PERESTINO Sembrando fe, esperanza y amor

Edición Mensual Febrero 2022 No. 184 Cd. Obregón, Son.



"Te he explicado, hombre, el bien, lo que Dios desea de ti: simplemente que respetes el derecho, que ames la misericordia y que andes humilde con tu Dios" (Mq 6,8). La bondad de Dios se manifiesta en todos los momentos de nuestra existencia, Él no se cansa de buscarnos y de insistir el encontrarnos. La salvación que nos trae y nos ofrece; es la felicidad plena, que ya desde este momento de nuestra vida la podemos acoger e irla cultivando, saboreándola en la medida que vayamos abriéndole nuestro corazón, siguiendo todas sus indicaciones y mandamientos. Amar su "misericordia", es ante todo experimentar su amor paternal, cercano y único, y más cuando caemos; Él nos levanta con su brazo lleno de ternura y amor.

Estamos a punto de entrar en un tiempo especial de gracia, de amor, misericordia, penitencia y de reconciliación; La "Cuaresma", el próximo 2 de marzo con el favor de Dios; pero, ¿Qué es la Cuaresma? Es un camino hacia la Pascua, una gran peregrinación durante cuarenta días. En este caminar, no necesitamos muchas cosas, quizás el bastón, la cruz, pan y la palabra. Primero el bastón, para sostenernos y apoyarnos, porque habrá momentos de dificultad y cansancio, allí estará el Padre amoroso para tendernos su mano de apoyo. La Cruz debe de acompañarnos, no es derrota, es nuestra arma secreta y poderosa. El pan y la palabra son el alimento fundamental para nuestro camino. Nuestra meta es la vida, resurgiendo en una fe renovada y en una humanidad nueva en Cristo resucitado.

El compromiso de vivir una verdadera cuaresma, y experimentar la Pascua es, vivir el don de la "Paz"; nuestra realidad de violencia que estamos

viviendo en todas sus expresiones nos inrterpela; como hombres de Dios nos debe de impulsar a buscar, cultivar y orar por ella en nuestro mundo y especialmente en nuestra patria. No olvidar que Jesús nos trajo del cielo el gran regalo de la paz. Esta paz tenemos que sembrarla en nuestro corazón. La paz que recibimos en cada Eucaristía, cada vez que participamos; ¿Qué debemos hacer con ella? primeramente acogerla y sembrarla en nuestra mente y corazón. Es fundamental trabajar en lograr interiormente una armonía, porque quizás existen muchos sentimientos o resentimientos que nos inquietan y que vamos expresando con nuestro lenguaje y gestos violentos. No olvidar también, de ser sembradores de la paz en nuestras familias y ambientes, que es el espacio más cercano de relación y convivencia, de esta manera vamos mirando y trabajando, en cierta forma una meta a largo plazo: la sociedad.

Les invito a leer el mensaje completo emitido por nuestros Obispos mexicanos el día 26 de enero del 2022, cuyo título es: "Que el Señor nos bendiga con la paz".

Oremos a María Santísima, reina de la paz, que interceda ante su Hijo para que la paz se haga una realidad en nuestra nación.

Hro. Polando Cafallero Mavarro



ORACIÓN POR LA PAZ

Señor Jesús, tu eres nuestra paz, mira nuestra Patria dañada por la violencia y dispersa por el miedo y la inseguridad. Consuela el dolor de quienes sufren. Da acierto a las decisiones de guienes nos gobieman. Toca el corazón de quienes olvidan que somos hermanos y provocan sufrimiento y muerte. Dales el don de la conversión. Protege a las familias, a nuestros niños, adolescentes y jóvenes, a nuestros pueblos y comunidades. Que como discipulos misioneros tuyos, ciudadanos responsables, sepamos ser promotores de justicia y de paz, para que en ti, nuestro pueblo tenga vida digna. Amén.

> Santa María de Guadalupe, Reina de la paz, ruega por nosotros.

CONTENIDO

2	Editorial
3	Mensaje
4-5	Palabra de Vida
6	Espacio Mariano
7	Salud y Bienestar
8-9	Mi Familia
10	Sacerdotal
11	Instituto Biblico
12-13	Tema del Mes
14	Pulso Cultural
15	Espiritualidad Cristiana
16-17	Especial
18	Foro Abierto
19	Fe y Psicologia
20	Rincón Vocacional
21	Reflexiones
22	Doctrina Social
23	Vaticano y el Mundo

DIRECTORIO

Obispo Diocesano
Excmo. Sr. Obispo
D. Rutilo Felipe Pozos Lorenzini
DIRECTOR
Pbro. Rolando Caballero Navarro

DIFUSION Y DISTRIBUCION
Silvia Lizárraga

Silvia Lizárraga Alejandro Morales Kathy Corona CONTACTO Y PUBLICIDAD Tel. 644 413-4770

elperegrino.obr@gmail.com

DISEÑO EDITORIAL

Hugo Rodríguez/shugo.rodriguez@gmail.com INFORMACIÓN, CORRECCIÓN Y ESTILO Pbro. Salvador Nieves Cárdenas

Mtro. René Armenta

No. 184

QUE EL SEÑOR NOS BENDIGA CON LA PAZ

Mensaje de la Conferencia del Episcopado Mexicano a los fieles católicos y a los hombres y mujeres de buena voluntad para alentar el compromiso por la construcción de la paz en México

l iniciar un nuevo año les saludamos y les bendecimos con esta antiquísima fórmula: "El Señor los bendiga y los proteja, haga resplandecer su rostro sobre ustedes, y les conceda la paz". En la tradición bíblica la bendición es algo más que un buen augurio, es invocación del Dios que realiza en forma eficaz lo que significa; al bendecirlos lo invocamos para ponernos bajo su protección, le suplicamos los dones de la prosperidad y de la paz, le pedimos vuelva sobre nosotros su mirada benevolente y nos conceda dar testimonio de su amor; por eso, no nos cansamos de decir: "¡La paz esté con ustedes!"

En este inicio de año junto con nuestra bendición queremos compartir con ustedes una palabra de consuelo, nuestra cercanía y acompañamiento para quienes sufren a causa de distintas formas de violencia que parece no se puede frenar; una palabra de aliento a quienes viven comprometidos con la construcción de la paz y a quienes son responsables del entramado institucional que permite que la paz sea posible para todos; un llamado a la conciencia de todos los que causan sufrimiento y muerte, para invitarlos al arrepentimiento y conversión de vida y una exhortación a todos los hombres y mujeres de buena voluntad para que en las distintas etapas y circunstancias de la vida no olviden que el mínimo gesto en favor de una paz digna y duradera es valioso e insustituible. Tenemos voluntad de sumarnos a los esfuerzos de todas y todos los constructores de la paz y nos comprometemos a caminar con ellos.

No es la primera vez que manifestamos nuestra preocupación por la paz en nuestro país; lo hemos hecho en repetidas ocasiones en las dos décadas que van de este siglo, particularmente en el año 2010 en la Exhortación Pastoral "Que En Cristo Nuestra Paz México Tenga Vida Digna" que conserva su valor de documento orientador pues lamentablemente hoy en día gravísimas circunstancias de violencia e inseguridad persisten en diferentes estados y ciudades del País. Somos conscientes que la construcción de la paz es una tarea que nos pide atención permanente y que debemos realizar en el corto, en el mediano y en el largo plazo, por ello, en nuestro Proyecto Global de Pastoral 2031-2033, entre las seis opciones pastorales que consideramos prioritarias, señalamos en primer lugar la "opción por una Iglesia comprometida con la paz y las causas sociales".

Y ahora, no queremos cejar en nuestro empeño, motivados también por el mensaje del Santo Padre Francisco para la celebración de la 55ª Jornada mundial de la Paz con el tema "Educación, trabajo, diálogo entre generaciones: herramientas para construir una paz duradera", en el que nos recuerda que la paz es una tarea de todos y para todos, queremos alentar nuevamente a los fieles católicos y a los hombres y mujeres de buena voluntad a renovar esfuerzos en la construcción de la paz en nuestra patria.

En referencia a las herramientas mencionadas por el Sumo Pontífice en su mensaje por la paz, señalamos la importancia crucial de que no falte en las escuelas la educación en la paz, para que todos los niños y jóvenes sepan que un México en paz es posible. La oportunidad para todos los hombres y mujeres en edad de trabajar de conseguir un empleo digno y bien remunerado es fundamental para mantener la paz en nuestra Patria. El diálogo entre los jóvenes y los abuelos es la mejor escuela para la paz, por lo que exhortamos a los padres de familia a fomentar este diálogo, que además fortalece a las familias. El momento histórico de la humanidad es crucial, todos los seres humanos nos encontramos en una encrucijada. México, como todas las naciones, tiene que orientar y emprender su camino hacia una vida en paz, con salud y sustentabilidad. Para ello necesitamos participar, aportar y colaborar todos, como personas, comunidades e instituciones responsables.

Los obispos nos comprometemos a aportar en este esfuerzo y convocamos a todo el pueblo de Dios a hacer lo mismo, ayudémonos, acompañémonos y emprendamos el camino de conversión para ser artesanos de paz. Invitamos a todas las comisiones y dimensiones nacionales y diocesanas de la pastoral a incluir el tema de la paz de una forma transversal en su qué hacer. Y particularmente lo pedimos a las comisiones y dimensiones de la Pastoral Social. Con creatividad inspirada por el Espíritu Santo, y en diálogo con todos los hombres y mujeres de buena voluntad, recorramos los caminos de la construcción de la paz. Nuestra Madre Santa María de Guadalupe nos acompañará en este caminar.

Invitamos a todos a leer y reflexionar este mensaje en forma completa, que podrán encontrar en la página Web de esta Conferencia del Episcopado Mexicano. Pero también invitamos a todos a la relectura de la Exhortación Pastoral "Que En Cristo Nuestra Paz México Tenga Vida Digna". Pedimos a todos los sacerdotes de México leer este mensaje al final de la Misa del domingo próximo, 30 de enero.

Concluimos nuestro mensaje haciendo nuestras las palabras del Papa Francisco: "que sean cada vez más numerosos quienes, sin hacer ruido, con humildad y perseverancia, se conviertan cada día en artesanos de paz. Y que siempre los preceda y acompañe la bendición del Dios de la paz."1

Les exhortamos, finalmente, a orar con la oración por la paz de nuestra Exhortación:

Señor Jesús, Tú eres nuestra paz,
mira nuestra Patria dañada por la violencia
y dispersa por el miedo y la inseguridad.
Consuela el dolor de quienes sufren.
Da acierto a las decisiones de quienes nos gobiernan.
Toca el corazón de quienes olvidan que somos hermanos
y provocan sufrimiento y muerte.
Dales el don de la conversión.
Protege a las familias, a nuestros niños, adolescentes
y jóvenes, a nuestros pueblos y comunidades.
Que, como discípulos misioneros tuyos,
ciudadanos responsables,
sepamos ser promotores de justicia y de paz,
para que, en Ti, nuestro pueblo tenga vida digna. AMEN.
María, Reina de la paz, ruega por nosotros

Dado en la Ciudad de México, a los 26 días del mes de enero del 2022. Por Los obispos de México

Rogelio Cabrera López

Arzobispo de Monterrey Presidente de la CEM

Ramón Castro Castro

Obispo de Cuernavaca Secretario General de la CEM

"...su vida está escondida con Cristo en Dios" (Col 3,3)

Por: Pbro. Luis Alfonso Verdugo Martínez

oy me han pedido que reflexionemos en el texto de la carta de san Pablo a los Colosenses 3,5, el cual dice, «Por eso den muerte a lo que hay de mundano en ustedes: lujurias, impurezas, pasiones desenfrenadas, malos deseos y avaricia, que es una idolatría», y, si te has dado cuenta amable lector, el título del presente artículo contrasta totalmente con lo que expresa el versículo, sin embargo, permíteme justificar a lo largo de la presente colaboración por qué opté por el cambio.

