

El Peregrino

Sembrando fe, esperanza y amor



Edición Mensual
Abril 2022
No. 186
Cd. Obregón, Son.

*“Yo soy la resurrección
y la vida”.
(Jn 11,25)*



"Oh piadoso pelícano, Señor Jesús, límpiame con tu sangre de mi impureza, una sola gota de tu sangre puede salvar a todo el mundo y limpiarlo de todo delito." (Himno Litúrgico). Estamos a punto de celebrar la Semana Santa (Los días santos). Recordamos la figura mítica del pelícano; se le conoce como el único animal generoso y de mucha ternura para sus crías hasta el fin, ya que cuando no tiene comida que ofrecerles, no duda de abrir su pecho con su pico, sin importar el dolor y sufrimiento que experimenta, con tal de salvar a sus crías, y, de esta manera los alimenta y por lo tanto los salva. Esta narración se hace una realidad en la persona de Jesús; llegado la "Hora", (Momento de su pasión) en un arrebato de amor, entrega su vida por la humanidad: como nos dirá después bellamente san Pablo: "Me amó y se entregó por mí" (Ga 2,16).

El Señor nos amó tanto. La prueba de su gran amor se hizo realidad en su dolorosa pasión, muerte y su resurrección (la Pascua). Nos amó hasta el "extremo", que multiplicó los panes para alimentar a los que lo seguían. Nos amó tanto que se hizo pan y se partió a sí mismo para que lo comiéramos quienes lo amamos, de esta manera se convierte en alimento y salvación para los que creen en Él. Así es el amor divino. En esto se sintetiza la Semana Santa, es la semana del "Amor", a punto de vivirla. <<Si compendiáramos su amor>>. Cuando no tenía otra cosa que darnos, al no encontrar otros pastos, se hizo alimento; "Tomad y comed, es mi cuerpo, tomad y bebed, esto es mi sangre." (Mt 26,26).

El amor de Jesús continúa, y continuará hasta la eternidad y en la eternidad. Su Pasión no es solo una simple historia, es una hermosa realidad. ¿Qué debemos hacer? ¿Cómo corresponder ante este desborde de amor?, Ante todo tener un agradecimiento profundo, convertido en un amor correspondido, que se manifieste en una conversión de vida, no por temor a un futuro castigo, sino por

amor; por tanto que ha hecho por nosotros. Acortando y aliviando su camino doloroso, quitándole los clavos y espinas y bajarlo de la cruz; aliviando el dolor de tantas personas que están sufriendo por muchos motivos, Él nos ha dicho: "Lo que haces con uno de estos pequeños, conmigo lo hacen." (Mt 25,40). Una manera de celebrar la Semana Santa es unirnos a las celebraciones en nuestra comunidades parroquiales.

La pascua de Cristo, se prolonga en la Iglesia y en el mundo en cada persona y en la sociedad. Es un proceso de lucha contra el mal y la superación de la muerte. Debemos luchar por la vida, alzándola como el estandarte más valioso y glorioso del ser humano. Que la ansiada paz venza a la violencia. Que el perdón supere la venganza. La alegría a la tristeza. La generosidad prevalezca sobre la ambición, egoísmo y la injusticia y que nuestra esperanza levante nuestras tristezas y depresiones. En esta lucha diaria, no estamos solos, Jesús resucitado camina a nuestro lado. Su presencia siempre nos alentará porque; Él ha Resucitado!! Esta debe ser, y es nuestra certeza, el Señor en verdad ha Resucitado !!!....

Que María, madre del resucitado, nos haga entender este gran misterio divino, de salvación, alegría, de vida y de resurrección.

FELICES PASCUAS DE RESURRECCION!!

Pbro. Rolando Caballero Navarro



CONTENIDO

2	Editorial
3	Mensaje
4-5	Palabra de Vida
6	Espacio Mariano
7	Salud y Bienestar
8-9	Mi Familia
10	Sacerdotal
11	Especial
12-13	Tema del Mes
14	Pulso Cultural
15	Espiritualidad Cristiana
16	Adolescentes y Jovenes
17-18	Especial
19	Fe y Psicología
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
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

Oración del Papa Francisco en la consagración de Rusia y Ucrania al Inmaculado Corazón de María

Fuente: www.aciprensa.com

Oh María, Madre de Dios y Madre nuestra, nosotros, en esta hora de tribulación, recurrimos a ti. Tú eres nuestra Madre, nos amas y nos conoces, nada de lo que nos preocupa se te oculta. Madre de misericordia, muchas veces hemos experimentado tu ternura providente, tu presencia que nos devuelve la paz, porque tú siempre nos llevas a Jesús, Príncipe de la paz.

Nosotros hemos perdido la senda de la paz. Hemos olvidado la lección de las tragedias del siglo pasado, el sacrificio de millones de caídos en las guerras mundiales. Hemos desatendido los compromisos asumidos como Comunidad de Naciones y estamos traicionando los sueños de paz de los pueblos y las esperanzas de los jóvenes.

Nos hemos enfermado de avidez, nos hemos encerrado en intereses nacionalistas, nos hemos dejado endurecer por la indiferencia y paralizar por el egoísmo. Hemos preferido ignorar a Dios, convivir con nuestras falsedades, alimentar la agresividad, suprimir vidas y acumular armas, olvidándonos de que somos custodios de nuestro prójimo y de nuestra casa común.

Hemos destrozado con la guerra el jardín de la tierra, hemos herido con el pecado el corazón de nuestro Padre, que nos quiere hermanos y hermanas. Nos hemos vuelto indiferentes a todos y a todo, menos a nosotros mismos. Y con vergüenza decimos: perdónanos, Señor.

En la miseria del pecado, en nuestros cansancios y fragilidades, en el misterio de la iniquidad del mal y de la guerra, tú, Madre Santa, nos recuerdas que Dios no nos abandona, sino que continúa mirándonos con amor, deseoso de perdonarnos y levantarnos de nuevo. Es Él quien te ha entregado a nosotros y ha puesto en tu Corazón inmaculado un refugio para la Iglesia y para la humanidad. Por su bondad divina estás con nosotros, e incluso en las vicisitudes más adversas de la historia nos conduces con ternura.

Por eso recurrimos a ti, llamamos a la puerta de tu Corazón, nosotros, tus hijos queridos que no te cansas jamás de visitar e invitar a la conversión.

En esta hora oscura, ven a socorrernos y consolarnos. Repite a cada uno de nosotros: “¿Acaso no estoy yo aquí, que soy tu Madre?”. Tú sabes cómo desatar los enredos de nuestro corazón y los nudos de nuestro tiempo. Ponemos nuestra confianza en ti. Estamos seguros de que tú, sobre todo en estos momentos de prueba, no desprecias nuestras súplicas y acudes en nuestro auxilio.

Así lo hiciste en Caná de Galilea, cuando apresuraste la hora de la intervención de Jesús e introdujiste su primer signo en el mundo. Cuando la fiesta se había convertido en tristeza le dijiste: «No tienen vino» (Jn 2,3).

Repíteselo otra vez a Dios, oh Madre, porque hoy hemos terminado el vino de la esperanza, se ha desvanecido la alegría, se ha agudado la fraternidad. Hemos perdido la humanidad, hemos estropeado la paz. Nos hemos vuelto capaces de todo tipo de violencia y destrucción. Necesitamos urgentemente tu ayuda materna.

Acoge, oh Madre, nuestra súplica.

Tú, estrella del mar, no nos dejes naufragar en la tormenta de la guerra.

Tú, arca de la nueva alianza, inspira proyectos y caminos de reconciliación.

Tú, “tierra del Cielo”, vuelve a traer la armonía de Dios al mundo.

Extingue el odio, aplaca la venganza, enséñanos a perdonar.

Líbranos de la guerra, preserva al mundo de la amenaza nuclear.

Reina del Rosario, despierta en nosotros la necesidad de orar y de amar.

Reina de la familia humana, muestra a los pueblos la senda de la fraternidad.

Reina de la paz, obtén para el mundo la paz.

Que tu llanto, oh Madre, conmueva nuestros corazones endurecidos. Que las

lágrimas que has derramado por nosotros hagan florecer este valle que nuestro odio ha secado. Y mientras el ruido de las armas no enmudece, que tu oración nos disponga a la paz.

Que tus manos maternas acaricien a los que sufren y huyen bajo el peso de las bombas. Que tu abrazo materno consuele a los que se ven obligados a dejar sus hogares y su país. Que tu Corazón afligido nos mueva a la compasión, nos impulse a abrir puertas y a hacernos cargo de la humanidad herida y descartada.

Santa Madre de Dios, mientras estabas al pie de la cruz, Jesús, viendo al discípulo junto a ti, te dijo: «Ahí tienes a tu hijo» (Jn 19,26), y así nos encomendó a ti. Después dijo al discípulo, a cada uno de nosotros: «Ahí tienes a tu madre» (v. 27).

Madre, queremos acogerte ahora en nuestra vida y en nuestra historia. En esta hora la humanidad, agotada y abrumada, está contigo al pie de la cruz. Y necesita encomendarse a ti, consagrarse a Cristo a través de ti.

El pueblo ucraniano y el pueblo ruso, que te veneran con amor, recurren a ti, mientras tu Corazón palpita por ellos y por todos los pueblos diezmados a causa de la guerra, el hambre, las injusticias y la miseria.

Por eso, Madre de Dios y nuestra, nosotros solemnemente encomendamos y consagramos a tu Corazón inmaculado nuestras personas, la Iglesia y la humanidad entera, de manera especial Rusia y Ucrania.

Acoge este acto nuestro que realizamos con confianza y amor, haz que cese la guerra, provee al mundo de paz. El “sí” que brotó de tu Corazón abrió las puertas de la historia al Príncipe de la paz; confiamos que, por medio de tu Corazón, la paz llegará.

A ti, pues, te consagramos el futuro de toda la familia humana, las necesidades y las aspiraciones de los pueblos, las angustias y las esperanzas del mundo.

Que a través de ti la divina Misericordia se derrame sobre la tierra, y el dulce latido de la paz vuelva a marcar nuestras jornadas. Mujer del sí, sobre la que descendió el Espíritu Santo, vuelve a traernos la armonía de Dios.

Tú que eres “fuente viva de esperanza”, disipa la sequedad de nuestros corazones. Tú que has tejido la humanidad de Jesús, haz de nosotros constructores de comunión. Tú que has recorrido nuestros caminos, guíanos por sendas de paz. Amén.



“El que cree en mí, aunque muera, vivirá” (Jn 11,25)

Por: Pbro. Luis Alfonso Verdugo Martínez

El pueblo de Betania se localiza en la falda oriental del monte de los olivos, a unos 2.5 kilómetros en el camino que baja de Jerusalén a Jericó. El lugar tenía una significación muy especial para Jesús, allí vivían tres hermanos: Lázaro, Marta y María, y cuando viajaba a Jerusalén la casa de ellos se convertía en el lugar en donde descansaba y compartía grandes momentos pues eran amigos muy queridos para él.

En una de esas visitas que Jesús hizo a la casa de los hermanos (Cf. Lc 10,38-42) fue recibido por Marta que, como hermana mayor y anfitriona, se esforzaba para que Jesús se sintiera bien atendido. Esto hacía que, sin parar, se moviera de un lado a otro de la casa tratando de que las cosas salieran perfectas, y es que cuando el huésped es especial en nuestro corazón buscamos que se sienta como en su propia casa. Mientras tanto, María la hermana menor, sentada a los pies de Jesús escuchaba embelesada las palabras que salían de la boca de Jesús, a la manera del discípulo que aprende de su maestro.

La actitud “pasiva” de María terminó por alterar a Marta que, “afanosamente” corría de un lado al otro para que todo saliera bien. Acercándose a

Jesús, a manera de reclamo refirió la manera despreocupada en la que su hermana se desentendía de sus obligaciones. Jesús con mucho amor y ternura le respondió: «Marta, Marta, te preocupas y te agitas por muchas cosas; y hay necesidad de pocas, o mejor, de una sola. María ha elegido la parte buena, que no le será quitada» (Lc 10, 41-42), y es que no se trata de evadir la realidad en que vivimos para no sufrir sino entender que lo esencial consiste en que estemos con Dios y Él con nosotros, pues «Busquen primero su Reino y su justicia, y todas esas cosas se les darán por añadidura» (Mt 6,33), y es que nuestra actividad brota de nuestro encuentro con el Señor y es esta misma actividad la que nos lleva a Él.

