

Diocesan Development Fund (DDF)

Diocese Goal: \$9,300.00
 Pledges Made: \$17,390.00
 Gifts Received: \$12,429.48
 Donors: 21
 Percent of Goal: 133.65 %
 As of: Jul 01, 2025 10:08PM

Fondo de Desarrollo Diocesano (DDF)

Meta Diocesana: \$9,300.00
 Promesas: \$17,390.00
 Donaciones Recibidas: \$12,429.48
 Donantes: 21
 Porcentaje de Meta: 133.65 %
 Desde: Jul 1, 2025 10:08PM

**Food Scrip**

A way, to give 6% to the Church, the gift cards are in differing denominations and are sold after Masses

IN YOUR KINDNESS, YOU ARE ASKED TO PRAY FOR:

Those who are ill or who suffer in any way, that God will assist them in their need:

John Arambula, Carol Chamberlin, David Martel, Larry Rose, Marc Coughlin, and all those who are suffering.

May they find relief in God's hands. Amen.

Those who are homebound parishioners:

Mark Ingold, Mavis Hanspeter Oerph, Victor Donato, Deborah Valenzuela, Grace Blye, Janelle Smith, Marilynn Britton, Tim Sheehan, Martha Martinez, Virginia Dorton, Rocky Riley, Elizabeth Lewis, and all those who suffer alone.

May they be in God's hands. Amen.

Those who have died:

Jeanne Saleh, Pope Francis, Donald Cottler, Tina Weddendorf Nichols, Brian Golder, Danny Villanueva, Fr. Neil Fuller, Dana Coussa, Chuck Tinucci, Pat Petersen, Ernest Navarro, Don Connell, Col. John Telles, Manuel Munoz

May perpetual light shine upon them. May they rest in peace.

**Fr. Tyler's Corner**

On this 17th Sunday in Ordinary Time, the readings invite us to deepen our relationship with God through persistent prayer and trust in His boundless generosity. The Gospel today presents Jesus teaching His disciples the Lord's Prayer, a model of heartfelt communication with our Heavenly Father. This prayer reminds us to approach God with childlike trust, seeking His will, our daily needs, and forgiveness, while committing to forgive others. The first reading from Genesis shows Abraham boldly interceding for Sodom, trusting in God's mercy. Like Abraham, we are called to pray with confidence, knowing that God listens to our pleas. The second reading from Colossians reassures us that through Christ's sacrifice, our sins are forgiven, and we are made alive in Him. This is the foundation of our hope and the reason we can approach God with boldness. Jesus encourages us to "ask, seek, knock," promising that our Father in heaven will give good gifts—especially the Holy Spirit—to those who ask. This challenges us to examine our prayer life: Do we pray with persistence? Do we trust that God hears us? Are we open to His answers, even when they differ from our expectations?

En este 17.º Domingo del Tiempo Ordinario, las lecturas nos invitan a profundizar nuestra relación con Dios mediante la oración constante y la confianza en su infinita generosidad. El Evangelio de hoy presenta a Jesús enseñando a sus discípulos el Padre Nuestro, un modelo de comunicación sincera con nuestro Padre Celestial. Esta oración nos recuerda acercarnos a Dios con la confianza de un niño, buscando su voluntad, nuestras necesidades diarias y su perdón, a la vez que nos comprometemos a perdonar a los demás. La primera lectura del Génesis muestra a Abraham intercediendo con valentía por Sodoma, confiando en la misericordia de Dios. Al igual que Abraham, estamos llamados a orar con confianza, sabiendo que Dios escucha nuestras súplicas. La segunda lectura de Colosenses nos asegura que, mediante el sacrificio de Cristo, nuestros pecados son perdonados y vivificamos en él. Este es el fundamento de nuestra esperanza y la razón por la que podemos acercarnos a Dios con valentía. Jesús nos anima a «pedir, buscar, llamar», prometiendo que nuestro Padre celestial concederá buenos dones, especialmente el Espíritu Santo, a quienes los pidan. Esto nos desafía a examinar nuestra vida de oración: ¿Oramos con persistencia? ¿Confiamos en que Dios nos escucha? ¿Estamos abiertos a sus respuestas, incluso cuando difieren de nuestras expectativas?



