

EL ENTREDICHO



Nº37
NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2025-
ENERO 2026

San Juan
30
ANIVERSARIO

HOJAS INFORMATIVAS DE LA
ASOCIACIÓN SAN JUAN

CONTENIDOS

El acontecer anual.....	1
Áimas.....	2
San Martín, no hay coraje sin compasión.....	3
Creando Comunidad Educativa:	
<i>La Corona de Adviento.....</i>	4
Tiempo de Adviento.....	5
Adviento en Casa Hogar.....	7
Los cuatro ángeles de Adviento.....	9
Cuento de Navidad.....	11
Agüitas de casa:	
<i>Champán de la huerta.....</i>	12
Sabores de Navidad en Alemania.....	13
Tras la Estrella de Belén.....	14
San Sebastián 2026.....	16

Para recibir el entredicho mensualmente en formato digital
envía "suscripción" al correo:

entredicho@asociacionsanjuan.es

Contenidos:

La información presente en los artículos es aportación y creación propia de cada autor. Por tanto, la Asociación no se hace responsable de la misma.

Proyecto Gráfico:

Centro de Pedagogía Curativa y Terapia Social San Juan.

Consejo Editorial:

Sergio Sosa y Patricia González.

ACONTECER ANUAL

El ciclo del año sigue su curso, atrás quedó ya la abundancia cosechada en esas amplias y luminosas tardes de verano, embriagadas con todo su esplendor. La luz, gran indicadora de la vivencia interior y exterior que está por llegar, anuncia el otoño, dando espacio a la inmensa oscuridad que va invadiendo paulatinamente el ocaso. Ella nos invita a recogernos y cobijarnos en el hogar a guarecernos en nuestro ser, pugnando de manera natural para encontrarse con uno mismo.

Sigue el transcurso de los días hasta el tiempo de las ánimas, velando por la memoria de los que nos han acompañado durante nuestro camino en el pasado, honrando y presintiendo el lazo de unión invisible perdurable en el tiempo, que vive en el encuentro de cada ser. Con esa luz que ofrecemos a las ánimas, hacia el cosmos, llegamos hasta la celebración de San Martín, ofreciéndola luego para alumbrar el camino con absoluta humildad, protegiéndola en el farol. Mantenemos el alma despierta y la llama encendida en la oscuridad más profunda, que guía hasta el Adviento. Este es un momento de espera, de calma, de unión, de valor que hay que preservar, junto al anímico impulso creador, aguardando al nuevo Nacimiento.

Se crean con devoción los ambientes impregnados de las más bellas luces que irradian al mundo, mientras se aproxima la llegada de la Navidad, que trae consigo el invierno. Con su quietud tan característica nos envuelve e invita a prestar atención hacia dos vertientes. Por un lado, la ofrecida por los Reyes Magos con la mirada puesta en las estrellas, en lo que sucede en el cosmos. Y por otro, la de los pastores, expectantes y atentos a lo que acontece bajo sus pies intuyendo lo que la tierra quiere revelar.

Esta entrega de El Entredicho pretende ser reflejo de lo que este transitar por el ciclo anual de este tiempo nos ha ofrecido, de los eventos y vivencias más significativas de este período. Continuamos avanzando juntos, en comunidad.



María Angelina Muñiz.

ÁNIMAS

Desde tiempos inmemoriales, el mes de noviembre ha estado marcado por las celebraciones para nuestros difuntos, situando la conmemoración y acompañamiento de los finados en los albores de cualquier cultura. La mejor manera de acercarnos a la esencia de esta celebración la hemos encontrado en las raíces culturales de nuestro entorno, en los denominados Ranchos de Ánimas. Estas agrupaciones de índole musical y religiosa, aunque independientes de la autoridad eclesiástica, salían durante el otoño e invierno por las casas y caminos para cantar y pedir por las ánimas. Llegado el día de Santa Lucía, cuando “menguan las noches y crecen los días” tornaban sus cantos en anuncios de la buena nueva, desplegando un variado y antiquísimo repertorio navideño. Sus instrumentos característicos como las espadas, sus arcaicas formas musicales o el trascendental valor literario de sus cantos surgidos de la tradición oral, convierten a los Ranchos en un tesoro del arraigo popular y de la música tradicional de Canarias.



Llegados los albores del otoño,
y, allí donde se les pedía,
los ranchos con mucho gusto,
a los hogares acudían.
Rudas y simples letras,
el solista les traía
y un coro de voces nobles,
con empeño le seguían.
Sonajas, panderos y espadas se oirían,
marcando el soniquete,
de la ausencia en terranía.
Con los frutos de la tierra,
y buenos caldos de gallina,
calentaban aquellas voces,
que entonaban melodías.
Ya en la tierra ya no están,
pero sí en la memoria mía.
Son muchos los recuerdos,
que este tiempo nos envía.
El mullido algodón,
impregnado de aceite
ya se encuentra,
para albergar la luz,
que te guíe y no te pierdas,
por ese camino de bien,
que hasta la gloria te lleva.
Siga el camino este rancho,
mediador de calor con poemas,
a lo largo del otoño,
transición a Noche Buena.

