante. Así lo comprobaron investigadores de la Universidad de Pavia, quienes descubrieron que tan solo dos minutos en silencio absoluto son más beneficiosos que escuchar música relajante y provocan una mayor disminución de la presión sanguínea.

Por tanto, ahora ya lo sabes: disfruta del silencio. Tu cerebro, tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

Enrique Martínez Lozano

## Calendario Pluricultural 2024



*Febrero*

*Febrero: Fue llamado así en honor a las februa en las Lupercales, el festival de la purificación en la Antigua Roma: los sabinos celebraban una fiesta anual de purificación que llamaban februa (de februum, una especie de correa), en una fecha que hoy se identifica como el 15 de febrero. Tras la fundación de Roma y el posterior*

surgimiento del Imperio Romano, la urbe dominante tomó prestado el nombre de las fiestas 'februas' para designar el mes en que éstas tenían lugar, que por entonces era el último del año.



**1 al 7. Semana Mundial de la Armonía Interconfesional.** *La Semana Mundial de la Armonía Interconfesional entre todas las religiones, confesiones y creencias es un evento anual que, desde 2011, se celebrará durante la primera semana de febrero todos los años. Es importante recordar que algunos autores señalan que existen más de 4200 religiones en el mundo, en donde el cristianismo es la religión con mayor número de seguidores, 2000 millones de fieles, seguida por el islam, el hinduismo, y finalmente el budismo. Asimismo, se calcula que, existen alrededor de 1200 millones de no religiosos y ateos.*



**2,- Presentación en el Templo.** - (El 15 de febrero en el calendario juliano).

En esta fiesta la solíamos llamar antes del Concilio "La Candelaria o Fiesta de la Purificación de la Virgen". Venía considerada como una de las fiestas importantes de Nuestra Señora. Lo más llamativo era la procesión de las candelas. De ahí el nombre de «Candelaria». El calendario litúrgico, establecido a raíz de la reforma del Vaticano II, considera esta solemnidad como fiesta del Señor.



**3,- Setsubun sai.** *Festival Sintoísta de la primavera. Risshun, Setsubun es un festival anual de Japón el 3 de febrero. Esta es la víspera antes de la primavera según el calendario lunar japonés. Los japoneses tradicionalmente creen que el mundo espiritual es más cercano a nuestro mundo en este día. Como resultado, se cree que pueden suceder las cosas extrañas tales como los demonios que aparecen.*



**4. Día Mundial de la Lucha contra el CÁNCER.**



**7 ó el 8.- Fiesta musulmana de "Lailat al-Miraj":** (Fecha variable según los países, en función de la observación de la luna) El Miraj o la Noche de la Ascensión conmemora el viaje nocturno del profeta Muhammad, que lo lleva de La Meca a Jerusalén y desde allí en un ascenso a través de los siete cielos hasta cerca de Dios. Y es la sagrada fracción de tiempo en que fue regalada la oración.



**8 al 15,- Parinirvana: Fiesta Budista.** En la tradición budista, generalmente se le denomina parinirvana, que es el estado que se dice que alcanzó el Buda. "**Nirvana**" significa iluminación. "**Pari**" quiere decir "suprema". ¿Cuál es la diferencia entre el nirvana y el parinirvana? Cuando un Buda alcanza el nirvana se dice que es el "nirvana con residuo" porque todavía cuenta con un cuerpo físico. El parinirvana es conocido como el "nirvana sin residuo", porque ya no hay cuerpo. Es la única diferencia y ésta sólo afecta a otras personas, en especial a los discípulos no iluminados, pero el nirvana es exactamente el mismo en ambos casos.



**10,- Santa Escolástica, hermana de San Benito.**



**10. YUAN TUAN [Festival de Año Nuevo] Chino.** Se despide el año 4720, año del conejo, para dar paso al año 4721, año del Dragón. Esta celebración del año nuevo en el calendario lunisolar chino es una de las fiestas más importantes de la cultura china. También influye en las celebraciones del Año Nuevo Lunar de casi 56 grupos étnicos más, como Corea, Vietnam, Indonesia y Malasia.



**11,- Nuestra Señora de Lourdes. Jornada Mundial del Enfermo.** La Mensaje del papa Francisco para la Jornada Mundial del Enfermo: hagamos crecer la cultura de la ternura.

«Dar esperanza en la tristeza» es el lema que propone el departamento de Pastoral de la Salud para la Campaña del Enfermo 2024. Una Campaña que la Iglesia en España inicia el 11 de febrero, festividad de la Virgen de Lourdes, con la Jornada del Enfermo a nivel mundial y se cierra el 5 de mayo, con la Pascua del Enfermo.

El papa Francisco también ha hecho público su mensaje para esta Jornada que encabeza con el título, ««No conviene que el hombre esté solo». Cuidar al enfermo cuidando las relaciones».



**13 y 14,- SARASVATI PUJA / VASANT PANCHAMI Hindú:** Este festival, muy celebrado en el norte de la India, marca el comienzo de la primavera. Para los hindúes suele estar relacionada con Saraswati, la diosa del aprendizaje y las artes. El amarillo es su color asociado.



**14,- Miércoles de Ceniza. Inicio de la Cuaresma.** La fecha del MIÉRCOLES DE CENIZA (En las Iglesias occidentales, los ortodoxos el 18 de marzo, con el Καθαρά Δευτέρα, o lunes limpio).

Este primer día de Cuaresma recuerda las tentaciones a las que se enfrentó Jesús durante cuarenta días en el desierto. En las iglesias católicas y en algunas anglicanas, se marca la frente de los fieles con una cruz de ceniza hecha al quemar las cruces de palma, y las ramas de olivo del año anterior - de ahí "Miércoles de Ceniza". Para los católicos es un día de ayuno, abstinencia, oración y penitencia.