Knights of Columbus ~ Catholic men's organization to support and promote the Catholic Church. There is much good and necessary work to be done in this world, within our parish, and the Knights are committed to assisting. Please contact Dave Golder (909) 338-0130

Caballeros de Colón ~ Organización de hombres católicos para apoyar y promover la Iglesia Católica. Hay mucho trabajo bueno y necesario por hacer en este mundo, dentro de nuestra parroquia, y los Caballeros están comprometidos a ayudar. Comuníquese con Dave Golder (909) 338-0130.



Assistance with Veteran's outreach services, claims, and counseling, contact Mike Brewer, (760) 550-8083.

Asistencia con los servicios de divulgación, reclamos y asesoramiento para veteranos, comuníquese con Mike Brewer, (760) 550-6083.



Parish Ministries

Priest	Rev. Tyler Tripp	(909) 338-4595
Altar Society	Cece Villanueva	(909) 338-2303
Annulment Advocate	Doreen Kennedy	(909) 725-3315
Bereavement	Deacon Rick	(909) 338-4017
FCCW	Cece Villanueva	(909) 338-2303
Finance Council	Dave Golder	(909) 338-0130
Guadalupeano Society	Cece Villanueva	(909) 338-2303
Hospitality	Anna Abrams	(909) 338-2303
Knights of Columbus	Dave Golder	(909) 338-0130
Liturgical Ministries	Deacon Rick	(909) 338-4017
Mission Circle	Chuck Abajian	(909) 518-0389
Outreach	Anna Abrams	(909) 338-2303
Prayer Circle	Carol Chamberlin	(909) 338-6178
Respect Life	Dave Golder	(909) 338-0130
Pancake Breakfast	Mel Abrams	(951) 452-1506
Pastoral Needs	Penny Bassford	(909) 338-4017
Catechetical Program Director	Doreen Kennedy	(909) 725-3315
Rite of Christian Initiation of Children (RCIC), Rite of Christian Initiation of Adults (RCIA), Whole Family Religious Education (WCC)		

Liturgical and Parish Calendar

Sunday, July 27

9:30 am - Mass
12:00 pm- Mass (Spanish)
OFFICE CLOSED

Monday, July 28

OFFICE CLOSED

Tuesday, July 29

10:00 am- 1:00 pm Office Open
11:00 am - 1:00 pm Food Pantry

Wednesday, July 30

8:30 am - Mass
10:00 am- 1:00 pm Office Open
5:00 pm - 7:00 pm Food Pantry

Thursday, July 31

8:30 am - Mass
10:00 am- 1:00 pm Office Open
11:00 am - 1:00 pm Food Pantry

Friday, August 1

8:30 pm - Mass
OFFICE CLOSED

Saturday, August 2

4:00 pm - 4:45 pm -Confessions
5:00 pm - Mass
OFFICE CLOSED

Sunday, August 3

9:30 am - Mass
12:00 pm- Mass (Spanish)
OFFICE CLOSED

Holy Day Mass Times

8:30 am or 6:00 pm
(unless noted or weather permitting)

Comments, Concerns, or material for the
Bulletin or the website:
office@stfrancescabriniparish.org

NEXT SUNDAY'S READINGS 3 OF AUGUST

Eighteenth Sunday in Ordinary Time

First Reading **Ecclesiastes 1:2; 2:21-23**

Here is one who has labored with wisdom and knowledge and skill, and yet to another who has not labored over it, he must leave property. This also is vanity and a great misfortune.

Responsorial Psalm Psalm 90:3-4, 5-6, 12-13, 14 and 17
If today you hear his voice, harden not your hearts.

Second Reading **Colossians 3:1-5, 9-11**

Brothers and sisters:

If you were raised with Christ, seek what is above, where Christ is seated at the right hand of God. Think of what is above, not of what is on earth.

Gospel **Luke 12:13-21**

There I shall store all my grain and other goods and I shall say to myself, "Now as for you, you have so many good things stored up for many years, rest, eat, drink, be merry!" But God said to him, "You fool, this night your life will be demanded of you; and the things you have prepared, to whom will they belong?" Thus will it be for all who store up treasure for themselves but are not rich in what matters to God."

ParishSOFT

No envelope? No checkbook?
No problem!