La paz y la armonía en la que vivían estos hermanos fue interrumpida por la enfermedad de Lázaro (Cf. Jn 11,1-45). Jesús se encontraba al otro lado del Jordán, alejado de Judea para evitar confrontaciones con los judíos. Hasta allá le hacen llegar la noticia las hermanas que confían que Jesús puede evitar que la enfermedad de su hermano termine en la muerte, «Señor, aquel a quien tú quieres, está enfermo» (Jn 11,3). Sin embargo, contrario a lo esperado, Jesús no emprende el viaje inmediatamente a Betania para

acompañar a sus amigos. Quizá tengamos que entender que el dolor y la enfermedad son compañeros inseparables de nuestra vida en este mundo y el experimentarlos nos fortalece y nos hace mejores personas, «Esta enfermedad no es de muerte, es para la gloria de Dios, para que el Hijo de Dios sea glorificado por ella» (Jn 11,4). Jesús amaba profundamente a los hermanos (Cf. Jn 11,5), sin embargo, decide permanecer dos días más en el lugar, esto no es señal de desinterés, el amor trasciende las distancias y Jesús está con sus amigos de una manera especial, sosteniéndolos y reafirmando su fe para que puedan enfrentar el momento tan difícil por el que están pasando, es decir están en su mente y en su corazón y su oración los acompaña. El encuentro con la muerte es la consecuencia lógica de la vida misma, es el paso necesario para alcanzar la plena realización de lo que estamos llamados a ser. «Lázaro ha muerto, y me alegro por ustedes de no haber estado allí, para que crean. Pero vayamos donde él» (Jn 11,14-15), la muerte será el espacio de la Revelación definitiva de Jesús, será precisamente la muerte con toda su dureza y que amenaza con aniquilarnos quien luminosamente manifestará la vida que solo el Hijo de Dios puede comunicar, «En verdad, en verdad les digo: si el grano de trigo no cae en



tierra y muere, queda él solo; pero si muere, da mucho fruto» (Jn 12,24). Cuando Jesús llegó a Betania habían pasado ya cuatro días desde la muerte de Lázaro, su cuerpo descansaba ya en el sepulcro, de alguna manera aquí se recalca la diferencia entre el milagro que está por ocurrir y la resurrección de Jesús al tercer día. El lugar estaba lleno de personas que habían ido a acompañar a las hermanas en su duelo. Jesús se quedó fuera del pueblo, cerca del sepulcro. Marta se enteró y salió al encuentro del Señor. «Señor, si hubieras estado aquí, no habría muerto mi hermano. Pero aun ahora yo sé que cuanto pidas a Dios, Dios te lo concederá» (Jn 11,21-22), ¿reclamo? Quizá, pero no hay amargura, es cierto que el dolor de la pérdida es grande, pero la fe en Jesús es mucho mayor. «Tu hermano resucitará» (Jn 11,23), Jesús lleva a Marta a hacer una profesión de fe, antes de que vea cosas mayores tendrá que confesar su fe para ver si está dispuesta a abrirse a la gracia. «Ya sé que resucitará en la resurrección, el último día» (Jn 11,24), al igual que muchos judíos, Marta cree en la resurrección de los muertos. «Yo soy la resurrección El que cree en mí, aunque muera, vivirá; y todo el que vive y cree en mí, no morirá jamás. ¿Crees esto?» (Jn 11,25-26), la respuesta de Jesús puede sonar escandalosa para los judíos, “Yo Soy” así se presentó el Señor a Moisés en el episodio de la zarza, además solo Dios es la Vida y puede comunicar la vida. Marta es llevada hasta el límite, tendrá que dejar de lado lo que había creído hasta ese momento, en cierta manera, Jesús la lleva a morir a sí misma para poder nacer

a la vida eterna. «Sí, Señor, yo creo que tú eres el Cristo, el Hijo de Dios, el que iba a venir al mundo» (Jn 11,27), al igual que en el Bautismo Marta ha sido sumergida en las aguas regeneradoras, ha tocado la oscuridad del abandono total a Aquél que es la vida, y ha contemplado la luz de la Vida. Marta comparte anticipadamente ya la muerte y resurrección de Jesucristo. La vida que Lázaro recibe de Jesucristo terminará como termina toda vida humana y sin embargo esta vida es ya promesa de eternidad. Lázaro ha probado la muerte y ha recibido una nueva oportunidad. La “Vida” es la manifestación del amor divino aquí y ahora. La vida de los hermanos no volverá a ser igual a partir de ahora pues han sido tocados por la gracia.

«Sí, Señor, yo creo» (Jn 11,27), es un compromiso con la pascua de Jesús a vivir como resucitados. Quizá nos parezca lejana la posibilidad de la resurrección y está más cerca de nosotros la realidad que nos rodea con toda la complejidad que representa, ¿qué significa para nosotros que Jesús haya resucitado?, al igual que Lázaro hemos sido sacados por la gracia de Cristo de la oscuridad del pecado como de un sepulcro, «Desátelo y déjenlo andar» (Jn 11,44), no somos más esclavos del pecado y libremente podemos optar por el bien y rechazar el mal. La pascua infunde en los corazones una nueva fuerza que tiene el poder para transformar la realidad, cada uno de los que seguimos a Cristo estamos llamados a ejercer una función multiplicadora en

nuestro mundo. No se trata de hacer grandes cosas, sino hacer que las pequeñas cosas cotidianas se vuelvan extraordinarias, por ejemplo: ser más amables con las personas que encontramos en nuestro camino día a día, quizá ser más generosos con los bienes con los que Dios nos bendice y siempre estar dispuestos a tender la mano a aquel que lo necesite. El amor no puede ser solo un concepto, debe ser una realidad actuante que solo puede ser suscitada por el amor. Vivir como resucitados consiste en amar como Dios nos ama y lograr que esto se convierta en un estilo de vida, en una nueva forma de relacionarnos.

Vivimos tiempos difíciles en donde la muerte parece imponerse a la vida. Violencia, división, encono, guerra, discriminación, son signos evidentes de la capacidad de lo que el corazón humano es capaz de producir; y es que cuando el corazón se aleja de Dios, único en quien puede alcanzar su plenitud, destruye en lugar de construir. Pero no podemos dejarnos llevar por el pesimismo, celebrar la Resurrección del Señor nos recuerda que el mal no es todopoderoso, que la Vida se impone a la muerte y, que en última instancia estamos llamados a la Vida y no a la muerte, a ser promotores de esa Vida, a la que por puro amor misericordioso hemos sido asociados pues «si hemos muerto con Cristo, creemos que también viviremos con él» (Rm 6,8). En esta pascua el Señor nos llama a salir del sepulcro de nuestro individualismo para promover el nuevo mundo que Él nos ofrece.



Siete Dolores de María Santísima

Por: Claudia Rivera Sanz

Nuestra Madre guardaba todas las cosas en su corazón (Lc 2, 19), por ello, además de tener un corazón colmado de gozos y magnificencias, lo tiene también doloroso y traspasado por siete espadas que atravesaron su tiernísimo Corazón. Ella es Mujer dulce que arrulla en su pecho a su Niño, a Nuestro Salvador, y Mujer inquebrantable que es capaz de ver a su Hijo amado colgado del madero. ¡Qué gran misterio!

¡Oh, cuántas desventuras atravesó Nuestra Madre! La contemplamos y logramos ver esa dulzura sin igual pero también una fortaleza admirable. Y es que no hay suficientes palabras para describir tan aterradora tranvía por la cual Nuestra Madre Dolorosa acompañó a Nuestro Divino Salvador desde el pesebre hasta la Cruz.

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos consolado a un ser querido que ha perdido un familiar o un amigo, es un refrigerio tan dulce y reparador; es nuestro deber como cristianos acompañar a aquel que sufre la muerte de quién ama. Así pues, nosotros como hijos de María Santísima hemos de acompañarla en esos Dolores que le han atravesado encendidamente ese Corazón del cual nosotros solo obtenemos ternura, consuelos y santas alegrías.

Con la devoción de los Siete Dolores de María, comunicada a Santa Brígida por la misma Virgen, podemos acercarnos a ella para meditar de su mano los dolores no solo suyos sino al mismo tiempo los de su Hijo tan amado y colmado de tantos oprobios, que a El le destrozaban la carne toda, pero a María le atravesaban el Corazón:

I. La Profecía de Simeón (Lc 2, 32-35)

Al presentar a Jesús en el Templo, el anciano Simeón toma en brazos al pequeño, anunciando los sufrimientos por los que habría de pasar y de cómo a ti, Madre mía, una espada te atravesaría el Corazón.

II. La Huida a Egipto (Mt 2, 13-15)

Cuántas fatigas habrías de pasar Madre Nuestra, que apenas naciendo tu pequeño Hijo, un Ángel avisa en sueños a San José, tu castísimo esposo, que deben marcharse cuanto antes, pues siendo Jesús a penas un niño ya le persiguen de muerte.

III. El Niño perdido en el Templo (Lc 2, 41-50)

Cuántas lágrimas debiste derramar, tierna Madre en brazos de tu esposo amado, que durante tres días perdieron a su Santo Niño. Cuán angustiosas debieron ser las horas que transcurrían sin tener rastro alguno de quién es en realidad, el Camino.

IV. Encuentro con Jesús camino al Calvario (IV Estación del Vía Crucis)

Qué escena tan desgarradora, qué dolor tan grande, pues tú, Madre, te encuentras con tu Hijo colmado de sufrimientos, cargando con el instrumento de su propio suplicio de muerte. Sus lágrimas y Corazones ardientes se unieron en ese sublime encuentro.

V. La Crucifixión y agonía de Jesús (Jn 19, 17-39)

Dos son los sacrificios en el monte Calvario, uno el Cuerpo Santísimo de Nuestro Señor, el otro, en tu pecho, María Santísima, tu Inmaculado Corazón que agoniza de dolor. Seguramente sentías morir, sentías desfallecer, pero inquebrantable te mantienes de pie, junto a tu gran Amor.

VI. La Lanzada, y recibir a Jesús muerto en brazos (Mc 15, 42-46)

Atravesaron ese Corazón que tanto te amó, ese Corazón que latía junto al tuyo en tu seno y en tus brazos cuando tu niño tenía frío, qué pena tan grande; esa lanzada llegó hasta al tuyo que destrozado estaba ya por tantos dolores. Con cuántas lágrimas debiste María recibir en brazos el cuerpo inerte de tu Hijo. Cuántos mares debieron salir de esos tus tristes ojos.

VII. Jesús es colocado en el sepulcro, y soledad de María

Ha muerto tu Santísimo Hijo y con fortaleza admirable lo depositas en el sepulcro, sabiendo que te vas sin su compañía que encendía tu alma, sin su presencia que lo llenaba todo. Pero hay en tu Corazón Inmaculado una promesa que flamea dentro y con esa esperanza te marchas, sola.

A lo largo de nuestras vidas roguemos a Nuestra Madre, Maestra de dolores, que nos instruya en ese amor, que nos permita llorar en su regazo la muerte de su Jesús y a gozar a su lado la dicha de verle Resucitado. Que con paciencia nos ayude también a atravesar los sufrimientos propios, y unirlos a los de su Hijo, para gozar en su compañía en la Eternidad que nos aguarda. Amén



LA CABAÑA DEL INDIO JIMMY

YA NOS VISITASTE?

PA' AHORRAR DE VERDAD!

Contamos con servicio a domicilio, ¡llámanos!

Si ya nos conoces sabes que contamos con gran variedad de:

- Productos naturistas
- Frutos secos y cereales
- Granos y semillas
- Alimentos para mascotas
- Abarrotes y muchas cosas mas...

Los mejores precios todos los días

VISITANOS AL JONDO DEL MERCADITO UNION LOC. 67 POR LA CALIFORNIA E/NO REELECCION Y GALEANA • TEL. 644 414 0558

Nueva Dulcería Martínez

- Mayoreo y medio mayoreo
- Precio especial a abarroteros y fiestas infantiles
- Desechables

El más grande y extenso surtido de dulces!

Servicio a Domicilio 644 413 26 24

Calle Torreón S/N entre Galeana y No Reección
Col. Cumuripa, Cd. Obregón, Sonora

La soledad: aprender a entenderla y gestionarla

Por: MPS Magdalena Iñiguez Palomares

Numerosos estudios han avalado recientemente la eterna verdad contenida en la afirmación bíblica de Génesis. En 1974, la Dra. Lisa Berkman dirigió un estudio con 7.000 personas en Alameda Country, California, en el cual se ponía de manifiesto que las tasas de mortalidad entre quienes tenían muchos vínculos sociales eran de dos a tres veces más bajas que entre los que vivían aislados. Y un estudio realizado a lo largo de diez años por la Universidad de Michigan con 2.754 adultos, confirmó estos resultados: la tasa de mortalidad de los individuos con mayor número de contactos sociales eran de dos a cuatro veces menor que la de quienes carecían de una red de apoyos sociales. La proporción de enfermedades del corazón entre los que se aislaban completamente era cinco veces mayor que entre quienes conservaban sus lazos comunitarios. Según recientes investigaciones ciertos factores psicosociales como la soledad pueden afectar de forma negativa al sistema inmunológico humano, y hacernos así más susceptibles a la enfermedad.