La vivencia de la fe de los primeros cristianos no fue particularmente fácil; especialmente en las comunidades paulinas, todas fuera de Palestina, que venían del paganismo. El mundo romano del siglo primero era un crisol de ideologías, filosofías y sobre todo religiones, algunas de ellas venidas del Oriente. Había religiones de tipo mistérico como el culto a Mitra, Isis o a Deméter y Dionisio. Los cultos incluían libaciones de vino que terminaban en verdaderas bacanales además de prostitución sagrada que se practicaba en los bosques que rodeaban a los santuarios. Muchos de estos cristianos tenían serias dificultades para abandonar las actitudes y costumbre que los ligaban con su pasado pagano, tanto religioso como social y político. Debido a las dificultades que experimentaban estos primeros cristianos, especialmente en las cartas de san Pablo, se encuentra lo que se conoce

como "catálogos de pecados" o "listas de pecados" (por ejemplo, en Rm 1,24-32; 1Co 5,11.13; 6,9-10; 1Tm 1,8-10, incluida la que nos ocupa en la presente reflexión Col 3,5), en donde el Apóstol los anima y conmina a no dejarse vencer por el mal, sino combatirlo haciendo el bien (Rm 12,21). Es importante dejar claro que no debemos entender estas listas de Pablo de una manera negativa, como listas de condenación sino más bien como una invitación a dejar atrás el pecado pues «si han resucitado con Cristo, busquen los bienes de arriba donde está Cristo» (Col 3,1), ya que «ustedes han muerto y su vida está escondida con Cristo en Dios» (Col 3,3). Esta es la razón del cambio de título, la de acentuar la conversión y la vida de fe como un camino de salvación y no de condenación, pues nuestro Padre Dios «quiere que todos se salven y lleguen al conocimiento de la verdad» (1Tm 2,4).

Dicho la anterior, entremos en materia; si como dijimos líneas arriba las "listas de pecados" estaban contextualizadas en un tiempo y espacio específicos de la comunidad cristiana primitiva, quiere decir esto que esos pecados ¿han perdido actualidad? ¿que ya no tienen aplicación en nuestro tiempo? O es que ¿ya no existen como piedra de tropiezo para los seguidores de Jesucristo? Pero vayamos por partes, hagamos primero un ejercicio de "fenomenología" de la realidad de nuestro

tiempo, dicho de otra manera, un análisis de la realidad.

Es cierto que, a diferencia de nuestros hermanos en la fe de los primeros siglos, que sufrieron la persecución e incluso muchos de ellos dieron su vida antes que traicionar la fe en Jesucristo a quien seguían, en nuestro tiempo no hay una persecución sangrienta contra los cristianos, aunque hay sus excepciones, sin embargo, los medios de control son más sutiles, pero tristemente más efectivos. Las ideologías tienen una enorme influencia en las costumbres y nuestra manera de ver la vida. La ideología del éxito, promovida masivamente por los medios de comunicación e incluso en los ambientes educativos, que busca hacernos creer, y lo hace, que el signo por excelencia de la plenitud y madurez del ser humano consiste en el "tener" especialmente bienes materiales y ser el primero en todo sin importar si para alcanzarlo es necesario "pisotear" y "utilizar" la vida, honra y dignidad de los demás. Puede observarse el gran estrés que causa especialmente en los jóvenes que aún y cuando se esfuerzan, al no poder alcanzar los estándares que se les imponen terminan considerando su vida como un fracaso total. Jesús es un profundo conocedor del corazón humano y en el Evangelio nos pone sobre aviso del serio peligro cuando permitimos que las posesiones materiales terminen por poseernos (cf. Mt 6,19-24; Lc 12,33-34), el poder

Por tanto, hagan morir todo lo que es propio de la naturaleza terrenal: inmoralidad sexual, impureza, bajas pasiones, malos deseos y avaricia, la cual es idolatría.

Colosenses 3:5

PALABRA DE VIDA Febrero / 2022 5

económico se ha erigido en un ídolo al que muchos dan culto, exige mucho más de lo que da. Cuando nos hemos dejado cautivar por el dios "dinero", ya nada más tiene sentido y la vida se convierte en la esclavitud de aumentarlo o mantenerlo, entonces el corazón se aleja de Dios y deja de anhelar la bienaventuranza eterna. Esto no significa que sea negativo esforzarnos por prepararnos y mejorar el bienestar material nuestro y el de nuestras familias, por el contrario, el trabajo honesto conduce a la madurez humana y a la plenitud personal. El problema consiste en permitir que los bienes materiales llenen nuestro corazón porque entonces lo vaciarán de lo verdaderamente importante y cuando toda nuestra confianza está puesta en el poder del dinero y de los bienes materiales (cf. Mt 6,21; Lc 12,34), Dios no será ya quien le da sentido a nuestra vida y la salvación ya no será lo que anime nuestra esperanza (cf. Mt 19,23-24; Mc 10,23-25; Lc 18,24-25).

Otro signo de nuestro tiempo es el hedonismo, en la actualidad se erigen "altares" para dar culto al cuerpo, a lo sensorial, a embotar los sentidos con estímulos que si bien es cierto comunican placer momentáneo dejan un vacío que después se buscará llenar una y otra vez, en un ciclo infinito que parece no tener fin. La moda y lo estético se convierten en los ídolos que tiranizan y quitan la paz. El cuerpo se ha convertido en un campo de batalla, las palabras "es mi cuerpo y puedo hacer con él lo que quiera", resuenan una y otra vez tratando de justificar cualquier cosa, incluso lo injustificable. Mientras más pretendemos ser dueños de "nuestro" cuerpo menos nos poseemos a nosotros mismos pues somos ese

mismo cuerpo del que ilusamente reclamamos título de propiedad. Ouizá el gran problema radica en la desacralización de todo, incluso del mismo cuerpo. Hemos olvidado que el cuerpo es "espacio de Dios", «¿O no saben que su cuerpo es santuario del Espíritu Santo, que está en ustedes y han recibido de Dios, y que no se pertenecen? ¡Han sido bien comprados! Glorifiquen, por tanto, a Dios en su cuerpo» (1Co 6,19-20), es necesario recuperar la noción del cuerpo como un "don", un regalo, es decir, no nos pertenecemos somos de Dios y solo en él es que podemos alcanzar la plenitud (cf. Ga 2,20). Y entonces, se preguntarán, ¿es que acaso Dios nos ha dado este cuerpo que siente y experimenta el placer como una carga que pudiera llevarnos a la condenación? ¿o no nos quiere felices y que solo seamos espectadores deseando aquello que los sentidos nos presentan? Nada más lejos de la verdad, Dios nos ama y quiere que alcancemos la felicidad y plenitud en este mundo y la bienaventuranza en el otro, por eso envió a su Hijo para salvarnos, la clave nos la propone el mismo san Pablo, «"Todo me es lícito"; mas no todo me conviene. "Todo me es lícito"; mas ¡no me dejaré dominar por nada!» (1Co 6,12), el camino es la moderación, aprender a no absolutizar nada. Crecer en nuestra madurez personal aprendiendo a decidir con libertad, ejercitando la voluntad haciéndonos cada vez más responsables de las consecuencias de nuestros actos y decisiones. No podemos vivir esclavizados por nuestras pulsiones y deseos, cuando vivimos para el "cuerpo" nos despersonalizamos y dejamos de verlo como un don divino y lo transformamos simplemente en una fuente de placer. Tenemos que aprender a disfrutar la vida con todos sus matices, a

descubrirnos seres plenos capaces de amar y ser amados, libres y no esclavos de la tiranía de las sensaciones y deseos.

Hemos visto dos de los ídolos de nuestro tiempo que tratan de ganar nuestro corazón y alejarnos del Dios vivo. A diferencia de las persecuciones de la antigüedad, ahora se nos presentan como caminos de felicidad v libertad, llenando nuestros oídos con promesas que definitivamente no van a cumplir y que al final nos dejarán más vacíos v perdidos que al principio. Vivimos en el mundo y no podemos salir de él, el cristiano de hoy debe estar despierto y atento para no caer en la trampa, tampoco se trata de vivir con miedo y obsesionados, muy por el contrario, nuestra seguridad radica en que Cristo Jesús, nos ha ganado para Dios con su sacrificio en la cruz (cf. Col 3,3) y que tampoco se trata de estar en una constante guerra contra el mal que nos asalta a cada paso sino vencer ese mal, con la ayuda de Dios y haciendo el bien (cf. Rm 12,21).





Nuestra Señora de Lourdes

"Vengan a la fuente"

Por: Lic. Viridiana Lucero Miranda

Tuestra Señora de Lourdes viene a recordarnos que el anuncio de la Buena Nueva inicia desde el momento que nos ponemos en camino para encontrarnos con los demás. Ella nos da ejemplo de que incluso sin decir palabra podemos llevar acabo el anuncio del Reino de Dios.

Fue el 11 de febrero de 1858 en Lourdes Francia que se le aparece por primera vez a Bernardita una joven sencilla. En sus primeros encuentros la Santísima Virgen no cruza palabras con Bernardita simplemente le muestra su mirada compasiva, tierna y amorosa. Más adelante varios encuentros después la virgen María le hace una sola promesa a Bernardita "No te prometo hacerte feliz en este mundo, sino en el otro".

Con forme fueron avanzando sus encuentros con la Señora del Cielo le preguntaron a Bernardita si la Señora le había hablado, si le había dicho algo y ella respondió: Sí, la Señora repetía: Penitencia, penitencia, penitencia. Reza por los pecadores. Recordemos que Penitencia significa Conversión. Para la Iglesia la conversión consiste, como Jesucristo lo enseña, en volver nuestro corazón a Dios y a los hermanos. Otra de las cosas que le dice es: Ve a decir a los sacerdotes que se construya aquí una capilla y que se venga en procesión. "Venir en procesión", significa caminar en esta vida, junto a nuestros hermanos. Se habla de algunos milagros, el hacer brotar agua, curación de enfermos, el fuego del cirio que no llego a quemar a Bernardita, pero lo que más impresiona es la gente que se iba sumando al rezo del Santo Rosario, hasta la fecha son miles de peregrinos que llegan hasta la gruta para pedir su intercesión.

El yo soy la Inmaculada Concepción. Nos recuerda los yo soy del mismo Jesús. La Virgen María, que se presenta como la "inmune de pecado original", es la que invita a la penitencia y a la conversión a los pecadores, porque sólo Ella es la que puede mostrarse como modelo ejemplar del seguimiento de su Hijo. No hay nada en su vida que no sea puro, bello, santo. Ella, pobre como Bernardita, se muestra cercana y comprensiva con los pecadores, a quienes ama

con sentimientos de Madre. En María encontramos la ayuda y protección y, a la vez, el modelo y el ejemplo de una vida totalmente orientada al Señor desde el instante de su concepción. Nada existe en su vida que desdiga de la imagen que Dios quiso para el hombre creado a su imagen y semejanza (Gen 1, 26).

