

El Peregrino

Sembrando fe, esperanza y amor



Edición Mensual
Febrero 2020
No. 167
Cd. Obregón, Son.



Nuevos Sacerdotes en nuestra Diócesis

Pbro. Daniel Francisco Ureña Cota (Diocesano) y Pbro. Leonardo Moctezuma Mora (Redentorista)

"Volveos a mí y sed salvos, todos los términos de la tierra; porque yo soy Dios, y no hay ningún otro (Is. 45, 22). La cuaresma, del latín "quadragésima" es el cuadragésimo día antes de la pascua. Son cuarenta días de una suma preparación para celebrar la gran fiesta de la Pascua. Es ante todo un tiempo eminentemente de arrepentimiento de nuestros pecados, y de cambiar algo de nosotros para ser mejores y poder vivir más cerca de nuestro Señor. Se puede pensar que es un tiempo triste, aunque es más bien un espacio de meditación y recogimiento. Es por tanto, un tiempo de conversión y penitencia del año litúrgico. Por tanto son días de preparación, purificación, reflexión y conversión espiritual. La duración es de cuarenta días en que estuvo Cristo permaneciendo en el desierto preparándose para su misión. Hoy la práctica del ayuno consiste más que en la privación de comer carne en un espíritu penitencial, de conversión y de oración.

Este año la cuaresma inicia el 26 de febrero, donde se nos propone ser un tiempo propicio para intensificar sobre todo la oración y la penitencia; para abrir el corazón a la acogida dócil de la voluntad divina. El sentido profundo cuaresmal es recorrer este tiempo de 40 días que nos prepara para actualizar y vivir por tanto el gran misterio de la muerte y resurrección de Cristo, ante todo como nos decía el Papa Francisco en este tercer domingo del tiempo ordinario (día especial para la Palabra de Dios); de valorar más la palabra divina y

hacerla referente en nuestra vida; escuchándola asiduamente. No olvidar que la práctica más intensa de la penitencia y mortificación tiene un sentido caritativo, de ayudar con mayor generosidad a los hermanos necesitados.

Iniciamos la cuaresma con el miércoles de ceniza y la gran palabra cuaresmal es la "conversión". Se repite en todos los modos y maneras, con palabras, con signos, como con símbolos y ejemplos. Es el cambio de corazón, cambio radical de la persona. No basta con darse golpes de pecho, con ayunar y echar cenizas en la cabeza, con llorar y confesar. No es suficiente rasgar el vestido o incluso herir el cuerpo, "hay que rasgar el corazón", o quitar el prepucio de vuestro corazón. (Jr 4,4).

Que la Madre María en este tiempo de gracia y de amor a Dios, nos ayude con su maternal ayuda y protección a abrir el corazón a Dios y manifestarlo en una exquisita caridad permanente y fraternal a los hermanos más dolidos necesitados de nuestra comunidades.

Pbro. Rolando Caballero Navarro

DIRECTORIO

Obispo Diocesano
Excmo. Felipe
Padilla Cardona



No. 167

DIRECTOR

Pbro. Rolando Caballero Navarro

IMPRESION

El Debate, S.A. de C.V.

DIFUSION Y DISTRIBUCION

Silvia Lizárraga

Alejandro Morales

Kathy Corona

CONTACTO Y PUBLICIDAD

Tel. (644) 413-4770

elperegrino.obr@gmail.com

DISEÑO EDITORIAL

Hugo Rodríguez

INFORMACIÓN, CORRECCIÓN Y ESTILO

Pbro. Salvador Nieves Cárdenas

Mtro. René Armenta

CONTENIDO

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

Visita la página web de la Diócesis

www.diocesisdeciudadobregon.org



Mensaje del Papa Francisco para la Jornada Mundial de las Comunicaciones Sociales (1ra. parte)

Fuente: www.vatican.va

La Oficina de Prensa del Vaticano difundió el pasado viernes 24 de enero el Mensaje del Papa Francisco con motivo de la próxima Jornada Mundial de las Comunicaciones Sociales que tendrá lugar el 24 de mayo, Solemnidad de la Ascensión del Señor.

En su mensaje, el Santo Padre reflexiona sobre la narración, sobre la importancia de las historias en la vida de los hombres. Por ello, esta edición de la Jornada se desarrollará bajo el tema “Para que puedas contar y grabar en la memoria. La vida se hace historia”.

A continuación, el mensaje completo del Papa Francisco:

Quiero dedicar el Mensaje de este año al tema de la narración, porque creo que para no perdernos necesitamos respirar la verdad de las buenas historias: historias que construyan, no que destruyan; historias que ayuden a reencontrar las raíces y la fuerza para avanzar juntos.

En medio de la confusión de las voces y de los mensajes que nos rodean, necesitamos una narración humana, que nos hable de nosotros y de la belleza que poseemos. Una narración que sepa mirar al mundo y a los acontecimientos con ternura; que cuente que somos parte de un tejido vivo; que revele el entretejido de los hilos con los que estamos unidos unos con otros.

1. Tejer historias

El hombre es un ser narrador. Desde la infancia tenemos hambre de historias como tenemos hambre de alimentos. Ya sean en forma de cuentos, de novelas, de películas, de canciones, de noticias..., las historias influyen en nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello. A menudo decidimos lo que está bien o mal hacer basándonos en los personajes y en las historias que hemos asimilado. Los relatos nos enseñan; plasman nuestras convicciones y nuestros comportamientos; nos pueden ayudar a entender y a decir quiénes somos.

El hombre no es solamente el único ser que necesita vestirse para cubrir su vulnerabilidad (cf. Gn 3,21), sino que también es el único ser que necesita “revestirse” de historias para custodiar su propia vida. No tejemos sólo ropas, sino también relatos: de hecho, la capacidad humana

de “tejer” implica tanto a los tejidos como a los textos. Las historias de cada época tienen un “telar” común: la estructura prevé “héroes”, también actuales, que para llevar a cabo un sueño se enfrentan a situaciones difíciles, luchan contra el mal empujados por una fuerza que les da valentía, la del amor. Sumergiéndonos en las historias, podemos encontrar motivaciones heroicas para enfrentar los retos de la vida.

El hombre es un ser narrador porque es un ser en realización, que se descubre y se enriquece en las tramas de sus días. Pero, desde el principio, nuestro relato se ve amenazado: en la historia serpentea el mal.

2. No todas las historias son buenas

«El día en que comáis de él, [...] seréis como Dios» (cf. Gn 3,5). La tentación de la serpiente introduce en la trama de la historia un nudo difícil de deshacer. “Si posees, te convertirás, alcanzarás...”, susurra todavía hoy quien se sirve del llamado storytelling con fines instrumentales. Cuántas historias nos narcotizan, convenciéndonos de que necesitamos continuamente tener, poseer, consumir para ser felices.

Casi no nos damos cuenta de cómo nos volvemos ávidos de chismes y de habladurías, de cuánta violencia y falsedad consumimos. A menudo, en los telares de la comunicación, en lugar de relatos

constructivos, que son un aglutinante de los lazos sociales y del tejido cultural, se fabrican historias destructivas y provocadoras, que desgastan y rompen los hilos frágiles de la convivencia.

Recopilando información no contrastada, repitiendo discursos triviales y falsamente persuasivos, hostigando con proclamas de odio, no se teje la historia humana, sino que se despoja al hombre de la dignidad.

Pero mientras que las historias utilizadas con fines instrumentales y de poder tienen una vida breve, una buena historia es capaz de trascender los límites del espacio y del tiempo. A distancia de siglos sigue siendo actual, porque alimenta la vida.

En una época en la que la falsificación es cada vez más sofisticada y alcanza niveles exponenciales (el deepfake), necesitamos sabiduría para recibir y crear relatos bellos, verdaderos y buenos. Necesitamos valor para rechazar los que son falsos y malvados.

Necesitamos paciencia y discernimiento para redescubrir historias que nos ayuden a no perder el hilo entre las muchas laceraciones de hoy; historias que saquen a la luz la verdad de lo que somos, incluso en la heroicidad ignorada de la vida cotidiana.



Cuando el trabajo se convierte en adicción

Por: Pbro. Lic. José Alfredo García Palencia

Para todo ser humano el trabajo es una forma de realizarse y trascender, aportando algo valioso a la sociedad.

A diferencia de la mujer, el varón puede volverse adicto al trabajo más fácilmente. Por su naturaleza, la mujer que trabaja fuera de su hogar suele preferir, en cuanto sea posible, realizarse en su familia, con el cuidado de su casa, de sus hijos y busca tiempo para después del trabajo asalariado dedicarse a sus seres queridos, construyendo una comunidad acogedora no solo en su familia, sino de muchas maneras en el trabajo remunerado.

Para el varón, el trabajo es lo que le da sentido de identidad, le ayuda en su autoestima y le da valor frente a su familia y sociedad. Pero sucede que cuando el hombre trabaja de forma compulsiva e intensa, se crea una adicción que tiene consecuencias negativas para él y su entorno familiar.