Scan the QR code to give online.



PROXIMA LECTURAS DOMINICALES 3 DE AGOSTO

Decimoctavo Domingo del Tiempo Ordinario

Primera Lectura **Eclesiastés 1:2; 2:21-23**

He aquí a uno que se ha esforzado con sabiduría, conocimiento y habilidad, y a otro que no se ha esforzado en ello, le debe dejar bienes. Esto también es vanidad y una gran desgracia.

Salmo Responsorial Salmo 90:3-4, 5-6, 12-13, 14 y 17
Si hoy oyen su voz, no endurezcan sus corazones.

Segunda Lectura **Colosenses 3:1-5, 9-11**

Hermanos y hermanas: Si han resucitado con Cristo, busquen las cosas de arriba, donde Cristo está sentado a la diestra de Dios. Piensen en las cosas de arriba, no en las de la tierra.

Evangelio **Lucas 12,13-21**

Allí guardaré todo mi trigo y mis demás bienes, y me diré a mí mismo: «¡Tú tienes tantos bienes guardados para muchos años! Descansa, come, bebe, diviértete». Pero Dios le respondió: «¡Necio! Esta noche te pedirán la vida; ¿y lo que has guardado, para quién será?». Así será para todos los que acumulan tesoros para sí, pero no son ricos en lo que importa a Dios.

Sign up today to register with the Parish, it's easy
It's now even easier to give online:
<https://osvhub.com/stfxc/funds>

God, Give Me Patience

Reflect~ Have you ever lost your cool while waiting in line, stuck in traffic, or in a difficult meeting at work? It happens to all of us. But, with God's help, we can become more patient and accepting of frustrating situations.

Pray~ Dear God, I need your help. I'm always rushing around to get from Point A to Point B, and whenever someone or something gets in the way, I get upset and sometimes even lash out in anger. Guide me to be more like Christ, who endured suffering patiently, even lovingly. Amen.

Act~ The next time you feel your patience running out, envision the Stations of the Cross. It might help you put things into perspective.

A Way of Being in the World

I hope that in our life of faith we can bring out our full selves so that we can express our doubts and our faith and have open conversation so that we can explore the authenticity of our faith. So that when our last breath comes or in the days preceding it, we're not in that space of uncertainty and relying on someone else to tell us what to think or be or do. This doesn't lead to an arrogance, it just leads to a profound way of being in the world.

Dios, dame paciencia

Reflexiona~ ¿Alguna vez has perdido la calma mientras esperas en una fila, estás atascado en el tráfico o en una reunión difícil en el trabajo? A todos nos pasa. Pero, con la ayuda de Dios, podemos ser más pacientes y tolerantes con las situaciones frustrantes.

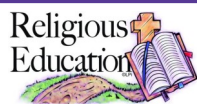
Ora~ Querido Dios, necesito tu ayuda. Siempre voy de un lado a otro corriendo, y cuando alguien o algo se interpone en mi camino, me enoja y a veces hasta me enoja. Guíame para ser más como Cristo, quien soportó el sufrimiento con paciencia, incluso con amor. Amén.

Actúa~ La próxima vez que sientas que se te acaba la paciencia, visualiza el Vía Crucis. Quizás te ayude a poner las cosas en perspectiva.

Una forma de estar en el mundo

Espero que en nuestra vida de fe podamos revelarnos plenamente para expresar nuestras dudas y nuestra fe, y tener una conversación abierta que nos permita explorar la autenticidad de nuestra fe. Para que, cuando llegue nuestro último aliento o en los días previos, no estemos en ese espacio de incertidumbre, esperando que alguien nos diga qué pensar, ser o hacer. Esto no nos lleva a la arrogancia, sino a una forma profunda de estar en el mundo.