Es decir, los hombres y mujeres solos tienden a enfermarse con más facilidad, con mayor frecuencia y mucho más gravemente que los que cuentan con relaciones y amistades significativas capaces de sostenerlos con su afecto en los momentos de dificultad; por tal razón son también más vulnerables a esos efectos cotidianos de la ansiedad, tristeza y depresión, que eventualmente pueden llevar a la muerte. Aislarse, querer vivir lejos del rebaño, eternamente ausentes de los intereses que nos ligan a los demás, no es sólo transgredir una advertencia divina, sino exponerse a ver quebrantada la salud del alma y el vigor del cuerpo. Durante los seis días de la creación, Dios no tiene en la boca más que elogios (Y vio que era bueno); todo lo que salía de sus manos le parecía grande y bello, pero sólo de una cosa dice exactamente lo contrario, es decir, que no es buena: la soledad del hombre. Y vio Dios que no era bueno. Y si es Dios quien lo dice; por algo será.

Por eso durante esta pandemia que nos ha azotado por dos años, vale la pena tomar estas sugerencias:

1. Conectar verdaderamente con nuestra fe.

Esta conexión es importante, pues se tiene la certeza de que siempre se está acompañado por Dios, que escucha y nos responde. Es importante buscarlo, sobre todo en estos momentos de posible aislamiento. Él nos ayuda a sentirnos acompañados. Puede ser a través de una oración, platicar sobre lo que sentimos en estos tiempos. Leer la Biblia, rezar el Rosario, entre otras cosas, está demostrado que tranquilizan el alma.

2. Comunicación con los amigos y la familia.

Es bueno tener un vínculo con la familia o con los amigos, pues el compartir sentimientos de ansiedad, frustración, miedo o angustia puede ser un buen alivio para la salud mental, no sólo para quien los expresa, también para quien lo escucha y es también una forma de formar lazos estrechos. Seguramente muchos dirán “es que necesito ver a mis hijos, mis nietos, o mis familiares para abrazarlos”. No obstante, además de meditar la posibilidad de riesgo de contagio, de acuerdo a lo que indiquen las autoridades, podemos hacerlo con las medidas precautorias pertinentes ya conocidas: cubrebocas, desinfectante, etc. También la tecnología puede ser una gran aliada en esta pandemia, pues podemos estar cerca de la familia y amigos a través de una videollamada o mensajes de texto.

3. ¡Cuidado con los pensamientos! Si no puedes solo, busca ayuda. Sobre todo, cuando las personas viven solas es muy fácil caer en pensamientos negativos o destructivos que merman la salud.

Debemos ser nuestros mejores amigos, porque la propia persona debe de generar su bienestar mental, lo cual repercutirá en otras áreas de su vida, o ¿cuando amamos a alguien, le deseamos mal? Para frenar los pensamientos negativos, la persona debe de comenzar a cuestionarse si esas ideas son útiles o la benefician de alguna manera, y si concluye que no, entonces desecharlos y pensar en algo que cause bienestar. Si no podemos solos, es mejor buscar ayuda profesional, ya sea virtual o presencial.

4. Tener quieta a “la loca de la casa”.

Santa Teresa de Jesús decía que “la loca de la casa” era la mente, y en efecto, no se está quieta; por ello, se recomienda seguir con la rutina que se tenía antes de la pandemia para mantener la salud mental, por ejemplo, mantener los horarios de comida, de descanso, de trabajo e incluso para las labores del hogar, alimentación, etc. Aprender cosas nuevas: es momento de leer el libro que se dejó a la mitad, aprender el idioma que siempre se quiso, hacer manualidades o dedicar tiempo a uno mismo. Rutina de ejercicios y hábitos de sueño: El ejercicio es la mejor manera de mantenernos en forma física y mentalmente. En internet hay gran variedad de rutinas para ejercitar el cuerpo, dependiendo de la edad. Dormir las horas adecuadas recarga el sistema inmunológico impresionantemente.

Dieta saludable: Es importante poner atención a lo que se come. Equilibrar los carbohidratos, las proteínas y los vegetales, nos ayudará a protegernos.

Si bien esta pandemia nos tomó por sorpresa a todos y ha cambiado la vida del mundo, hay que verla como una oportunidad de aprendizaje, señala la especialista. Las lecciones más duras nos dejan las mejores enseñanzas de la vida. Esta pandemia es una oportunidad para fortalecernos tanto de manera individual como colectiva. En varios casos, aprenderemos a conocernos, experimentaremos la resiliencia, la compasión, entre otras cosas. Quizá nos habremos reconciliado con Dios, que sería lo mejor de todo.



*“Dijo Yavé Dios: No es bueno que el hombre esté solo. Le daré, pues, un ser semejante a él para que lo ayude.”
(Gn 2,18)*

ALUMINIOS PICHARDO

Tus ideas hechas realidad

Aluminio
Puertas closets y ventanas

Cristal
Seguridad y blindados

Tabla roca
Muros divisorios y plafones

Barandales y Fachadas
de cristal templado

Ventanas de aluminio imitación madera
Canceles para baño en cristal templado

Contamos con sala de exhibición
Clóset de pvc y aluminio con espejo

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

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

Las doce herramientas para lograr un matrimonio exitoso (tercera parte)

Por: Pbro. Lic. José Alfredo García Palencia

CUARTAARMA ACEPTAR A SU PAREJA TAL COMO ES

La **COMPRESIÓN** nos tiene que llevar a la aceptación de que somos diferentes, sobre todo a las diferencias psicológicas o a la manera en que fuimos educados. Todos tenemos también, temperamentos diferentes que determinan por qué cada uno de nosotros actuamos a veces de manera muy distinta. En la realidad y por experiencia propia, encontré que el temperamento explica en gran medida las maneras tan diferentes de reaccionar ante situaciones similares.

¿Qué es el temperamento?

El temperamento es la causa involuntaria de nuestras acciones y reacciones ante determinadas circunstancias. Cada persona, desde que es muy pequeña, reacciona de modo particular. Un niño, por ejemplo, se asusta cuando ve a un extraño, mientras otro se alegra al saludar a todas las personas que se le atraviesan en el camino. Una persona permanece callada en una reunión, mientras otro es el alma de la fiesta. Esto se debe especialmente al temperamento.

La teoría de los temperamentos es muy antigua. Salomón escribió en el libro de los Proverbios acerca de esto. Hipócrates mismo, reconoció la existencia de diferencias temperamentales entre las personas. Antes de anunciar los cuatro temperamentos, es importante enfatizar: **NO HAY TEMPERAMENTOS MEJORES QUE OTROS, CADA UNO TIENE FORTALEZAS Y DEBILIDADES.**

Identificar el temperamento propio y el de la pareja ayudará a entenderse mejor y a comprender a su pareja, además puede ayudar a tener un mejor matrimonio.

VEAMOS: ¿MITOS O VERDADES?

- ¿Polos opuestos se atraen?
- ¿Incompatibilidad de carácter?
- ¿Porque somos diferentes no podemos vivir juntos?
- ¿De verdad me resulta tan difícil vivir con esa persona?

Para simplificar los cuatro tipos de temperamentos, los separaremos en dos categorías: **EXTROVERTIDOS** e **INTROVERTIDOS**.

Los **EXTROVERTIDOS**, son muy fácil de identificar. Ellos no pueden esperar para hablar,

interrumpen a la persona que está hablando, y están distraídos mientras su interlocutor habla. Parecen decir: **SUFICIENTE HABLAR SOBRE TI, AHORA HABLEMOS DE MÍ.** Los extrovertidos usualmente tienen un temperamento **SANGUÍNEO** o **COLÉRICO**.

Los **INTROVERTIDOS**, por otro lado, esperan y esperan a veces sin hablar nada. Son muy políticos, fácilmente se llevan bien con todos y muy rara vez entrarán en una discusión abierta. Los introvertidos tienen un temperamento **MELANCÓLICO** o **FLEMÁTICO**.

HABLEMOS DEL TEMPERAMENTO MELANCÓLICO.

Las personas melancólicas tienden a encontrar errores en todas las personas, incluyendo a ellos mismo. Grandes pensadores con gran capacidad de análisis místicos, los músicos tienen usualmente un temperamento melancólico. Son personas muy capaces, pero son terriblemente inseguros. Son muy difíciles de complacer, pero normalmente no olvidan nada al respecto, sino que simplemente pensarán. No me gusta esta persona o tal cosa o tal circunstancia. El principal problema es que tampoco se gustan ellos mismos.

Los melancólicos tienen grandes dones en áreas que requieren un alto grado de auto disciplina y concentración, como resultado, desarrollan su intelecto y sus talentos hasta la perfección y son grandes artistas, jugadores de ajedrez, pianistas e investigadores.

Los grandes matemáticos casi siempre son o melancólicos o flemáticos. Encontrará que sus profesores universitarios tienen un alto grado de melancolía a causa de sus capacidades analíticas. La naturaleza sensitiva, insegura del melancólico, muchas veces lo lleva a la introspección y a la depresión.

Son excelentes para llevar cuentas, dar indicaciones, poner orden en cualquier lugar. Nunca olvidan los aniversarios, regalan pequeños detalles, llevan agendas increíblemente ordenadas y puestas al día. Cualquier información que se les pida la entregarán inmediatamente y con todo detalle. Son muy perfeccionistas.

HABLEMOS DEL TEMPERAMENTO FLEMÁTICO.

Los flemáticos son demasiado introvertidos, callados, diplomáticos. Muy difícilmente se enojan



o se irritan. Nada los irrita, parecen flotar a través de la vida. Son grandes consejeros porque les gusta escuchar a la gente y porque son muy objetivos. Sin embargo, no son perfectos, su principal problema es la motivación, no tienen ninguna. Si se logra levantarlos, procure que se sigan moviendo, porque se si les deja sentarse, se relajan y si se relajan se duermen. Los flemáticos adoran los detalles y la precisión, porque suelen ser grandes ingenieros o profesores de matemáticas. Son muy conservadores. Desafortunadamente conservan todo, aún su amor. No les gusta dar mucho de su amor porque no quieren ser lastimados.

HABLEMOS AHORA DEL TEMPERAMENTO SANGUÍNEO.

Este temperamento es súper extrovertido, son buscadores de atención, hablan muy rápido, tienen mucho carisma. Estas personas maravillosas y amigables se relacionan con todos los que conocen y son grandes en las relaciones públicas. Son muy compasivos. Si buscan a un doctor que se compadezca de ti, busca a un sanguíneo.

HABLEMOS DEL TEMPERAMENTO COLÉRICO.

Este carácter es fuerte y determinado. Siempre desea estar a cargo en cualquier situación. Los coléricos son grandes visionarios, constantemente establecen metas, sueños y proyectos. No son perfeccionistas por naturaleza, pero tienden a ser bien organizados y utilitarios. También sufren de serias debilidades, una de ellas es la falta de emoción. Son rencorosos, impetuosos, dominantes, hostiles, iracundos.

TÚ NO ERES PERFECTO.

Todos somos subconscientemente atraídos hacia alguien que es fuerte donde nosotros somos débiles. Así con el conocimiento de quien eres tú y quién es tu pareja, estás listo para el gran salto para ser cada vez más, más y mejores cosas.

QUINTAARMA

IR EN SENTIDO CONTRARIO

Todo cambio en nuestra vida inicia siendo algo que nunca habíamos hecho. De manera consciente o inconscientemente, ya sea por experimentar, por convencimiento, por lograr algo, o incluso por desconocimiento, podemos recorrer caminos nuevos. La parte medular para mejorar nuestra vida matrimonial se centra en IR EN SENTIDO CONTRARIO, es decir, en hacer lo que nadie pensaría que haríamos, en hacer lo contrario de lo que

nuestros impulsos nos dictan, de lo que la mayoría nos dice que “deberíamos de hacer”. Si tenemos un problema matrimonial, esos consejeros de banqueta que no callan y que se llaman compadres, amigos, compañeros nos dicen: “yo que tú ya la, o lo, habría dejado”, o “si a mí me lo hubiera hecho yo ya lo habría o la habría corrido”. Es decir, el mundo reclama justicia. Si te hacen algo, cobran la falta; si te deben, que paguen, si te equivocas juzgan. Pero el matrimonio no necesita justicia, necesita misericordia y eso no cualquiera lo puede entender y mucho menos ejercer. Ante la pregunta ¿quiénes son los que nos hacen más daño? Siempre encontramos la respuesta. En los que más cerca tenemos, nuestra familia, nuestro esposo, hijos, ante tanta ofensa cometida consciente o inconscientemente la única oportunidad es la de ser MISERICORDIOSO con aquellos que nos ofenden, porque seguramente nosotros ya los hemos ofendido antes o lo hacemos después.