La adicción al trabajo es difícil detectar, porque se oculta bajo la apariencia de responsabilidad, dedicación y sacrificio de la vida personal.

Por otro lado, hay trabajos que verdaderamente causan satisfacción y exigen dedicación y entrega, como por ejemplo: artistas, médicos, sacerdotes, maestros, trabajadores sociales, etc., siempre y cuando sepamos detenernos para atender otras responsabilidades sobre todo, donde no nos pueden sustituir como es cumplir como madre o padre.

Indicadores que ayudan a identificar la adicción.

Aparición de síntomas físicos y también conflictos psicológicos y dificultad para tener relaciones sociales. Cuando leemos las definiciones propuestas para los adictos al trabajo señalan lo siguiente:

El adicto al trabajo se caracteriza por una excesiva dedicación laboral, valorando esta actividad como el único fin de su vida, con desinterés por todo lo que no sea su trabajo e incapacidad para dejar de trabajar.

Algunas características que los identifican son:

- a) Imposibilidad de abandonar al final de la jornada un trabajo inacabado.
- b) Sentir preocupaciones agobiantes en el fin de semana cuando no se trabaja.
- c) Ser incapaces de rechazar ofertas de trabajo adicional.
- d) Ser competitivo en cualquier actividad.
- e) Ser acusado por la familia y amigos de que se dedica mas tiempo al trabajo, más que a ellos.
- f) Tener problemas para relajarse.
- g) Evitar la delegación de responsabilidades.
- h) Ser perfeccionista.
- i) Afectación en la salud, ataque de pánico, depresión, cardiopatías, etc.

Los mejores momentos de los seres humanos en general y los niños en la vida, es cuando nos sentimos queridos, tomados en cuenta, acompañados en nuestro caminar, ya que todos necesitamos de todos.

Desde luego que es muy estresante convivir con alguien que no ayuda en nada a la familia y a la sociedad. En el caso de un papá es dramático tener un padre irresponsable y que no ayuda en nada en su familia y solo exige,





pero igual de grave es tener solo al padre proveedor y ausente.

Dicen por ahí que lo que se adquiere con mucho trabajo es lo que más se ama, pero hay quien lleva esta frase al extremo. Hay personas que aún después de concluido su horario laboral, llegan a su casa y lo primero que hacen es prender la computadora para seguir trabajando, incluso, lo hacen los fines de semana y nunca toman vacaciones.

Hay distintas herramientas de comunicación, como un smartphone, que permiten a estos adictos al trabajo estar siempre disponibles, pues su uso facilita que se pueda trabajar.

Veamos otros aspectos por los cuales las personas se vuelven adictos, sobre todo en relación con la economía, pero otros van de la mano con la enorme competitividad que existe en el mercado laboral y esa necesidad de conseguir éxito en lo que se hace, alcanzando el puesto deseado y un mayor prestigio.

Otros más se hacen adictos al trabajo por no saber negarse ante las peticiones de un jefe, que solicita cosas que se pueden resolver al otro día, por el temor a perder el empleo o la falta de organización que permite la acumulación y sobresaturación.

Pero no solo eso, algunos más adquieren esta adicción por el ambiente familiar que viven, el cual al ser problemático hace que el trabajador no quiera llegar a casa, así como la falta de afectos personales que se suplen con el trabajo.

Cuando existe algún síntoma o riesgo de padecer adicción al trabajo, se puede y se debe acudir a grupos de apoyo para hablar de las dificultades cuando no está trabajado, tener el acompañamiento de un “coach laboral” que facilite al trabajador alcanzar sus metas laborales de la mejor forma posible e impulsar el trabajo en equipo.

Así mismo cuando ya existe algún caso de adicción al trabajo diagnosticado, se puede brindar al trabajador asesoramiento y psicoterapia para dirigir su obsesión por el trabajo, modificar sus conductas compulsivas y detectar las causas de estas, crear grupos de ayuda para este tipo de adictos, así como consolidar servicios de asistencia y promoción de la salud integral de los empleados.

Estas personas adictas también están expuestas a problemas cardiovasculares, gástricos, musculares, padecer de hipertensión y cansancio crónico, experimentan trastornos sexuales o insomnio. Algunas veces incrementan su consumo de alcohol, fármacos y otras drogas e incluso pueden llegar a la

muerte por exceso de trabajo, conocido como síndrome de Karoshi.

No debe confundirse a los empleados responsables, dedicados, productivos y comprometidos, con los adictos al trabajo. Las diferencias radican en que el compromiso y la vinculación laboral se constituye por personas sanas que logran desconectarse cuando es oportuno, descansar y volver al trabajo con altos niveles productividad y tienen comportamientos positivos que no dañan su salud ni calidad de vida.

Así los adictos laborales no cuentan con las recursos laborales necesarios, y por ende no consiguen satisfacción laboral. Dado que la adicción al trabajo es igual que al resto de las adicciones es necesario recobrar el equilibrio laboral y personal.

Se considera que el 85% de las empresas mexicanas premian la adicción laboral y no promueven la salud en sus colaboradores. El 45% de los profesionales mexicanos la padecen, teniendo como consecuencia la aparición de problemas psicosociales, por los general son personas de entre los 30 y 48 años. De todo corazón deseamos que este artículo de algo sirva a quienes por falta de orientación sucumben en dicha actividad.

50 años de presencia Salesiana en nuestra Diócesis

Este mes de febrero la comunidad Salesiana estará de fiesta por los primeros 50 años de presencia de esta congregación en la Diócesis de Ciudad Obregón.

Para celebrar tan importante evento se ha preparado lo que se denomina "Fiesta de la gratitud" en la cual se contará con la presencia de Sor Leonor Guadalupe Salazar, quien lleva adelante la animación de la provincia "Mater Ecclesiae" a la cual se dirigirá el agradecimiento de todas las obras educativas que harán presencia a través de sus directoras generales.

La Fiesta de la Gratitud se llevará a cabo el 22 de febrero comenzando con una solemne eucaristía de acción de gracias en Catedral del Sagrado Corazón de Jesús, la cual será presidida por Monseñor Felipe Padilla Cardona. Por la tarde a las 17:00 horas se realizará un festival artístico en el Gimnasio de Instituto La Salle de Ciudad Obregón.

La comunidad Salesiana de Ciudad Obregón extiende una ferviente invitación a toda la comunidad educativa del colegio integrada por familias, personal, alumnos y ex alumnos, pero también a la

comunidad en general para que festejen con ellos este importante acontecimiento a medio siglo de haber hecho presencia en nuestra Diócesis.



COLEGIO SALESIANO - TRAYECTORIA INSTITUCIONAL ANTECEDENTES

Esta obra fue pedida por el Excmo. Sr. Dr. Don José de la Soledad Torres y Castañeda a la R.M. María Crugnola. La petición fue atendida por la R.M. Ma. Del Carmen Martínez y llevada a feliz realización por la R.M. Josefina Romanó.

La Directiva del Patronato "Fomento educativo y Cultural de Cajeme A.C." integrada por las señoras: Alma Castelo de Bours, presidenta honoraria, Ana María García de Ruiz, presidenta activa y María Obregón de Vargas; trabajaron por adquirir el terreno donde se edificaría el colegio y la casa habitación de las hermanas con ellas colaboraron varias personas que se interesaron por la obra.

Un grupo de Damas Salesianas, animadas por la Sra. Ana María García de Ruíz (exalumna), se preocuparon por la construcción del Colegio y de la casa habitación de las Hijas de María Auxiliadora, para lo cual, ya desde hacía varios años, iniciaron con el arduo trabajo de recaudar fondos, realizando un sinnúmero de actividades, en medio de dificultades y sacrificios que la Sra. Ana María y sus colaboradoras supieron sortear con constancia y fe inquebrantable.



Personal Ciclo Escolar 2019 - 2020

La construcción, no aún terminada, y principalmente la casa habitación de las Hermanas, así como el intenso calor que se dejaba sentir, la falta de luz, pavimentación, etc. No fueron motivos suficientes para que la heroicas hermanas miraran hacia atrás, en busca de algo mejor; por el contrario, les sirvió de acicate para llevar, el nombre de Dios y de María Auxiliadora, esta hermosa Obra que a distancia de cincuenta años, luce esplendorosa en todo sentido.

FUNDACIÓN

Cuatro fueron las hermanas destinadas por la Divina Providencia para abrir esta obra: Sor Antonia García Olvera como Directora, Sor Guadalupe Torres, Sor Higinia Esquivel y Sor Ernestina Carreón. Así el 8 de septiembre de 1969, fue la fecha oficial para la apertura y de inmediato se dio principio a las actividades de la matrícula, de un Oratorio Festivo y, pocos días después, a un numeroso Centro Juvenil.