Alba León Velázquez.

SAN MARTÍN

NO HAY CORAJE SIN COMPASIÓN

Año tras año y, con cada celebración, nos replanteamos el para qué celebramos lo que celebramos, cuál es el sentido de mantener una tradición y cómo queremos hacerlo. No se trata de dar cumplimiento a un calendario histórico, sino de dotar de sentido y significado al encuentro en el contexto del ciclo anual, para que este sea vivenciado en plenitud, que cale en lo profundo de cada una de las personas que participamos, y que llegue a tocar lo invisible y nutritivo que se teje en las relaciones humanas. Así hacemos del lugar que habitamos un espacio y un tiempo saludable de compartir.

El refranero popular castellano nos recuerda que: “A cada cerdo le llega su San Martín”, de lo que se desprende que cada acción tiene sus consecuencias. Por otro lado, este refrán viene a señalar un momento importante para los ganaderos y agricultores, pues históricamente siguiendo los ciclos de la naturaleza, es en torno a esta fecha cuando se recogen los frutos de las cosechas y se están preparando las que vendrán, hay un reajuste de los contratos de las tierras, se realizan las conservas para el invierno... En la Península también es el tiempo en el que se realiza la matanza del cerdo, una cultura de aprovechamiento que nos preparara y aprovisiona para el frío y rudo invierno. No obstante, en Canarias no encontramos un gran arraigo de estas prácticas relacionadas con el día de San Martín. Entonces, ¿Por qué lo celebramos en San Juan? ¿Quién fue San Martín?

A la luz de la Pedagogía Waldorf podemos acercarnos a la esencia de esta celebración tan tradicional en nuestra casa, y que tanto niños como compañeros, voluntarios y colaboradores preparamos con devoción para el 11 de noviembre. Venimos del tiempo de San Miguel, donde enaltecimos el valor y el coraje en nuestro hacer. Con San Martín, enaltecemos la humildad y la compasión en el sentir.

San Martín de Tours fue un soldado al servicio del Imperio romano en el siglo IV y es conocido como aquel que, a pesar de las estrictas normas de comportamiento a las que un soldado debía obediencia, y en las cuales los gestos de veneración y generosidad se consideraban impropios, vergonzosos e indignos, empleó su espada para rasgar su capa y la compartió con un mendigo que estaba muriéndose de frío. Siente compasión por el otro y ello lo moviliza.



También conocida por la Fiesta del Farol, esta es una celebración de recogimiento, que invita a ir hacia dentro, a compartir en intimidad y austерidad, y que nos da envoltura para transitar la época del año por la que transcurrimos, donde las horas de oscuridad son protagonistas. En esta oscuridad exterior, hemos de mantener y cuidar juntos nuestra luz interior. Tenemos presente el noble acto de San Martín al compartir su abrigo, mientras damos abrigo a la llama que alumbría en la oscuridad y la ponemos al servicio de los demás.

Lourdes Casas.

“

ARDE LUCECITA, ILUMÍNANOS
PROTEGERTE QUIERO, CON TODO MI AMOR.

CREANDO COMUNIDAD EDUCATIVA

LA CORONA DE ADVIENTO

La Corona de Adviento es un símbolo antiguo y universal que representa el ciclo del año, empleada habitualmente para realizar la espera durante las cuatro semanas previas a la Navidad, encendiendo cada semana una nueva vela.

“

OH CORONA DE ADVIENTO, LUZ EN LA OSCURIDAD, ALEGRÍA QUE YO SIENTO AL MIRAR TU QUIETA PAZ. UNA VELA AL COMIENZO, LUEGO DOS LUCIRÁN, CUANDO SEAN TRES Y CUATRO LLEGARÁ LA NAVIDAD.

Este pequeño verso, cantado o recitado, nos acompaña cada día en la encendida de la corona y nos cuenta a los niños y niñas de una manera sutil ese camino hacia lo que está por llegar, nos da pistas de la función de esa vela encendida que viene a traer luz y calor en las frías noches de invierno y lo que puede llegar a cobijar en el interior de nosotros, esa luz que invita al silencio interior y nos trae al momento presente.

El círculo es una figura geométrica que expresa totalidad, unidad, protección y eternidad. La circunferencia contiene, cuida y ordena; recurrimos a esta figura en los momentos de compartir, en la mesa de estación, en los corros, en la mesa en torno a los alimentos... Esto nos ayuda a vernos, a situarnos cada uno en nuestro sitio. Nos invita a observar el tránsito del ciclo del año con sus cuatro estaciones y sus fiestas cardiales, estas están presentes en las cuatro velas de la corona que, a su vez, nos revelan los cuatro reinos.