RELIGIOUS EDUCATION/ EDUCACIÓN RELIGIOSA



Religious Education Classes / Clases de educación religiosa
Adult Confirmation/OCIA classes / Clases de Confirmación para Adultos/OCIA
 If you would like to enroll for the 2025/2026 year, please speak with Doreen Kennedy

St. Frances Xavier Cabrini, Crestline, was the first parish in the world to be dedicated to the newly canonized Mother Cabrini in 1946. Ground was broken for a new church the following year. The Norman-style facility was completed on Thanksgiving Day 1947. **July 15, 1946 is our annual Birthday celebration in honor of St. Frances Xavier Cabrini, Maria Francesca Cabrini.** Frances Xavier Cabrini MSC (Italian: Francesca Saverio Cabrini; born Maria Francesca Cabrini; 15 July 1850 – 22 December 1917), also known as Mother Cabrini, was a prominent Italian-American religious sister in the Roman Catholic Church. She was the first American to be recognized by the Vatican as a saint. Cabrini founded the Missionary Sisters of the Sacred Heart of Jesus (MSC), a religious institute that today provides education, health care, and other services to the poor in 15 nations. During her lifetime, Cabrini established 67 schools, orphanages and other social service institutions in Italy, the United States and other nations. She became a revered and influential figure in the Catholic hierarchy in the United States and Rome. Born in Italy, Cabrini migrated to the United States in 1887. Despite anti-Italian prejudice and opposition within the Catholic Church, she successfully established charitable institutions in New York City for poor Italian immigrants. She later extended these efforts to Italian immigrant populations across the United States. Catholic leaders were soon calling on her to create missions in Latin America and Europe. Cabrini became a naturalized American citizen in 1909. After her death in 1917, her order started a campaign for her sainthood. The Vatican beatified Cabrini in 1938 and canonized her a saint in 1946. The Vatican in 1950 named her as the patron saint of immigrants.

Santa Francisca Javier Cabrini, en Crestline, fue la primera parroquia del mundo dedicada a la recién canonizada Madre Cabrini en 1946. Al año siguiente se iniciaron las obras para una nueva iglesia. Las instalaciones de estilo normando se completaron el Día de Acción de Gracias de 1947. **El 15 de julio de 1946 celebramos anualmente nuestro cumpleaños en honor a Santa Francisca Javier Cabrini, Maria Francesca Cabrini.** Francesca Javier Cabrini MSC (en italiano: Francesca Saverio Cabrini; nacida Maria Francesca Cabrini; 15 de julio de 1850 - 22 de diciembre de 1917), también conocida como Madre Cabrini, fue una prominente religiosa italoamericana de la Iglesia Católica Romana. Fue la primera estadounidense en ser reconocida como santa por el Vaticano. Cabrini fundó las Hermanas Misioneras del Sagrado Corazón de Jesús (MSC), una institución religiosa que hoy brinda educación, atención médica y otros servicios a los pobres en 15 países. Durante su vida, Cabrini estableció 67 escuelas, orfanatos y otras instituciones de servicio social en Italia, Estados Unidos y otras naciones. Se convirtió en una figura venerada e influyente en la jerarquía católica de Estados Unidos y Roma. Nacida en Italia, Cabrini emigró a Estados Unidos en 1887. A pesar de los prejuicios y la oposición antiitalianos dentro de la Iglesia Católica, estableció con éxito instituciones caritativas en la ciudad de Nueva York para inmigrantes italianos pobres. Posteriormente, extendió estos esfuerzos a las poblaciones de inmigrantes italianos en todo Estados Unidos. Los líderes católicos pronto la instaron a crear misiones en Latinoamérica y Europa. Cabrini se naturalizó ciudadana estadounidense en 1909. Tras su muerte en 1917, su orden inició una campaña para su santidad. El Vaticano la beatificó en 1938 y la canonizó en 1946. En 1950, el Vaticano la nombró patrona de los inmigrantes.