TIPO DE OBRA EN LOS INICIOS

Estaba previsto que el Colegio Salesiano fuera solamente de niñas, pero el Excmo. Sr. Don Miguel González Ibarra insistió ante las Superiores para que fuera mixto y, desde sus inicios abrió sus puertas también a los varones, principiando a recibirlos en el Jardín de Infancia y así sucesivamente. En la actualidad es mixto hasta Secundaria.

La obra quedó ubicada en una de las zonas más necesitadas de Cd. Obregón, tanto

material como espiritualmente, ya que en la misma área se encontraba la zona de tolerancia. En 1975 esta zona fue retirada de este lugar y el ambiente fue mejorando.

La colonia ha mejorado muchísimo y por ende también el ambiente que la circunda. Queda asentado que las primeras hermanas han dejado entre la gente de la colonia una profunda devoción de María Auxiliadora, y Ella concede a sus fieles devotas muchos milagros. La Directora en este tiempo de 1976 a 1982 fue Sor Graciela González. La dirección administrativa del Colegio estuvo a cargo del patronato hasta 1981, que por motivos de fuerza mayor entregaron el día 9 de agosto de este mismo año a las hermanas quienes llevan adelante la administración general del mismo.

DIRECTORAS QUE HAN PASADO POR ESTA OBRA EDUCATIVA SALESIANA:

- Sor Antonia García Olvera*
- Sor Amalia Fuentes*
- Sor Graciela González*
- Sor Ernestina Carreón Girón*
- Sor María del Pilar Miranda López*
- Sor Martha Olivia García Caballero*
- Sor Edith Rodríguez Higareda*
- Sor Inés Reyes Chávez*
- Sor Ernestina Carreón Girón*
- Sor Verónica Juárez Camacho*
- Sor María Isabel Muñiz López*

Ciertamente que los exalumnos y exalumnas aman su colegio, reconocen y aprecian la formación que en él han

recibido, de tal forma que regresan y muchos de ellos hoy tienen a sus hijos recibiendo esta misma educación salesiana haciendo realidad aquí y ahora el sueño de San Juan Bosco “Formar buenos cristianos y honestos ciudadanos” ¡María Auxiliadora lo ha hecho todo!

SIGAMOS SIENDO PARTE DE ESTA HISTORIA



"El que confiesa (sus delitos) y cambia, obtendrá compasión" (Pr 28,13)

Por: Pbro. Luis Alfonso Verdugo Martínez

Las redes sociales han venido a dar un giro de 180° a nuestras vidas. La línea entre lo público y lo privado se ha borrado de tal forma que definitivamente hay menos cosas nuestras que nos pertenezcan solo a nosotros. Cada vez estamos más expuestos, prácticamente se sabe nuestra ubicación y lo que hacemos momento a momento. Algunas corrientes psicológicas actuales proponen como la solución para todos los conflictos personales el que nos despojemos de todo rastro de pudor, que por otro lado se ve como un inmenso y pesado lastre, y nos exhibamos ante el mundo para alcanzar la libertad plena. Sin embargo, después de este proceso de "vaciamiento" total el resultado es aún más desolador pues, aunque vivimos en una sociedad que ríe a todo momento, en el fondo hay una tristeza tan profunda que nada parece consolar. Los signos están ante nuestros ojos: depresión, estrés y una total pérdida de sentido de la vida. Un panorama sobrecogedor, sí, aunque no todo está perdido ya que, en el fondo, el espíritu humano sigue latiendo y en busca de la verdad y la plenitud.

"El que oculta sus delitos no prosperará, el que los confiesa y cambia, obtendrá compasión" (Pr 28,13), este es el camino que nos propone la fe, acerquémonos a tres textos que nos permiten ver la Buena Nueva de la Salvación que, en Cristo, nos invita Dios nuestro Padre:

a) En 19,1-10 Lucas nos presenta a Zaqueo, jefe de los recaudadores de impuestos; rechazado por sus compatriotas como pecador público pues coopera con el invasor. Su problema no es la pobreza, de hecho, es rico, sin embargo, en lo más profundo de su corazón experimente un gran vacío y la necesidad de encontrar un sentido para su vida. Lo más seguro es que haya escuchado hablar de Jesús y de su doctrina y para encontrarse con Él hará lo imposible. Para esta urgencia de Zaqueo, Jesús responde con un "conviene que hoy me quede yo en tu casa" (Lc 19,6). Lo más impresionante es que Jesús entra en la casa y se sienta a comer; pero no señala, no juzga, no

pide nada, su sola presencia sana y restituye a la gracia al corazón dispuesto. No hay tampoco un juicio o una condena, es un encuentro que rescata, eleva y que con sumo respeto y consideración va conduciendo a la conversión. «Zaqueo, puesto en pie, dijo al Señor: "Daré, Señor, la mitad de mis bienes a los pobres; y si en algo defraudé a alguien, le devolveré el cuádruplo"» (Lc 19,8), es una respuesta al amor experimentado, Jesús no lo ha obligado a cambiar, simplemente lo ha aceptado y amado tal cual es y lo ha llevado a redescubrir la dignidad que el pecado le había hecho olvidar. Esta confesión no ejerce violencia ni obliga a hacer nada, tampoco humilla, sino que humaniza a la persona llevándola a su plenitud.



b) Otro ejemplo es el encuentro de Jesús con una mujer samaritana en Jn 4,5-43, en primer término, nos topamos con dos prejuicios que harán más complicada la situación de la samaritana, es una extranjera y precisamente de una nación contra la que los judíos tenían un especial rechazo (Cf. Lc 9,51-56), podríamos decir incluso que era una verdadera antipatía, pues aunque creían en el Dios Vivo hacía mucho tiempo que se habían separado de la recta fe del judaísmo; además, aunque parezca obvio, es una mujer, un ser humano de segunda que no compartía ciertamente los

derechos de los hombres. Dicho lo anterior, acerquémonos al relato, la necesidad de la búsqueda de agua en el pozo de Jacob permitirá este encuentro, parece fortuito, pero en realidad al igual que con Zaqueo, es una necesidad, para Jesús de salvarla y para la samaritana de ser salvada. Es impresionante ver como cuando se vive en el pecado, poco a poco se va perdiendo la sensibilidad a tal grado que la persona se acostumbra a esa forma de vida, en el fondo esa es una forma de deshumanización, porque se termina viviendo de una manera inauténtica. Ese es el estado de la samaritana y, aunque vive en el pecado su corazón anhela una nueva forma de vida, "Señor, dame de esa agua, para que no tenga más sed y no tenga que venir aquí a sacarla" (Jn 4,15). Jesús la irá conduciendo para que realice este viaje a lo más profundo de su ser, al encuentro con su realidad herida y fracturada, "Vengan a ver a un hombre que me ha dicho todo lo que he hecho" (Jn 4,29), sin embargo, la mujer no se considera agredida ni expuesta pues experimenta la dulzura del juicio de un Dios que es infinita misericordia, es esta la reconciliación que Dios nos propone, muy distinta a aquella que nos ofrecen las ideologías modernas, "desnudarnos" de una manera grosera como una forma de "autenticidad" y "liberación", y obligándonos a olvidar que hay cosas que son esencialmente nuestras a las que solo Dios, con nuestro permiso, puede acceder. El juicio de Dios es misericordia mientras que el juicio de nuestras sociedades actuales es un juicio inmisericorde y destructivo. Es triste pensar que lo que solo debiera quedar en el corazón de Dios cuando acudimos a Él en busca de reconciliación permanezca para siempre grabado en lo que se llama la "red" cuando, de una forma hasta cierto punto enferma, "publicamos" nuestras fragilidades y limitaciones en las redes sociales pretendiendo ser "coherentes". Mientras la Reconciliación con Dios nos libera y nos lleva a la recuperación de la dignidad perdida, el juicio del mundo nos sume más en la desesperación y nos esclaviza a la opinión de los demás que se alzan como fieras sedientas de saber cada día más,



perdiéndose la sutil línea entre lo público y la intimidad.

c) No podemos dejar de mencionar este hermoso pasaje que Lucas nos presenta en el capítulo 15 de su Evangelio, aquí encontramos los mismos elementos en el proceso de reconciliación que hemos repasado en los textos anteriores:

1) La experiencia de la propia realidad fracturada por el pecado, anclada profundamente en la añoranza de la dignidad perdida (Cf. Lc 15,4a.8a.17-18).

2) El deseo de recuperar la dignidad perdida que impulsa a la búsqueda de quien

proporciona el perdón y la reconciliación, Dios nuestro Padre (Cf Lc 15,4b-6.8b-9.20).

3) Aunque el elemento más importante es esta prodigalidad y gratuidad con la que nuestro Padre Dios responde ante uno de sus hijos que regresa a la casa en busca de su dignidad perdida (Lc 15,7.10.22-24).