El primer domingo de Adviento encendemos la primera vela, esta representa el reino mineral, lo mineral es forma sin vida, nos aporta estructura y sostén. En nuestro cuerpo físico lo tenemos en el esqueleto y, en la tierra, como dice el cuento de este tiempo: nos ofrece un suelo fuerte y firme para nuestros pasos. En la segunda semana encendemos la vela del reino vegetal que simboliza la fuerza de vida, lo que nos da la fuerza de crecimiento, el impulso y la esperanza. La tercera semana encendemos la vela del reino animal que simboliza la agilidad y todas esas características de nuestro estado anímico emocional, nuestros impulsos y deseos. La cuarta semana es el reino humano, el nacimiento del Yo, la capacidad de amar y dar, de cuidar y de portar aquello que vive en mí que forma parte del todo, para poder aportarlo de manera responsable en la tierra. El ser humano integra todos los reinos, con la tarea consciente de armonizarlos en sí mismo, buscando el equilibrio entre ellos.



Encendemos estas velas de fuera hacia dentro, de la luz a la oscuridad; la corona es un sol de invierno donde se nos recuerda que la luz renace en la noche más oscura. Nos adentramos en la espera del camino del Adviento hacia nuestro propio interior, llevando esa luz en los momentos más oscuros.

La espera consciente a través de la encendida de cada vela nos prepara interiormente con silencio, ritmo, contemplación y calor anímico. Por lo que en este tiempo preparamos nuestro corazón ofreciendo el sostén, el silencio, cuidando lo vivo y poniendo la voluntad al servicio.

Mariana Sardina.

TIEMPO DE ADVIENTO

Cuando nos referimos al Tiempo de Adviento, nos referimos a ese tiempo de preparación previa a la Navidad, al tiempo de atender al Ángel que anuncia el Nacimiento del Niño Dios. Tiempo de encontrar el gesto de disposición, de amor, para recibir a *Aquel que quiere venir*. Ese ad-venir, ese prepararse para la llegada de algo único, frente a un hecho trascendente que se anuncia, como proceso arquetípico que quiere manifestarse en cada uno y también en la comunidad. Es un camino que, como proceso, podrá encontrar su resolución a partir de la noche del 24 de diciembre, la primera de las Noches Sagradas, como nos indica Rudolf Steiner. Acondicionar el entorno, el ambiente, buscar la envoltura apropiada, son algunos de los gestos que podemos ofrecernos como comunidad en respuesta a la Anunciación. “*Hemos de crear el entorno saludable para que el niño (compañero) tenga la oportunidad de hacer su propia tarea, de acuerdo con el destino que lleva dentro*” dice Rudolf Steiner en la primera conferencia del Estudio del Ser Humano como Base para la Pedagogía.

Nuestra tarea entonces, como personas de apoyo, es acompañar y preparar junto al compañero y el niño, la envoltura de este acontecer, para propiciar la manifestación de la llegada de Aquel que fue anunciado. El niño Dios, el ser esencial, a quien queremos recibir en nuestro espacio interior, para que pueda nacer en cada uno.

Nuestra tarea es realizar una preparación individual y facilitar los recursos para que el compañero y el niño, pueda realizar en su individualidad, su propio ejercicio interior. Quienes acompañamos, no podemos hacer por el otro el camino, pero si podemos ofrecer nuestro apoyo.



La preparación interior que debe hacer cada persona de apoyo que participe en el proyecto de comunidad deberá enfocarse, por un lado, en el trabajo interior, desde el estudio profundo, a conciencia, que nos permita acceder año tras año a las ideas que subyacen veladas a una primera lectura. Esta preparación mediante la pregunta y la meditación que, a través de la vivencia consciente del ciclo anual junto al compañero y el niño, permite ir avanzando, paso a paso, a vislumbrar el sentido pleno, de este tiempo de Adviento. Por otro lado, el pedagogo curativo, la maestra, la persona de apoyo, deberá ofrecer su voluntad al servicio de la comunidad, sus manos en el hacer, como es propio de este sacro oficio. Y en ese hacer dispuesto, encontrarse con los compañeros y desarrollar juntos los recursos, los elementos artísticos, las imágenes, que enmarquen este tiempo de Adviento. También deberá centrarse en las cualidades anímicas que acompañan este transitar, preguntarse cuáles son, cómo las intuyo o advierto, y valerse de la observación, de la escucha, para encontrar esas respuestas y crear, mediante el trabajo y el arte junto al compañero, para que esta envoltura pueda darse.