¿Tendrías la amabilidad de venir?, dijo la Virgen a Bernardita. Esta discreta invitación, que no obliga, pero se dirige al corazón y solicita con delicadeza una respuesta libre y generosa, la Madre de Dios la dirige en nuestros días a todos nosotros.







SALUD Y BIENESTAR Febrero / 2022 7

Salud emocional

a salud emocional es una parte importante de la salud general. Las personas que son emocionalmente saludables tienen el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida. Pueden mantener los problemas en perspectiva y recuperarse de los contratiempos. Se sienten bien con ellos mismos y mantienen relaciones saludables.

Ser emocionalmente saludable no significa que seas feliz todo el tiempo. Significa que eres consciente de tus emociones. Que puedes lidiar con ellas, ya sean positivas o negativas. Las personas sanas emocionalmente también sienten estrés, temor, enojo y tristeza. Pero saben cómo manejar sus sentimientos negativos. Pueden saber cuándo un problema es más de lo que pueden manejar solos. También saben cuándo buscar ayuda.

La salud emocional permite trabajar de manera productiva y lidiar con el estrés de la vida cotidiana. Puede ayudar a alcanzar el máximo potencial. Ayuda a trabajar con otras personas y contribuir a la sociedad. Es importante, resaltar que la salud emocional también influye en la salud física. La investigación muestra un vínculo entre un estado mental optimista y signos físicos de buena salud. Estos incluyen una presión arterial más baja, un menor riesgo de enfermedad cardíaca y un peso más saludable.

Aspectos a considerar: Las personas que tienen buena salud emocional también pueden tener problemas emocionales o enfermedades mentales. La enfermedad mental a menudo tiene una causa física. Esto podría deberse a un desequilibrio químico en el cerebro. El estrés y los problemas con la familia, el trabajo o la escuela pueden desencadenar enfermedades mentales, o empeorarlas.

La terapia, los grupos de apoyo y los medicamentos pueden ayudar a las personas que tienen problemas emocionales o enfermedades mentales. Si tienes un problema emocional en curso, habla con tu médico o un psicólogo para que te oriente. Pueden ayudarte a encontrar el tipo correcto de tratamiento.

Hay muchas formas de mejorar o mantener una buena salud emocional:

- Ser consciente de tus emociones y reacciones. Observa lo que te pone triste, frustrado o enojado. Intenta abordar o cambiar esas cosas.
- Expresa tus sentimientos de manera apropiada. Informa a las personas cercanas a ti mismo cuando algo te molesta. Mantener ocultos los sentimientos de tristeza o enojo aumenta el estrés. Esto puede causar problemas en tus relaciones y en el trabajo o la escuela.

• Piensa antes de actuar. Date tiempo para pensar y estar tranquilo antes de decir o hacer algo de lo que puedas arrepentirte.

• Maneja el estrés. Aprende métodos de relajación para lidiar con el estrés. Estos podrían incluir respiración profunda, meditación y ejercicio.

- Aspira al equilibrio. Encuentra un equilibrio saludable entre el trabajo y el juego, y entre la actividad y el descanso. Tómate tiempo para hacer las cosas que disfrutas. Concéntrate en las cosas positivas en tu vida.
- Cuide tu salud física. Has ejercicio regularmente, come comidas saludables y duerme lo suficiente. Evita que la salud física afecte tu salud emocional.
- Conéctate con otros. Has una cita para comer, únete a un grupo y saluda a los extraños. Necesitamos conexiones positivas con otras personas.
- Encuentra propósito y significado. Descubre qué es importante para ti en la vida y concéntrate en eso. Podría tratarse del trabajo, la familia, una acción de voluntariado, cuidado u otra cosa. Dedica tiempo a hacer lo que te parezca significativo.
- Haz oración. Apóyate en la fe.
- Mantente positivo. Concéntrate en las cosas buenas de la vida. Perdónate por cometer errores y perdona a los demás. Pasa tiempo con personas sanas y positivas.

Por: Psic. Xóchitl Guadalupe Barco Escárrega





Plavio Bórquez y Océano Pacífico (A un costado de Megaplaza Aurrera)

Canceles para baño en cristal templado

416 12 47 y 445 41 09 01800 836 74 05 Lada sin costo

Clóset de pvc y aluminio con espejo

Las doce herramientas para lograr un matrimonio exitoso

Por: Pbro. Lic. José Alfredo García Palencia

CÓMO LE HACEMOS? ES LA PREGUNTA QUE MUCHAS PAREJAS, EN DIFICULTADES, SE HACEN A LA HORA DE QUERER RESCATAR SU MATRIMONIO.

Al peregrinar por la vida, vamos descubriendo el gran tesoro de ésta, por eso debemos a todos costa, luchar para que la vida que vivimos sea feliz en nosotros y en los que nos rodean.

Actualmente hay una grave tendencia a dar por hecho, que cuando una relación no funciona, hay que terminarla lo más pronto posible. Y por supuesto que las parejas en crisis no suelen darse la oportunidad de buscar una salida sana, por el camino de la resolución de conflictos, y desde luego, por la reconciliación. En toda pareja que vive en conflicto, y que tristemente se destruye lo que hizo y hace falta el PERDÓN. Con el perdón se manifiesta lo grande que es saberse incapaz de salir adelante si no es por medio de la GRACIA de DIOS que nos ilumina para doblegar el orgullo y aceptar con humildad nuestros errores.

Cualquiera de nosotros hemos estado alguna vez en un taller donde vemos muchas herramientas sobre la mesa o colgadas; no sabemos para que funcionan algunas, pero en manos expertas, seguramente algo bueno sale de ellas. El artista aprende a dominarlas, trabaja con ellas día a día y las utiliza para lograr su objetivo. Con cincel y martillo, un escultor realiza su obra; con serrucho, clavos, desarmadores y martillos, el carpintero crea algo nuevo, que será de utilidad para alguien o para él mismo. ¿Qué quiero decir con esto? Que las herramientas por sí solas no hacen nada, no producen nada si no son utilizadas adecuadamente; que las herramientas tienen que ser dominadas y su función practicada una y otra vez, hasta que se trabaje con ellas, de tal manera casi inconscientemente y perfecta. Como cuando maneja un auto, no siempre hace los cambios o los movimientos de manera consciente; un conductor experto maneja casi en automático; no es necesario que ponga en ello el cien por ciento de su atención.

PRIMERAARMA: DETENTE

El ser humano tiene dos grandes problemas: El primero es saber cuándo comenzar y el segundo es saber cuándo detenerse. En la vida diaria hacemos las cosas en automático. Agachamos la cabeza y continuamos realizándolas. Pocas veces nos detenemos a revisar cómo vamos o si lo que llevamos a cabo está bien, y la vida matrimonial no es la excepción. La rutina nos absorbe, los compromisos y tareas diarias muchas veces no nos permiten revisar nuestras acciones, y tarde o temprano algún acontecimiento nos obligará a

detenernos y darnos cuenta de que nos hemos perdido, y por supuesto, no recordaremos dónde o cuándo nos ocurrió.

Lo primero en este momento es detenernos, dejar de hacer lo que estamos haciendo, no continuar con nuestro camino y revisar si andamos en el correcto. Así que a empezar: "HAGAMOS ALTO".

No hagan nada, solo DETÉNGANSE. NO firmen ese divorcio, no se vayan de la casa, no digan las palabras que lastiman y ofenden, no respondan a los agravios. No hagan algo que después se arrepientan.

Muchas veces pensamos que hemos de avanzar, cuando probablemente lo que debemos hacer es frenar y retroceder hasta encontrar el camino correcto.

Todos conocemos y hemos visto las carreras y los maratones donde los corredores se detienen en momentos para recibir algo de agua, para refrescarse y continuar la carrera, esto les permite aguantar un poco más, pero no pueden seguir así por mucho tiempo: morirán.

Tienen que detenerse para alimentarse, para revisar lo que hicieron, para poder hacerlo mejor la próxima vez.

Corriendo siempre, ocupados, cuando tenemos un problema en nuestro matrimonio buscamos algo de refresco que nos permita seguir con nuestro ritmo de vida; que nos permita avanzar un poco más, pero no queremos corregir el rumbo, queremos seguir adelante, sin detenernos, y al igual que el corredor, tarde o temprano caeremos agotados, y ya no nos servirá solamente el agua para levantarnos.

Yo los invito a que en este momento reflexionemos en cómo va su matrimonio.

¿Cómo se ve dentro de diez años? ¿Rodeado de sus hijos? ¿Se ven más unidos a su pareja? ¿Se ven felices? Si en este momento cree que las cosas no andan bien, seguramente dentro de diez años estarán, peor, si dejan todo como está. Para que cambie, es necesario transformar esas mismas acciones de siempre.

Si lo de hoy no está dando resultados o les está separando de la pareja, en lugar de unirlos más, es el momento de parar, reflexionar y si es necesario, evitar los mismos comportamientos.

Las decisiones que pueden cambiar sus vidas, la de su cónyuge y la de sus hijos, no pueden tomarse apresuradamente, menos cuando ustedes se encuentren en un estado de enojo. Los corredores



MI FAMILIA Febrero / 2022 9

de maratón tienen marcado el camino porque de lo contrario se perdería. Existe una ruta previamente trazada que el corredor sigue para llegar a la meta. Sin seguir esa línea en el camino el corredor se confundiría, de lo que permanece muy concentrado en la carrera.

Y nosotros, ¿ya tenemos nuestro rumbo trazado? ¿Sabemos a dónde queremos llegar? ¿Ya definimos nuestras metas? Entonces, ¿a dónde vamos? Detengámonos pues para fijar nuestro rumbo y para revisar si vamos bien.

Pero fijar un rumbo es imposible si desconocemos dónde nos encontramos, así que lo primero será observar y ver dónde y cómo estamos. Es necesario un ejercicio honesto para que desde afuera podamos ver en qué lugar del laberinto nos encontramos y retomar el camino correcto.

EL PRIMER PASO ES DETENERSE, DEJAR DE HACER LO QUE SIEMPRE HEMOS HECHO.

UN TRABAJO NO DEL TODO FÁCIL PRINCIPALMENTE SI NO PONEMOS NUESTRO ESFUERZO Y DEDICACIÓN.

TIEMPO FUERA. Esta es una herramienta terapéutica que se utiliza cuando las cosas están muy mal, cuando los intentos por negociar o por arreglar las cosas terminan en discusión o pleito o incluso, en violencia.

Cuando la relación se encuentra en este caso, se llega al acuerdo de pedir tiempo fuera. Implica que cuando uno de los dos, detecta las condiciones que invariablemente llevarán a la distancia o a la violencia. Hará la señal de tiempo fuera con las dos manos en forma de "T", indicando que no es el momento de aclarar las cosas, que alguno de los dos tiene que retirarse e irse a otro lugar neutro. Por ejemplo, si la discusión es en la cocina o en la sala y se empieza a tensar el ambiente, uno de los dos hace la señal y se retirar a la recámara o a otro lugar. El tiempo fuera implica el respeto que se guardan ambos, el deseo de no continuar con la discusión, la renuncia a pretender que el otro entienda aquello que motivó la discrepancia. Implica que cuando uno de los dos pide tiempo fuera existirá el respeto de no seguirlo ni seguir con el tema hasta que las

condiciones sean propicias, se trate de una hora, un día o una semana.

En situaciones de muchas contrariedades, de mucha violencia y maltrato, el tiempo fuera puede implicar el vivir separados en lo que terapeutas llaman: UNA SEPARACIÓN CURATIVA, donde uno de los dos tendrá que abandonar el hogar mientras se trata de resolver las cosas. Este punto solo se recomienda cuando la situación está al borde de la ruptura y con riesgo para uno de los dos o para los hijos; no en casos donde a leguas se nota que el problema es capricho de uno de los dos por tener la razón.