Concluyendo, parece muy interesante considerar el serio rechazo que muchos cristianos, incluso algunos practicantes, del Sacramento de la Reconciliación. Se justifican, por un lado, que se confiesan directamente con Dios, este hecho, aunque parezca lógico no vincula porque es un acto únicamente intimista; por otro lado, arguyen

que cómo van a confesarse con otra persona, el sacerdote, quizá más pecador que ellos. Sin dejar de considerar sus objeciones, es patético considerar que, ante esta oposición, no tienen el menor reparo en exponerse en las redes sociales comunicando cosas tan íntimas que después se volverán en su contra, incluso ha habido suicidios ante el juicio inmisericorde que ejercen esos “otros” sin rostro pero que tienen el “poder” de destruir. Cuando recurrimos al Sacramento de la Reconciliación, con el perdón obtenemos vida, cuando decidimos ser “honestos” ante esa masa sin forma de los medios, solo obtenemos dolor y sufrimientos, y en ocasiones no solo la muerte moral sino también la personal.



**LA CABAÑA
DEL INDIJO JIMMY**

**YA NOS
VISITASTE?**

PA' AHORRAR DE VERDAD!

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...

Contamos con servicio a domicilio, llámanos!

Los mejores precios todos los días

**VISITANOS AL JONDO DEL MERCADITO UNION LOC. 67
POR LA CALIFORNIA E/NO REELECCION Y GALEANA • TEL. 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 Reelección
Col. Cumuripa, Cd. Obregón, Sonora**

La misericordia de Dios

Por: Ana María Sotelo Leal

"Cuando el Hijo del hombre venga en su gloria acompañado de todos sus ángeles, entonces se sentará en su trono de gloria. Serán congregadas delante de él todas las naciones, y él separará a los unos de los otros, como el pastor separa las ovejas de los cabritos. Pondrá las ovejas a su derecha, y los cabritos a su izquierda. Entonces dirá el Rey a los de su derecha: "Venid, benditos de mi Padre, recibid la herencia del Reino preparado para vosotros desde la creación del mundo. Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; era forastero, y me acogisteis. Estaba desnudo, y me vestisteis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y vinisteis a verme." Mt 25, 31-36.

Desde los tiempos de Jesús, todo bautizado somos llamados y "deberíamos sentirnos invitados" a convertirnos en auténticos prójimos de nuestros hermanos más vulnerables (llamémosle enfermos, necesitados, olvidados, abandonados). Deberíamos vivir de modo especial este llamado, es decir, dedicar un día para llevar a cabo esta obra de misericordia. Tener un día dedicado para la vista al enfermo.

El Catecismo de la Iglesia Católica lo explica en el numeral 2186. "Los cristianos que disponen de tiempo de descanso deben acordarse de sus hermanos".

Aquellos hermanos que a causa de la pobreza, miseria y enfermedad no encuentran descanso. Cuando nosotros volteamos y contemplamos más allá de nosotros mismos nos convertimos en buenos samaritanos, somos "Betania" para otros, es decir, "lugar de descanso" para aquel que se siente cansado.

De esta manera vivimos el Evangelio de amor, servicio y esperanza de parte de Jesús que mueve y conmueve a otros e incita a querer y aspirar a ser "auténticos prójimos".

Jesús con su ejemplo nos enseña a vivir la acogida desde el amor, nos muestra como la misericordia "cura y sana". Nos recuerda con sus palabras que quien visita al enfermo visita y reconoce al mismo Jesús. Mt 25, 31-46.

El trato de Jesús a través de la historia ha sido multidimensional. En distintos episodios bíblicos vemos un Dios proveedor, cuidador, hacedor, sanador de paralíticos, leprosos, mujeres, niños sin importar condición o raza. Con delicada compasión sana, reconstruye, redime vidas y viste de dignidad a los más "vulnerables".

Les comparto un pequeño cuentito sobre la magia del amor y la compasión en lo sencillo: Mis abuelos eran amigos de unos vecinos que renegaban de todo. Siempre estaban enojados y nadie sabía el motivo, pero un día se celebraba una gran fiesta pues era el cumpleaños de uno de los vecinos y estábamos invitados.

Todos los vecinos se alistaban para ir a festejar, menos Juan y José, dos hermanos que eran mayores y de la edad de mi abuelo nunca salían, se la pasaban leyendo o durmiendo. La única persona que puede convencerlos será tu abuelo decía mi padre, tenemos que hacerlos reír y que se diviertan pensé yo. Aunque era todavía pequeño se me ocurrió ir a visitarlos con mis amigos y llevarles unos dulces a ver si así se alegraban un poco.

Me acordé que cuando estoy triste o molesto, si me abrazan o me dan dulces se me olvida todo. Así que pensé que lo mismo sucedería con mis vecinos. Cuando llegamos a la casa, pensé por un segundo que tal vez nos gritarían o nos harían algo, pero toqué la puerta y de repente estábamos dentro de la casa, los saludamos como lo hago con mis abuelos, con un fuerte y cariñoso abrazo arrancándoles una gran

sonrisa, cuando les dimos los dulces parecían unos niños.

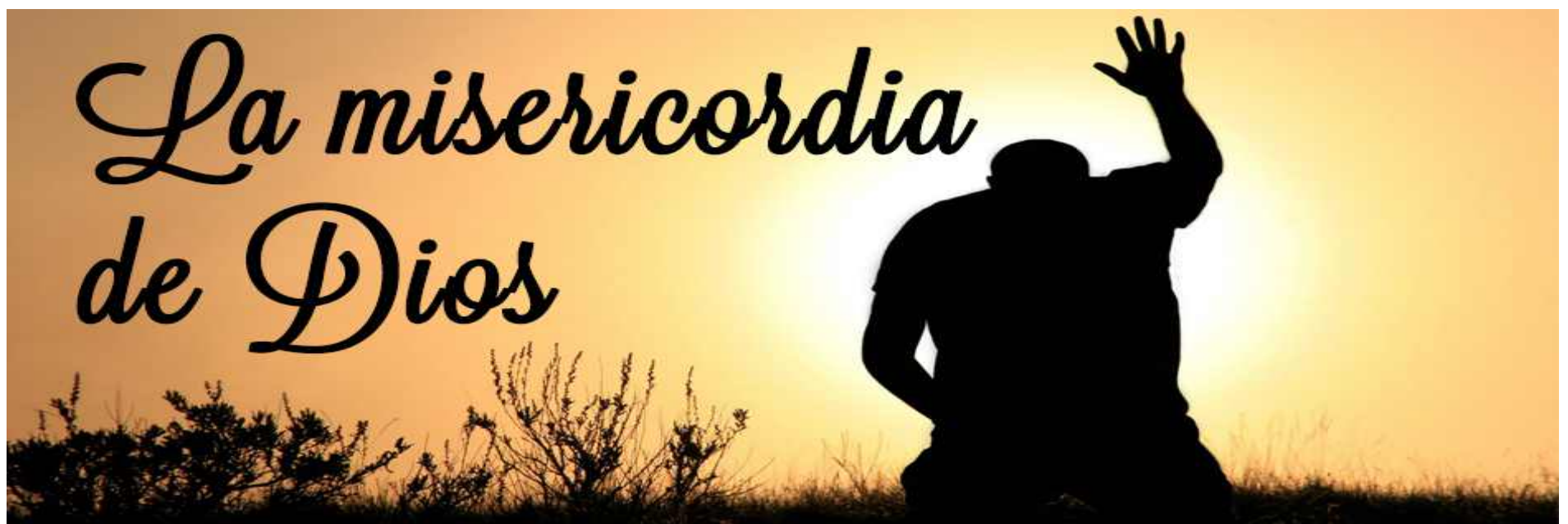
Mi abuelo y yo llevamos a nuestros amigos ahora, a la fiesta y desde entonces son ellos los que invitan a sus vecinos a tomar el té o a escuchar algo de música, y a comer muchos dulces y a veces salen a vernos jugar en la calle y otras veces nos permiten jugar en su jardín. Compartir aquella tarde nos hizo tan felices, dar una sonrisa y un abrazo a quienes lo necesitan no cuesta nada y nos beneficia a todos, pensé.

Esto sencillo nos dice que hacemos magia cuando damos amor y misericordia, es vivir como Dios nos pidió que vivamos: "Ámense los unos a los otros". Ojalá que cada bautizado hijo de Dios vea este servicio entrelazado con ÉL, encuentre el hilo en común, que nos empareje y humanice a todos y que comience a surgir el derramamiento del perfume más valioso el de "la misericordia redentora del Señor".

Firmemos este pacto de amor con Dios, provisión, cuidado, defensa, ternura y misericordia. Primero entre "Dios y tú", luego se convierta en "Dios, prójimo y yo". Que el amor nos mueva al igual que al Jesús proveedor de misericordias.