A diferencia de los niños, donde las maestras, con ayuda de las hadas, preparan el camino del Adviento para que el niño pequeño pueda transitarlo, los compañeros, personas adultas con necesidades especiales, preparan junto con las personas de apoyo, este camino que se ha de recorrer en comunidad hasta la Navidad. Y esta preparación, en comunidad, se desarrolla con la mirada puesta en lo que cada uno necesita y puede aportar a este recorrido. Los compañeros nos abren las puertas para volvemos a preguntar cada vez, el trasfondo verdadero de cada evento del año; nos orientan a la preparación interior, dándonos la oportunidad de repensar y sentir el tiempo de Adviento.

Al preguntarnos cuáles son las envolturas propias de este tiempo, cuáles las cualidades anímicas propias de este recorrido, nos referimos al gesto de envolver en lo anímico, en el abrazo común, para que puedan sostener al compañero y al niño, en su estar, en su vivencia mediante diferentes acciones con gestos sencillos, con la devoción al servicio del detalle y de la observación.

El respaldo de una actitud interior trabajada, de verdad, consciente, con coherencia, será quien ofrezca al compañero y al niño lo que necesita, y lo que nos permitirá hacer una vivencia verdadera que nos conduzca a recibir el renacer interior en cada uno y en comunidad, y sostener, conjuntamente, las cualidades del Adviento.



ADVIENTO EN CASA HOGAR



Con la llegada del mes de diciembre en nuestra comunidad San Juan comenzamos a vivenciar el Adviento. Este tiempo es una oportunidad para la espera consciente, el recogimiento y la preparación del "espacio interior". En nuestra Casa Hogar, lo trabajamos desde cada gesto, generando el ambiente que este tiempo especial requiere para cultivar la calma, la esperanza y la gratitud.

Como cada año, con antelación nos disponemos a elaborar estrellas de papel encerado o de seda para decorar nuestras ventanas, además de preparar el belén que iremos completando semana a semana. En la primera semana, aparece el reino mineral, luego el reino vegetal, el animal, hasta llegar a la cuarta semana en la que se introduce en el portal la representación del ser humano, terminando con el Nacimiento del Niño Jesús. De manera conjunta, compañeros y colaboradores, elaboramos la Corona de Adviento, realizada con ramas y piñas del entorno. Cada domingo de Adviento, como cada noche, la familia de la Casa Hogar se reúne en círculo para dar fin a la jornada y prepararnos para el descanso. Cantamos, encendemos la vela correspondiente a cada semana y juntos compartimos relatos que van marcando el transcurrir del Adviento y nos acompañan durante este camino hacia la Navidad.

Queríamos compartir una de las tradiciones navideñas más importantes en nuestra casa: la vivencia del calendario de Adviento. Lejos de los calendarios comerciales, el nuestro es preparado por nosotros mismos conjuntamente, con mimo y dedicación. El calendario de la Casa Hogar consta de un bolsillo por cada día del mes de diciembre hasta llegar al día veinticinco, donde se encuentran pistas que deben ser leídas y descifradas. La pista nos conduce a un "regalo" escondido en algún lugar de la casa. El regalo puede ser una receta de repostería artesanal para cocinar juntos, como galletas; un cuento tradicional de invierno o una poesía que se lee a la luz de la vela; algún villancico nuevo o una propuesta de trabajo artesano con materiales nobles para la elaboración de los adornos navideños de la casa. Cada día en la tarde, los compañeros esperan con ilusión el momento de abrir el número que corresponde, mientras cantamos y nos dejamos sorprender con los detalles y actividades que el calendario nos trae.

En estos tiempos marcados por el consumo y el materialismo, calendarios como el nuestro señalan que la espera también puede ser un regalo y un arte: el arte de la delicadeza, de la intención y del gozo por los pequeños gestos. Cada actividad, cada canción y cada sorpresa nos invita a vivir este tiempo con un ritmo más humano, más íntimo y más consciente. En efecto, los compañeros nos muestran cada día el verdadero valor de estas fechas: vivirlas con ilusión y serenidad, cuidando la luz interior que todos llevamos y compartiéndola con quienes nos rodean, en cada mirada agradecida y en cada encuentro sincero.

Yisliany Placencia y Rubén González.

EMBELLECIMOS LAS VENTANAS CON ESTRELLAS DE PAPEL

Otra manera de vivenciar el Adviento es a través de labores artesanas que también embellecen los rincones de nuestro hogar, como es el caso de la elaboración de estrellas de papel. Esta singular manera de realizar estas estrellas por el tiempo de Navidad es una tradición ligada a la Pedagogía Waldorf, donde los signos y la creación de ambientes ayudan a generar entornos y vivencias saludables.

Estas estrellas encuentran su lugar en las ventanas donde, además de decorar, acompañan el hogar en el tránsito hacia la época más oscura del año. Cuando la luz del sol las atraviesa, despiertan suaves vibraciones de color que iluminan el espacio interior y recuerdan la presencia cálida de la luz incluso en los días más fríos.