August 2025
Agosto 2025

Sun Dom	Mon Lun	Tue Mar	Wed Mie	Thu Jue	Fri Vie	Sat Sab
31 Mass - 9:30am Misa (esp) - 12pm Spaghetti Dinner 4-7					1 Mass - 8:30am With Adoration	2 Confessions 4pm Mass- 5pm
3 Mass - 9:30am Misa (esp) - 12pm	4	5 Altar Society 10-12	6 Mass - 8:30am FCCW—12:00pm	7 Mass - 8:30am	8 Mass - 8:30am Faith Sharing -9:00	9 Environmental cleaning 9-11 Confessions 4pm Mass- 5pm
10 Mass - 9:30am Misa (esp) - 12pm	11	12 Altar Society 10-12	13 Mass - 8:30am	14 Mass - 8:30am	15 The Assumption of the Blessed Virgin Mary Mass - 8:30am Mass—6:00pm	16 Confessions 4pm Mass- 5pm
17 Mass - 9:30am Misa (esp) - 12pm	18	19 Altar Society 10-12	20 Mass - 8:30am FCCW—12:00pm	21 Mass - 8:30am	22 Mass - 8:30am Faith Sharing -9:00	23 Environmental cleaning 9-11 Confessions 4pm Mass- 5pm
24 Mass - 9:30am Pancake Breakfast - 10:30am Misa (esp) - 12pm	25	26 Altar Society 10-12	27 Mass - 8:30am Respect Life Rosary in the Chapel 6 pm	28 Mass - 8:30am	29 Mass - 8:30am Faith Sharing -9:00	30 Confessions 4pm Mass- 5pm

Saint Mary Magdalene~ Except for the mother of Jesus, few women are more honored in the Bible than Mary Magdalene. Yet she could well be the patron of the slandered, since there has been a persistent legend in the Church that she is the unnamed sinful woman who anointed the feet of Jesus in Luke 7:36-50. Most Scripture scholars today point out that there is no scriptural basis for confusing the two women. Mary Magdalene, that is, “of Magdala,” was the one from whom Christ cast out “seven demons” (Luke 8:2)—an indication at the worst, of extreme demonic possession or possibly, severe illness. Writing in the New Catholic Commentary, Father Wilfrid J. Harrington, O.P., says that “seven demons” “does not mean that Mary had lived an immoral life—a conclusion reached only by means of a mistaken identification with the anonymous woman of Luke 7:36.” In the Jerome Biblical Commentary, Father Edward Mally, S.J., agrees that she “is not...the same as the sinner of Luke 7:37, despite the later Western romantic tradition about her.” Mary Magdalene was one of the many “who were assisting them [Jesus and the Twelve] out of their means.” She was one of those who stood by the cross of Jesus with his mother. And, of all the “official” witnesses who might have been chosen for the first awareness of the Resurrection, she was the one to whom that privilege was given. She is known as the “Apostle to the Apostles.”



Reflection~ Mary Magdalene has been a victim of mistaken identity for almost 20 centuries. Yet she would no doubt insist that it makes no difference. We are all sinners in need of the saving power of God, whether our sins have been lurid or not. More importantly, we are all “unofficial” witnesses of the Resurrection.

How Jesus Avoided Burnout~ There are times when the most loving, spiritual person can feel as if there’s nothing left to give. There may be feelings of sadness, frustration, or perhaps numbness. The body aches; it’s hard to concentrate and nothing seems fun. At best, the tasks that used to be so meaningful are just something to be endured. Some call it burnout: feeling that you just can’t give any more, or that what you’re doing won’t make a difference. Some researchers in psychology discuss compassion fatigue: You’ve given until you literally can’t give any more. Burnout or compassion fatigue can strike anyone—professionals, parents, those with sick family members, volunteers, clergy, and religious. Burnout is one of the hazards of my profession. I am a psychotherapist, working both paid and unpaid hours with a variety of people and needs—adults and children, individuals, couples, and families. My volunteer ministry is in bereavement. Setting boundaries among my personal, professional and parochial lives is a challenge, as it is for many people. In my case, an anxious client may call at three a.m., a grief-stricken parishioner at 9 p.m. It can seem that human needs know no limits. My energy level, however, does have limits. As a therapist, I have one advantage: Part of my professional training focused on avoiding burnout, reading the first symptoms of job stress and handling the symptoms. Regular exercise, eating well, spending time in prayer and adequate rest are all natural vaccines against symptoms of stress, burnout or compassion fatigue.

