

## Evangelio del día

[Decimonovena Semana del Tiempo Ordinario - Año Par](#)

Hoy celebramos: **Santa Clara de Asís (11 de Agosto)**

### “Hasta setenta veces siete”

#### Primera lectura

##### Lectura de la profecía de Ezequiel 12, 1-12

Me fue dirigida esta palabra del Señor:

«Hijo de hombre, vives en medio de un pueblo rebelde:

tienen ojos para ver, y no ven; tienen oídos para oír, y no oyen, porque son un pueblo rebelde.

Así pues, tú, hijo de hombre, prepara tu equipaje para el destierro, y emigra en pleno día, a la vista de todos; a la vista de todos emigra a otro sitio. Tal vez así comprendan que son un pueblo rebelde.

Sacarás tu equipaje de deportado en pleno día, a la vista de todos; partirás al atardecer, a la vista de todos, como quien va al destierro.

A la vista de todos abre una brecha en el muro y saca por allí tu equipaje.

Cárgalo al hombro a la vista de todos, sácalo en la oscuridad. Cúbrete la cara para no ver la tierra, porque hago de ti un signo para la casa de Israel».

Yo hice todo lo que me había ordenado. Saqué mi equipaje como quien va al destierro, en pleno día; al atardecer abrí una brecha en el muro con las manos, lo saqué en la oscuridad y me lo cargué al hombro, a la vista de todos.

A la mañana siguiente me fue dirigida esta palabra del Señor:

«Hijo de hombre, ¿no te ha preguntado la casa de Israel, la casa rebelde, qué es lo que hacías?

Pues respóndeles:

“Esto dice el Señor Dios: Este oráculo toca al príncipe en

Jerusalén y a toda la casa de Israel que vive allí”.

Di: “Yo soy un signo para vosotros: como yo he hecho, así harán con ellos. Serán deportados, irán al destierro.

El príncipe que vive entre ellos se cargará al hombro el equipaje, en la oscuridad saldrá por una brecha que abrirán en el muro para sacarlo, se cubrirá la cara para no ver su tierra con sus propios ojos”».

#### Salmo de hoy

##### Salmo 77, 56-57. 58-59. 61-62 R/. ¡No olvidéis las acciones del Señor!

Ellos tentaron al Dios Altísimo y se rebelaron,  
negándose a guardar sus preceptos;  
desertaron y traicionaron como sus padres,  
fallaron como un arco engañoso. R/.

Con sus altozanos lo irritaban,  
con sus ídolos provocaban sus celos.  
Dios lo oyó y se indignó,  
y rechazó totalmente a Israel. R/.

Abandonó sus valientes al cautiverio,  
su orgullo a las manos enemigas;  
entregó su pueblo a la espada,  
encolerizado contra su heredad. R/.

## Evangelio del día

##### Lectura del santo evangelio según san Mateo 18, 21 – 19, 1

En aquel tiempo, acercándose Pedro a Jesús le preguntó:

«Señor, si mi hermano me ofende, ¿cuántas veces tengo que perdonarlo? ¿Hasta siete veces?».

Jesús le contesta:

«No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete. Por esto, se parece el reino de los cielos a un rey que quiso ajustar las cuentas con sus criados. Al empezar a ajustarlas, le presentaron uno que debía diez mil talentos. Como no tenía con qué pagar, el señor mandó que lo vendieran a él con su mujer y sus hijos y todas sus posesiones, y que pagara así.

El criado, arrojándose a sus pies, le suplicaba diciendo:

“Ten paciencia conmigo y te lo pagaré todo”.

Se compadeció el señor de aquel criado y lo dejó marchar, perdonándole la deuda. Pero al salir, el criado aquel encontró a uno de sus compañeros que le debía cien denarios y, agarrándolo, lo estrangulaba diciendo:

“Págame lo que me debes”.

El compañero, arrojándose a sus pies, le rogaba diciendo:

“Ten paciencia conmigo y te lo pagaré”.

Pero él se negó y fue y lo metió en la cárcel hasta que pagara lo que debía.

Sus compañeros, al ver lo ocurrido, quedaron consternados y fueron a contarle a su señor todo lo sucedido. Entonces el señor lo llamó y le dijo:

“Siervo malvado! Toda aquella deuda te la perdoné porque me lo rogaste. ¿No debías tú también tener compasión de tu compañero, como yo tuve compasión de ti?”.