A quienes me dirijo, si están en esta situación: ¿ya agotaron todas las posibilidades? ¿o están tomando decisiones sin hacer hasta el último intento?

Continuará...







Visita la página web de la Diócesis

www.diocesisdeciudadobregon.org

El Sacerdote y la Cuaresma

Por: Pbro. Benjamin Arturo Salazar Astrain

os acercamos a un tiempo muy importante de nuestra vida cristiana. El tiempo de cuaresma nos ayuda a retomar los principios de la vida cristiana y sobre todo en el aspecto de la renuncia. El año litúrgico nos va mostrando los ritmos de la vida cristiana. En el caso del sacerdote la cuaresma le marca un ritmo especial. Amedeo Cencini en su libro: La Formación Permanente, nos habla de la relación del sacerdote con la cuaresma. La idea base del padre Cencini es que el sacerdote así como tuvo una formación inicial en el seminario, tiene que seguir teniendo una formación permanente a lo largo de su ministerio. El padre Amedeo menciona que si el sacerdote no se encuentra en una actitud de formación permanente, se encuentra en una actitud de "frustración permanente". La cuaresma forma parte de la formación permanente del sacerdote.

Desde siempre la cuaresma ha sido el tiempo de la penitencia y el ayuno, de la conversión y de las renuncias espontáneas, más o menos generosas. Y así, seguirá siendo, pero sólo como signo de la participación en el misterio pascual de Cristo; este es el punto determinante, lo que de hecho debe creer en cada cuaresma, el verdadero deseo del creyente. De hecho el papa Francisco ha recalcado que el tiempo de cuaresma no se debe ver cómo algo separado. No deben ser cuarenta días santos, sino 90 días santos, unidos con la pascua. Por lo tanto el sacerdote con más razón debe ver esta unidad. Alguna vez un obispo nos enseñó a varios sacerdotes una pintura de Jesús llamando a los pescadores. En la imagen éstos estaban dejando las redes, por seguir a Jesús. El obispo nos dijo que así era la vida del sacerdote, siempre estar renunciando a algo. Desde la formación inicial se nos entrena para la renuncia, sin embargo como sacerdotes tendemos a echar a raíces. Por ejemplo: cuando nos toca trasladarnos de un lugar a otro, se vuelve difícil. Por ello el sacerdote debe entrar al ritmo de la cuaresma que es el ritmo de la renuncia.

Continúa diciendo el padre Cencini que el tiempo de la cuaresma prepara y entrena al creyente, en todo caso, para salir del círculo triste y restringido de sus objetivos, de su perfección privada, y un tanto ambiciosa, para entrar con Cristo en Jerusalén y tomar parte con él en el misterio de la redención. La palabra redención viene el verbo latino: reddo, reddis, reddere, reddidi, reditum que significa devolver. Jesús con su sacrificio nos devuelve lo que se nos fue quitado por el pecado de los primeros padres Adán y Eva. El sacerdote con sus acciones hace presente la redención de Cristo. Pero tenemos la idea que de la cuaresma es un tiempo triste, sin embargo se debe vivir la alegría por la preparación de la pascua. Sabemos que en la vida habrá tristezas, sin embargo es el presbítero que el nos muestra un camino más allá de esa tristeza, por que nos preparamos a celebrar el misterio pascual. Por otro lado es conocido el hecho de que el miércoles de ceniza las iglesias se llenan, pero el resto del tiempo no se observa el espíritu. Se pueden tener las dos actitudes en la cuaresma de darle demasiada solemnidad o que pase desapercibida en nuestros ambientes. Como decía un maestro en el seminario: "la cuaresma se nos va en dos o tres capirotadas". Es el tiempo en el que en el creyente toma conciencia de la "gracia a alto precio" de lo que ha costado a Dios su salvación, como dice Bonhoeffer, y, por consiguiente es el tiempo también que madura progresivamente la decisión de ser como el Hijo, de no ser sólo beneficiario pasivo de la redención, sino partícipe por la gracia de la cruz de Cristo, llamado por amor a configurarse con él en la muerte, para configurarse también con él en la resurrección. En la liturgia de las exequias solemos recalcar la participación en el misterio pascual. Algunas oraciones mencionan que así como participamos de la muerte de Cristo, podamos participar de la alegría de la resurrección. Todas esas pequeñas renuncias nos van entrenando para fortalecer la voluntad y el espíritu. Como llegó a decir el padre Theillard de Chardin: "Somos espíritus con experiencia humana". También los

pequeños sacrificios nos ayudan a entender que para conseguir grandes frutos es necesario sacrificar algo. En esta época actual de consumismo, se nos pierde el horizonte de la renuncia y el sacrificio, ya que queremos muchas cosas a la vez.

Los místicos afirman que concederle todos los gustos al alma, vuelve el alma pesada. La cuaresma es ante todo esto: captar la potencia vital de la cruz de la muerte de Jesús en la cruz. Porque en la cruz y a través de su muerte ha llegado a nosotros la vida, porque es el signo más grande del amor más grande. Y como para Pablo, también para el creyente-discípulo de la cruz tiene poder liberador. Sabemos que la cruz no sólo significa el dolor, sino hace referencia al amor. Pero siempre no es difícil procesar las situaciones que tengan que ver con la cruz en nuestra vida. Por lo general en las experiencias negativas es cuando renegamos de Dios. Pero si tenemos en cuenta que la vida es la que nos va formando, a estas experiencias negativas le podemos dar un significado redentor y de crecimiento. El lema de la unión de enfermos misioneros es: Viva mi cruz, y yo en ella con Jesús. Alguien preguntó ¿quién es él que consuela al sacerdote cuando él sufre una pérdida o una enfermedad?, por que por lo general la gente acude al sacerdote buscando esa ayuda espiritual. Pero sin embargo al trabajar el aspecto redentor de la cruz, el sacerdote es capaz de cargar su propia cruz y ayudar a otros soportar el peso de su cruz.

La cuaresma es un tiempo de renovación. Es un tiempo que no podemos pasar desapercibido. Precisamente las rúbricas litúrgicas nos indican que hay que diferenciar bien un tiempo de otro. Pues que en esta cuaresma podamos hacer una cuaresma diferente. Que realmente tengamos un crecimiento en nuestra vida cristiana. Que como sacerdotes nos ayuda a identificarnos cada vez más con el misterio de la cruz.



INSTITUTO BIBLICO Febrero / 2022 III

La resiliencia de Saulo Hch 9,1-9

a conversión de Saulo, que podemos ver en los textos de Hechos de los apóstoles, implica una de las historias bíblicas más interesantes dentro de la resiliencia Bíblica. Estos escritos que describen la conversión de Saulo en el camino a Damasco, nos muestra un detalle poco conocido de las conversiones, y es ese encuentro que se tiene con Jesús, unos de manera tranquila, otros de manera violenta, este fue el caso de Saulo.

Haciendo un poco de historia de Saulo, vemos que era una persona muy celosa de la Ley, tanto que no le importaba la vida de los que no estaban de acuerdo con la doctrina de Moisés. Esto hacía que la persona tuviera como principal razón de ser el cumplimiento de lo escrito en la Ley.

Para él como para los de su grupo no había otra manera de agradar a Dios que solo siendo lo que Moisés escribió.

Cuando se encuentra con los del camino, o los seguidores de Jesús, no podía concebir que alguien se dijera hijo de Dios o que se compararse con Jesús, el que había sido crucificado de blasfemia por atentar contra el templo, el sábado y Ley. Es por eso que los perseguía, los llevaba a la cárcel o los mataba, si se resisten, tal fue el caso de Esteban, hombre que por defender a Jesús fue apedreado con el permiso de Saulo.

La historia de Saulo inicia cuando decide ir a encarcelar a los seguidores de Jesús, él caminando por el camino a Damasco, se encuentra con Jesús, este se le manifiesta a través de una fuerte luz y una voz que lo interroga. Al escuchar la voz, Saulo contesta a ella como Señor, por tener la educación de que al escuchar una voz de mando es así como se debe de contestar.

Saulo cae, es llevado a Damasco y dejado en una casa para su recuperación.

Es ahí donde inicia esta nueva historia, para Saulo todo es la Ley, nada existe fuera de ella, pues la Ley es Dios, es su bendición, es la promesa de los profetas y el camino que Moisés les mostró.

Cuando tiene este cegamiento de la luz, también tuvo un cegamiento de entendimiento. Es seguro que todo su mundo se haya cuestionado y todo se haya redimensionado. La Ley que antes lo era todo, cambia su dimensión y conoce el sentimiento de Jesús a tal grado que sale proclamando la grandeza de la nueva doctrina.

el texto nos dice que fueron 3 días con sus noches en los que estuvo ciego, sin comer y sin beber agua y sin dormir. Esto solo lo hacen los muertos, así que podemos decir que estuvo similar a la historia de Jonás.

Cuando regresa a la vida, a través de Ananías, termina de entender muchas cosas, que le son reveladas. El espíritu de Dios se posa en él, y de ahí en adelante inicia una vida de aventura en el trabajo del Kerigma y más tarde en el de la evangelización y catequesis.

Pablo termina siendo uno de los apóstoles más activos, ya que le correspondía llevar el evangelio a las comunidades alejadas, a las paganas, a los gentiles.

Palo inicia comunidades, y se mantiene activo en ellas a través de las cartas, y las visitas continuas. Pablo se convierte en el defensor de los gentiles, cuando tiene las pláticas con los apóstoles, defensores del judaísmo y de una parte de la ley.

Pablo nos da testimonio de crecimiento, de valentía en la conversión y coherencia en el evangelio.

Seamos como Pablo, defensor de su creencia y de su fe, y todo por una caída y una luz que lo cegó.

Por: José Enrique Rodriguez Zazueta

Hermanos,
Que Dios Nos dé su bendición
Que Jesús nos muestre el camino
Que el Espíritu Santo Nos de fortaleza
y que la Virgen María
interceda por nosotros.





TEMA DEL MES

La conversión: Itinerario de san Pablo

"Todo es pérdida con el bien supremo de conocer a Cristo" (Flp 3,8)

Por: Diac. Eduardo Coronado Olaje

a conversión cristiana lleva consigo un cambio profundo en el interior del alma, que luego se traducirá en vivencias concretas muy bien señaladas en algunos relatos de conversos, como fruto elocuente de la gracia recibida.

A lo largo de la vida de la Iglesia ha habido grandes conversiones, muchas de ellas son muy conocidas como la conversión del emperador Constantino, san Agustín san Ignacio de Loyola, etc. Hay conversiones importantes como las de Gilbert K. Chesterton y John Henrry Newman. Pero sin duda una de las conversiones que mas han impactado en la vida de la Iglesia es la de San Pablo, que de perseguidor pasó a ser perseguido y un gran apóstol del Jesucristo, Nuestro Señor.

Se podría afirmar que los caminos que llevan a la conversión al cristianismo son muy diversos y quizá no encontremos dos testimonios de conversión igual. De todas formas, si observamos con atención, nos vamos a encontrar con un común denominador que estará presente en la inmensa mayoría los casos. Nos referimos al encuentro personal que se da entre un cristiano y un futuro converso.