Siéntate con Jesús un rato en el pozo de Siquem. Entabla diálogo de misericordia con tu Señor, pues su agua llenará hasta desbordar el cántaro de tu corazón para ayudarte a vivir la misericordia en otra dimensión "deja llenar tu corazón y busca otros corazones que necesiten ser llenados de Jesús".

¡Que la misericordia se haga vida!



Formas de vivir la cuaresma para jóvenes

Por: Smta. Manuel de Jesús Torres Flores

Como se puede percibir la cuaresma está a la vuelta de la esquina, y con ellas muchas incógnitas acerca de la misma, como por ejemplo: ¿Qué es la cuaresma? ¿Por qué no se come carne? ¿Por qué el ayuno? Y muchas otras preguntas que en la mayoría de las ocasiones son planteadas por jóvenes inquietos y preocupados por su práctica apostólica.

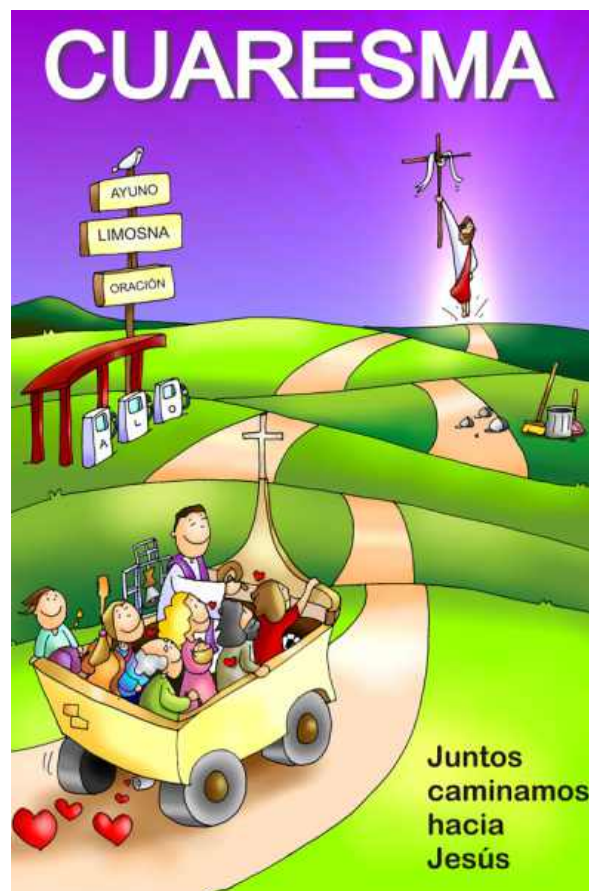
Primeramente, es oportuno saber que la cuaresma es un tiempo litúrgico establecido por la Iglesia, llevando a cabo una preparación física y sobre todo espiritual, para que cada cristiano católico pueda llegar de una manera más plena a la pascua. Es por ello que durante alrededor de 40 días se puede observar en los templos una cierta austeridad tanto en colores, ornamentos e inclusive hasta en los cantos litúrgicos, en señal de penitencia.

Cabe mencionar que la Madre Iglesia establece una serie de actos o formas para vivir el tiempo de penitencia cuaresmal, que los jóvenes pueden ir implementando en su vida, de forma sencilla y silenciosa. Además, se pueden implementar otras formas de vivencia que ayuden en el ejercicio de las ya propuestas, como son las siguientes:

1.- Amor y fervor a la Eucaristía: Sería muy oportuno que los jóvenes asistieran más a la eucaristía (no solo la dominical sino que también un día entre semana) y a la hora santa a dejarse mirar un momento por su amigo Jesús; con el fin de que sea Él quien les guíe en su preparación cuaresmal y acreciente su amor y devoción.

2.- Abstinencia: Como ya se sabe, existe la abstinencia de comer carne, pero también pueden implementarse otras abstinencias, por ejemplo en comer menos cualquier tipo de aperitivos (papitas,

galletas, dulces, helados, etc.). De igual manera disminuir el uso del celular o de una red social, principalmente la que más sea usada. También se puede practicar la abstinencia en la pereza y la mala gana, ayudando en el hogar en las labores diarias, tratando de no enojarse y ejecutándolas de manera alegre, ya que es una forma muy grata de encontrar la santidad en lo ordinario.



3.- Actos de piedad: Algo que es importante en la espiritualidad son los actos de piedad como el rezo del Santo Rosario en el que se medita la vida de

Jesús con ayuda de la Virgen María. Meditar los misterios es muy bueno, pero en tiempo de cuaresma es grato que se le dé un poco más realce a los misterios dolorosos que contemplan la pasión y muerte de Jesús.

Además es de suma importancia que la Madre de Cristo se haga presente, con su intercesión y protección maternal en el caminar de la juventud; que le ayude a cada joven a vivir la pasión, muerte y resurrección de su Hijo de manera verdadera y santa. Otro acto de piedad recomendado es el rezo del Santo Vía Crucis, que medita el camino de Jesús al calvario, puede rezarse individual o en grupos, sería algo muy interesante que en los grupos juveniles se rezara alrededor del templo o de cualquier otro lugar indicando las estaciones, o en el sitio de la reunión, lo importante es que se familiaricen y sobre todo contemplen la vía dolorosa que recorrió el Señor Jesucristo.

4.- Lectura espiritual: En el tiempo de penitencia es recomendable que el joven lea algo que alimente su espiritualidad como son las vidas de santos, que son un gran ejemplo en la vivencia de la austeridad, la oración y la penitencia. Muchos piensan que los santos son aburridos, pero la verdad es que no, ellos también fueron jóvenes que lucharon por la vida, principalmente por agradar a Dios y ganarse el cielo. Puede leerse al santo de devoción personal u otro que sea de interés, además sería de mucha ayuda ponerlo como intercesor para que se pueda tener una correcta preparación penitencial.

Ojala que sean de gran ayuda estas sencillas formas de vivencia cuaresmal, lo importante es que se realice un pequeño sacrificio con amor, generosidad y entrega por Cristo que murió y resucitó para dar vida en abundancia.

**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

Llamado y camino

Por: Lic. Rubén Valdéz

El llamado

Eran tiempos complicados, eran tiempos difíciles.

Eran tiempos donde la vida humana se tornaba difícil.

Eran tiempos donde la vida de fe está empezando a ser cuestionada de manera fuerte y complicada.

No era sólo un cuestionamiento teológico sino también de repercusiones políticas y mundiales: Iniciaba la Reforma protestante.

Ahí, en momentos como ese y otros que se habían presentado con anterioridad, es cuando Dios hace surgir grandes respuestas de amor divino y santidad.

Hago esta alusión pues es en este contexto cuando se ve históricamente la referencia más antigua que conozco a lo que actualmente conocemos como “pláticas cuaresmales”.

Alguien podrá decir que son más antiguas. Y es verdad, pero aclaro que dije “a lo que actualmente”. Entiendo que los primeros cristianos tenían en cuaresma lo que llamamos catequesis cuaresmales hacia la recepción de un sacramento. Pero las pláticas cuaresmales no son para la recepción de un sacramento sino son un “llamado a la conversión”, “un llamado a la vivencia de la vida cristiana”.

Las “predicaciones cuaresmales”, “pláticas cuaresmales”, “ejercicios espirituales” son muy conocidas en el ambiente católico. Encontramos grandes santos que tienen fama de ser “excelentes predicadores”. En el siglo pasado fueron famosas las predicaciones, que ciertamente no fueron sólo cuaresmales, del Cardenal Carlo María Martini en Florencia donde reunía a cientos y a veces miles de jóvenes. El Padre Raneiro Cantalamessa ha predicado “los ejercicios cuaresmales” a los últimos tres Papas.

Lo que quiero subrayar y hacer patente es que “las pláticas cuaresmales” son una

tradición en nuestra iglesia que responden al llamado de Jesús “vayan y prediquen el Evangelio” (Mt 28,19) y explican y extienden su llamado primero: “Conviértanse” (Mc 1,14-20).

La cuaresma es un llamado extenso y extensivo a todos los cristianos a vivir el llamado a la conversión, un cambio de vida que va hacia la vida nueva en Cristo resucitado. Este llamado se debe hacer concreto en la profundización del misterio de salvación y la vivencia del mismo. ¿Cómo profundizarlo? ¿Cómo descubrir la luz de la fe en la vida y con ella iluminar la vida? Es aquí donde entran aquellos que llamamos “ejercicios espirituales”.



Además de la experiencia en la práctica de la vida cristiana están las bendiciones que se dan en el ámbito espiritual ya que como lo habremos escuchado en las distintas cuaresmas, además del crecimiento en el espíritu personal, se nos conceden indulgencias sean parciales o plenarias. Es algo importante para nosotros.

Establecido lo anterior creo que tenemos claro que los ejercicios espirituales tan

conocidos y a las cuales nos invitan con tanta insistencia son un instrumento necesario a nivel espiritual y de vida para nuestro crecimiento espiritual hasta alcanzar la “estatura de Cristo” (Ef 4,13).