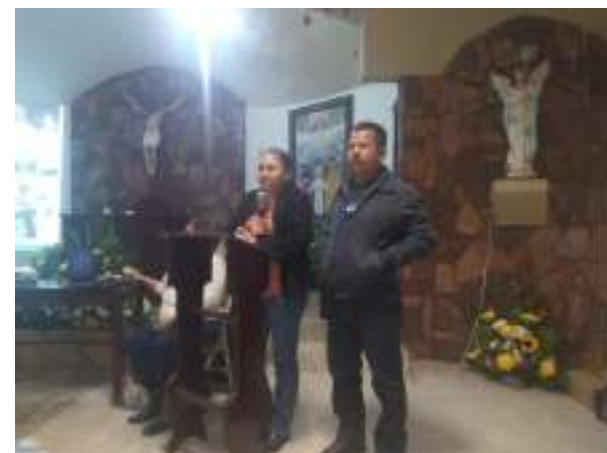
El matrimonio se va ajustando con el paso del tiempo, se van limando esas cositas que nos lastiman, tratando de encontrar un punto en el que nos podemos sentir a gusto con nosotros mismos y con nuestro cónyuge. Esos ajustes suponen el limar esos picos que nos hieren y nos hacen daño, por lo tanto, tenemos que perdonar no solo una sino miles de veces, llevando la contra al impulso natural que nos dice: hay que cobrar la falta y no solo dejar de cubrirla.

14 CONSEJOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.

1. Agradece a Dios por todo lo que tienes. Escribir en una hoja 10 cosas que tienes en tu vida qué te dan felicidad.
2. Practica actividad física. 30 minutos de ejercicio.
3. Desayunar. Da energía, a pensar mejor.
4. Ser asertivo.
 - a. Pide lo que quieras y di lo que piensas.
 - b. Mejora la autoestima.
 - c. Ser dejado y quedarte callado genera tristeza y desesperanza.
5. Gasta tu dinero en experiencias. En cursos viajes, clases.
6. Enfrenta tus retos. Postergar algo, te genera más ansiedad y tensión.
7. Pega recuerdos bonitos. Frases y fotos de tus seres queridos por todos lados, escritorio, cuarto, en el refrigerador llenarlo de recuerdos.
8. Siempre saluda y sé amable con otras personas. Con solo una sonrisa se cambia el ánimo.
9. Usa zapatos que te queden cómodos.

10. Cuida tu postura. Caminar derecho con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia el frente, ayuda a mantener un buen estado de ánimo.
11. Escucha música. Alaba a Dios.
12. Lo que comes tiene un impacto en tu estado de ánimo. Cuidar la glucosa.
13. Arréglate y siéntete atractivo.
14. Creer fervientemente en Dios. Con Él nada es imposible.

La felicidad es como un control remoto, la buscamos y estamos sentados en ella. Actuar en sentido contrario es hacer totalmente lo opuesto a lo que hemos hecho siempre y nos ha funcionado. Cuando nos damos cuenta de que el otro no quiere cambiar, de que el otro no quiere cooperar en el mejoramiento de la relación, cuando hemos intentado todo y nos preguntamos: ¿y cómo le hago? La respuesta es: vayamos en sentido contrario, tengamos actos de bondad y misericordia hacia el otro aún cuando no los merezca. Cambiemos los reclamos por gestos de amabilidad y comprensión. Ante el instinto de cobrar la falta, vayamos en sentido contrario y mostremos interés ante actos de desamor mostremos acto de amor y la relación irá mejorando.



Visita la página web de la Diócesis

www.diocesisdecidadobregon.org

El Sacerdote amigo de Cristo

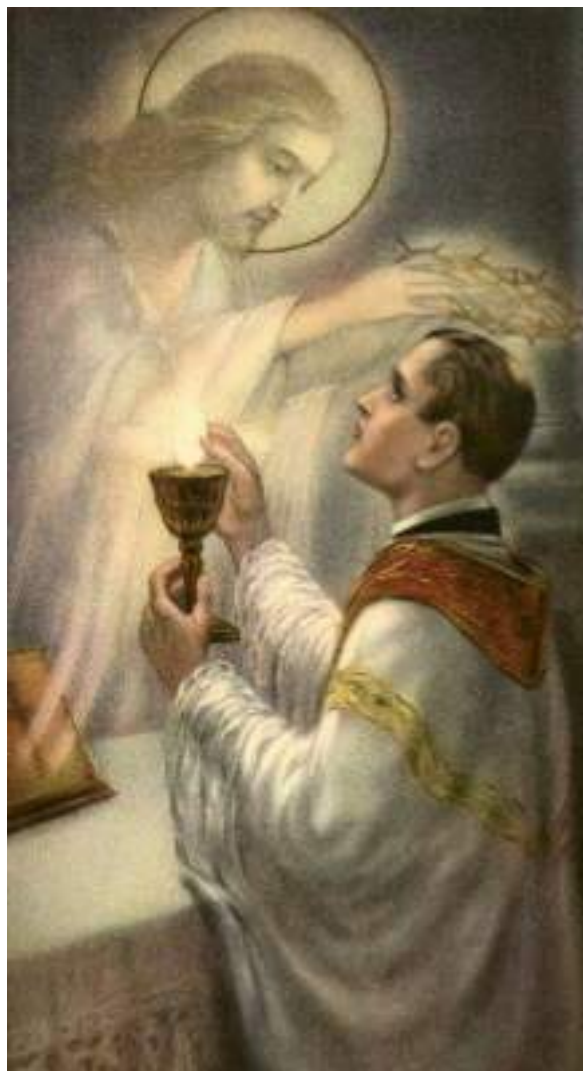
Por: Pbro. Benjamin Arturo Salazar Astrain

El sacerdote es el hombre de la comunión. Se puede decir que es un hombre aislado por que lleva una vida sin pareja. Pero esta idea dista mucho del sentido del celibato. Precisamente por que el celibato es para consagrar su vida a los demás. El hombre que busca seguir el estilo de vida de Jesús está llamado a vivir la comunión con él y con los demás. Por lo tanto, el sacerdote está llamado a ser el amigo de Cristo. Un texto iluminador sobre este tema es la homilía de la misa crismal que dirigió el papa Benedicto XVI en el año 2006.

Se acaba de mencionar que el sacerdote debe ser el hombre de la comunión. La comunión implica amistad de cierta forma. En esa amistad es pasar tiempo con el amigo. Por que la amistad se tienen que cultivar. Para cultivar una amistad requiere dedicar parte de nuestro tiempo. Por eso gran parte del tiempo el sacerdote tiene que estar en la oración y meditación. En el caso de los sacerdotes diocesanos es un poco difícil, por que el tiempo tiene que dividirse con la cura pastoral. Con respecto a esto el papa en su homilía retoma el texto de Jn 15, 15 -17: "Vosotros sois mis amigos si hacéis lo que yo os mando. Ya no os llamo siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su señor; pero os he llamado amigos, porque os he dado a conocer todo lo que he oído de mi Padre. Vosotros no me escogisteis a mí, sino que yo os escogí a vosotros, y os designé para que vayáis y deis fruto, y que vuestro fruto permanezca; para que todo lo que pidáis al Padre en mi nombre os lo conceda...."

En el tiempo de la esclavitud el siervo era más que el esclavo por que se podía casar. Jesús no nos considera ni esclavos, ni siervos, nos considera amigos. Con un amigo se comparte la vida. Nosotros nos debemos considerar siervos ante los demás, precisamente el papa firma SS que significa servo servorum: siervo de los siervos. Pero ante Jesús somos sus amigos por que él nos comparte su vida. Ya no os llamo siervos, sino amigos. Este es el significado profundo de ser sacerdote: llegar a ser amigo de Jesucristo. Esto afirmó el papa Benedicto XVI en la homilía de la misa crismal del 2006. En este caso el papa pone como un reto el llegar a ser amigos de Jesús. Si decimos que la amistad se tiene que cultivar es que no un producto hecho, se tiene que estar haciendo. Hay una historia en la que dos amigos se encuentran en la noche. Un amigo va a buscar a otro con una espada y el otro lo recibe con una cobija. El que trae la espada dijo que soñó que el otro amigo estaba en peligro y el amigo que estaba en la casa y que lo recibe dice que el pensó que

estaba pasando frío. La amistad es esto pensar en el bien del amigo. Si somos amigos de Jesús por lo tanto vamos a hacer lo necesario para que su reino se extienda.



Hoy en la actualidad con la tecnología y redes sociales, hemos minusvalorado el significado de la amistad. Podemos decir que mi amigo es alguien que tengo agregado a una red social y puede estar en otra parte del mundo. Pero eso no nos garantiza una verdadera comunión. Algún sacerdote interpretó que el pasaje de la pesca milagrosa en el que los pescadores estaban lavando los redes, mencionaba que la amistad no se construye sobre redes, sino sobre caminos. En la amistad hay que encontrar estos caminos.

El papa en su homilía hace alusión a la cita de Flp 2, 2-5: "Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús, 6 el cual, siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, 7 sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho

semejante a los hombres; 8 y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz." Por esta amistad debemos comprometernos cada día de nuevo. Amistad significa comunión de pensamiento y de voluntad. En esta comunión de pensamiento con Jesús debemos ejercitarnos, como nos dice San Pablo en la carta a los Filipenses. En este buscar la comunión con Jesús la amistad es un compromiso.

Esto significa que debemos conocer a Jesús de un modo cada vez más personal, escuchándolo, viviendo con él, estando con él. Debemos escucharlo en la lectio divina, es decir, leyendo la sagrada Escritura de un modo no académico, sino espiritual. Así aprendemos a encontrarnos con el Jesús presente que nos habla. Debemos razonar y reflexionar, delante de él y con él, en sus palabras y en su manera de actuar. La lectura de la sagrada Escritura es oración, debe ser oración, debe brotar de la oración y llevar a la oración. Los evangelistas nos dicen que el Señor en muchas ocasiones —durante noches enteras— se retiraba "al monte" para orar a solas. También nosotros necesitamos retirarnos a ese "monte", el monte interior que debemos escalar, el monte de la oración. Sólo así se desarrolla la amistad. Sólo así podemos desempeñar nuestro servicio sacerdotal; sólo así podemos llevar a Cristo y su Evangelio a los hombres.

El simple activismo puede ser incluso heroico. Pero la actividad exterior, en resumidas cuentas, queda sin fruto y pierde eficacia si no brota de una profunda e íntima comunión con Cristo. El tiempo que dedicamos a esto es realmente un tiempo de actividad pastoral, de actividad auténticamente pastoral. El sacerdote debe ser sobre todo un hombre de oración. El mundo, con su activismo frenético, a menudo pierde la orientación. Su actividad y sus capacidades resultan destructivas si fallan las fuerzas de la oración, de las que brotan las aguas de la vida capaces de fecundar la tierra árida.

¿Qué tengo yo que amistad procuro? ¿Qué interés te sigue, Jesús mío, que mi puerta cubierto de rocío, pasas las noches del invierno oscuras? Así dice un himno de la liturgia de las horas de cuaresma. Cuando somos amigos de Jesús, es Jesús el que nos busca, en vez de nosotros buscarlo a él. Se puede decir que el toma la iniciativa, sin embargo como toda amistad se tiene que cultivar y se le tiene que dedicar tiempo y ahí es donde el sacerdote debe responder.

Visita pastoral de nuestro Obispo Felipe Pozos a la Sierra Baja de la Diócesis de Cd. Obregón

Por: Smta Manuel de Jesús Torres

Con motivo de conocer más la diócesis, Monseñor Rutilo Felipe Pozos Lorenzini, actual obispo de Ciudad Obregón, inició la visita pastoral a en la zona de la Sierra baja de la diócesis, que abarca los pueblos de Yecora, Güisamopa, Cajón de Onapa, Valle de Tacupeto, Bamori, Arivechi, Sahuaripa, Mazatán, Matape, San Pedro de la Cueva, San José de Batuc, Suaqui Grande, entre otras comunidades.