Y el señor, indignado, lo entregó a los verdugos hasta que pagara toda la deuda.

Lo mismo hará con vosotros mi Padre celestial, si cada cual no perdona de corazón a su hermano».

Cuando acabó Jesús estos discursos, partió de Galilea y vino a la región de Judea, al otro lado del Jordán.

## Reflexión del Evangelio de hoy

Vuelve la voz de Ezequiel a remover nuestros días de estío. Eco de Dios en medio de este tiempo donde nos parece vivir en una casa rebelde. Los ojos han perdido la capacidad de ver y se conforman con una mirada superficial que busca tranquilizar conciencias. Los oídos, aunque oyen, sólo buscan satisfacción en palabras de conveniencia. Oyen lo que les interesa oír, pero no saben escuchar. Es entonces cuando el profeta debe poner tierra por medio, bajo la guía de su Señor. Ser emigrante a plena luz del día y a la vista de todos. Cautivos al destierro como profetas incómodos ante tanto ciego y sordo. Hoy la presencia del cristiano debe de ser un testimonio vivo de un hogar nuevo. Señal, aunque no quieran verlo, de una casa donde se vive en paz, porque Dios habita en ella.

En esa casa no hay necesidad de preguntar cuántas veces hay que perdonar. Ese es el gran desafío que Jesús nos lanzó: aprender a perdonar. Sin contar las veces. Jesús nos da la respuesta y lo hace a través de una parábola. Un siervo que le debía tanto a su patrón que nunca le iba a poder pagar, aunque tuviera varias vidas, recibe el perdón de toda la deuda. Pero aún perdonado no tuvo compasión ante quien le imploró misericordia. El patrón oyó lo que había hecho y se enojó porque su siervo no había aprendido nada al ser perdonado.

Perdonar no es fácil. El dolor no desaparece de un día para otro. Necesitamos ayuda, la fuerza misma que proviene de un Jesús misericordioso. Todo comienza cuando estamos dispuestos a perdonar. Y el perdón de Dios es nuestra gran motivación para perdonar. El primer paso para perdonar es recordar todo lo que Dios nos perdonó. Perdonar es soltar el resentimiento y el deseo de hacer pagar. Jesús habla de perdonar al hermano, no de perdonar una falta u otra. El perdón se dirige al ofensor. Por eso no depende del tipo de falta. No se puede perdonar más o menos. O sí, o no. La parábola nos hace volver la mirada hacia la misericordia de aquel que nos perdona infinitamente y nos da la oportunidad de volver a empezar. Al abandonarnos en su gracia, seremos capaces entonces de perdonar las ofensas que nos haga el prójimo.

El perdón purifica el corazón, renueva el alma y los lava. El perdón nos da salud, nos acerca a Dios y transforma nuestro corazón rencoroso y lleno de resentimientos, en un corazón misericordioso. Un hijo que busca ser como su padre, busca, por encima de todo, en el corazón. La Pascua verdadera sucede en el corazón de aquel que celebra, en la vida, el don del perdón. La renovación de nuestra alma solo sucede cuando el perdón es algo divino en la vida, porque humanamente, hay situaciones que nosotros no conseguimos perdonar.

¿No crees que merece la pena pedir a Dios que nos enseñe a perdonar como El perdona?

Fr. Martín Alexis González Gaspar O.P.

Convento de Ntro. Padre Sto. Domingo (Torrent)

## Santa Clara de Asís

Una lectura críticamente afinada de las fuentes biográficas y de los escritos de Clara de Asís, nos permite definir a grandes rasgos la personalidad de esta mujer, a quien los ministros generales de la familia franciscana describían así, en su carta Clara de Asís, mujer nueva, escrita con ocasión del octavo centenario del nacimiento de la santa: «De personalidad fuerte, valerosa, creativa, fascinante, dotada de extraordinaria afectividad humana y materna, abierta a todo amor bueno y bello, tanto hacia Dios como hacia los hombres y hacia las demás criaturas. Persona madura, sensible a todo valor humano y divino, que está dispuesta a conquistarlo a cualquier precio» (Clara de Asís, mujer nueva, 5).