El camino

“Quédate con nosotros Señor” (Lc 24,29)

Esa es la expresión que salió del corazón de los discípulos aquel día de la resurrección. Es el encuentro con el resucitado pero como ya conocemos el texto no lo reconocieron al principio, es al final de un proceso que llegan a decir esa expresión y descubrirle en la fracción del pan y salir a dar el mensaje.

Como creyentes en Cristo Jesús sabemos que el Señor camina con nosotros y ha resucitado. El hecho y acontecimiento de la resurrección ha marcado nuestra vida y la hemos hecho nuestra en el bautismo. Es una realidad presente en nuestra vida y queremos que se manifieste en nuestra vida concreta. Aún con la certeza de lo anterior, de la presencia de Cristo resucitado, la iglesia nos invita con cada Cuaresma a ir al encuentro de su persona en la celebración del acontecimiento de la Pascua. Ya sugeríamos arriba que una herramienta para esta preparación son los ejercicios espirituales de cuaresma. ¿Qué otras herramientas tenemos?

Creo que el camino nos lo marca precisamente la sagrada Escritura en el Evangelio de Lucas capítulo 24: el pasaje de los discípulos de Emaús. El mismo texto está en “camino”. Ya la imagen es sugerente y provocativa. Busca en tu Biblia este texto que te comentaré, léelo, haz lectio divina con él. Una vez hecho lo anterior, continúa la lectura.

¿Ya terminaste tu tarea? ¿Qué observaste? Te comparto algunos puntos de reflexión.

1) Estamos con dos discípulos: el camino se hace en comunión, comunicación y en familia. La Pascua y su celebración se prepara en familia y con la familia. Hoy más

que nunca estamos llamados a rescatar este aspecto tan importante de la vivencia de la fe.

2) “Hablaban de lo que había acontecido”: El contenido de nuestras reflexiones cuaresmales es lo acontecido en Jerusalén en esos días: pasión y muerte del Señor. Creo que todas las expresiones teológicas, reflexiones, son buenas para crecer en la fe, pero no podemos olvidar que es “un camino hacia la Pascua” y esto pasa por la cruz. Claro está que podremos reflexionar sobre muchas cosas que son buenas, válidas, verdaderas, necesarias... pero en todas ellas no podemos olvidar contemplar al Cristo crucificado. Incluso, por ejemplo, al final de los ejercicios espirituales de cuaresma se nos da la indulgencia con una cruz con Cristo para contemplar que ahí está la fuente de la salvación y del perdón.

3) Tristeza: Caminaban tristes. Quizá sea tiempo de ver nuestras flaquezas y tristezas, nuestras deficiencias y problemáticas, mas no para martirizarnos sino para ponerlas delante del Señor Resucitado en la Pascua y Él nos dé nueva vida.



4) “Hombres duros de entendimiento”. Es el reclamo de Jesús, pero más que reclamo, creo es un llamado a la apertura. Caminar en cuaresma es abrir el corazón.

5) “Moisés y los profetas”. Cuaresma es el tiempo propicio para contemplar la Palabra de Dios. Es volver a la Palabra de Dios, a la fuente. Escuchar con nuestro corazón las palabras de Jesús contenidas en los Evangelios que grita: “¡Conviértanse!”. Escucharlo del divino maestro.

6) “Quédate”: después de todos los pasos anteriores llegan a reconocer la necesidad que brota del corazón ardoroso del cristiano que busca al Señor.

7) “Los ojos se abrieron”: He ahí la meta.

Estimado lector, tendrás tú muchas más reflexiones sobre lo anterior pero ahí dejo las mías. Camina esta Cuaresma al encuentro del Señor resucitado.

¡Se feliz!

JORNADA
#141 | 21, 22 y 23
de febrero

PRE-JORNADA
SÁBADO - 15/ FEB/ 2020

HORA	LUGAR
2:30 PM	PARQUE LOS PIONEROS

CONTACTO: ELIAN GOMEZ DIAZ
(644)408 7643

FB: MJVC OFICIAL CD.OBREGON

REQUISITOS

- ASISTIR A LA PRE-JORNADA
- SER MAYOR DE EDAD
- NO ESTAR CASADO

Calidad
rancho grande

¡El Mejor Huevo de la región!

PRODUCTO NUEVO

www.ranchogrande.com.mx

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

Nuevos Sacerdotes para nuestra Iglesia Diocesana

Por: Pastoral Vocacional Seminario



Nuestra Iglesia Diocesana fue bendecida el pasado 17 de Enero, cuando por imposición de manos de Monseñor Felipe Padilla Cardona fueron ordenados dos nuevos sacerdotes, en el Templo de Nuestra Señora de Fátima, en Ciudad Obregón, Sonora.

Los nuevos presbíteros son Daniel Francisco Ureña Cota (diocesano) y Leonardo Moctezuma Mora (redentorista).

Hagamos oración por estos nuevos sacerdotes, para que mantengan siempre la alegría que hoy profesan y que la manifiesten en su servicio en las comunidades que les sean encomendadas.



NOMBRAMIENTOS

Nombramientos otorgados por el Excelentísimo Sr. Obispo Felipe Padilla Cardona a:

Pbro. José Alfredo Gómez Torres
Parroquia de San Isidro Labrador
Villa Juárez, Son., 9 de enero de 2020

Pbro. Jorge Figueroa Valenzuela
Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe
Vícam, Son., 10 de enero de 2020

Pbro. José Isaac Flores Cota
Parroquia de Ntra. Sra. de Guadalupe Valle Verde
Cd. Obregón, Son., 12 de enero de 2020

Pbro. José Concepción López Coles
Parroquia de La Purísima Concepción
Álamos, Son., 13 de enero de 2020

Pbro. Javier Vargas Becerril
Parroquia de Cristo Rey
Empalme, Son., 19 de enero de 2020

Pbro. Fabián Alfonso Aguirre Osuna
Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe
Sahuaripa, Son., 23 de enero de 2020

¿Estamos obligados a ayunar? (I)

Por: Pbro. Jorge Alberto Torres Molina

“Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto ¿para ser tentado por el diablo. Y después de hacer un ayuno de cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre.” Mt 4,1-2

Ya se acerca el tiempo de Cuaresma y, con él, el tiempo en que más se nos urgen actos de penitencia como el ayuno y la abstinencia de carne. Y aquí nos encontramos con que muchos católicos están confundidos sobre la práctica y la obligatoriedad de esta antiquísima costumbre ascética del ayuno y también sobre la abstinencia de carne. Fácilmente se dice que no tiene sentido ya ayunar y que la abstinencia de carne se refiere a cosas más importantes como “no comer prójimo”. En cambio, la santa madre Iglesia es muy clara sobre este punto. En el Código de Derecho Canónico nos presenta las normas al respecto y también el por qué debemos realizar esta práctica.

El marco donde se nos propone el ayuno y la abstinencia de carne se encuentra en el espíritu de penitencia. En efecto, el Canon 1249 de dicho Código, nos recuerda que “todos los fieles, cada uno a su modo, están obligados por ley divina a hacer penitencia”. Además, como somos Iglesia, debemos también unirnos en algunas prácticas comunes de penitencia. Para esto “se han fijado unos días penitenciales” que juntos debemos ofrecer. En estos días los cristianos debemos observar el ayuno y la abstinencia de carne pero, además, debemos dedicarnos de manera especial a la oración, a las obras de piedad y de caridad, y también debemos cumplir con mayor fidelidad nuestras propias obligaciones.

Estos tiempos especialmente penitenciales son los viernes del año y el tiempo de Cuaresma. Esto es válido para toda la Iglesia universal (cfr. CIC 1250). Actualmente he notado que la gran mayoría de nuestros católicos no reconocen como día penitencial los viernes, pensando que sólo es penitencial el Viernes de cada Semana Santa y el Miércoles de Ceniza. O, en

todo caso, los viernes de Cuaresma. Pero el Código de Derecho Canónico es claro: todos los viernes del año son penitenciales. Por esto, todos los viernes debemos guardar la abstinencia de carne, exceptuando los viernes que coincidan con alguna solemnidad (cfr. CIC 1251). De manera especial el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo estamos obligados a ayunar y a abstenernos de carne. Además, el Concilio Vaticano II nos propone el ayuno pascual: “ha de celebrarse en todas partes el viernes de la pasión y muerte del Señor y aun extenderse, según las circunstancias, al sábado santo, para que de este modo se llegue al gozo del domingo de Resurrección con elevación y apertura de espíritu” (SC 110).