A la visita pastoral, Monseñor Felipe fue acompañado de algunos presbíteros, así como también de los párrocos de aquellos lugares; por el padre rector, los padres formadores del seminario, los seminaristas; también por algunos hermanos religiosos y religiosas de diversas congregaciones como los Misioneros de Fátima, Misioneras del Sagrado Corazón de Jesús y Santa María de Guadalupe, Siervas de Santa Margarita María y de los pobres, Misioneras Contemplativas de Cristo Misericordioso Pías de la Dolorosa y Misioneras Hijas de San Pío X. Por lo que algunos sacerdotes, las religiosas, religiosos y seminaristas fueron asignados de misión en los diversos lugares en que se desarrolló la visita pastoral.

La visita pastoral dio inicio el día 11 de marzo en Sahuaripa, en la Parroquia de Ntra. Sra. de Guadalupe. Por su parte alrededor de las 12:00 del mediodía, don Felipe llegó al Valle de Tacupeto, una comunidad perteneciente a Sahuaripa; en donde dio inicio con la celebración de la Eucaristía en la capilla de dicho lugar, dedicada a los "Tres Dulces Nombres" (Jesús, María y José); después monseñor se



*"Bendito el que viene en nombre del Señor".
(Mt 21, 9)*

reunió con habitantes de Güisamopa, Cajón de Onapa, Bamori y Valle de Tacupeto, en donde escuchó y conoció las necesidades de los feligreses de aquellos lugares. Posteriormente, la visita pastoral llegó a Arivechi, a la Vicaría Fija de Santa Rosalía, donde hubo un encuentro con Jesús presente en el Santísimo Sacramento, y después un encuentro con la comunidad.

Después, Monseñor Felipe llegó a visitar Yecora y algunas de sus comunidades, que son atendidas por la Orden Capuchina de San Francisco de Asís o mejor conocida como "Franciscanos", en donde también conoció y escuchó las necesidades de los feligreses de aquellos lugares y de los Frailes.

Posteriormente, Don Felipe visitó la comunidad de Suaqui Grande, después visitó Mazatán, de ahí pasó a Matape y por último San Pedro de la Cueva. La finalidad de esta visita pastoral es que el Señor Obispo conozca su diócesis y sobre todo escuchar y atender a las ovejas de esta porción de la grey del Señor, que le fue encomendada.

Un afectuoso agradecimiento a todas las comunidades que recibieron con calor de hogar y alegría a Monseñor Felipe, a los sacerdotes, seminaristas, a las hermanas y hermanos religiosos. Dios pague su generosidad y bondad, y les devuelva el ciento por uno. Que Nuestra Madre María la Misionera por excelencia los proteja y cubra con su manto.

Santa María Reina de las Misiones, Ruega por nosotros...

**ELECTRICIDAD INDUSTRIAL
DE OBREGON SAN MARTIN, S.A. DE C.V.**

*"Reparación de Motores, Transformadores e
Instalaciones Eléctricas e Industriales".*

6 de Abril No. 828 Ote.
Col. Centro C.P. 85000
Cd. Obregón, Sonora.
Correo: electricidadiosm@hotmail.com



(644) 413 83 76

La Alegría de la Resurrección

“Resucitó de veras mi amor y mi esperanza”

Por: Diac. Eduardo Coronado Olaje

Alguna vez me puse a pensar cuántos de mis antepasados vieron las mismas montañas que yo vi en mi pueblo, cuántos de ellos caminaron por las mismas calles que yo caminé y cuántos fueron los que bebieron agua del mismo río. Las montañas están en su sitio al igual que las calles y el río, pero muchos de mis antepasados ya no están, sus días en la tierra han terminado. La muerte les ha alcanzado y para algunos quizá más rápido que otros. La vida es breve, porque breve es todo lo que tiene fin (san Agustín). Sin embargo, al final de los tiempos, de todas aquellas vigorosas montañas que se elevan impetuosas y parecen unir el cielo con la tierra no quedará piedra sobre piedra (Lc 21,5-11). Aquellas calles que tantos pies caminaron no se distinguirán más y aquel río que con la llegada de las lluvias cada año se renueva ya no correrá. El mundo pasa y pasa también su concupiscencia, más el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre (1Jn 2,17). Mientras todo aquello desaparecerá nosotros no, estamos llamados a permanecer. Los hombres vivimos en el tiempo, pero vivimos para la eternidad.

Al primer hombre se le fue dicho «morirás» (Gn 2,17). La muerte, es la ley inexorable y universal que nadie podrá abolir ni suspender, pero ¿y después? ¿Qué sigue? ¿Es acaso la muerte el final de la vida? ¿Tendrá el mismo destino la virtud y el vicio, el malvado juntamente con el santo? De ninguna manera. Hay una vida futura, un más allá eterno, Jesucristo nos lo dijo «Yo les resucitaré en el último día» (Jn 6,54) Esto es, además, una exigencia de nuestro ser que no se resigna a la aniquilación. Es una exigencia de la razón que está plenamente confirmada por la fe.

La parábola del rico Epulón y el pobre Lázaro (Lc 16,19-31) nos pone de manifiesto que hay otro mundo después de la muerte, que no es igual para todos (v. 22). También nos dice que hay un reino de los cielos, una vida eterna, un más allá feliz donde se recibirá el premio a la virtud (v. 25).

Cada vez que rezamos el credo debe manifestarse dentro de nosotros una alegría que ante lo mundano resultaría inexplicable. Cada que resuena la frase «creo en la resurrección de los muertos y

en la vida eterna» la esperanza de los que creen en Cristo se renueva porque la muerte no es el final de la vida. Nuestro destino es eterno, por eso debemos pensar siempre en la dimensión trascendente de todas nuestras obras. Ante esto podemos afirmar que la muerte no es la frontera de la nada, más allá está la verdadera vida, ¿Cómo nos prepararemos? Sin duda, se nos pide heroísmo. La sociedad, hoy en día nos invita a “disfrutar la vida”. La raíz de esta invitación está en la idea de que la vida se acaba, que dura poco, es decir, viene motivado por una muerte que nos mantiene encadenados en el miedo y, por tanto, debemos aprovechar la vida en hacer y deshacer, nos invita más a vivir en el libertinaje que en la libertad pues se vive esclavo de los mismos vicios. Los cristianos también disfrutamos de la vida, pero en la plena libertad de los hijos de Dios porque Cristo ha vencido la muerte de una vez y para siempre cuando se ofreció a sí mismo por los pecados del pueblo (Hb 7, 27).

Cristo con su Resurrección vence el dominio de la muerte y nos comunica su vida. Pero la Resurrección no es algo



únicamente futuro, su alegría debe inundar nuestra vida en el aquí y ahora. Debe manifestarse en nuestra vida cotidiana y debe por supuesto ser anunciada a los demás. No podemos encerrar en nosotros la alegría de la Resurrección; no se puede clausurar esa alegría en nuestra vida interior ni en nuestros propios intereses, entre otras cosas porque esta no sería la alegría del Resucitado. A su Iglesia el Señor nos pide que mostremos el triunfo de Cristo a todos los hombres, que mostremos su Vida. Esa Vida que nos conforma con una manera de vivir y actuar que es la de Él: crea fraternidad, crea encuentro, da paz, da capacidad para tener los brazos abiertos siempre a todos, como los tiene Jesús con nosotros ¡Vivir en la alegría de la Pascua nos hace tanto bien! No huyamos nunca de la Resurrección de Jesús. Nunca tengamos la tentación de declararnos muertos. Volvamos siempre a Jesús Resucitado. ¡Cuánto bien nos otorga volver a Jesucristo! Cuando parezca que todo está perdido, volvamos la vida a Jesucristo: nos ama, nunca se cansa de perdonar, nos anima a seguir adelante, carga nuestras vidas sobre sus hombros y nos dice lo que en esta Pascua de Resurrección nos vuelve a repetir: el sepulcro está vacío, que es lo mismo que decir que no hay muerte. No os dejéis engañar: el triunfo es de Dios; se ha manifestado en Jesucristo Resucitado. (Papa Francisco).

Monseñor Carlos Osoro, arzobispo de Madrid, da tres claves para vivir en la alegría del Resucitado:

1. Renovar permanentemente nuestro encuentro con Jesucristo Resucitado. Tomemos la decisión de dejarnos encontrar por Él. El encuentro con Jesús da a la vida una alegría desbordante, ilumina la vida personal y la de quienes están a nuestro lado. Para ello hay que ser más que humanos, hemos de tener en nosotros la Vida del Resucitado, Él nos la da.

2. Llevemos a todos los lugares de la tierra la dulce y confortadora alegría del Evangelio. El bien se comunica, se expande. La Resurrección de Cristo nos lleva a ver que la vida se acrecienta dándola. Llevemos a todos los lugares donde habitan y hacen la vida los hombres el amor inmenso de Cristo manifestado en su Muerte y Resurrección.

3. Mantengamos vivo el anuncio de Cristo Resucitado, aquel que mandó hacer sus discípulos: «Id y anunciad el Evangelio a todos los hombres». El anuncio de Cristo Resucitado es la mayor fuente de alegría para los cristianos. No hay Pascua al margen de la misión. La celebración de la Pascua nos está llamando a todos los cristianos a vivir en una conversión continua: la que el Señor nos pide cuando nos ponemos delante de ese espejo único del ser humano que es Jesucristo.



Calidad
**rancho
grande**

**¡El Mejor Huevo
de la región!**



www.ranchogrande.com.mx

GRANJAS AVICOLAS RANCHO GRANDE, S.P.R. DE R.L.
Matriz: Miguel Alemán 600 Nte. Tel. (644) 414-4545
Suc.: Mercado Unión Tel. (644) 413-5554



“Dejen que los niños se acerquen a mí” (Mt 19,14)

Por: Mtra. Eida Lourdes Moreno Valencia

Como muchos sabemos este mes de abril celebramos el día del niño, en México, en el año de 1916, en la ciudad de Tantoyuca, Veracruz, tuvo su origen la celebración a nivel nacional, sin embargo, fue hasta el 30 de abril en 1924, que se acordó como oficial la celebración del día del niño, siendo presidente de la República el general Álvaro Obregón y Ministro de Educación Pública el licenciado José Vasconcelos. Existen otras fechas en las que se conmemora el día del niño a nivel internacional, sin embargo todas pretenden buscar el bienestar de la niñez, velar por los derechos más básicos y que estos estén garantizados por el estado y su familia que son los responsables del cuidado de los mismos.

Más allá de un festejo, fiesta y diversión, es un llamado al cuidado y protección de los derechos de los niños, iniciando por el derecho a la vida que es uno de los principales 8 derechos por los que debemos velar, es vital buscar la protección de la vida desde el vientre materno ya que desde ese momento Dios ya nos ama y nos habla diciendo “«Antes de que yo te formara en el vientre de tu madre, ya te conocía. Antes de que nacieras, ya te había elegido para que fueras un profeta para las naciones» Jeremías

1:6. Cada persona es un proyecto de vida de Dios, es un instrumento para su plan divino. Entre los derechos más fundamentales de los niños se encuentran: el derecho a la vida, a la salud, a la familia, a la educación, a la alimentación, a la protección, a la identidad y a la libertad.

Todos estos derechos se encuentran estipulados en distintos decretos nacionales e internacionales y los primeros responsables en garantizarlos son los padres y el estado, la gran mayoría de estos derechos se enfocan en aspectos materiales, sin embargo no debemos dejar de lado el crecimiento en valores y en el aspecto espiritual, los que tenemos la fortuna de ser padres sabemos el tesoro que Dios nos ha encomendado, el llenar a nuestros hijos de seguridad, de amor, de fe hacia Dios, alimentar su alma del amor de Dios, confiar siempre en el altísimo, porque un día no estaremos, pero Dios siempre estará, siempre lo acompañará y que debe ser su refugio, su fortaleza, es el mejor regalo de amor que podemos dejarle a nuestros hijos la fe en Dios, la certeza que debe tener que Dios siempre estará ahí, como fiel escudero para protegerlos de todo mal.

Jesús pide que los niños se acerquen a él, porque de ellos es el reino de los cielos y los

aseguro que si ustedes no cambian y no se vuelven como niños, no entrarán en el reino de los cielos, Jesús da un valor especial a la niñez, ve la sencillez y nos pide tener un corazón sencillo, humilde que sabe perdonar, que olvida fácilmente, que no guarda rencores, que se reconcilia con el amigo o con su madre después de recibir una llamada de atención, conforme vamos creciendo vamos perdiendo ese don de perdonar y olvidar los agravios del hermano, pero a un niño le es más fácil, no se llena de rencores o malos pensamientos, por eso Jesús nos pide tener un corazón limpio como los niños.