Añádase a ello su honda experiencia espiritual, su condición de fundadora –por la que ha dejado a la Iglesia la Orden de las Hermanas Pobres o clarisas, presente en los cinco continentes y formada en la actualidad por unas 18.000 hermanas– y que es la primera mujer en conseguir, tras una larga lucha, la aprobación pontificia de una regla propia y el insólito privilegio de la pobreza». Todo ello nos permite pensar que nos hallamos ante una mujer y Santa de talla excepcional.

### Infancia y primera juventud

Clara nació en Asís, pequeña ciudad italiana de la Umbría, en el año 1193 ó 1194, en el seno de una de las familias de la nobleza ciudadana, del matrimonio Favarone de Offreduccio y Ortolana... De su madre recibe Clara su espíritu emprendedor, su delicadeza y sensibilidad, su preocupación religiosa y por los pobres, y el gusto por la oración, ya en su juventud, como se desprende del testimonio de los testigos del proceso de canonización de la santa.

Siendo todavía niña, la guerra en Asís del pueblo y laburguesía contra la vieja nobleza feudal obligó a la familia de Clara a exiliarse, hacia 1201 ó 1202, en la vecina ciudad de Perugia, siendo ello ocasión para que el pueblo y la burguesía de Asís le declararan la guerra. El ejército asisiense fue derrotado en la batalla de Collestrada, y Francisco de Bernardone (Francisco de Asís) hecho prisionero, siendo liberado un año más tarde, después del pago de su rescate. Firmada la paz entre Asís y Perugia, la familia de Clara regresa a Asís, hacia 1205... En seguida comenzó a oír hablar de algo que iba a influir de manera decisiva en su vida: la conversión del joven Francisco, «el rey de la juventud de Asís», hijo del rico comerciante Pedro Bernardone, exponente significativo de la burguesía naciente: renunciando a su vida fácil, había comenzado una vida de penitencia, retiro y oración, conviviendo con los pobres y leprosos, a los que ayudaba generosamente con los bienes de su familia.

De la vida de Clara en estas fechas da fe en el proceso de canonización uno de los sirvientes de la casa paterna, quien dice que, «aunque la corte de su casa era una de las mayores de la ciudad y en ella se hacían grandes dispendios, los alimentos que le daban como en gran casa para comer, ella los reservaba y ocultaba, y luego los enviaba a los pobres... Y ella llevaba bajo los otros vestidos una áspera estameña de color blanco. Dijo también que ayunaba y permanecía en oración, y hacía otras obras piadosas, como él había visto. (Proceso de canonización, 10, 1-5). Entre los pobres a los que llega su solidaridad están también Francisco y sus primeros compañeros. Entretanto, la familia de Clara pretende unirla en matrimonio «según su nobleza, con hombres grandes y poderosos. Pero la joven, que tendría entonces aproximadamente 18 años, no pudo ser convencida de ninguna manera, porque quería permanecer virgen y vivir en pobreza» (Proceso de canonización, 19,2).

### Tras los pasos de Francisco de Asís

Clara quedó fuertemente impresionada por la «conversión» de Francisco, cuya forma de vida le interrogaba profundamente, y, poco a poco, durante unos cinco años, fue madurando en ella la idea de compartir su «forma de vida y pobreza». Con este fin se encontró en varias ocasiones con el santo, haciéndolo a escondidas, dadas las lógicas resistencias del ambiente familiar y la necesidad de mantener a salvo la «buena fama» de una mujer de su clase. Clara le informó de su propósito, que Francisco alentó; por lo que, en la noche del Domingo de Ramos de 1212, después de haber vendido los bienes de su dote para el matrimonio y distribuido lo recabado entre los pobres, Clara se fugó de la casa paterna, y, en Santa María de los Ángeles, donde la esperaban Francisco y sus compañeros, el santo aceptó su consagración a Dios.

Francisco la llevó seguidamente al monasterio benedictino de San Pablo de las Abadesas, en Bastia Umbra, uno de los más importantes y ricos de la comarca, con el fin de defenderla frente a la más que probable ira de la familia, y a la espera de clarificar cuál había de ser su forma de vida y su participación en la vida de su fraternidad... Después de una breve estancia en San Pablo, Clara pasó a la comunidad de Santo Ángel de Panzo, a las puertas de Asís, donde un grupo de mujeres religiosas vivían vida común. Buscaba con ello una forma de vida más conforme a la que llevaban Francisco y sus hermanos. Estando en Santo Ángel se le unió su hermana Inés – Santa Inés de Asís – que, en las manos de Francisco, se consagró también a Dios. En breve se les unieron otras compañeras, y, según el testimonio de la santa en su testamento, todas ellas prometieron voluntariamente obediencia a Francisco (Testamento, 24 - 25).