El Evangelio de San Juan nos dice que cuando Jesús pasa por la ribera del Jordán y se encuentra con dos discípulos del Bautista. Uno de ellos Andrés, hermano de Simón Pedro, lo primero que hace, después de estar con el Señor, es salir a buscar a su hermano Simón para decirle: "Hemos encontrado al Mesías" y lo llevó delante de Jesús.

En cuanto a san Pablo el texto bíblico nos narra que yendo Saulo (Pablo) de camino hacia Damasco para llevar presos a los seguidores de Cristo, se le apareció en el camino Cristo quien le tumbó al suelo y le dijo que él era Jesús a quien Saulo perseguía. Saulo se quedó ciego por tres días hasta que llegó a donde él estaba un hombre llamado Ananías, que había sido enviado por Jesús para sanarlo. Una vez sanado, Pablo se bautiza y comienza su labor misionera predicando a Jesús en las sinagogas para luego extender el reinado de Jesús más allá del mundo judío. (Hch 9, 1-22)

En base a lo anterior y reflexionando un poco en la conversión de san Pablo hemos de tener en cuenta varios aspectos:

En primer lugar, el encuentro con Dios. La conversión no tiene lugar por una iniciativa de san Pablo, tiene lugar por una llamada de Dios, es iniciativa de Él. Es Dios el que sale al encuentro de san Pablo y le ilumina el corazón para que aquel que se jactaba de ser el perseguidor de los cristianos se convirtiera en adelante en el gran evangelizador de los gentiles. Por eso hemos de tener en cuenta que es Dios quien habla y toca el corazón de los hombres. Tal como lo dice Jesús en el Evangelio «nadie viene a mi si mi Padre no lo trae» (Jn 6,44).

En un segundo lugar, tenemos en la conversión de san Pablo una lucha interior «Saulo se levantó del suelo y aunque tenía los ojos bien abiertos, no veía nada» (Hch 9, 8) San Pablo había sido educado según la norma judía, tuvo por maestro a uno de los mejores judíos, había crecido san Pablo con muchas ideas y sobre todo con una interpretación personal de lo que es la Ley de Dios. Al igual que san Pablo nosotros también tenemos por guía, no los Mandamientos de la Ley de Dios, sino la interpretación personal que nosotros damos a esos Mandamientos, que si me conviene los cumplo, que si no me conviene no los cumplo, vemos solamente lo que queremos ver, teniendo una visión muy reducida. Por eso la



TEMA DEL MES Febrero / 2022 13

lucha interior, porque en el encuentro con Cristo hay que vaciarse de todo para llenarse de él. Vaciarse del egoísmo, del orgullo, de la soberbia y dejarse iluminar por Dios. Una vez que estamos vacíos no veremos nada, porque lo poco que teníamos lo hemos perdido.

El tercer lugar es la formación. «Le llevaron de la mano y le introdujeron a Damasco» (Hch 9, 8) Una vez vaciados interiormente estamos listo para recibir, hemos desocupado el vaso para llenarlo de la gracia de Dios. Por eso es necesario formarnos, dejarnos guiar de la mano de aquellos que ya han encontrado a Cristo, dejarnos guiar por la Iglesia que para eso Cristo la instituyó, conocer a Cristo mas de fondo. A fin de cuentas, san Pablo llega a Damasco, pero de manera diferente y con otro propósito, ya no para perseguir y matar sino para unirse al Camino.

En cuarto lugar, tenemos la curación. «Fue Ananías, entró a la casa, le impuso las manos... al instante cayeron de sus ojos una especie de escamas y recobró la vista; se levantó y fue bautizado» (Hch 9, 17-18) Una vez recuperada la vista, san Pablo se hace bautizar. Nosotros al haber recuperado la vista, de habernos llenado de Dios, necesitamos recuperar nuestra salud y aunque ya hemos sido bautizados desde pequeños, tenemos el Sacramento de la Reconciliación, aquí tenemos nuestra curación, aquí se nos impondrán las manos para quedar sanos. Aquí nos reconciliamos con Dios y con su Iglesia. La alimentación está en quinto lugar. «tomó alimento y recobró las fuerzas» (Hch 9,19) Todo enfermo se alimenta para no enfermarse más y permitir la sanación. El único alimento necesario para recobrar fuerzas y no enfermarse más lo está en el Santísimo Sacramento del Altar, el único Pan de Vida porque el alimento es el mismo Cristo Nuestro Señor, necesitamos alimentarnos porque Él mismo ha dicho que el que come de su Cuerpo y bebe de su Sangre no morirá jamás (Jn 6,56). Como san Pablo nosotros también necesitamos alimentarnos y recobrar fuerzas.

En sexto y último lugar está el apostolado. «Pero pronto se puso a predicar a Jesús en las sinagogas: Éste es el Hijo de Dios» (Hch 9,20) Una vez que ha hallado la verdad, que nos hemos vaciado de nosotros y nos hemos llenado de Dios, que le hemos conocido, que nos ha curado y alimentado con su Cuerpo, el

cristiano no tiene tregua ni reposo hasta que consigue hacer partícipes de su felicidad a los miembros de su familia, a sus amigos, a sus compañeros de trabajo.

Todo el mundo es capaz de realizar este apostolado, aún los más pobres, los esclavos con sus compañeros de servidumbre; los marineros en las escalas donde sus barcos arriban; los comerciantes con sus clientes, etc. Ninguna situación, ninguna condición, por

humilde que sea, impide comunicar el mensaje cristiano. La conversión no tiene lugar de un día para otro, sino que supone un proceso y una lucha diaria por serle fiel a Dios. Para nosotros amar a Dios debe ser fundamental en la vida.

> "YA NO SOY YO QUIEN VIVE ES CRISTO QUIEN VIVE EN MI"

> > Gálatas 2,20





JA Febrero / 2022 PULSO CULTURAL

La amistad en la vida del cristiano

Por: Mtra. Elda Lourdes Moreno Valencia

a amistad es una relación de afecto, simpatía y confianza que se da entre dos personas, muchas personas dirán tengo muchos conocidos, pero pocos amigos, ya que la amistad requiere de tiempo, dedicación, respeto, es una relación que se cultiva a base de constancia, escucha y fidelidad, contar con un amigo es verdaderamente un tesoro ya que es la persona que estará contigo en las buenas y en las malas, se alegra de tus triunfos y te ayuda a alcanzar el éxito sin envidias o celos.

El ser humano fue creado para vivir en sociedad, para relacionarse, de tales relaciones surge el amor fraterno, y vemos como Cristo mismo al hacerse hombre experimenta la amistad con sus discípulos tanto que lo manifiesta diciendo Ya no los llamaré siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su señor; yo los he llamado amigos, porque todas las cosas que oí de mi Padre, se las he dado a conocer a ustedes (Jn 15:15). Jesucristo se manifiesta como un fiel amigo que intercede por nosotros ante al padre, que da su vida por nosotros, que nos muestra el camino para

llegar al padre, ya que nos quiere salvos y a su lado por los siglos de los siglos, como todo fiel amigo.

Ese es el mayor amor que debemos manifestar, no podemos encontrar un tesoro y dejarlo escondido, no podemos encontrar el camino hacia dios y no compartirlo con los que más queremos, la mayor muestra de amistad y de amor es revelar el amor eterno de nuestro padre Dios, es anunciar el evangelio y a través del anuncio llevar la paz, la armonía, la alegría de sabernos parte de esta iglesia que el hijo de Dios constituyó y que nos hace parte del cuerpo de Cristo formando una sola iglesia que vive y crece con la fuerza del Espíritu Santo.

Jesucristo nos da la mayor prueba de amistad y de amor, Nadie tiene mayor amor que éste, que es el dar su vida por sus amigos (Jn 15:13). Jesús nos enseña de muchas maneras su gran amor por la humanidad, no juzga, perdona siempre, acepta las diferencias de las personas, se muestra compasivo ante las necesidades materiales y espirituales, sabe escuchar y entregar su vida para podernos dar vida eterna.

Ahora si ya tenemos el ejemplo de Dios Padre que envía a su hijo para anunciar el reino de Dios, si el hijo de Dios se hizo hombre y nos enseñó ese camino de armonía, de hermandad como en las primeras comunidades cristianas quienes se repartían todo lo que tenía, vivían en comunidad como lo dicen las sagradas escrituras, precisamente ese es el ejemplo que debemos dar, ese testimonio de hermandad, de ver por el bien común, vivir en un ambiente de tolerancia, de respeto, de colaboración y de unidad no solo con los miembros de la iglesia sino con el más necesitado del amor de Dios, el que no lo ha conocido, el que ya lo conoció y se ha alejado por malos tratos o entendidos, el que se ha apartado o aquel hombre o mujer que está solo y no sabe en quien refugiarse, que en cada cristiano encuentre el verdadero rostro de cristo y sepamos cobijarle y mostrarle a ese amigo que entregó su vida por ti, por mí y por cada ser humano, porque aquel que pide a Dios por sus amigos lleva una gran recompensa como lo dicen las sagradas escrituras: Después de que Job rogó por sus amigos, el Señor sanó también la aflicción de Job y aumentó al doble todo lo que Job había tenido (Job 42:10).



ESPIRITUALIDAD CRISTIANA Febrero / 2022 1151

La paciencia todo lo alcanza

na de las virtudes más grandes desde el punto de vista humano y desde la fe es la paciencia. Es una virtud que necesitamos en nuestra vida de manera especial en los momentos difíciles y de adversidad, en donde no vemos claro, y se hace presente la desesperanza.

Santa Teresa de Ávila nos enseña en uno de sus hermosos poemas:

Nada te turbe,
nada te espante,
todo se pasa,
Dios no se muda,
la paciencia
todo lo alcanza;
quien a Dios tiene
nada le falta:
sólo Dios basta.

En la primera parte nos enseña a vivir en la esperanza, a saber que todo se pasa nada es permanente, solo Dios, pueden venir problemas, adversidades, tempestades, pero si nos confiamos, nos abandonamos, en el Señor todo pasara, para esto es necesario tener paciencia, y quizás nos parezcan eternos estos momentos difíciles. Pero para quien tiene fe, quien vive en la esperanza y se sabe acompañado por Dios, sabe que todo pasara sólo hay que confiar, quien a Dios tiene nada le falta.

La pandemia del Covid-19 nos hace vivir imperiosa la práctica de esta virtud, cuyo

último fundamento es la confianza de Dios. Nuestra vida los planes y proyectos no dependen totalmente de nosotros, sino fundamentalmente de Él.

Dios tiene una cualidad muy hermosa, respeta nuestra libertad, pero también nos da el impulso para esforzarnos en crecer, en realizar el bien, y poder alcanzar nuestras metas, pero también sabemos que sin Él nada, nada podemos.

Dios es quien sostiene nuestra existencia y nos da la gracia para realizar el trabajo de cada día, aún en medio de situaciones adversas. Porque sabemos que suceda lo que suceda Dios permanece ahí, en amor y fidelidad para con nosotros.

Dice Santa Teresa:

Confianza y fe viva mantenga el alma, Que quien cree y espera todo lo alcanza

La paciencia es una virtud que se alcanza practicándola y pidiéndosela a Dios con todo el corazón y con mucha fe.

Una forma de practicar la paciencia en nuestros días es acogiendo las indicaciones que las autoridades nos dan, y ciertamente hay muchas cosas que no podemos hacer aun, como salir a comer juntos, ir a un concierto, al teatro, a la escuela, incluso en muchos lugares ni a misa, pero sabemos que Dios está con nosotros y permanece a nuestro lado; así como la iglesia los Obispos y Sacerdotes que trasmiten la Eucaristía, por los diferentes medios de comunicación, para los que se quedan en casa puedan vivir este este momento maravilloso, y de esta manera solidarizarnos y vivir juntos la esperanza, LA PACIENCIA TODO LO ALCANZA.