Otra cita maravillosa es Marcos 9:37, el que recibe a uno de estos niños me recibe a mí, Jesús nos muestra en este cita como no solo basta con cuidar de los nuestros, sino de todos aquellos que nos rodean, salvaguardar la niñez y seguir orando por todos aquellos niños que sufren hoy en estos días producto de la guerra, el hambre, la falta de oportunidades, descuidos de sus padres o viven en familias que no procuran su bienestar, debemos estar dispuestos a cobijarlos con el amor de Dios y de la iglesia. Me despido con el salmo 127:3 Un regalo del señor son los hijos, recompensa, el fruto de las entrañas. Feliz Día del niño.

Jesús dijo: «Dejen que los niños vengan a mí, y no se lo impidan, porque el reino de los cielos es de quienes son como ellos».

(Mt 19,14)



Solo el humanismo del amor puede salvarnos

Por: Hna. Yesenia Ortiz, MHSPX

Voy a iniciar con una pregunta ¿Es fácil llevar el Evangelio del amor, a los hombres de nuestro tiempo? Ante la realidad de nuestros días, donde se ha llegado a la perdida de tantos valores, incluso el amor a sí mismo, donde se lucha por un bienestar material a costa de lo que sea, deshumanizando al mismo hombre y luchando contra el mismo hombre. Cada día vemos más complicada la situación y nos preguntamos ¿Qué es el hombre y que podemos esperar de él? Quizás los juicios que hagamos pueden estar equivocados, y nos dejemos llevar por las realidades que vemos.

Podemos estar tan inmersos en la crisis que vivimos ante esta deshumanización, que puede ser que en muchos momentos nos veamos perdidos, confundidos, sin poder creerlo. La crisis de humanismo ha llegado a tanto que el hombre se ha convertido en problema para sí mismo y las vías cognitivas parecen estar agotadas, para dar paso al pesimismo humanista que reniega del hombre, tal es el signo característico de la época conocida como poshumanista. Una época que comenzó con la muerte de Dios para acabar con la muerte del hombre, proceso que resulta bastante lógico si tenemos en cuenta que la mayor dignidad del hombre estaba en ser el reflejo de Dios y una vez desaparecida esta referencia su grandeza quedaba cuestionada. Para nosotros los cristianos católicos nos podemos cuestionar ¿de qué manera, soy reflejo de Dios, en mi familia, en la sociedad, en el trabajo, en la escuela, etc?

¿Si estoy hecho a imagen y semejanza de Dios, como voy por la vida siendo esa imagen de amor, de misericordia, de ternura, de perdón de Dios? De qué manera el mundo nos arrebatara, y nosotros nos dejemos arrebatar esa imagen de Dios. La experiencia nos ha ido demostrando que podemos estar equivocados en nuestros juicios, pero que nunca

nos equivocamos cuando ponemos en práctica un amor desinteresado. Aun así, algo sigue resultando paradójico, como es el hecho de que a pesar que hay mil razones en favor del amor y ninguna a favor del odio, sin embargo, éste se hace realidad en nuestras vidas. Es difícil explicar por qué dentro de la condición humana haya de estar más presente el odio que el amor, pero desgraciadamente es algo que ocurre con frecuencia en nuestro mundo. No solamente el odio, sino las ansias de poder están haciendo que vivamos atrapados en la dinámica del amor al poder” y no en la dinámica del poder del amor.

Dice el Papa Francisco “No nos cansemos de hacer el bien”, no desistamos, Dios sigue creyendo en nosotros, sigue dándonos una oportunidad cada día, seguimos siendo la más grande obra de su creación, el amor vence el odio, no nos cansemos de amar, pero que sea un amor redentor, un amor que ayude a salvar a mi hermano, caminemos juntos, hacia la salvación, es para todos.

El amor viene a ser la expresión más exacta que se desprende del mensaje evangélico. Les comparto este pequeño cuentito:

“Amor Agradecido”.

Había un incendio en un gran bosque que formaba llamaradas impresionantes, de una altura extraordinaria; y una pequeña ave, muy pequeñita, fue al río, mojó sus alas y regresó sobre el gran incendio, y las empezó a agitar para apagarlo; y volvía a regresar y volvía a ir una y otra vez; y los dioses que la observaban, sorprendidos la mandaron a llamar y le dijeron: _ Oye, ¿por qué estás haciendo eso? ¿cómo es posible? ¿cómo crees que con esas gotitas de agua puedas tú apagar un incendio de tales dimensiones? Date cuenta: No lo vas a lograr. Y el ave humildemente contestó: _ El bosque me ha dado

tanto, le amo tanto, yo nací en él, este bosque me ha enseñado la naturaleza. Este bosque me ha dado todo mi ser. Este bosque es mi origen y mi hogar y me voy a morir lanzando gotitas de amor, aunque no lo pueda apagar. Los dioses entendieron lo que hacía la pequeña ave y le ayudaron a apagar el incendio. Cada gotita de agua apacigua un incendio. Cada acción que con amor y entusiasmo emprendemos, un mejor mañana será su reflejo. No subestime sus gotas: millones de ellas forman un océano. Todo acto que con amor realizamos, regresa a nosotros multiplicado.

Termino con estar tres vertientes:

- a) Amor de Dios al hombre.
- b) Amor del hombre a Dios.
- c) Amor del hombre al hombre.

Convencidos de que este itinerario nos abre las puertas a una propuesta esperanzadora, fecunda y redentora.





LIBROS Y MAS

arte ■ música ▲ café

Ven y aprovecha nuestras promociones en cafetería
(Menciona que lo viste en El Peregrino)

Librería lunes a sábado de 9:00am a 9:00pm y domingo de 9:00am a 5:00pm

Cafetería lunes a sábado de 9:00am a 11:30pm y domingo de 9:00am a 5:00pm

Miguel Alemán 124 Sur, Cd. Obregón, Sonora
Tel. Librería (644) 413-4709 Tel. Cafetería (644) 413-3559

¿Joven cristiano o exitoso?: Las dos cosas

Por: Alison Quiroz

La juventud es una etapa donde se construye la identidad, pero es un tiempo de complejidad, crisis e incertidumbres. Pareciera entonces imposible ser un joven exitoso y a la vez cristiano, es decir, practicar nuestra fe. En la exhortación apostólica *Gaudete et exultate*, el Papa Francisco menciona que Dios nos quiere santos y sin conformismos «nos quiere santos y no espera que nos conformemos con una existencia mediocre, aguada, licuada» (1).



Muchos jóvenes sueñan hoy en día con estabilidad, seguridad y plenitud. Desafortunadamente es cierto que el mundo laboral y social puede ser cruel y la complejidad del mundo contemporáneo y las nuevas ideologías nos orillan a desintegrar la dimensión espiritual de nuestras vidas, poniendo énfasis en nuestros caminos personales. En este punto es importante reconocer que no podemos ir por la vida en modo fragmentado, es importante ser coherente con lo que somos, hacemos y decimos en todos los ámbitos de nuestra vida, con nuestra familia y amigos, en la escuela, el trabajo y también en nuestra comunidad eclesial.

Entonces, trabajar o estudiar y tener sueños y metas laborales no nos impide vivir nuestra fe. Existen muchas propuestas, sobre todo de la new age que pueden perturbar nuestra estabilidad como jóvenes cristianos, principalmente porque parece que en nuestros sueños y anhelos no cabe la fe, la vida eclesial y nuestra espiritualidad, sin embargo, con certeza puedo decirte que sí, sí se puede ser un joven cristiano y exitoso a la vez. En un punto de nuestra vida nos angustia tener seguridad económica, un buen trabajo, cierto estilo de vida y esto no parece ser compatible con creer en Dios. Hoy te digo que claro que puedes sobresalir en tus estudios o trabajo y vivir con intensidad tu fe. Mientras escribo esto vienen a mi mente los nombres de muchos jóvenes de nuestra iglesia y nuestra diócesis que lo son y que confieso han sido inspiración para mí, he visto la presencia de Dios a través del ejercicio de sus profesiones y el servicio que prestan a nuestra iglesia.

Pero, ¿cómo es esto posible? Yo no dije que fuera

fácil, primero es importante comprender y creérsola: desde nuestra cotidianidad podemos y debemos agradar a Dios. No tenemos que elegir entre ser buenos en nuestro trabajo y vivir nuestra fe. Aquí quiero compartir algo muy importante que me dijo un amigo sacerdote mientras todavía cursaba sus estudios en el seminario. Yo estaba un poco afligida porque sentía que por mi lugar de trabajo e incluso mis horarios no tenía un apostolado fijo en mi parroquia, entonces recuerdo que me dijo “Tu no te estás dando cuenta del apostolado tan grande que tienes en tu trabajo, quizá tiene más alcance que el que pudieras hacer en la parroquia”. Ojo, con esto no estoy minimizando la importancia del trabajo parroquial, estoy exponiendo que necesitamos reconocer que, desde nuestro lugar, desde nuestra cotidianidad podemos ser presencia viva de Dios. Un punto clave es encontrar el equilibrio y nunca dejar a Dios por dios. Lo anterior implica un verdadero compromiso eclesial y para concretar te comparto puntual algunas consideraciones que podemos tener para lograr este gran reto.

1. Aceptar con amor los dones que Dios nos ha dado, vivirlos y compartirlos desde nuestra profesión.
2. Mantente cerca de los sacramentos, la reconciliación y la eucaristía siempre serán un pilar fundamental para nuestra vida cristiana.
3. Para sostener la obra hemos de fijar la mirada en Jesús, reconocer de quién nos viene todo lo que somos y tenemos y hacia donde va.
4. No temas ir contracorriente, en ocasiones soportar con amor las críticas, burlas y ofensas hacia nuestra fe sin perder el piso.

5. Cultivar nuestra fe para que sea firme, lo que implica hacer oración y procurar nuestro crecimiento espiritual. Necesitamos continuar formándonos.

6. Que nuestro testimonio y servicio hacia los demás desde las pequeñas obras diarias dejen huella de la presencia de Dios en nuestras vidas y sean reflejo de su amor a través de nosotros para los demás.

7. La vida en comunidad, ya sea en un grupo, movimiento o con amigos te permitirá compartir experiencias y saber que no estás solo ni eres el único joven cristiano que experimenta esto. Rodéate de personas que te inspiren y acompañen.

«Cada etapa de la vida es una gracia permanente, encierra un valor que no debe pasar. Una juventud bien vivida permanece como experiencia interior, y en la vida adulta es asumida, es profundizada y sigue dando frutos.» (ChV 160)

Apostemos por ser ejemplo de vida como participantes activos, no solo como espectadores. No es sencillo pero tampoco imposible.



Reseña Eucaristízate

Por: Jorge Alberto Saldamando Arvizu

Con el objetivo de provocar un encuentro frente a frente con Cristo VIVO, el nuevo Consejo Diocesano para el Apostolado Laical (CODAL) dirigido y operado por todos los movimientos, grupos y asociaciones de laicos católicos, llevó a cabo el programa EUCARISTÍZATE del 12 al 26 de Marzo de este año en las ciudades sede de Cd. Obregón, Guaymas, Navojua y zona Sierra.

La idea surge al percatarnos del tremendo y evidente esfuerzo lleno de fe, esperanza, perseverancia y optimismo de los más de 47 grupos, asociaciones y movimientos de laicos de la diócesis de Cd. Obregón por dar a conocer por medio de una “SOBREDOSIS” (varias actividades simultáneas) de Cristo VIVO la transformación que se experimenta cuando se vive alrededor de la Eucaristía. Así nació EUCARISTÍZATE.

EUCARISTÍZATE es una respuesta de Dios, una respuesta a nuestra sed de amor, sed de paz, sed de unidad, una respuesta a nuestro anhelo de vivir en una comunidad prospera en todo sentido. Dios ha venido a saciar nuestros corazones con su amor, a llenarnos de su paz y mostrarnos que Él siempre está esperando por nosotros en la Eucaristía.

Cada una de las 9 actividades que conformó el programa de EUCARISTÍZATE vino a despertar algo especial en muchos de nosotros como organizadores junto con quienes atendieron el llamado. Para la gran mayoría, sin duda, el momento más relevante fue el concierto de Cielo Abierto, sin embargo, Cristo no se esperó hasta esa fecha, muchos corazones fueron tocados desde el primer evento que fue la exhibición de la película VIVO en Navojua y Guaymas. Las expectativas eran muy altas humanamente hablando en cuanto al diseño del programa, sin embargo, el tiempo corrió en contra ya que solamente se tuvo un mes para organizar y lanzar todo, aun así, casi se logra cumplir al

100% con la planeación original. Dios se encargó de hacer que las cosas sucedieran (como cuchillo en mantequilla), pero jamás imaginamos que todos los aspectos hayan sido rebasados en bendiciones, satisfacciones y ejecución. La mano de Cristo VIVO nos fue marcando el ritmo y el paso. Esto nos hizo reconfirmar que Él está “cocinando” algo muy grande y bueno para nuestras comunidades. Ahora que culminó el programa comprendemos con mayor sentido la inspiración recibida al plasmar el slogan: “Cristo VIVO tiene sed de ti”. Nada es casualidad. Nos han hecho en repetidas ocasiones a varios de nosotros la famosa pregunta de: “¿qué dejó esta experiencia en tu vida?”. Hay muchas respuestas, sin embargo, hay una contundente: En la Eucaristía hay un ser VIVO que me conoce, me ama y obra por mí.