Pocas fechas más tarde, Clara y sus primeras hermanas se establecieron en San Damián – por lo que se las conocerá en seguida como «damianitas» –, y recibieron de Francisco la "Forma vitae", con la que tenía lugar su plena incorporación a la fraternidad franciscana, después de sus tanteos monásticos y penitenciales. De ello da fe la propia Clara en su regla, cuando dice: «Y considerando el bienaventurado padre [Francisco] que no temeríamos pobreza alguna, ni trabajo, ni tribulación, ni afrenta, ni desprecio del mundo, sino que, al contrario, todas estas cosas las tendríamos por grandes delicias, movido a piedad escribió para nosotras la forma de vida» (Regla, 6,2-3), «con el propósito, sobre todo de que perseveráramos siempre en la santa pobreza» (Testamento, 33).

### La larga lucha por «El privilegio de la pobreza»

Aunque en los últimos decenios habían comenzado a surgir en Italia y otros lugares del mundo cristiano comunidades de mujeres religiosas con ideales más o menos similares a los de las hermanas de San Damián, la forma de vida de éstas chocaba con los modelos preexistentes y comúnmente aceptados de vida religiosa. Por esto, es más que probable que se vieran rodeadas durante algún tiempo de una cierta incompreensión general, así como de la actitud prudente y recelosa de la autoridad eclesiástica que, en el Concilio Lateranense IV (1215), prohibía nuevas formas y comunidades religiosas al margen de las reglas

tradicionales, teniendo en el punto de mira, sobre todo, las nuevas comunidades religiosas femeninas, que no raras veces habían ido surgiendo sin una regla precisa y hasta sin el reconocimiento del obispo respectivo. Como consecuencia de ello, Clara y sus hermanas se vieron obligadas a aceptar la regla benedictina, poco acorde con la forma de vida y pobreza de San Damián. Pero la santa no se resignó a ello, y para salvaguarda de la originalidad de su inspiración y de las peculiaridades de su vida religiosa en pobreza-minoridad, fraternidad y contemplación, solicitó y consiguió del papa Inocencio III, salvadas las lógicas resistencias, el insólito privilegio, llamado privilegio de la pobreza, de poder vivir sin privilegios, sin rentas ni posesiones, siguiendo las huellas de Cristo pobre. Entretanto Francisco dejó totalmente en manos de Clara el gobierno de su comunidad, pasando a ser su abadesa, cargo que ella asumió, según escribe su primer biógrafo, «porque la obligó el bienaventurado Francisco» (Legenda sanctae Clarae, 12).

El 29 de noviembre de 1223, el papa Honorio III aprobaba, mediante bula, la regla de Francisco para los Hermanos Menores, con lo que Clara comenzó a soñar con acogerse a ella, liberándose de la regla benedictina... Pero por el momento hubo de soportar la tensión de la espera, al tiempo que veía a Francisco aquejado por un sin número de dolencias y, lo que para él y ella era peor, abatido y angustiado porque una parte de sus hermanos parecía haber olvidado la primitiva radicalidad evangélica de la pobreza y la humildad. En los primeros meses de 1225, antes de emprender viaje a Rieti en busca de cuidados médicos, el santo quiso despedirse de las hermanas de San Damián. El agravarse de sus muchas dolencias le obligó a permanecer allí algunas semanas, circunstancia que ofreció a Clara la oportunidad de ayudar a Francisco a liberarse de las garras de noche de su espíritu... Y recobrada la paz de su espíritu, Francisco, hecho físicamente todo él una llaga y casi ciego, compuso entonces la primera parte del Cántico de las criaturas y su Exhortación cantada para Clara y sus hermanas, invitándolas a perseverar, con gozo y alegría, en su forma de vida y pobreza.