Se elaboran con papel encerado, un material delicado y translúcido que invita al trabajo atento y consciente. Su resistencia y su brillo natural permiten experimentar de forma plena el gesto artístico; al unir las diferentes capas sobre la mesa, emergen formas geométricas vivas y armonías cromáticas que parecen nacer de la propia luz. Así, cada estrella se convierte en una pequeña expresión de orden y belleza, que puede ser admirada también desde el exterior.



LOS CUATRO ÁNGELES DE ADVIENTO

EL ÁNGEL AZUL



¿Cómo sabemos que se aproxima la Navidad? No la podemos percibir con los ojos, pues los días y las noches transcurren como siempre y las personas viven y se ocupan de sus asuntos como de costumbre; no se la puede escuchar con los oídos, pues son siempre los mismos ruidos los que resuenan; los automóviles que paran, los aviones que aterrizan, los niños que gritan, y así otras cosas por el estilo. Y, sin embargo, cuatro semanas antes de Navidad pasa algo muy importante: un gran Ángel desciende del cielo para invitar a los habitantes de la Tierra a preparar la Navidad; este ángel viste una gran capa azul, tejida de silencio y de paz.

La mayoría de la gente no lo percibe, porque están muy ocupados en otras cosas, pero el ángel canta con voz profunda, y solamente aquellos que tienen el corazón atento pueden escucharlo. Su canto dice así: *"El cielo viene sobre la tierra, Dios viene a habitar el corazón de los hombres. ¡Poned atención! ¡Abridle la puerta!"*

EL ÁNGEL ROJO



La segunda semana de Adviento, el segundo Ángel desciende del cielo: va vestido con una gran capa roja y lleva en la mano izquierda una gran cesta, toda de oro. La cesta está vacía y Él anhela llenarla para luego llevarla rebosante ante el trono de Dios, pero, ¿Qué va a poner en la cesta?

La cesta es muy fina y delicada, pues está hecha con rayos de sol; por lo que no ha de llenarse con cosas duras y pesadas. El Ángel pasa muy discretamente por todas las casas, por toda la Tierra y busca, pero... ¿Qué busca? Mira el corazón de todos para ver si encuentra un poco de amor que sea puro, y ese amor lo coloca en la cesta y lo lleva hacia el cielo.

Allá, aquellos que murieron en la Tierra, toman ese amor y hacen de él la luz para las estrellas.

EL ÁNGEL BLANCO



El tercer domingo, un Ángel completamente blanco y luminoso desciende hacia la Tierra. Tiene en su mano derecha un rayo de luz que posee un poder maravilloso. Va hacia todas las personas en cuyos corazones el Ángel Rojo había encontrado amor verdadero y los toca con su rayo de luz.

Entonces esa luz penetra en sus corazones y comienza a iluminarlos y a darles calor desde su interior. Y es como si el mismo sol alumbrara a través de sus ojos y descendiera por sus manos, por sus pies y por todo su cuerpo. Incluso los más pobres, los más humildes de entre los hombres, son así transformados y comienzan a parecerse a los ángeles, si tienen un poco de amor puro en sus corazones.

Pero no todo el mundo ve a este Ángel Blanco, solo lo ven aquellos cuyos ojos han sido iluminados por su luz. Es solo con esta luz que en Navidad uno puede ver también al Niño que nace en el pesebre.

EL ÁNGEL VIOLETA



El último domingo antes de Navidad, es un gran Ángel, con capa de un violeta muy sutil y cálido, el que aparece en el cielo y pasa por encima de toda la Tierra, llevando en sus manos una gran lira. Toca con esta lira una música muy dulce, acompañando su canto, que es muy armonioso y claro. Pero para escucharlo hay que tener un corazón silencioso y atento.

Su música es el gran canto de la Paz, el canto del Niño Jesús y del Reino de Dios que viene sobre la tierra. Muchos Angelitos le acompañan y ellos cantan y se regocijan en el cielo.

Entonces todas las semillas que duermen en la tierra se despiertan y la misma tierra escucha y se estremece: el canto de los Ángeles le dice que Dios no la olvida y que un día ella volverá al Paraíso.

CUENTO DE NAVIDAD

POR LIUSVAN HERNÁNDEZ

Érase una vez, en una Nochebuena, un chico joven, bueno y generoso, pero al que no le gustaba celebrar la Navidad. Esa noche sus padres y él tuvieron un intercambio de opiniones pues, mientras ellos estaban ilusionados por celebrar ese día, el chico estaba reacio a hacerlo.

Sus padres intentaron explicarle todas las cosas buenas e importantes de celebrar la Navidad, pero su hijo se mantuvo firme, asegurando que solo era un día más y que no había nada que celebrar.

La conversación quedó inconclusa, así que sus padres le pidieron que lo consultara con la almohada, que pensara durante la noche en todo lo que habían hablado.