La ceniza simboliza la muerte, la conciencia de la nada y de la vanidad de las cosas. A los cristianos les recuerda que esta vida es tan sólo una preparación, siendo el verdadero destino llegar a Dios en la vida eterna.



**14,- San Cirilo, monje, y San Metodio, obispo, copatronos de Europa.**



**10,- Año Nuevo Tibetano - Losar:** Fiesta Budista. Primer día del año 2151 del calendario Vajrayana, que comienza en 127 a.C., fecha de la entronización del primer rey tibetano. Al Año Nuevo le siguen quince días de festividades, ofrendas y oraciones por la paz mundial.



**20,- Día Mundial de la Justicia Social.** Día Mundial de la Justicia Social se celebra el 20 de Febrero. En esta materia, la ONU hace referencia a la Organización Internacional del Trabajo, organismo especializado que integra el sistema de Naciones Unidas, y en especial al documento Declaración sobre la Justicia Social para una Globalización Equitativa.



**24,- YUANXIAO / SHANGYUAN [Festival de las linternas].** Festival de las Linternas. Situado bajo el signo del Cielo (=primera parte del año chino), marca el final de las fiestas de Año Nuevo.



**24, - MAGHA PUJA Budista:** Fiesta Budista. (Fecha variable según los países). Es una celebración budista que conmemora el primer sermón de Buda a sus 1.250 discípulos iluminados que acuden a la Arboleda del Bambú en la luna llena de Magha. Buda predijo su muerte y dio un resumen de sus enseñanzas y un código de

disciplina que todos los monjes deben recitar cada quince días. Este día se celebra con meditación, cánticos y sermones.

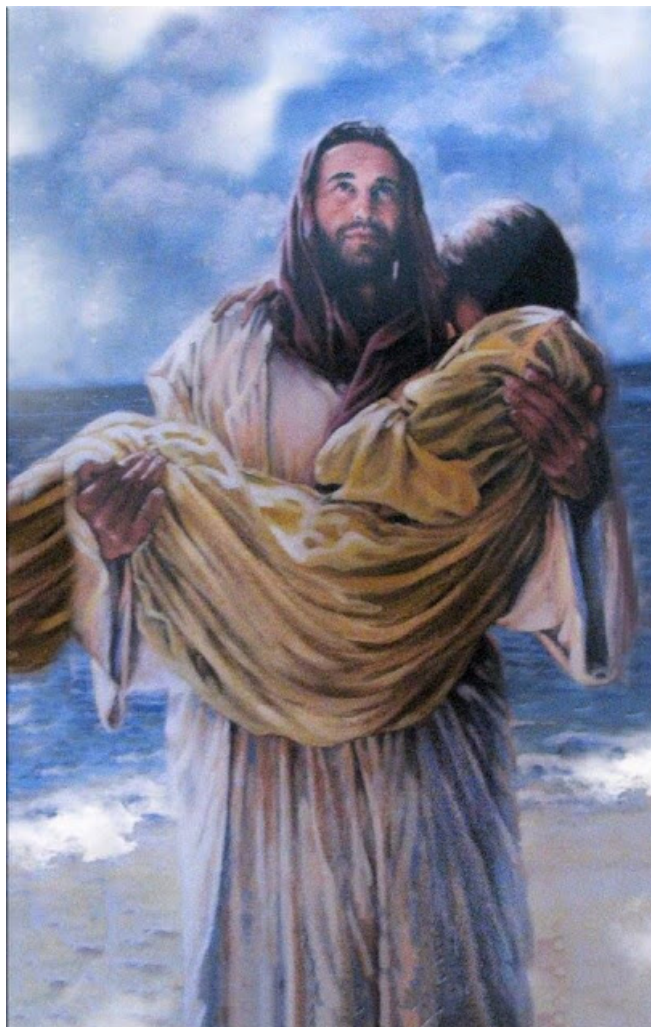


**25,- LAILAT-UL-BARA'AH [La noche del perdón]:** Los musulmanes piden perdón por sus pecados. Muchos sostienen que en esta noche Alá fija el destino de una persona para el año siguiente. Se pasa la noche rezando, pidiendo perdón y la guía de Dios. Algunos ayunan durante el día como preparación. En algunas partes del mundo, los musulmanes visitan las tumbas de sus familiares, y también es tradicional dar limosna.



**26,- Fecha especial Bahá'í. "Ayyam-i-Há". (Del 26 al 1 de marzo).** Inicio de Ayyam-i-ha o "Días Intercalares" del calendario. "Días de Ha", se dedican a la preparación espiritual para el Ayuno, e incluyen celebraciones, hospitalidad, caridad y presentación de regalos. Se celebran los cuatro días (cinco en años bisiestos) antes del último mes del año bahá'í.

## Oración de abandono



Padre mío,



me abandono a Ti.  
Haz de mí lo que quieras.  
Lo que hagas de mí te lo  
agradezco,  
estoy dispuesto a todo,  
lo acepto todo.  
Con tal que Tu voluntad  
se haga en mí  
y en todas tus criaturas,  
no deseo nada más, Dios mío.  
Pongo mi vida en Tus manos.  
Te la doy, Dios mío,  
con todo el amor de mi corazón,  
porque te amo,  
y porque para mí amarte es  
darme, entregarme en Tus  
manos sin medida,  
con infinita confianza,  
porque Tu eres mi Padre.

AMÉN

***San Carlos de Foucauld***<sup>9</sup>