Muchos aprendizajes, quizá el primero en orden cronológico, es que cuando le das un auténtico “SI” a Cristo, agárrate!, porque te

conviertes en Su apóstol, esto es, en enviado de Él, así que, si eres de esos, vas a tener chamba!. Es la distinción más grande y sublime que un ser humano puede recibir. Un compañero profesional en seguridad industrial que encabezó de manera magistral una de las comisiones decía en una de las reuniones lleno de alegría: “siempre quise poner al servicio de Dios mis talentos, capacidades y conocimientos de mi profesión, hacer lo que me gusta para Él, y ahora me pone frente a mí toda la logística del concierto masivo de Cielo Abierto”. Así funciona Dios. El segundo aprendizaje es que nos dimos cuenta del hambre que tenemos los grupos, asociaciones y movimientos de laicos de la diócesis de servir con una agenda en común. Fue impresionante ver cómo la gran mayoría de éstos adoptaron el programa desde el primer día en que se expuso sumándose de manera automática a participar activamente en alguna de las responsabilidades o comisiones.

Una tercera experiencia y/o reto fue darnos cuenta que hay mucho camino por recorrer para trabajar en conjunto y armonía con nuestros hermanos Sacerdotes y Religiosas, este fue un muy buen primer gran paso. Una cuarta enseñanza es que los laicos estamos necesitados de ser evangelizados por medio de formas innovadoras, creativas sin faltar en ningún momento al magisterio de la Iglesia. ¡Sin duda nos urge nuevas y atractivas estrategias para presentar a Cristo, especialmente para los jóvenes!!

Y lo más importante, valoramos muchísimo contar con un Pastor de gran sabiduría, sensibilidad y con la capacidad de contagiar a todos del amor de Jesús y nuestra madre María. Tenemos en nuestra diócesis a un enorme Obispo que moviliza, concilia e inspira.

La obra de Dios no se mide en números, pero nos pidieron hablar un poco de ello, les

compartimos solo algunos datos: En la actividad de la película VIVO empezamos con 4 salas de cine rentadas, al final terminamos con 8 totalmente llenas con más de 1400 espectadores. El concierto de Cielo Abierto rebasó los 4,000 asistentes presenciales llegando en camiones de Huatabampo, Guaymas y Navjoa y más de 325,000 reproducciones en la transmisión vía FaceBook. 55 parroquias de la diócesis participaron directamente en por lo menos 1 de las actividades como en alguna de las 20 Noches de Adoración con más de 5,200 personas presentes, las conferencias, las procesiones, Sitios de Jericó o las 24 horas de adoración y reconciliación. El equipo de EUCARISTÍZATE se integró con 451 almas con una o varias responsabilidades, entre ellos un gran número de jóvenes con activaciones en las calles y TikToks de las ciudades sede. De lo más relevante que no se puede cuantificar es la suma de adoradores frente al Santísimo y de personas orando por los frutos del programa, fue evidente su participación en esto!.

Dentro de los muchos testimonios del programa y en especial del concierto, recogimos expresiones como: “Jesús me Abrazó”, “Encuentro íntimo con Jesucristo”, “Respuesta de Amor”, “Jesús está VIVO”, “Bálsamo para el Corazón”. Otra manifestación: “Fue un poco agotador y estresante como servidora, sin embargo, lo que ahí viví fue hermoso; en el gran día logré vivir y gozar de una fuerte adoración y gloria al Creador a través de mi servicio, estoy feliz por experimentar paz y alegría en mi interior y en el corazón”.

Hemos sido saciados, estamos llenos del amor de Dios en estos momentos, pero El Señor no viene a llenarnos de su amor y misericordia para que seamos como los cerditos en engorda, Él ha venido a desbordar nuestros corazones para que ese amor y esa misericordia que se ha derramado sobre nosotros llegue a más personas, a quienes están a nuestro alrededor y conviven con nosotros día a día.

EUCARISTÍZATE es una respuesta, pero también es un llamado... Dios nos ha mostrado y recordado cual es el verdadero camino (la Eucaristía) es momento ahora de acrecentar y potencializar ese amor, esa paz y esa misericordia que hemos recibido en estos días de intenso amor.

Es momento de entrar en el gran abismo de amor del Sagrado Corazón de Jesús, porque hasta el momento solo hemos escuchado y recibo un llamado a “ponernos de pie”, es momento de avanzar e ir más allá...

EUCARISTÍZATE es una respuesta en medio de la tormenta: "Yo estoy con ustedes todos los días hasta el fin de la historia". Pero también es un llamado, estamos de pie, ahora es momento de atender la voz de Dios que nos dice: “Ven y sígueme”.



Actitud ante los cambios en nuestra vida

Por: Psic. Xóchitl Guadalupe Barco Escárrega

Todo cambio nos provoca un estado de incertidumbre difícil de describir. Podría decirse que crea una mezcla de miedos e inseguridades que, de no ser capaces de gestionar eficazmente, acabarán por bloquearnos y sumergirnos en un auténtico caos emocional.

Parece que cambiar no nos tendría que suponer ninguna dificultad; de hecho, es algo inherente a la realidad, a la época en que vivimos y a nosotros mismos, ya que cambiamos desde que nos conciben. Entonces, ¿por qué nos cuesta tanto aceptar y asumir los cambios? ¿Por qué somos reticentes e intentamos evitarlos en muchas ocasiones?

La respuesta está en la sensación de falta de control sobre la situación que cambia o tiene que cambiar. A todos nos cuesta salir de nuestra zona de confort. En general, cualquier cambio produce incertidumbre porque implica una modificación en las circunstancias de nuestro entorno al que ya estamos acostumbrados, y la incertidumbre genera miedo, al menos al principio, hasta que volvemos a conocer y a tener control sobre la nueva situación. Para afrontar cualquier cambio primero nos tenemos que conocer, centrarnos en lo que depende de nosotros mismos y ser conscientes de cuáles son nuestros pensamientos internos ante el cambio; según estos pensamientos obtendremos unos resultados u otros. Si vemos el cambio como un problema, no avanzaremos. Si por el contrario lo consideramos un reto y un aprendizaje tiraremos adelante y saldremos crecidos y más sabios.

Para crecer como personas debemos aprovechar los cambios de nuestra vida. Tener miedo ante estos cambios es contraproducente y paralizante; además, evitarlos es imposible, porque siempre y en todo momento todo cambia. La mejor actitud ante un cambio es afrontarlo de forma activa: ser consciente de la situación y buscar soluciones, sin anticiparse ni generar ideas negativas y a menudo erróneas y catastróficas que bloquearían el proceso y nos evitarían descubrir y disfrutar de todo lo que nos espera.

TIPS PARA AFRONTAR LOS CAMBIOS CON ACTITUD POSITIVA

1. Grado de insatisfacción con la situación actual: El grado de insatisfacción es la alerta que aparece cuando necesitas un cambio. Observa tus insatisfacciones, qué cosas no te hacen feliz e incluso pueden hacerte daño, y obtendrás pistas de qué cambios estás necesitando en tu vida. Haz una lista y al lado escribe qué te hacen sentir.

2. Mi voluntad o empeño disponible para este cambio: Es uno de los componentes más importantes junto con nuestra historia personal que apoyarán o se opondrán al cambio. Algo que te ayudará es encontrar una motivación para el cambio, por ejemplo, escribe cómo piensas que podría mejorar tu vida si cambiaras esa situación (qué cosas podrías hacer y que ahora no puedes, qué emociones positivas sentirías si esa situación no estuviera en tu vida).

3. Qué facilidad tengo para integrar cambios: Seguro que ya tienes experiencias positivas de cambios en tu vida ocurridos anteriormente. Recuérdalo y trae al presente sus resultados. Tanto si las has tenido como si no, sentirás tal vez que no tienes recursos para abordarlo, pero ten en cuenta que esos recursos están en ti, son tus fortalezas innatas que todos tenemos y que a lo mejor no las usas muy a menudo. Para saber qué fortalezas tienes sólo tienes que pensar en problemas que

hayas tenido y que has podido resolver de forma positiva utilizando tu fortaleza innata como puede ser la paciencia, el diálogo, el sentido del humor, la creatividad, la comprensión, la resiliencia, la escucha activa...

4. Ponerme en acción: Es tu oportunidad de ponerte manos a la obra. Responde a las preguntas: ¿cómo lo hago?, ¿qué tengo que hacer? y ¿cuáles son mis opciones? Haz una lista de nuevas opciones, proyectos, posibilidades, lugares y de cómo hacerlo para conseguirlo.

Con actitud positiva afrontaremos el cambio como una oportunidad de mejora o simplemente de hacer las cosas de otra forma. Además, seremos capaces de mostrar la mejor versión de cada uno de nosotros basándonos en las fortalezas, el potencial, el talento y la autoconfianza.



Las vocaciones como signo de esperanza para el pueblo de Dios

Por: Pastoral Vocacional Seminario

Queridos hermanos por momentos a lo largo de nuestra vida quizá nos hemos preguntado qué es lo que quiere Dios de nosotros, para que me creó y que es lo que voy a construir con mi vida. Y vemos como las personas van creciendo, aprendiendo y trabajando por un futuro mejor para su vida, tomando diferentes caminos en busca de un sentido para la vida; y en este caso hablemos de las vocaciones que han decidido responder al Señor por medio del matrimonio, la vida consagrada y la vida sacerdotal.

Actualmente estas opciones de vida parecieran obsoletas o que no me benefician de la manera en la que yo quiero crecer, pero, es muy curioso que ante la crisis vocacional que se esta viviendo siguen surgiendo jóvenes que quieren responder al llamado que el Señor les hace. Y en este punto quienes son los signos visibles los que ya han dicho que sí, con su alegría, con su entrega a Dios y a los hombres son ejemplos para las próximas generaciones, son en la actualidad la sal de la tierra y la luz del mundo. Todos lo entendemos, es una manera tan sencilla para explicar una misión tan profunda; y es que Cristo hablaba a gente sencilla, gente inmersa en las cosas de cada día, una persona como tú.

En Él encontraremos la luz para encenderlas, iluminar y dar sentido a nuestro mundo con su gracia. Necesitamos hacer un “stop” en nuestra vida, e iniciar a platicar con Dios por medio de la oración, el silencio, la Palabra de Dios y los signos que el Señor me presenta para seguirlo. Dios nos llama, ya seamos egoístas o generosos,

extrovertidos o despistados, risueños o sombríos... Cuenta con nosotros, con toda nuestra carga de historia, de aciertos y errores. No quiere personas perfectas, sino personas humanas, capaces de acertar y de equivocarse, de rectificar si llega el momento, de caer y levantarse tantas veces sea necesario.

“Ustedes son la sal de la tierra y la luz del mundo, no se enciende una lámpara debajo de un mueble, sino en el candelero, para que alumbre a todos los que están en casa” (Mt 5, 13-15).

Dios no nos llama con una perfección imposible, sino en nuestra humana flaqueza. Y podríamos llegar a pensar que si Dios habla o mas en específico me llama a mí, la verdad, no sé si Dios llama así, con grandes revelaciones imposibles de ignorar; pero lo que, si se es que llama de otras muchas formas, y ahí entra en este juego de “llamada-respuesta” que se pone en juego, una dinámica en la que entran intuiciones, elección personal, sentimientos, reflexión, fe y acogida de un evangelio que para cada uno tiene acentos diferentes. Nos llama a ser

signos de amor en medio den tanto odio e indiferencia, a ser luz en medio de la oscuridad, a pesar de los tiempos difíciles que se están viviendo el Señor sigue suscitando vocaciones, sigue llamando a todos para que les sigan de una manera específica.

Nos llama a ser signos de esperanza para todos aquellos que desafortunadamente yacen en las tinieblas, veamos como las vocaciones dejan todo para ir contracorriente y luchar por el ideal de Cristo. A eso nos llama, a consolar, a vestir, a dar de beber, a vestir, a que mostremos a Jesús misericordioso para con todos nuestros hermanos.