El chico estaba convencido de que no tenía nada que pensar, así que se fue a la cama como si fuera un día normal, sin saber que al despertar lo haría con una visión totalmente nueva.

Mientras dormía se apareció ante el chico el Ángel de la Navidad, un ser mágico que se ofreció a mostrarle al chico lo que realmente es importante en la Navidad.

Al principio, el chico pensó que era un sueño, hasta que finalmente vio que era real y, tras una pequeña charla, el chico dejó que el espíritu le mostrara lo que quería enseñarle.

Fue entonces cuando ambos partieron en un viaje alrededor del mundo, donde descubrieron a diferentes personas, con visiones diferentes de la Navidad.

Pasaron por los que no podían celebrarla porque en su país se consideraba un crimen, por el que los meterían en la cárcel; hasta los que la celebraban con toda la ilusión del mundo, centrándose en las cosas que verdaderamente hacían este día especial.



A la mañana siguiente era el día de Navidad. El chico despierta en su cama y se da cuenta de que había sido un sueño, pero el cual le había hecho reflexionar.

Fue entonces que el chico se dio cuenta de la verdad: La Navidad es el día de las personas importantes, donde amigos, familias y vecinos celebran la vida, el amor y la amistad; y dan las gracias por todas las cosas buenas que nos acompañan.

AGÜITAS DE CASA

En esta cálida y nutritiva sección de El Entredicho se refleja la bella labor de ofrecer a la comunidad un hermoso momento de convivencia, a través de la responsabilidad social. Se trata de un gesto amoroso pensado para el otro, en el que se asumen distintas tareas desde la creatividad y el cuidado de lo vivo, tomando conciencia de las necesidades colectivas a la vez que desarrollamos la propia autonomía. Son muchas las manos creadoras que colaboran en el sustancial momento de compartir la comida, sabrosos y saludables platos que se elaboran con cariño, a fuego lento.

CHAMPÁN DE LA HUERTA

Al cruzar la puerta de San Juan, la primera sensación es la de entrar en una burbuja de naturaleza. Las plantas que nos rodean nos abrazan con su frescura y llenan el espacio de una paz profunda, de esa que se siente en la piel y que te entra en el alma. Caminar entre ellas nos conecta con algo sencillo y bello, especialmente si lo hacemos con nuestras queridas plantas aromáticas, que nos regalan sus propiedades cada día.

Muchas mañanas bajamos a la huerta y recolectamos lo que necesitamos para dar un toque fresco a nuestras comidas. Ese pequeño ritual, tan cotidiano y a la vez tan especial, es una de las cosas que más disfrutamos nosotras, las cocineras, y muchos de los compañeros: saber que todo nace de la tierra que cuidamos juntos y que forma parte de nuestro día a día.

Hace un par de días, mientras hablábamos sobre qué hacer para el almuerzo de Navidad, nos llegó una idea preciosa para el brindis: agua con zumo de limón, menta, albahaca y miel. Una combinación sencilla pero exquisita, llena de los aromas de nuestra propia huerta que llamamos "Champán de la huerta".

Estamos seguros de que, cuando los compañeros la prueben, sentirán esa frescura y esa unión con nuestro hacer cotidiano que tanto nos inspira. Con esta saludable bebida brindaremos no solo para celebrar la Navidad, sino también la felicidad de compartir en comunidad. Este pequeño gesto de brindar hará que muchos sonrían, que se sientan agasajados y que disfruten aún más de ese momento juntos.

Manuela Rizzo.



SABORES DE NAVIDAD EN ALEMANIA

La celebración de la Navidad en Alemania va desde el 24 hasta al 26 de diciembre. El día mas importante es el día 24 de diciembre, este día se llama "*Heilig Abend*", Nochebuena, día en que celebramos el nacimiento del Niño Jesús. Para muchas personas como nosotros es un día muy importante con la familia. En la mañana muchas personas hacen sus compras de Navidad. Por la tarde decoran sus árboles de Navidad y montan su belén, mientras lo hacen muchas familias escuchan villancicos y comen sus galletas de Navidad. Más tarde, se empieza a cocinar el menú de Navidad. Por la noche nosotros solemos ir con nuestras familias a la Iglesia. En este momento el Niño Jesús viene y deja los regalos bajo el árbol de Navidad. Después vamos a compartir la comida de Navidad con todos. Una de las comidas más típicas es col lombarda y albóndigas de patatas con asado o también las ricas cremas de verduras. Después de comer recibimos los regalos y, muchas veces, disfrutamos de juegos de mesa o vemos una película de Navidad. La mayoría de los voluntarios solemos ver "*Tres nueces para Cenicienta*", una de las películas más típicas.