En la tarde del 3 de octubre de 1226, moría Francisco en Santa María de los Ángeles... La muerte del «padre Francisco», a quien Clara había considerado siempre su «columna», su «único consuelo después de Dios» y su «apoyo» (Testamento, 38), supuso para ella un gran vacío; pero lejos de alejarla de su propósito, avivó en ella el fuego de la fidelidad al camino evangélico franciscano.

## La primera mujer fundadora, autora de una Regla

En los años siguientes, Clara tuvo que asumir una cierta soledad en su lucha, agudizada por sufrimiento de ver divididos a los Hermanos Menores en la interpretación de los ideales de Francisco, que, en la complementariedad de su vocación, eran también los suyos. Pero la fe de Clara y su amor inquebrantable a la herencia de Francisco hicieron que San Damián se convirtiera en el santuario de la fidelidad a los orígenes franciscanos, y Clara en la mejor intérprete del franciscanismo.

Imperturbablemente fiel, con el ardor del enamorado, a su forma de vida evangélica y pobreza, tras las huellas de Cristo Siervo, Clara siguió anhelando poder acogerse a la regla de Francisco, cosa que consiguió parcialmente en 1247, con la regla o forma de vida dada por Inocencio IV para la orden de San Damián, por la que la regla de San Benito era sustituida por la de San Francisco en la fórmula de la profesión... Mas tampoco pudo Clara quedar satisfecha con la nueva regla, que no recogía adecuadamente su ideal evangélico franciscano, y autorizaba la posesión de toda clase de bienes en común; por lo que las hermanas de San Damián, haciendo valer su privilegio de la pobreza, no se sintieron obligadas a su observancia. La regla de Inocencio IV encontró también fuertes resistencias en algunos otros monasterios, por lo que, tres años más tarde, el mismo papa declaraba que no era su intención imponerla, ocasión que aprovechó Clara para presentar a la aprobación pontificia su propia Regla franciscana, redactada teniendo como base la regla de Francisco y los escritos del santo para las hermanas de San Damián. En septiembre de 1252, el cardenal Rainaldo, en su condición de cardenal protector de la Orden de los Hermanos Menores y de la orden de San Damián, aprobó en nombre del papa, sólo para monasterio de San Damián, la regla de Clara.

Desde hacía algunos meses la enfermedad mantenía postrada en el lecho a la santa; haciendo temer en más de una ocasión su próxima muerte, Clara dictó su testamento. En el proceso de canonización, las hermanas de San Damián narran un hecho prodigioso que habría tenido lugar en la Nochebuena de ese mismo año: forzada la santa a permanecer en cama, no pudo participar de la liturgia de la Nochebuena; lamentándose afectuosamente de ello ante el Señor, pudo ver desde su propio lecho a los Hermanos Menores que celebraban la Eucaristía en la basílica de San Francisco en Asís, y unirse a su celebración, Es ésta la razón por la que el papa Pío XII la nombró, en 1958, patrona de la televisión.

En los primeros días de agosto de 1253, el papa Inocencio IV visitó a la santa en su lecho de muerte, ocasión que aprovechó ella para pedir la aprobación pontificia de su regla para la Orden de Hermanas Pobres, cosa que le fue concedida.

## Muerte y Glorificación

Dos días más tarde, el 11 de agosto de 1253, moría Clara en San Damián, y al día siguiente era enterrada en la iglesia de San Jorge en Asís.

A la muerte de la santa eran numerosos los monasterios de la orden de San Damián —no menos de veinte en la península Ibérica—, que con la regla de Urbano IV (1263) será en adelante reconocida como «Orden de Santa Clara».

En agosto de 1255 tuvo lugar la canonización de Clara de Asís en la catedral de Agnani: era la primera mujer que sin ser de estirpe regia, subía desde hacía siglos al honor de los altares. En 1260 se efectuó el traslado de sus restos a la basílica que lleva su nombre en Asís.

## Escritos: Proyecto de vida y espiritualidad

Hasta nosotros han llegado, además de su regla, otros escritos de Clara en su calidad de «abadesa y madre», y fundadora, como son el Testamento y la Bendición a sus hermanas. Se conservan también cuatro cartas, de lo que parece que fue su numerosa correspondencia epistolar, destinadas a Santa Inés de Praga o de Bohemia, hija del rey Otocar, la cual después de renunciar al matrimonio con el emperador Federico II, en 1234 se hizo «damianita» en el monasterio de San Francisco por ella misma fundado en Praga. Aunque se trata, evidentemente, de un conjunto breve de escritos, que tal vez no sea tal en relación con su contexto histórico, es suficientemente significativo y plural, hasta el punto de permitir introducirnos en la experiencia humana y espiritual de esta mujer excepcional.