Por último, queridos hermanos, les pedimos a que oren por las vocaciones, por los jóvenes que buscan responder al Señor pero que tienen miedo, incertidumbre o que algo les detiene a responder al llamado de Cristo.

Invitamos a todos los jóvenes de preparatoria en adelante al Campamento vocacional los días 26, 27 y 28 de mayo.

Si gustas asistir comunícate al

Cel: 644 225-1624

o bien por medio de nuestras redes sociales: Seminario de Obregón



Felicidad de altura

Por: Any Cárdenas Rojas

“Este es el día que hizo el Señor. Sea nuestra alegría y nuestro gozo” (S. 117). ¡El Señor resucitó! Jamás se oyó un mensaje más maravilloso. Tan es así que parece que la humanidad no acaba ni de entenderlo ni de creerlo. El cristiano sí cree que el Señor ha resucitado y se siente feliz, inmensamente feliz de poder anunciarlo a todos sus amigos y a la humanidad entera: ¡Jesús resucitó y nosotros con Él! Creemos que resucitó y que está sentado a la derecha del Padre y allí nos prepara un lugar para que lo ocupemos nosotros.

En aquellos días:

"Jesús le preguntó: - Mujer, ¿por qué lloras? ¿A quién buscas?". Después de la Resurrección de Jesús no hay ya razón alguna para llorar. A decir verdad, nunca la hubo. Pero hoy por hoy después de la Resurrección de Jesús, no hay razón ninguna para estar tristes. Es solo felicidad para el que cree. María Magdalena lloraba porque creía que Jesús estaba muerto, pero Jesús estaba vivo. Buscaba un cadáver, pero no había allí ninguno. ¡Había resucitado!. Nosotros también hemos ya resucitado en Cristo Jesús. No hay ninguna razón para llorar. La tristeza no tiene lugar justificado.

Podemos decirle adiós para siempre y estar felices. Llenémonos de alegría. No por un día, no por una hora, no por un mes, no por un momento, sino por toda la vida. Estemos felices!. Él es más fuerte que el mal y que el pecado. Nuestra fe se apoya en un hecho grande: Jesús de Nazaret venció la muerte, en otras palabras, le cambió sus reglas de juego. De allí en adelante morir no es destruirse, sino es participar con Cristo en su Resurrección.

Es decir que Jesús está de verdad con nosotros en el mundo real de nuestra vida cotidiana, decir que comprendemos las palabras de nuestro Señor: "No tengan miedo", "la paz esté con ustedes".

Tres días de oscuridad no bastaron para matar la esperanza de la humanidad. Tres noches no bastaron, todavía hoy Jesús está resucitando en todos aquellos que creen en Él y lo siguen. Y esto nos hace ser más felices.

Dios Padre le ha dado toda la razón cuando las autoridades se la habían quitado y el pueblo confundido y atemorizado pidió que lo crucificaran. No era un agitador, ni un

farsante, ni un impostor. Dios se puso de su parte, no defendiéndolo frente a sus enemigos o vengándose de ellos, sino resucitándolo de la muerte. Y justamente, porque Cristo ha resucitado y vive para siempre, sus palabras tienen permanente actualidad y valen para nosotros como si fueran pronunciadas hoy por primera vez. Él es contemporáneo nuestro y podemos tener una relación personal de tú a tú con Él.

Por el poder de Cristo podemos ser mejores y más felices. Por muy difícil y oscura que sea nuestra realidad, por muy lamentable que sea la situación a la que hemos llegado, todos podemos renacer para dar los frutos de esa vida nueva que Jesús conquistó para Él y para todos nosotros con su resurrección.

El hombre no puede perder jamás la esperanza en la victoria del bien sobre el mal. Alegrémonos por el triunfo sobre el mundo, sobre el mal, sobre la muerte. Seamos felices, no hay razón para no serlo.

Ver a Cristo en el Sagrario, vivo, escuchándote, pendiente de ti... Cree que no habrá felicidad más grande en ninguna parte. Él lo cubre todo y lo hará por siempre.

**EL MUNDO TE OFRECE
“ALEGRÍA TEMPORAL”,
DIOS TE OFRECE
FELICIDAD ETERNA.**

¿Qué dice la Iglesia sobre... la paz y la guerra?

(Textos utilizados por Comisiones de Justicia y Paz)

Por: Saúl Portillo Aranguré

La paz no es la mera ausencia de la guerra, ni se reduce al solo equilibrio de las fuerzas adversarias, ni surge de una hegemonía despótica, sino que con toda exactitud y propiedad se llama obra de la justicia (Isaías 32, 7). Es el fruto del orden plantado en la sociedad humana por su divino Fundador, y que los hombres, sedientos siempre de una más perfecta justicia, han de llevar a cabo. El bien común del género humano se rige primariamente por la ley eterna, pero en sus exigencias concretas, durante el transcurso del tiempo, está cometido a continuos cambios; por eso la paz jamás es una cosa del todo hecha, sino un perpetuo quehacer. Dada la fragilidad de la voluntad humana, herida por el pecado, el cuidado por la paz reclama de cada uno constante dominio de sí mismo y vigilancia por parte de la autoridad legítima.

Esto, sin embargo, no basta. Esta paz en la tierra no se puede lograr si no se asegura el bien de las personas y la comunicación espontánea entre los hombres de sus riquezas de orden intelectual y espiritual. Es absolutamente necesario el firme propósito de respetar a los demás hombres y pueblos, así como su dignidad, y el apasionado ejercicio de la fraternidad en orden a construir la paz. Así, la paz es también fruto del amor, el cual sobrepasa todo lo que la justicia puede realizar. La paz sobre la tierra, nacida del amor al prójimo, es imagen y efecto de la paz de Cristo, que procede de Dios Padre. En efecto, el propio Hijo encarnado, Príncipe de la paz, ha reconciliado con Dios a todos los hombres por medio de su cruz, y, reconstituyendo en un solo pueblo y en un solo cuerpo la unidad del género humano, ha dado muerte al odio en su propia carne y, después del triunfo de su resurrección, ha infundido el Espíritu de amor en el corazón de los hombres.

Por lo cual, se llama insistentemente la atención de todos los cristianos para que, viviendo con sinceridad en la caridad (Efesios 4, 15), se unan con los hombres realmente pacíficos para implorar y establecer la paz. Movidos por el mismo Espíritu, no podemos dejar de alabar a aquellos que, renunciando a la violencia en la exigencia de sus derechos, recurren a los medios de defensa, que, por otra parte, están al alcance incluso de los más débiles, con tal que esto sea posible sin lesión de los derechos y obligaciones de otros o de la sociedad. (GS: Gaudium et Spes, n. 78)

El respeto y el desarrollo de la vida humana exigen la paz. La paz no es sólo ausencia de guerra y no se limita a asegurar el equilibrio de fuerzas adversas. La paz no puede alcanzarse en la tierra, sin la salvaguardia de los bienes de las personas, la libre comunicación entre los seres humanos, el respeto de la dignidad de las personas y de los pueblos, la práctica asidua de la fraternidad. Es la "tranquilidad del orden" (San Agustín, De Civ. Dei, IX.13.1). Es obra de la justicia y efecto de la caridad. (CIC: Catecismo de la Iglesia Católica, n. 2304)

Las injusticias, las desigualdades excesivas de orden económico o social, la envidia, la desconfianza y el orgullo, que existen entre los hombres y las naciones, amenazan sin cesar la paz y causan las guerras. Todo lo que se hace para superar estos desórdenes contribuye a edificar la paz y evitar la guerra: En la medida en que los hombres son pecadores, les amenaza y les amenazará hasta la venida de Cristo, el peligro de guerra; en la medida en que, unidos por la caridad, superan el pecado, se superan también las violencias hasta que se cumpla la palabra: "De sus espadas forjarán arados y de sus lanzas podaderas. Ninguna nación levantará ya más la espada contra otra y no se adiestrarán más para el combate" (GS, n. 78; cf. Is 2, 4). (CIC, n. 2317)



Es preciso respetar y tratar con humanidad a los no combatientes, a los soldados heridos y a los prisioneros. Las acciones deliberadamente contrarias al derecho de gentes y a sus principios universales, como asimismo las disposiciones que las ordenan, son crímenes. Una obediencia ciega no basta para excusar a los que se someten a ella. Así, el exterminio de un pueblo, de una nación o de una minoría étnica debe ser condenado como un pecado mortal. Existe la obligación moral de desobedecer aquellas decisiones que ordenan genocidios. (CIC, n. 2313)

OREMOS POR LA GUERRA

El papa Francisco pronunció el 16 de marzo 2022, al final de la audiencia general una oración para pedir la paz por la guerra en Ucrania, tras la invasión rusa, que comenzó con: "Perdónanos la guerra, Señor".

Ante los miles de fieles reunidos en el aula Pablo VI para la audiencia general, el pontífice hoy no lanzó un llamamiento sobre Ucrania, pero sí pronunció una emocionante oración escrita por el arzobispo de Nápoles, Mimmo Battaglia.

"¡Señor Jesús, nacido bajo las bombas de Kiev, ten piedad de nosotros! ¡Señor Jesús, que murió en los brazos de su madre en un búnker en Kharkiv, ten piedad de nosotros! ¡Señor Jesús, enviado veinte años al frente, ten piedad de nosotros! ¡Señor Jesús, que aún ves manos armadas a la sombra de tu cruz, ten piedad de nosotros!".

"Perdónanos Señor, si no nos conformamos con los clavos con que atravesamos tu mano, seguimos bebiendo la sangre de los muertos desgarrados por las armas. Perdónanos, si estas manos que creaste para proteger se han convertido en instrumentos de muerte".

"Perdónanos, Señor, si seguimos matando a nuestro hermano, si seguimos como Caín quitando las piedras de nuestro campo para matar a Abel. Perdónanos, si seguimos justificando la crueldad con nuestro cansancio, si con nuestro dolor legitimamos la brutalidad de nuestras acciones", rezó el papa, antes de concluir: "¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, te suplicamos! ¡Detén la mano de Caín!".

Antes de celebrar la audiencia, el papa también recordó a los niños que huyen de las bombas en Ucrania y "que están sufriendo" y dijo que son "víctimas de la soberbia de los adultos".

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



"La Cuaresma es un tiempo que el Señor nos da para volver a la vida, para curarnos interiormente y caminar hacia la Pascua, hacia lo que permanece, hacia la recompensa del Padre. Es un camino de curación."

02 de marzo

"La sensibilidad actual del mundo reclama que se devuelva a la mujer la dignidad y el valor intrínseco con que ha sido dotada por el Creador."

08 de marzo

"Tomemos nuestras vidas en nuestras manos, empezando por la gracia y acojamos el regalo de vivir cada día como una tramo de camino hacia la meta."

12 de marzo

"Después de las fatigas de cada día, nos hará bien no apagar la luz de la habitación sin antes ponernos bajo la luz de Dios. Démosle al Señor la oportunidad de sorprendernos y despertar nuestro corazón."

13 de marzo

"El mundo necesita de los jóvenes fuertes que vayan hacia adelante y de los viejos sabios, pidamos al Señor el don de la sabiduría."

16 de marzo

"Alimentar en los jóvenes la sed de la democracia, enseñarles que el bien común está unido al amor y educarlos en vivir la autoridad como un servicio."

18 de marzo

"En vez de culpar a Dios, dice Jesús, tenemos que mirar nuestro interior: es el pecado el que produce la muerte; son nuestros egoísmos los que laceran las relaciones; son nuestras decisiones equivocadas y violentas las que desencadenan el mal."

20 de marzo

"El perdón es un derecho en el sentido de que Dios, en el Misterio Pascual de Cristo, lo ha otorgado de manera total e irreversible a toda persona dispuesta a aceptarlo, con un corazón humilde y arrepentido."

25 de marzo

Intención de oración del Papa Francisco para el mes de Abril

"Para que el compromiso del personal sanitario de atender a los enfermos y a los ancianos, especialmente en los países más pobres, sea apoyado por los gobiernos y las comunidades locales."



Aniversarios Sacerdotales de Marzo

1 ABRIL

Pbro. Demetrio Moreno Santini (1975)

3 ABRIL

Pbro. Miguel Agustín Durazo Arvizu (1975)

4 ABRIL

Pbro. José Antonio Barrera Cetina (1991)

8 ABRIL

Pbro. Felipe de Jesús González Iñiguez (1975)

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



Gran variedad

Seguimos con
**Grandes
Descuentos**
en libros

**Conozca las
novedades
que tenemos!**



 **Libreria San Jeronimo**

Tels. 644 414-9028 / 644 414-6298

iConoce, compra y viaja
con nuestra nueva
app y página web!



www.tufesa.com.mx