Weihnachten bei uns in Deutschland geht bei uns vom 24.12-26.12. Der 24 ist dabei für viele der Wichtigste Tag. Dieser Tag heißt Heiligabend, hier feiern wir die Geburts des Jesus Kindes. Für viele so wie auch für alle von uns ist es ein Tag mit Familie. Morgens erledigen viele noch einen sogenannten Weihnachtseinkauf um noch die letzten Sachen zu besorgen. Nachmittags wird dann gemeinsam mit allen der Baum geschmückt und die Krippe aufgestellt, währenddessen läuft Weihnachtsmusik und man isst die selbst gemachten Plätzchen. Spät Nachmittags wird dann angefangen das Weihnachtessen vor zu bereiten. Abends gehen wir dann mit unseren Familien in die Kirche. Währenddessen wir in der Kirche sind kommt das Christuskind und bringt die Geschenke oder den geschmückten Tannenbaum. Nach der Kirche wird dann gemeinsam das Weihnachtessen gegessen. Ein ganz typisches Weihnachtsfest was es eigentlich auch bei uns allen gibt ist Rotkohl und Knödel mit einem leckeren Braten oder auch leckere Suppen. Nach dem gemeinsamen Essen folgt dann die Bescherung. Anschließend schauen viele Familien 3 Nüsse für Aschenbrödel was ein ganz typischer Weihnachtsfilm in Deutschland ist oder spielen gemeinsam Spiele. Damit endet dann auch schon ein typischer Weihnachtstag von uns Voluntarier.

GALLETAS DE NAVIDAD

Nos gustaría compartir con ustedes la receta de nuestras galletas de Navidad.

Para unas 35-50 galletas necesitaremos: 300 gramos de harina; 200 gramos de margarina; 100 gramos de azúcar en polvo; 2 gramos de sal; 1 sobre de azúcar de vainilla; elementos para decorar.

Primero mezcla en un cuenco la harina con el azúcar, el azúcar avainillado y la sal. Añadimos la margarina y se amasa todo bien hasta formar una masa compacta. A continuación forma una bola, envuélvela en film transparente y enfriá en el refrigerador durante 1 hora. Precalentamos el horno a 180 grados (calor superior e inferior). Espolvoreamos la superficie de trabajo con un poco de harina y extendemos bien la masa. Luego cortamos las galletas con los moldes de galletas y las colocamos en la bandeja para hornear, en la que hemos puesto papel de horno. Horneamos durante aproximadamente 10 a 15 minutos hasta que esté dorado. Luego dejamos enfriar y decorar al gusto.

¡Esperamos que te diviertas y disfrutes mucho haciéndolas!

Los voluntarios.

TRAS LA ESTRELLA DE BELÉN

La ilusión por la llegada de los Reyes Magos es un tierno ejemplo de la viva transmisión generacional de las usanzas navideñas. Muchas de las costumbres de algunos de nuestros mayores aún se mantienen vigentes, como el buscar agua y comida para ofrecer a los camellos. Aquellos niños de principios del siglo XX estaban acostumbrados a ayudar en las comunes tareas relacionadas con el cuidado del ganado; el camello era un animal muy presente en las tierras de Adeje, fiel colaborador en las duras tareas del campo. Sin embargo, ese gesto tan cotidiano adquiría un sentido fascinante, pues esa hierba era recogida para los camellos de los mismísimos Magos de Oriente. La pervivencia de esta práctica aún hoy nos deslumbra, más si tenemos en cuenta que muchos infantes nunca han tenido contacto con actividades ganaderas, ni han visto de cerca a un animal de estas características.

Lo mismo ocurre con el hecho de poner los zapatos en la ventana o algún lugar visible de la casa, alrededor de los que los Reyes dejan algunos dulces o presentes. Lo hacemos porque lo hacían nuestros antepasados pero... ¿Por qué los zapatos? Mucho se podría reflexionar sobre el valor simbólico, e incluso ritual, del calzado en otros tiempos; con todo, una remota leyenda piadosa parece ser su origen. Se trata de la historia de unos niños de Nazaret que, al ver al Niño Jesús pobre y descalzo, decidieron entregarle sus zapatos después de haberlos limpiado. A la mañana siguiente se sorprendieron al encontrarlos llenos de regalos, como premio por su bondad.

En aquellos tiempos, la infancia brillaba por su asombro y gratitud ante los gestos más humildes. Aunque los Reyes podían traer alguna muñeca de trapo, una pelota remendada y hasta alguna bicicleta en los hogares más pudientes, son muchos los testimonios que recuerdan encontrar la misma muñeca con otro vestido, o el mismo caballo de cartón pero con una nueva pintura. Indudablemente, los regalos más habituales no eran juguetes sino alguna naranja o caramelo.