A Great Role Model~ I have another advantage—the example set by Jesus. So often we read that Jesus went off by himself to pray, to rest, to be alone with God. The message is clear: A healthy lifestyle is not enough. We need to get away and take time to be with God. Our strength is developed and renewed in intimate contact with our Lord. But even this is not enough to avoid burnout. Vocations—whether in ministry, caring for the sick or dying, parenting, teaching, or our jobs—can be a paradox. We are in some ways enriched, but at the same time depleted by our experiences. We seek a balance among others and self and God: the desire to serve and the desire not to be bled dry by the service. On a retreat some years ago, our retreat master, a Benedictine sister, spoke of the phenomenon of burnout. She spoke of how Jesus, driven to do so much, yet limited by his own humanity, coped with this. She quoted Mark 3:9, where Jesus told his disciples to “have a boat ready,” because of the crowds. Many retreat participants rushed to their rooms to check their Bibles at the next break. And there it was, just as she told us. “Have a boat ready!” Four simple words, yet so rich in meaning on reflection! What is Jesus saying here? First, Jesus expected to have excessive demands made upon him, as should we. The crowds might crush him, just as the seemingly endless demands of our vocations can crush us. Second, Jesus set a limit on his labors for that session and withdrew. Jesus did not expect to work until he had met everyone’s expectations; the limit would be set by his own self-assessment, not the demands of the crowds. We can learn from this; our work cannot—should not—devour our lives. There will always be one more task, one more patient, one more phone call. If we expect to get “everything finished,” we are going to be very disappointed when we die without getting it all done. Third, and perhaps most striking and important, Jesus asked his friends to help him take the needed respite. This was so different from the times he went off alone to pray, away from his friends. This time Jesus, truly God and truly human, did not anticipate being able to recuperate alone. The people Jesus loved most were to be part of his rest, refreshment and renewal. He needed them to get a boat ready and then to be with him on the boat.

Santa María Magdalena~ A excepción de la madre de Jesús, pocas mujeres son más honradas en la Biblia que María Magdalena. Sin embargo, bien podría ser la patrona de los calumniados, ya que ha habido una leyenda persistente en la Iglesia de que ella es la mujer pecadora anónima que ungió los pies de Jesús en Lucas 7:36-50. La



mayoría de los eruditos de las Escrituras hoy señalan que no hay base bíblica para confundir a las dos mujeres. María Magdalena, es decir, "de Magdala", fue aquella de quien Cristo expulsó "siete demonios" (Lucas 8:2), una indicación en el peor de los casos, de posesión demoníaca extrema o posiblemente, enfermedad grave. Escribiendo en el New Catholic Commentary, el padre Wilfrid J. Harrington, O.P., dice que "siete demonios" "no significa que María hubiera vivido una vida inmoral, una conclusión a la que se llegó solo por medio de una identificación errónea con la mujer anónima de Lucas 7:36". En el Comentario bíblico de Jerónimo, el padre Edward Mally, S.J., concuerda en que ella "no es... la misma que la pecadora de Lucas 7:37, a pesar de la posterior tradición romántica occidental sobre ella". María Magdalena fue una de los muchos "que los ayudaban [a Jesús y a los Doce] con sus medios". Ella fue una de las que estuvieron junto a la cruz de Jesús con su madre. Y, de todos los testigos "oficiales" que podrían haber sido elegidos para la primera conciencia de la Resurrección, ella fue a quien se le dio ese privilegio. Se la conoce como el "Apóstol de los Apóstoles".

Reflexión ~ María Magdalena ha sido víctima de una identidad equivocada durante casi 20 siglos. Sin embargo, sin duda insistiría en que no hay diferencia. Todos somos pecadores que necesitan el poder salvador de Dios, ya sea que nuestros pecados hayan sido espantosos o no. Más importante aún, todos somos testigos "no oficiales" de la Resurrección.