Por: Hna. Yesenia Ortiz. MHSPX

Elijo la paciencia aunque sea larga la espera. Dios tiene la respuesta, pero sólo El sabe cuando es tiempo para mi...



IIG Febrero / 2022

JORNADA MUNDIAL DEL ENFERMO 2022 PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEL 7 AL 11 DE FEBRERO CATEDRAL DEL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS

Por: Pastoral de la Salud



Lunes 7 de febrero

Horario: De 4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Actividad: Conferencia.

Tema: Santa María de Guadalupe Salud de los Enfermos en el Valle

de México durante la Epidemia del Matlzahuatl del Siglo XVIII

Ponente: Pbro.: Lic. Ramón Gerardo Díaz

Horario: De 5:00 p.m. a 6:00 p.m.

Actividad: Conferencia

Tema: Actitud para un correcto acompañamiento

Ponente: Dr. Santiago Sánchez Arteaga, medicina interna

Horario: 6:00 p.m.

Actividad: Celebración de la Santa Eucaristía **Preside:** Pbro. Ismael Figueroa Carrazco

Lugar: Catedral

Martes 8 de febrero

Horario: De 4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Actividad: Conferencia

Tema: La Pastoral de la Salud

Ponente: Madre María de Jesús Gómez Flores

Horario: De 5:00 p.m. a 6:00 p.m.

Actividad: Conferencia

Tema: Los Derechos del Niño en la Salud Ponente: Dr. Jesús Ignacio Lachica Valle Pediatra

Horario: 6:00 p.m.

Actividad: Celebración de la Santa Eucaristía

Preside: Pbro. Hugo Trujillo Durazo

Lugar: Catedral

Salud

ESPECIAL Febrero / 2022 17

Miércoles 9 de febrero

Horario: De 4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Actividad: Conferencia

Tema: Afrontamiento psicológico del diagnóstico de

coronavirus

Ponente: Lic. Ps. Mario Adán Moreno Madrid

Horario: De 5:00 p.m. a 6:00 p.m.

Actividad: Conferencia

Tema: El Don de la Fertilidad y la Modernidad

Ponente: Dr. Carlos Alberto Yeomans Reyna. Ginecólogo

Horario: 6:00 p.m.

Actividad: Celebración de la Santa Eucaristía

Preside: Pbro. Salvador Nieves Cárdenas

Lugar: Catedral

Jueves 10 de febrero

Horario: De 4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Actividad: Conferencia

Tema: Epidemiologia: Enfermedades emergentes **Ponente:** Dra. Carmen Angélica Valenzuela Muñoz

Horario: De 5:00 p.m. a 6:00 p.m.

Actividad: Conferencia
Tema: Infectologia

Ponente: Dr. Daniel Cadena Orea

Horario: 6:00 p.m.

Actividad: Celebración de la Santa Eucaristía

Lugar: Catedral

Preside: Ángel Enrique Olvera Villanueva

Viernes 11 de febrero

Horario: De 4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Actividad: Conferencia
Tema: Ética y Bioética

Ponente: Pbro. David Trinidad Ortega Ruíz

Horario: De 5:00 p.m. a 6:00 p.m.

Actividad: Conferencia

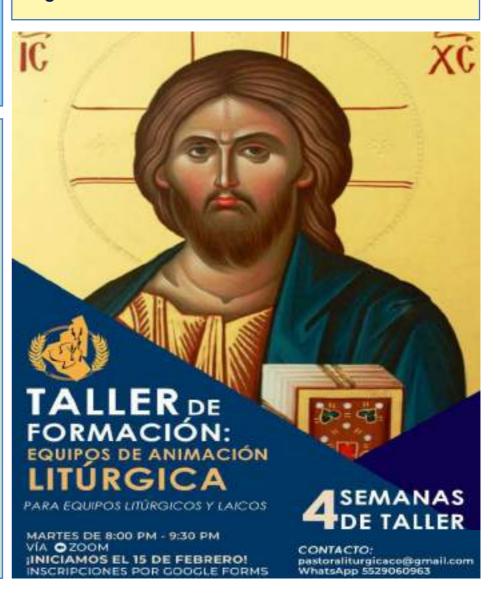
Tema: RADIO ONCOLOGO

Ponente: Dr. Cruz Isidro Jiménez Zarate

Horario: 6:00 p.m.

Actividad: Celebración de la Santa Eucaristía Preside: S.E. Monseñor R. Felipe Pozos Lorenzini Concelebra: Pbro. Sergio Hugo Trujillo Durazo

Lugar: Catedral



TR Febrero / 2022 FORO ABIERTO

Vivir en el mundo sin ser del mundo "...el mundo los odia porque no sois del mundo"

Por: Diac. Eduardo Coronado Olaje

no de los desafíos más difíciles de nuestra vida es el de estar en el mundo sin ser del mundo. Vivir en el mundo, sin ser del mundo, es un deber francamente imposible de realizar para una persona sin fe y esperanza. Pero, he aquí que Cristo se ha hecho hombre como nosotros para estar a nuestro lado. Como Él es Dios, nada tiene por imposible, y nada ha de ser irrealizable para quien camina su compañía. Santa Teresita del Niño Jesús dice que Dios no inspira deseos irrealizables, por lo tanto, a pesar de nuestra pequeñez podemos aspirar a la santidad.

El mundo se entiende aquí no como un espacio geográfico, sino como una situación o estado de prueba en el que interactúan las fuerzas del mal para oponerse al crecimiento del Reino de Dios. En ese sentido los discípulos de Jesús no pueden ser del "mundo", no pueden ser del "mundanizarse". Jesús subraya su

incompatibilidad con el sistema de muerte, cuyo jefe se acerca para quitarle la vida. Pero no podemos evitar el mundo. Una existencia en el aislamiento no es la solución.

El Papa Francisco, en su Exhortación Apostólica Evangelii Gaudium, nos pone en guardia frente al peligro de la 'mundanidad espiritual' que puede afectar a los creyentes, y que si invadiera a la Iglesia sería "desastroso", algo peor que la "mundanidad moral". "La mundanidad espiritual, que se esconde detrás de apariencias de religiosidad e incluso de amor a la Iglesia, es buscar, en el lugar de la gloria del Señor, la gloria humana y el bienestar personal" (Evangelii Gaudium, 93). El hombre termina poniendo su confianza no el Señor, sino en sí mismo, en las cosas, en las organizaciones, en los planes y proyectos, olvidándose de lo esencial. No busca tanto la gloria de Dios, sino la propia vanagloria,

la ostentación de alguna forma de poder (económico, cultural, religioso). El Papa señala con firmeza: "¡Dios nos libre de una Iglesia mundana bajo ropajes espirituales o pastorales!" (Evangelii Gaudium, 96).

Por consiguiente, el Señor no le dice al cristiano que se retire del mundo, sino que se guarde del maligno (Jn 17,15). Lo cual no significa que tenga que diluirse en el mundo; porque cuando el cristiano pertenece a Dios, no puede pertenecer al mismo tiempo al mundo, puesto que no puede servir a la vez a dos señores (Mt 6,24). Tiene que desarrollar y mantener una opción radical a favor de Dios, aunque esté inmerso en las realidades del mundo, que amenazan con dividirlo. Y para lograrlo, tendrá que aceptar la contradicción, la incomprensión y el rechazo que comporta ineludiblemente la ruptura con el mundo, tal como nos avisa el mismo Jesús.



FE Y PSICOLOGIA Febrero / 2022 19

Mente nueva, corazón nuevo

Por: MPS Magdalena Iñiguez Palomares

Qué es lo que pasa cuando pensamos mal de alguien o lo criticamos? ¿De dónde vienen esos sentimientos negativos? ¿Porqué vemos de forma distinta los defectos del amigo y los defectos del vecino del cual ya estamos cansados? ¿Qué pasaría si en lugar de centrarnos en los aspectos negativos y los defectos de alguien viésemos sus cualidades? Y con estas preguntas nos podemos dar cuenta que muchas veces la visión del mundo parte de nuestro interior. De lo que hemos cultivado en nuestra mente y que necesariamente germina en nuestro corazón, en lo que percibimos y sentimos acerca de nuestro mundo y de quienes nos rodean. Podemos ver las cosas con un espíritu positivo o podemos ver todo de forma oscura.

Por eso es tan importante mantener una vigilancia constante, sin necesariamente caer en la obsesión patológica o escrupulosa de cuidar en forma rígida nuestros pensamientos y sentimientos. Se trata más bien de un monitoreo equilibrado inspirado por la gracia de Dios, la cual se cultiva a través de la oración, la escucha de su Palabra y el acercamiento a los sacramentos que la Iglesia nos ofrece. Por su parte, Dios también requiere de nuestra participación a través del ejercicio de nuestra voluntad. ¿Cómo podemos lograr esto?

En primer lugar, es importante mantenernos cerca de Dios para conservar la gracia que nos otorga a través de sus auxilios (confesión, eucaristía, oración, perdón, entre otr@s). En segundo lugar, es fundamental cuidar nuestros sentidos. Es decir, nuestros ojos (lo que vemos), oídos (lo que escuchamos), mente (pensamientos, creencias), manos (acciones), lengua (lo que decimos) y corazón (sentimientos). Cada uno de nosotros conocemos en menor o mayor grado cuales son nuestras debilidades, así como también podríamos aprender a conocer nuestras fortalezas. Se puede lograr a través de un examen exhaustivo de conciencia, una adecuada guía espiritual, además, -sería lo ideal- de un proceso terapéutico o psicológico que no pierda de vista la perspectiva de la fe.

Así como nuestro cuerpo se alimenta de lo que le damos, nuestra mente y corazón se nutren de lo que consumimos día a día. Por ejemplo, actualmente es muy común escuchar música cuyo contenido (si verdaderamente lo escuchamos en vez de repetirla) es prácticamente una promoción de antivalores y pornografía auditiva. Por su lado, ¿que es lo que vemos continuamente?, ¿qué tipo de libros, películas, series, videos, programas consumimos? ¿Nos hemos dado cuenta de qué es lo que hemos aprendido a ver como normal, cuando no lo es? Ni la violencia, el egoísmo, o la cosificación de hombres y/o mujeres a través de la pornografía e ideologías erróneas, -por dar algunos ejemplos de lo que hoy sucede- son la respuesta.

Por otra parte, ¿qué es lo hacemos o dejamos de hacer? Hemos dañado a otr@s, hemos sabido perdonar y pedir perdón?, ¿hemos dejado de hacer el bien?, ¿nos hemos ensimismado con nuestros propios problemas y hemos dejado de lado a los demás? ¿nos hemos excedido en gustos y complacencias?

Nuestro corazón es nido de lo que perciben y cultivan nuestros sentidos. ¿Hacia dónde nos dirigimos, hacia qué lugar apuntamos nuestra vista y propósito? Si hemos dejado de ver lo esencial, de dirigirnos a la trascendencia, a la eternidad: a Dios; nos hemos perdido. Por ello, resulta fundamental revisar que es lo que sale de nosotros con todo eso que consumen nuestros sentidos. De eso que brota, es de lo que está lleno nuestra mente y corazón. Podríamos renovar nuestro corazón y hacerlo como el de un niño. Dejar a un lado nuestros intereses y amar con un corazón puro. Los niños nos enseñan muchas cosas, sobre todo a ser felices; a ver las cosas con sencillez y no hacernos tanto lío; a saber reírnos de nosotros mismos y perdonar. Los niños son grandes porque no se quedan encerrados en sus conflictos, sino que saben abrir el corazón para recibir a todos, sea quien sea y piense como piense.