Ahora bien, ¿Estas penitencias obligan a todos los cristianos? No. El Canon 1252 nos dice que “la ley de la abstinencia obliga a los que han cumplido catorce años; la del ayuno, a todos los mayores de edad, hasta que hayan cumplido cincuenta y nueve años”. Así, los menores de dieciocho años de edad y los que ya cumplieron sesenta o más no están obligados a ayunar. En cambio, la ancianidad no exenta por sí sola de la abstinencia de carne. Pero, no estar obligados al ayuno o a la abstinencia de carne no significa que se puede vivir esos días como si fueran días normales. Más bien, nuestra Iglesia nos exhorta a que los que no están

obligados a estas prácticas ascéticas por su edad también se formen en un auténtico espíritu de penitencia.

También es conveniente aclarar qué significa ayunar, pues muchos cristianos piensan que esto consiste en no desayunar. Ya desde 1917 el Código de Derecho Canónico nos dice que “la ley del ayuno prescribe que no se haga sino una sola comida al día”. También permite que se tome algún alimento en los otros momentos del día en que se acostumbra comer, pero esto debe ser en menor cantidad y calidad de lo acostumbrado. En cuanto a la abstinencia de carne, también encontramos muchas confusiones en el pueblo de Dios, en que se habla de carne roja y carne blanca o incluso de carne del prójimo. Realmente la abstinencia de carne prohíbe el consumo de carne de animales de “sangre caliente”: res, cerdo, carnero, pollo, aves. así como comidas y bebidas que prudentemente se consideran costosas o apetecibles. Así que no se trata de no comer carne para cambiarla por un platillo más costoso o más sabroso.

También es importante que la Conferencia Episcopal Mexicana ha dispuesto que se puede suplir la abstinencia de carne, excepto el miércoles de Ceniza y Viernes Santo, por la abstinencia de aquellos alimentos que para cada uno signifiquen de especial agrado, sea por la materia o por el modo de su confección; o por una especial obra de caridad; o por una especial obra de piedad; o por otro significativo sacrificio voluntario. Es importante notar que no se trata de cualquier sacrificio u obra de piedad o de caridad, sino de uno que sea verdaderamente especial. Lo importante es que se muestre nuestro espíritu de penitencia.

¿Y por qué nuestra Iglesia nos pide que manifestemos nuestro espíritu de penitencia precisamente con ayuno y abstinencia de carne? De esto escribiremos, con el favor de Dios, en el periódico Peregrino del próximo mes. ¡Alabado sea Jesucristo!

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

No hay amor más grande...

Por: Any Cárdenas Rojas

En este mes donde se celebra al amor y la amistad, si bien es cierto que se ha comercializado en parte, los cristianos en general, podemos aprovechar para reflexionar sobre lo que significan estos dos valores tan importantes en las relaciones humanas: el amor y la amistad.

Amar es tener a Dios en el corazón y compartirlo con todos. Todo amor verdadero es compartir el amor de Dios según sus designios.

El amor de Dios para con nosotros no es el mismo que el amor de Dios hacia las cosas creadas. El amor de Dios es infinitamente superior. Él está siempre buscando un amor personal, un amor de enamoramiento incomparable muy superior a lo que nosotros podríamos imaginarnos siquiera.

El amor se demuestra en la práctica y no solo diciendo: ¡Te quiero!. Hay que darlo en extremo. Jesús mismo nos enseñó a amar hasta a nuestros enemigos.

Seamos buenos amigos, queramos a nuestros amigos por lo que son, no por lo que queramos que sean. Aprendamos a ver sus cualidades y limitaciones. Como nosotros, tienen cosas buenas y no tan buenas.

Es muy agradable saber que contamos con alguien que nos quiera y comprenda. Que nos acepta tal como somos y que nos ayude a crecer y superarnos. Que cuando ve que hacemos el mal, se arriesga a que nos molestemos y trata de corregirnos por nuestro bien... ¡como debe ser!.

Los verdaderos amigos "se toman en serio" el ser amigos, se dan en todo y por todo. Siguiendo las palabras de Cristo: "No hay amor mas grande, que aquel que da la vida por sus amigos".

La amistad y el amor que tiene raíces en Dios da su amistad pensando siempre en el bien del otro. Así es la amistad que Dios nos ofrece. Pero como somos tan limitados no acabamos de creernos que Dios nos ama con locura.

Si alguien quiere imitar a Jesús, aunque no supiese que el amor es el mandamiento más importante, igual cumpliría.

Por el contrario hay personas "muy devotas" que no faltan a misa, que cumplen y repiten cada oración durante la Eucaristía, hay otros que se destacan por aportar grandes limosnas, ¿pero de que sirve esto a un hombre si después no es capaz de amar a otro sin importar su creencia, idea, situación social, económica, cultural o educacional?.

Los fariseos de la Biblia eran de esos hombres muy devotos, muy observantes de la ley y cumplían sin faltar con los diezmos, ¿y qué hicieron luego?,

hicieron sufrir mucho a Jesús y finalmente lo llevaron a la muerte. ¿De qué nos serviría ser muy devotos? Nos serviría solo para aparentar. Así es como muchos de nosotros guardamos las apariencias, por el que dirán, que es lo que más nos importa en ocasiones. De nada sirve asistir a la santa misa, de nada nos sirve santiguarnos, hacer oraciones, rosarios, peticiones, comer y beber el Cuerpo y la Sangre de Cristo, de nada nos sirve ser católicos, porque lo más grande de nuestra Iglesia es el Amor...y Dios es amor...y el que no ama no está en Dios. Si no aplicamos esto, entonces aún tenemos mucho que aprender.

También es cierto que esto de amar al prójimo a veces no es algo fácil, pero para ser hijo de Dios, para seguir los pasos de Cristo, tenemos que mirar a los hombres con los ojos del Señor, es así como en el día del amor, día de la amistad, tratemos de hacerlo...Bueno, en realidad tenemos que hacerlo todos los días. Pidamos por cada uno de los hombres

que menos sentimientos guardamos hacia ellos y, si nos falta alguna dosis de amor para hacer esto, pidamos a Jesús que nos la entregue.

Dediquemos el día del amor y todos los días a la sinceridad, dediquémoslo a no condenar a nadie, renunciemos a cualquier acto de venganza, perdonemos a quien según nosotros nos ha ofendido, escuchemos a quien necesite una palabra de aliento.

Es posible, que a lo mejor no tengamos fe, tal vez no creamos, tal vez no nos importe mucho, tal vez creamos pero no practiquemos, tal vez la religión ni la Iglesia no nos llamen la atención, tal vez no nos damos el tiempo para pensar en Dios...Pero si creemos en el amor, si hoy es el día, hagamos una práctica de eso. El Señor Dios del Universo siempre está cerca ofreciéndonos su amistad, su amor y su perdón...porque es el amigo que nunca falla. ¿habrá algo mejor?...



Estrés infantil

Por: Psic. Xóchitl Guadalupe Barco Escárrega

Los adultos, en su función de proveedores de atención y cuidadores, tienden a ver el mundo de los niños como feliz y despreocupado. Después de todo, los niños no tienen que trabajar ni que pagar cuentas; entonces, ¿de qué podrían preocuparse?

A veces parece que el estrés es cosa sólo de adolescentes y adultos, pero en realidad los niños también sufren de estrés, tanto o más que sus familias. Esto puede suponer un fuerte impacto en el desarrollo de los infantes por su vulnerabilidad y por estar aún en proceso de formación, así que debemos aprender a reconocerlo y ofrecer algunas medidas para mitigarlo.

Las causas del estrés infantil se concentran en tres ámbitos:

El ámbito familiar, vinculado con la relación a los padres, hermanos, un cambio de residencia y la relación entre los padres de la familia. El ámbito escolar, el exceso de tareas, las malas calificaciones y la sensación de ser o no aceptados pesan sobre el estado de ánimo de los niños. Finalmente, el ámbito de la salud se relaciona con las enfermedades que pueda sufrir el niño.

Signos y síntomas

Algunos de los síntomas comunes a los que hay que estar atentos son la baja autoestima, alteraciones en el sueño, mojar la cama, sentimientos de incapacidad, aparición de tartamudez, problemas digestivos, dolor de cabeza, pérdida o aumento de peso, disminución de la capacidad para prestar atención, cambios de humor. Otros tienen problemas para concentrarse o terminar la tarea escolar. Otros niños se abstraen o pasan mucho tiempo solos.

Los niños más pequeños pueden mostrar signos de reacción frente al estrés al adoptar nuevos hábitos,

como chuparse el dedo, enroscarse el cabello con el dedo o meterse el dedo en la nariz. Los niños mayores pueden comenzar a mentir, a agredir a otras personas o a desafiar la autoridad. Un niño estresado también puede tener pesadillas, dificultad para irse de su lado, reacciones exageradas a problemas menores y cambios radicales en el desempeño académico.