En su regla se sirve como base, incluso literalmente, de la regla de Francisco, sin que por ello sea, en modo alguno, una copia de la misma, como tampoco lo es su proyecto y forma de vida. Y así, si por una parte, en dependencia directa de Francisco, encontramos definida en ella, la identidad franciscana de su proyecto y forma de vida: el seguimiento, en fraternidad, de la pobreza y humildad de Cristo, en el recinto de la familia franciscana y en la comunión eclesial; por otra parte, la regla define también con especial acierto, originalidad e incluso audacia evangélica, la singularidad y complementariedad de la Orden de Hermanas Pobres: la vida franciscana en el marco de una comunidad monástica, igualitaria y fraterna, en la acogida, el silencio y la oración, como María, la Virgen

creyente, mujer y madre.

Sus cartas a Inés de Praga... están cargadas de afecto y confianza, como expresión del papel determinante que el amor fraterno tiene en el proyecto de vida contemplativa de Clara, y son, al mismo tiempo, un eco fiel de la hondura excepcional de su experiencia espiritual y mística. Ésta encuentra su clave en la contemplación del «pobre y humilde» Jesucristo, y en el seguimiento alegre e incondicional de «sus huellas y pobreza»: «Míralo [a Cristo] hecho despreciable por ti —escribe en la segunda carta— y síguelo, hecha tú despreciable por él en este mundo. Reina nobilísima, mira atentamente, considera, contempla, con el anhelo de imitarle, a tu Esposo, el más bello de los hijos de los hombres, hecho para tu salvación el más vil de los varones» (Segunda carta a Inés de Praga, 19-20), Y como no podía ser menos, en su experiencia interior y mística tiene un protagonismo único la afectividad y el amor esponsal, de lo que dan fe las mismas cartas...: «Dichosa en verdad, aquella a la que se ha dado gozar de este sagrado banquete [los desposorios con Cristo] y apegarse con todas las fibras del corazón a aquel cuya belleza admiran sin cesar todos los bienaventurados ejércitos celestiales» (Cuarta carta a Inés de Praga, 9-10).

Un último bloque de sus escritos lo forman el Testamento y la Bendición a sus hermanas. El primero, un escrito personalísimo y en cierto sentido autobiográfico, destinado a sus «queridísimas y amadísimas hermanas, presentes y futuras», es, en primer lugar, un memorial estimulante y agradecido al «Padre de las misericordias, por la vocación y elección, y por la vida evangélica de las hermanas de San Damián»; y es también la expresión de su legado: deja su gratitud a Dios y al padre San Francisco, su amor apasionado a Cristo pobre y a las hermanas de San Damián, su profunda fe y amor a la santa madre Iglesia. La Bendición, que es prácticamente un unicum en la historia del cristianismo al estar escrito por una mujer, recoge la bendición de la santa en su lecho de muerte a las hermanas de San Damián y a «todas las demás hermanas, presentes y futuras, que perseverarán hasta el fin en todos los demás monasterios» de su orden.

Su lucha por el seguimiento radical de la pobreza y humildad de Cristo fue tan ardiente e inquebrantable, que fácilmente lleva al observador superficial, a hacer de ella el centro polarizador y la clave única de comprensión de su experiencia humana y espiritual, y de su proyecto y forma de vida, en el que la pobreza-minoridad se integra, en equilibrio armónico e interdependencia, con la contemplación, la fraternidad y la misión-evangelización por el testimonio de vida y la acogida... Pobre y humilde, Clara es también, y de manera determinante, una mujer de intensa oración, oración contemplativa, oración de escucha de la Palabra de Dios... Clara es también una mujer de la penitencia, en un contexto en el que hay una verdadera cultura de la penitencia... Como verdadera seguidora de Francisco vive la verdadera alegría en medio de la pobreza, ambas dos de las grandes constantes de sus cartas a Inés de Praga: la alegría que brota de la identificación afectiva y efectiva con Cristo pobre y humilde en Belén y en la cruz, la alegría de las bienaventuranzas.

*Julio Herranz, O.F.M.*