Podríamos pedir que Jesús nos de un corazón que sepa amar sin cálculos ni medidas. Un corazón que no

se limite ante las dificultades, sino que sepa abrir el corazón a todos sin temor a ser herido o humillado. Un corazón con buen humor para que sepa ver las propias flaquezas y reírnos de ellas. Un corazón inteligente que sepa ver en el otro no una barrera, sino alguien a quien aprender a amar. Un corazón y una mente que sepa dar y ver en los demás a hermanos necesitados un consejo o un abrazo. Un corazón de niño.

De diversas maneras la Sagrada Escritura nos dice que las intenciones buenas y malas no entran en el hombre desde el exterior, sino que brotan de su "corazón", de aquello que se ha cultivado durante mucho tiempo. "De dentro —afirma Jesús—, del corazón de los hombres, salen las intenciones malas". En la Biblia, el corazón es el órgano no sólo de los afectos, sino también de las facultades espirituales, la razón y la voluntad, es la sede de las decisiones, del modo de pensar y de obrar. La sabiduría de las elecciones, abierta al movimiento del Espíritu Santo, compromete también el corazón. De aquí nacen las obras buenas, pero también las que son fruto de una equivocación, cuando se rechaza la verdad y las sugerencias del Espíritu.

La mente de Cristo conoce lo que Dios espera de nosotros, su propósito en nuestra vida. La mente unida al Espíritu Santo produce la visión del Reino de Dios. Sólo podemos tener dominio cuando creemos en el poder y la autoridad de la Palabra de Dios y la usamos contra toda tentación o potestad del mal.

¿No comprenden que todo lo que entra por la boca va al estómago y después termina en el basural? En cambio lo que sale de la boca procede del corazón, y eso es lo que hace impura a la persona. Del corazón proceden los malos deseos, asesinatos, adulterios, inmoralidad sexual, robos, mentiras, chismes. Mateo 15, 17-19



La vocación un signo de esperanza y amor de Dios

Por: Pastoral Vocacional Seminario

Iniciando este artículo, sobre las vocaciones como un signo de esperanza y amor de Dios, tomamos las palabras del papa San Juan Pablo II, en la exhortación apostólica "pastores dabo vobis" donde menciona que; «los presbíteros son, en la iglesia y para la iglesia una representación de Cristo, Cabeza y Pastor, proclamando su palabra, y ofreciendo la salvación, principalmente con el bautismo, la penitencia, y la eucaristía y cuidando amorosamente del rebaño, que congregan en la unidad y que conducen al Padre por medio de Cristo en el Espíritu».

Queda de una forma muy clara como una vocación al sacerdocio tiene un papel muy importante dentro de una comunidad. Siendo un signo de esperanza una vocación sacerdotal, mantiene viva las promesas dichas por Nuestro Señor Jesucristo a sus discípulos, permanecer con ellos hasta el final de los tiempos, así de esta misma manera el sacerdote mantiene viva esta promesa poniendo en las vidas de cada uno de los bautizados a Jesús nuestro maestro, por medio de la eucaristía siendo esto el centro de nuestra fe, de donde brota las fuerzas de los cristianos para seguir caminando.

El santo padre el papa Francisco ha insistido mucho en pedir al dueño de la mies, más trabajadores para los campos, es muy importante que una vocación al sacerdocio madure y de fruto en abundancia, ya que en ella está la tarea importantísima de llevar la salvación a todas las personas, y a demás si queremos seguir teniendo la presencia de Cristo entre nosotros, si queremos personas que nos ayuden en las dificultades, que sean luz en medio de las tinieblas, y que lleven la esperanza y el amor de Dios, necesitamos pedir más sacerdotes. Es por eso la importancia de acudir al dueño de la mies para pedir trabajadores, pero para que esto pueda fructificar de una excelente manera se debe tener el encuentro con el mismo Señor, recordemos que las vocaciones sacerdotales y religiosas nacen de la experiencia del encuentro personal con Cristo, del diálogo sincero y confiado con él, para entrar en su voluntad. Es necesario, pues, crecer en la experiencia de fe, entendida como relación profunda con Jesús.

Así como una vocación es un signo de esperanza y amor de Dios, estamos llamados a pedir por ellas como también el cuidarlas para que puedan dar ese fruto necesario y cumplir con la misión que tienen encomendada, es responsabilidad de las familias, las parroquias y las asociaciones en la promoción de las vocaciones "Especialmente en nuestro tiempo en el que la voz del Señor parece ahogada por otras voces".

Ya hemos captado la importancia de la presencia de Cristo Redentor en los diversos tiempos y lugares, es así como toda comunidad cristiana, todo fiel, debe de asumir conscientemente el compromiso de cuidar y pedir por las vocaciones. La respuesta a la llamada divina por parte de un discípulo de Jesús para dedicarse al ministerio sacerdotal o a la vida consagrada, se manifiesta como uno de los frutos más maduros de la comunidad cristiana, que ayuda a mirar con particular confianza y esperanza al futuro de la Iglesia y a su tarea de evangelización. La tarea de toda comunidad es guiar a las nuevas generaciones hacia el descubrimiento del proyecto de Dios. Es importante que se creen en la Iglesia las condiciones favorables para que puedan aflorar tantos "sí", en respuesta generosa a la llamada del amor de Dios.

El papa Francisco mencionó lo siguiente acerca de las vocaciones: «Nuestras vocaciones tienen siempre una doble dimensión: raíces en la tierra y corazón en el cielo». Raíces en la tierra porque es aquí donde se lleva a cabo la misión de llevar la esperanza y el amor a todas las personas, y corazón en el cielo porque es hacia donde nos dirigimos, el alcanzar la vida eterna.

Con esto se pretende dar a conocer la importancia de las vocaciones sacerdotales ya que ellas son lo que nos sostiene a lo largo del tiempo y de la historia para crecer hacia arriba y dar fruto y lo más importante alcanzar la vida eterna.



REFLEXIONES Febrero / 2022 21

Obras de misericordia Primera parte

Primera parte Por: Any Cárdenas Rojas

esús, lo sabemos muy bien, que se identifica con quien tiene hambre, sed, está desnudo y extranjero, con el que está enfermo o en la cárcel, con quien sufre o está afligido, con quien necesita ayuda y consuelo. Cuando ayudamos a alguien que está pasando por estas situaciones, lo estamos haciendo con Jesús mismo. Es la exhortación que nos hace Jesús a todo cristiano: ayudar a quien nos necesita y así seremos gratos a sus ojos, porque si un solo de vaso de agua dado con la intención de apagar la sed de un sediento será recompensado, nos damos cuenta de la gran misericordia que Dios tendrá hacia nosotros cuando hacemos actos mayores que éste.

Él es Misericordia infinita. Quiere el Señor de nosotros nuestro amor, que amemos como Él ama, tanto a Él mismo como al resto de nuestros hermanos y no que nos dediquemos a hacer, con ciertos actos, como que amamos pero sin amar en realidad. Si supiéramos todo lo que recibimos al practicar la misericordia con los hermanos, no dejaríamos pasar ni un solo momento en que no realicemos alguna de las catorce obras de misericordia.

Porque no hay que olvidar que somos carne y alma. Así que "Menos palabras y más obras..."

Obras de misericordia espirituales **Enseñar al que no sabe**

Sin olvidar que nosotros también podemos ser enseñados. Todos necesitamos aprender. El que no soporta que nadie le enseñe, no es apto para enseñar a nadie. Si queremos enseñar a nuestro prójimo a perdonar por ejemplo, es mejor asegurarnos antes de que nosotros mismos ya aprendimos a hacerlo. Igual cuando se trata de orar, de compartir o de algo mas.. A la hora de enseñar a alguien no conviene olvidarse de que nosotros aún no lo sabemos todo, y nunca lo sabremos todo. No es el hombre quién ve esto mejor, sino Dios que conoce el interior de cada uno de nosotros, nuestra alma, nuestra mente, y nuestro corazón.

Dar buen consejo al que lo necesita

¡Cuánto bien puede hacer un buen consejo! ¡Y cuánto mal puede hacer un mal consejo!. Debemos aconsejar a nuestros hermanos con las enseñanzas del Evangelio cuando vemos que lo necesitan y en el momento oportuno, tomar el ejemplo de la Virgen, que dio el Buen Consejo a los servidores de las Bodas de Caná: "Hagan todo lo que Él les diga". Dar consejo no es ordenar, sigo sugerir, ponerse en el lugar del otro. Tratar de aconsejar de la mejor manera posible. No tenemos que ser sermoneadores y corregir a todas horas, cansando y desalentando a los hermanos, sino que tenemos que saber ser prudentes y aconsejar cuando la otra persona lo necesita y nosotros estamos capacitados para hacerlo.

Si tenemos buena voluntad, paciencia y amor, Dios hará el resto y nos dará palabras sabias para aconsejar cristianamente. Corregir al que yerra

Es de suma importancia seguir los pasos de la corrección fraterna que Jesús nos dejó muy bien descritos: "Si tu hermano ha pecado, vete a hablar con él a solas. Si te escucha, has ganado a tu hermano". Debemos corregir a nuestro prójimo con paciencia y consideración. Una corrección ruda puede tener el efecto contrario. Corregir al que está equivocado en fe y moral es un consejo del Señor. Dice el Apóstol Santiago en su Carta: "Sepan esto: el que endereza a un pecador de su mal camino, salvará su alma de la muerte y consigue el perdón de muchos pecados".

No se trata de estar corrigiendo cualquier tipo de error.

Perdonar al que nos ofende "Perdona nuestras ofensas como nosotros perdonamos

a los que nos ofenden". En ocasiones no nos parece tan fácil hacerlo pero no es imposible. El Señor nos da f u e r z a s .

Perdonar las ofensas significa que no buscamos vengarnos, ni tampoco guardar resentimiento al respecto. Significa tratar a quien nos ha ofendido de manera amable como Jesús mismo lo hizo. De cualquier forma el no perdonar nos hace más daño a nosotros mismos. El mejor ejemplo de perdón en el Antiguo Testamento es el de José, que perdonó a sus hermanos el que hubieran tratado de matarlo y luego h u b i e s e n d e c i d i d o v e n d e r l o . Y el mayor perdón del Nuevo Testamento: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen"

Consolar al triste

El consuelo para el triste o deprimido se asemeja al cuidado de un enfermo. Y es muy necesario, pues las palabras de consuelo en la aflicción, tristeza o desesperación pueden ser determinantes. Podemos lograr disuadirlos de una grave situación, podemos lograr que vean las cosas de otra manera, con un nuevo aliento, que sientan paz y que usen esa tristeza como un ofrecimiento al Señor. Hoy consolamos y mañana nos consolarán a nosotros, porque no sabemos las vueltas que puede tener la vida. Por eso si con nuestra alegría y consuelo vamos a consolar al que está triste, estamos arrebatando un alma de las garras del maligno y se la estamos dando a Dios, ya que el alma, al volver a sentir alegría, vuelve a tener esperanza y tiene ánimos para seguir luchando.