La Epifanía celebra la manifestación de Jesucristo al mundo, a toda la humanidad representada en la Adoración de los Reyes Magos, de diversas procedencias. Este contenido fue transmitido por diferentes métodos, el más popularizado pudo ser el Auto Sacramental de los Reyes Magos, un drama litúrgico de autor desconocido que data del siglo XII, por lo que es considerado la primera obra teatral en lengua castellana. Con una función didáctica y devocional, esta escenificación de la Adoración de los Reyes fue adquiriendo variados matices y versiones, fruto de las influencias culturales en su viaje por distintos lugares de habla hispana. El Auto de los Reyes Magos del núcleo lagunero de Tejina, recientemente declarado Bien de Interés Cultural de Canarias, es una sobresaliente muestra de ello. En la belleza de estas expresiones populares, que aún hoy perviven, podemos encontrar el impulso de ir tras la Estrella de Belén.

“

ORO, MIRRA E INCIENSO A ÉL OFRECEREMOS; SI FUERA REY TERRENAL,
EL ORO QUERRÁ; SI FUERA HOMBRE MORTAL, LA MIRRA TOMARÁ;
SI REY CELESTIAL, ESTOS DOS DEJARÁ, TOMARÁ EL INCIENSO QUE LE PERTENECERÁ.

(Adaptación del Auto de los Reyes Magos, obra anónima del siglo XII)

Sergio Sosa.



ENCUENTRA EN EL PENSAR LA LIBERTAD Y SERÁS ORO;
BRILLAN LAS ALTURAS A TRAVÉS DE TI.

ENCUENTRA EN EL SENTIR EL EQUILIBRIO Y SERÁS INCIENSO;
SE MUESTRA LA PERIFERIA A TRAVÉS DE TI.

ENCUENTRA EN LA VOLUNTAD EL SACRIFICIO Y SERÁS MIRRA;
SE VIVIFICAN LAS PROFUNDIDADES A TRAVÉS DE TI.

MIRAR EL BRILLO DEL ORO,
TEJER RESPIRANDO EN EL INCIENSO,
DEGUSTAR LA FUERZA DE LA MIRRA.

ENSEÑA A TU PENSAR A CONFIAR,
VIVIFICA EL SENTIR,
Y RESUCITARÁS DE LA MUERTE.

FRIEDRICH DOLDINGER.

SAN SEBASTIÁN 2026



Andando, andando, andando... fuimos llegando al día grande, el 20 de enero, uno de los acontecimientos más importante del año para el pueblo de Adeje, pero mucho más para toda la familia San Juan: compañeros, familias, colaboradores, voluntarios y amigos sanjuaneros.

En la casa nos preparamos con semanas de antelación, y hacemos esa transición desde la celebración de Navidad pues Lucas nos relata que *"había unos pastores por aquellos contornos que dormían al raso y vigilaban por turno su rebaño"* (Lc 2, 8-20). La Adoración de los pastores, la humilde y valerosa presencia de la imagen del pastor en este acontecimiento nos lleva hasta este tiempo de San Sebastián, en el que nuestros compañeros pastores se preparan, vara en mano, para bajar con el rebaño por el popular Camino de la Virgen siguiendo la tradición, en busca del encuentro y de la bendición de nuestros animales.

Comenzamos planchando con mucha ilusión nuestro pañuelo verde y desde nuestros talleres elaboramos bellos pompones que engalanarán a nuestras cabras junto a sus cencerros. Las mañanas comienzan con ritmos pastoriles, bellos cantos con los que nos damos la bienvenida cada día y nos disponemos a nuestro hacer.

El taller de granja y el pastoreo en el Centro de Día son los protagonistas de este tiempo, pues los compañeros salen cada día por los alrededores con cabras y ovejas, para que estas puedan comer la hierba fresca que ha brotado tras las lluvias del invierno, para lograr el andar acompañado del rebaño y así bajar juntos a la Caleta el 20 de enero.

Estos bellos momentos para compartir en comunidad son acompañados del canto y la recitación, así se preserva la esencia cultural del lugar, se hace de ella un registro vivo, una auténtica vivencia que nos permite conocer los trasfondos de la celebración, los valores del pueblo y la propia emoción que genera San Sebastián en los corazones de nuestra gente. San Juan es reconocido y esperado por el pueblo que recibe nuestros cantos y nuestros famosos voladores manuales que encienden la alegría de los presentes, aclamando juntos ¡Viva San Sebastián!

Este año no ha podido tener lugar la celebración como de costumbre pues, desde el Ayuntamiento de Adeje, se adoptó la decisión de suspender la fiesta en señal de respeto y solidaridad a las víctimas y familiares del pueblo andaluz. De igual forma en la casa se ha encontrado la manera de transitar este tiempo tan esperado por los compañeros, y que tanto nos aporta en lo individual y lo colectivo a través de la vivencia del ritmo del año.

Nieves Tadeo.

“

EN LA MONTAÑA SE ESCUCHA EL PASTOR, SUSURRAN LAS CAÑAS PALABRAS DE AMOR,
EL VIENTO ENTONA TAMBIÉN SU CANCIÓN.

RINCONES SAN JUAN



RINCONES SAN JUAN