Cómo Jesús evitó el agotamiento~ Hay momentos en que la persona más amorosa y espiritual puede sentir que no tiene nada más que dar. Puede haber sentimientos de tristeza, frustración o tal vez entumecimiento. El cuerpo duele; es difícil concentrarse y nada parece divertido. En el mejor de los casos, las tareas que solían ser tan significativas son solo algo que se debe soportar. Algunos lo llaman agotamiento: sentir que simplemente no puedes dar más, o que lo que estás haciendo no hará ninguna diferencia. Algunos investigadores en psicología hablan de la fatiga por compasión: Has dado hasta que literalmente no puedes dar más. El agotamiento o la fatiga por compasión puede afectar a cualquiera: profesionales, padres, personas con familiares enfermos, voluntarios, clérigos y religiosos. El agotamiento es uno de los peligros de mi profesión. Soy psicoterapeuta y trabajo tanto horas remuneradas como no remuneradas con una variedad de personas y necesidades: adultos y niños, individuos, parejas y familias. Mi ministerio voluntario se centra en el duelo. Establecer límites entre mi vida personal, profesional y parroquial es un desafío, como lo es para muchas personas. En mi caso, un cliente ansioso puede llamar a las tres de la mañana, un feligrés desconsolado a las nueve de la noche. Puede parecer que las necesidades humanas no tienen límites. Sin embargo, mi nivel de energía sí los tiene. Como terapeuta, tengo una ventaja: parte de mi formación profesional se centró en evitar el agotamiento, detectar los primeros síntomas del estrés laboral y manejarlos. Hacer ejercicio regularmente, comer bien, dedicar tiempo a la oración y descansar lo suficiente son vacunas naturales contra los síntomas del estrés, el agotamiento o la fatiga por compasión.

Un gran modelo a seguir~ Tengo otra ventaja: el ejemplo de Jesús. A menudo leemos que Jesús se retiraba a orar, a descansar, a estar a solas con Dios. El mensaje es claro: un estilo de vida saludable no es suficiente. Necesitamos alejarnos y tomar un tiempo para estar con Dios. Nuestra fuerza se desarrolla y se renueva en el contacto íntimo con nuestro Señor. Pero ni siquiera esto es suficiente para evitar el agotamiento.

Las vocaciones —ya sea en el ministerio, el cuidado de enfermos o moribundos, la crianza de los hijos, la enseñanza o nuestros trabajos— pueden ser una paradoja. En cierto modo, nos enriquecemos, pero al mismo tiempo nos agotamos con nuestras experiencias. Buscamos un equilibrio entre los demás, nosotros mismos y Dios: el deseo de servir y el deseo de no dejarnos desangrar por el servicio. En un retiro hace algunos años, nuestra maestra de retiros, una hermana benedictina, habló del fenómeno del agotamiento. Ella habló de cómo Jesús, impulsado a hacer tanto, pero limitado por su propia humanidad, lidió con esto. Citó **Cómo Jesús evitó el agotamiento~** Hay momentos en que la persona más amorosa y espiritual puede sentir que no tiene nada más que dar. Puede haber sentimientos de tristeza, frustración o tal vez entumecimiento. El cuerpo duele; es difícil concentrarse y nada parece divertido. En el mejor de los casos, las tareas que solían ser tan significativas son solo algo que se debe soportar. Algunos lo llaman agotamiento: sentir que simplemente no puedes dar más, o que lo que estás haciendo no hará ninguna diferencia. Algunos investigadores en psicología hablan de la fatiga por compasión: Has dado hasta que literalmente no puedes dar más. El agotamiento o la fatiga por compasión puede afectar a cualquiera: profesionales, padres, personas con familiares enfermos, voluntarios, clérigos y religiosos. El agotamiento es uno de los peligros de mi profesión. Soy psicoterapeuta y trabajo tanto horas remuneradas como no remuneradas con una variedad de personas y necesidades: adultos y niños, individuos, parejas y familias. Mi ministerio voluntario se centra en el duelo. Establecer límites entre mi vida personal, profesional y parroquial es un desafío, como lo es para muchas personas. En mi caso, un cliente ansioso puede llamar a las tres de la mañana, un feligrés desconsolado a las nueve de la noche. Puede parecer que las necesidades humanas no tienen límites. Sin embargo, mi nivel de energía sí los tiene. Como terapeuta, tengo una ventaja: parte de mi formación profesional se centró en evitar el agotamiento, detectar los primeros síntomas del estrés laboral y manejarlos. Hacer ejercicio Marcos 3:9, donde Jesús les dijo a sus discípulos que "tuvieran una barca lista", debido a las multitudes. Muchos participantes del retiro corrieron a sus habitaciones para revisar sus Biblias en el siguiente descanso. Y allí estaba, tal como nos dijo. "¡Tengan una barca lista!". Cuatro palabras simples, ¡pero tan ricas en significado al reflexionar! ¿Qué está diciendo Jesús aquí? Primero, Jesús esperaba que se le exigiera demasiado, como deberíamos hacer nosotros.