Sufrir con paciencia los defectos del prójimo

La tolerancia y la paciencia ante los defectos ajenos es virtud y es una obra de misericordia. Paciencia y humildad son muy necesarias para soportar a los que nos desesperan por su comportamiento, sobre todo cuando se trata de familiares. Debemos suponer que tal vez nosotros mismos estaremos haciendo lo mismo en una situación similar pronta o lejana. Sin embargo, hay un consejo muy útil: cuando el soportar esos defectos causa más daño que bien, no se debe ser tolerante. Con mucha caridad y suavidad, debe hacerse la advertencia para corregir dicha actitud.

Rogar a Dios por los vivos y por los muertos

Rezar no debe ser una rutina. Rezar es amor, es comunicarnos con Dios. Debemos acostumbrarnos a orar unos por otros, y no sólo por los vivos, sino también por los difuntos. Rezar por los demás nos hace bien a nosotros mismos porque nos ayuda a amar y para hacer realidad, en la medida de nuestras fuerzas aquello que pedimos.

La oración por los demás, estén vivos y muertos, es una obra buena. San Pablo recomienda orar por todos, sin distinción, también por gobernantes y personas de responsabilidad, pues Jesús quiere que todos se salven y lleguen al conocimiento de la verdad.

Los difuntos que están en el Purgatorio dependen de nuestras oraciones. Es una buena obra rezar por éstos para que sean libres de sus pecados. De hecho es una de las más grandes obras de misericordia sacar una alma del purgatorio con nuestras oraciones e intenciones.



Día mundial de la justicial social, 20 de Febrero

Por: Saúl Portillo Aranguré

a Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) decidió mediante resolución del 26 de noviembre de 2007, que el 20 de febrero de cada año se celebrara el Día Mundial de la Justicia Social. La iniciativa coincide con la promoción de los esfuerzos para enfrentar problemas tales como la pobreza, la exclusión y el desempleo por parte de este organismo mundial.

La justicia social es un principio fundamental para la convivencia pacífica y próspera, dentro y entre las naciones. Defendiendo los principios de justicia social cuando promovemos la igualdad de género o los derechos de los pueblos indígenas y de los migrantes. Promovemos la justicia social cuando eliminamos las barreras que enfrentan las personas por motivos de género, edad, raza, etnia, religión, cultura o discapacidad. Lo anterior se encuentra en la internet. La iglesia católica tenemos mucho que aportar y mucho más tiempo de reflexión de este tema de la doctrina social cristiana, mas de 100 años en la enseñanza del magisterio de la iglesia.

Veamos por ejemplo el punto 303 del Compendio de Doctrina Social: "El bienestar económico de un país no se mide exclusivamente por la cantidad de bienes producidos, sino también teniendo en cuenta el modo en que son producidos y el grado de equidad en la distribución de la renta, que debería permitir a todos disponer de lo necesario para el desarrollo y el perfeccionamiento de la propia persona. Una justa distribución del rédito debe establecerse no sólo en base a los criterios de justicia conmutativa, sino también de justicia social, es decir, considerando, además del valor objetivo de las prestaciones laborales, la dignidad humana de los sujetos que las realizan. Un bienestar económico auténtico se alcanza también por medio de adecuadas políticas sociales de redistribución de la renta que, teniendo en cuenta las condiciones generales, consideren oportunamente los méritos y las necesidades de todos los ciudadanos."

O el punto 188: "Piénsese, por ejemplo, en las situaciones donde es necesario que el Estado mismo promueva la economía, a causa de la imposibilidad de que la sociedad civil asuma autónomamente la iniciativa; piénsese también en las realidades de grave desequilibrio e injusticia social, en las que sólo la intervención pública puede crear condiciones de mayor igualdad." (Compendio, 2004: 188). "La sociedad asegura la justicia social cuando realiza las condiciones que permiten a las asociaciones y a cada uno conseguir lo que les es debido según su naturaleza y su vocación." (Catecismo de la Iglesia Católica, 1992: 1928)

Por último te comparto del Papa Francisco, que nos ilumina de manera sintética sobre el tema. El 20 de diciembre de 2020, en el marco del primer encuentro virtual de los jueces del Comité por los Derechos Sociales de África y América, el Papa Francisco envió a los participantes un saludo y un discurso para reflexionar sobre la construcción de la justicia social. El Papa ha defendido que, según la doctrina social de la Iglesia, el derecho a la propiedad privada no es "absoluto" ni tampoco "intocable", sino que tiene una función social, del mismo modo que ha dejado claro que la justicia nunca podrá "cimentarse en la inequidad, que supone la concentración de la riqueza".



En el encuentro en el participan jueces de América y África, el Papa ha destacado que la asistencia para las personas pobres y vulnerables representa solo devolverles "lo que es suyo". Y ha agregado a este respecto: "Hemos perdido muchas veces esta idea de devolver lo que les pertenece". En el videomensaje divulgado por el Vaticano a última hora del lunes, el Pontífice ha instado a construir "la nueva justicia social asumiendo que la tradición cristiana nunca reconoció como absoluto e intocable el derecho a la propiedad privada".

LAS CINCO BASES SOBRE LAS QUE SE DEBERÍA CONSTRUIRSE LA JUSTICIA SOCIAL

De este modo, ha subrayado que el derecho a la propiedad es "un derecho natural" pero "secundario" derivado del derecho que tienen todos, "nacido del destino universal de los bienes creados". Como ya hiciera en su última encíclica 'Fratelli Tutti' sobre la fraternidad humana y la amistad social, el Papa ha reflexionado sobre las cinco bases sobre las que a su juicio debería construirse la justicia social.

Para el Papa, la primera de ellas se relaciona directamente con la realidad: "Las ideas sobre las que seguramente ustedes trabajarán, no debieran perder de vista el angustiante cuadro en el que una pequeña parte de la humanidad vive en la opulencia, mientras que a una cantidad cada vez más numerosa le es desconocida dignidad y son ignorados o violados sus derechos más elementales".

La segunda se refiere a las formas en que se gesta la justicia: "Pienso en una obra colectiva, en una obra de conjunto, en donde todos y todas las personas bienintencionadas desafían la utopía y asumen que, así como el bien y el amor, lo justo es una tarea que ha de conquistarse todos los días, porque el desbalance es una tentación de cada minuto. Por eso cada día es una conquista". El Papa desarrolló la tercera a partir de la actitud de compromiso, siguiendo la senda del Buen Samaritano. Así insistió en dejar de lado la indiferencia para hacerse "cargo del dolor del otro". Además, vinculó la cuarta a la idea de "la historia como eje conductor".

Y la quinta, al pueblo: "Es muy difícil poder construir la justicia social sin basarnos en el pueblo. O sea, la historia nos lleva al pueblo, los pueblos. Será una tarea mucho más fácil si incorporamos el deseo gratuito, puro y simple de querer ser pueblo, sin pretender ser elite ilustrada, sino pueblo, siendo constantes e incansables en la labor de incluir, integrar y levantar al caído.

El pueblo es la quinta base para construir la justicia social. Y, desde el Evangelio, lo que a nosotros creyentes Dios nos pide es ser pueblo de Dios, no elite de Dios. Porque los que van por el camino de la 'elite de Dios', terminan en los tan consabidos clericalismos elitistas que, por ahí, trabajan para el pueblo, pero nada con el pueblo, sin sentirse pueblo".

Jeremías 22,3 "Así habla el Señor: Practiquen el derecho y la justicia; libren al explotado de la mano del opresor; no maltraten ni hagan violencia al extranjero, al huérfano y a la viuda; no derramen sangre inocente en este lugar."



Febrero / 2022 **VATICANO Y EL MUNDO**

Estimados lectores de "El Peregrino" les presentamos algunas frases dichas por el Papa Francisco durante sus discursos en el mes de Enero.



"Adorar al Señor no es fácil, no es un hecho inmediato: exige una cierta madurez espiritual, y es el punto de llegada de un camino interior, a veces largo."

05 de enero

"Incluso en las noches más oscuras brilla una estrella. Es la estrella de Jesús, que viene a hacerse cargo de nuestra frágil humanidad."

06 de enero

"Si todos hemos cambiado un poco es porque nos hemos dado cuenta, con lo vivido, que lo que realmente importa para la vida son las relaciones humanas.'

08 de enero

"La oración nos ayuda porque nos une a Dios, nos abre al encuentro con Él. Sí, la oración es la llave que abre nuestro corazón al Señor. Es dialogar con Dios, es escuchar su Palabra, es adorar: estar en silencio confiándole lo que vivimos."

09 de enero "El trabajo es un componente esencial en la vida humana, y también en el camino de

santificación." 12 de enero "Dios quiere lo mejor para nosotros, nos quiere felices" ya que "la alegría que Jesús deja

en el corazón es plena, es alegría desinteresada."

16 de enero

"La verdadera riqueza son las personas: sin ellas no hay comunidad de trabajo, ni empresa, ni economía. La seguridad en el trabajo significa salvaguardar los recursos humanos, que tienen un valor inestimable a los ojos de Dios y también a los del verdadero empresario."

"Esta es también la misión de cada uno de nosotros: ser anunciadores creíbles, profetas de la Palabra en el mundo. Por eso, apasionémonos por la Sagrada Escritura. Dejémonos escrutar interiormente por la Palabra, que revela la novedad de Dios y nos lleva a amar a los demás sin cansarse."

23 de enero

"Lo que hace la comunicación buena y plenamente humana es precisamente la escucha de quien tenemos delante, cara a cara, la escucha del otro a quien nos acercamos con apertura leal, confiada y honesta."

24 de enero

"Que nuestra mirada esté fija en el cielo, en la estrella de Jesús. Sigámoslo a Él, a su Evangelio y a su invitación a la unidad, sin preocuparnos de lo largo y difícil que será el camino para alcanzarla plenamente.'

25 de enero

Oración del Papa Francisco durante el mes de febrero de 2022 por mujeres religiosas y consagradas

"Recemos por las mujeres religiosas y consagradas, agradeciéndoles su misión y valentía, para que sigan encontrando nuevas respuestas frente a los desafíos de nuestro tiempo.'

Diócesis de Ciudad Obregón



Aniversarios Sacerdotales de Febrero

Felicitamos a los sacerdotes que en este mes están festejando un año más de vida consagrada.

Pbro. Juan Antonio Robles Barbuzon (2009) Pbro. Ernesto Castro Neri (1999)

Pbro. César Zaid Chuffe Brito (1994) Pbro. Ramón Rafael Cota Cárdenas (2005)

Pbro. Sergio Alonso Ramírez (1986)

Pbro. Juan de Dios Vázquez Mayboca (1995)

Pbro. José Alfredo González Chávez (1999)

Pbro. Jesús Noriega Duarte (1994)

Pbro. Germán Olivarría Valle (1985) Pbro. José Juan Solórzano Medina (1993) Pbro. José Alfredo Castro Nieblas (1993)

Pbro. Julio César Enríquez Cosmes (1999)

18 DE FEB

Pbro. Ernesto Valdez Rayas (2005)

Pbro. Felipe Ruiz Zúñiga (1993)

Pbro. Francisco Javier Gámez Gallegos (1993)

Pbro. Marco Antonio Robles Zazueta (1993)

Pbro. Antonio Estrella Rodríguez (2010) Pbro. Luis Alfonso Zaragoza Pérez (2010)

Pbro. Thomas Enrique Nieblas Valenzuela (2010) Pbro. Mario Adán Moreno Madrid (2010)

Pbro. Rolando Caballero Navarro (1984) Pbro. Jorge Figueroa Valenzuela (1984) Pbro. Salvador Nieves Cárdenas (1999)

Pbro. José Daniel Ruiz Félix (1993) Pbro. Ramón Humberto Morales Cantú (2005)