Para afrontar estos síntomas, es necesario que los padres en conjunto asuman estrategias, entre las cuales se pueden tomar en cuenta las siguientes:

- Técnicas de relajación apropiadas para la edad del niño
- Practicar algún deporte
- Promover hábitos saludables de alimentación, sueño e higiene
- No saturar a los niños con tareas, sobre todo si no son gratificantes
- Escucharlos activamente y ayudarlos a que expresen sus emociones

En cualquier caso, los padres siempre deben hacer su mejor esfuerzo para promover los recursos y fortalezas necesarios para que los niños puedan afrontar los retos propios de su desarrollo. El objetivo es que haya una comunicación abierta entre padres e hijos y por medio del ejemplo los niños aprendan a reconocer y expresar sus emociones.

También puede ayudar si se adelanta a las situaciones posiblemente estresantes y prepara a sus hijos para enfrentarlas. Por ejemplo, avísele a su hijo con anticipación (pero no demasiada) que se aproxima una cita con el médico y háblele sobre lo que sucederá. Sin embargo, debe tener en cuenta que los niños más pequeños probablemente no necesiten mucha preparación por adelantado. Darles mucha información puede causar más estrés. La seguridad es la clave. Recuerde que cierto nivel de estrés es normal; hágales saber que está bien sentir enojo, temor, soledad o ansiedad y que otras personas comparten esos sentimientos.

La mayoría de los padres cuentan con las habilidades para solucionar el estrés de sus hijos. Debe buscar atención profesional si cualquier cambio en la conducta persiste, si el estrés causa ansiedad grave o si la conducta genera problemas significativos en el funcionamiento en la escuela o el hogar.

LA CARNE DE CERDO ES RICA EN
Tiamina
QUE AYUDA A TENER UN BUEN SISTEMA NERVIOSO
ASOCIACIÓN GANADERA LOCAL DE PORCICULTORES DE CAJEME

TIF

CALIDAD 100% CONTRA

No fui enviado a bautizar sino a predicar el Evangelio

1 Cor 1,17a

Por: José Enrique Rodríguez Zazueta

En esta carta que Pablo escribe a la Iglesia de Corintio, hace una exhortación a la concordia y a la disciplina de la doctrina de Cristo. Compartir todo en común. Incluso la Fe. Pero vemos cómo la comunidad y sus dirigentes espirituales, toman partido, y no porque sean políticos, sino porque creen que siendo de alguien van a ser mejores que los demás.

En el texto vemos que la división se da por los seguidores de los enviados. Es decir Pablo, Apolo, Pedro e incluso el mismo Cristo.

Pablo en la plática que tiene con ellos, les hace ver que ninguno de los enviados, (Pablo, Apolo o Pedro), lo hacen por iniciativa propia, sino que son enviados por el mismo que dijo a los apóstoles, "Vayan y conviertan al mundo", de esta manera ellos solo son seguidores de Cristo, propagadores de su ejemplo, y de la Fe hacia el Padre.

Bajo este velo, y viendo la frase con la que concluye Pablo parte de la exhortación a los hermanos. podemos concluir algunos términos.

1.- Cuando son acusados ante Pablo por los servidores de Cloe, debemos suponer que Pablo había dejado encargados de vigilar la comunidad. Es aquí donde ponemos un primer indicio de que en toda comunidad debe de haber un encargado de la vigilancia para cuidar la doctrina que se dio. En este Caso podemos ver que son los seguidores de CLOE, mujer que vivía en esta comunidad y que Pablo le tenía confianza. La acusación no va en relación a ideas paganas que los encargados de la prédica están dando, sino por la división que estaba causando por decir que pertenecen a alguien.

2.- Cuando Pablo se entera de la situación lo primero que les pide en concordia y unión, ya que como comunidad cristiana naciente así debería de ser. Pero las circunstancias son otras, y lejos de sentirse unidos, nacen las divisiones, aunque la creencia es una sola. La elocuencia y simpatía que tenían cada uno de ellos. Pablo, Pedro y Apolo debía de ser una manera de cómo la comunidad los veía y como se identificaba con ellos.



Si analizamos a cada uno de ellos, vemos por ejemplo que Pedro, por ser apóstol directo, debería de tener más peso en lo que enseñaba. Pablo, por la educación Griega y romana, debía de ser más elocuente por los Griegos y Romanos recién convertidos. y Apolo por tener una buena elocuencia y ser de la región, tenía ya sus seguidores.

3.- Pablo en todo momento se dirige a ellos con palabras suaves pero concretas. Puesto que esa comunidad es como si fueran sus hijitos. Así es como él se dirige a otras comunidades. Pero la frase que mueve o que debía de mover a la comunidad es a los que fue enviado Pablo. El fue enviado a predicar el evangelio. el bautizo se da por añadidura, no por imposición o por

iniciación. Con esta frase, es como los que seguimos a Cristo debemos de tenerla presente. Cuando Evangelizamos, lo hacemos en nombre de Jesucristo. El Hombre y el Ungido. El mesías y el enviado. Este relato que Pablo pone en su carta en un ejemplo de actitudes que se siguen repitiendo en la comunidades actuales, y son equiparables cuando seguimos a un determinado grupo o a un sacerdote o predicador.

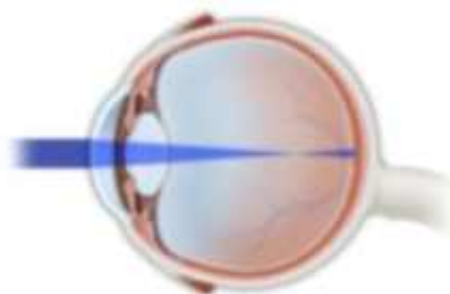
Las preguntas que Pablo les hace a la comunidad siguen siendo válidas, aún después de 2000 años y de tanta teología y estudio que la persona y la doctrina de Jesús ha tenido. La simpatía humana por las personas hace de manera natural esta división, ya que la predicación y las palabras en muchos de los casos son provenientes de la persona que las predica. Esto hace que la predicación se imperfecta, ya que en la prédica entran los miedos, y victorias de la persona.

Las escrituras nos van develando los aciertos y fallas de las personas y más cuando nos acercamos a la figura de Jesús como predicador.

Seamos un sólo cuerpo, seamos una sola iglesia, seamos un sólo evangelio.

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

**Clínica de Ojos
& Laser Optical**



**Dr. Leonel Gutiérrez Mendivil
Cirujano Oftalmólogo**

Veracruz 129 norte, Col. Centro, C.P. 85000, Cd. Obregón, Son. **Tel. 415.9810**

Conversión y mensaje cristiano

La voz de Cristo que nos invita a la conversión

Fuente: Catholic.net

La conversión es una experiencia hermosa, a veces difícil, que cambia profundamente los corazones. Cuesta la conversión cuando uno mira sus propias fuerzas, cuando teme las reacciones de otros, cuando siente todavía el atractivo del mal.

Pero la conversión parece posible cuando nos dejamos mirar por Dios, cuando permitimos que la Sangre de Cristo borre nuestros pecados.

También hoy resuena la voz de Cristo que nos invita a la conversión: "El tiempo se ha cumplido y el Reino de Dios está cerca; convertíos y creed en el Evangelio" (Mc 1,15).

En el núcleo del mensaje cristiano, la conversión brilla con especial intensidad. Se trata de apartarse de las tinieblas para empezar a vivir en la luz, que es Cristo (cf. Jn 1 y todo el simbolismo de la Vigilia Pascual).

"La noche está avanzada. El día se avecina. Despojémonos, pues, de las obras de las tinieblas y revistámonos de las armas de la luz" (Rm 13,12-13).

El "Catecismo de la Iglesia Católica" habla de la conversión en numerosos lugares. Entre ellos, podemos destacar uno que habla de la predicación constante de la Iglesia:

"Cristo, después de su Resurrección, envió a sus apóstoles a predicar en su nombre la conversión para perdón de los pecados a todas las naciones (Lc 24,47). Este ministerio de la reconciliación (2Co 5,18), no lo cumplieron los apóstoles y sus sucesores anunciando solamente a los hombres el perdón de Dios merecido para nosotros por Cristo y llamándoles a la conversión y a la fe, sino comunicándoles también la remisión de los pecados por el Bautismo y reconciliándolos con Dios y con la Iglesia gracias al poder de las llaves recibido de Cristo" ("Catecismo de la Iglesia Católica", n. 981).



La llamada del Buen Pastor llega a cada generación humana y nos invita al cambio más radical y decisivo: dejar el pecado para empezar a vivir en el Señor.

Ese es el mensaje de Jesús. Esa es la enseñanza de la Iglesia. Esa es la realidad que se celebra y vive en cada uno de los sacramentos, especialmente en el bautismo ("para la remisión de los pecados") y en la penitencia.

Hoy resuena, en lo íntimo de nuestras almas, la voz de Cristo que nos invita a la conversión. Si abrimos el corazón, romperemos con el pecado y entraremos en el maravilloso mundo del amor verdadero.



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 Lada sin costo

Presentación de Jesús y Purificación de María

Por: Pbro. Víctor Manuel Félix Alvarado

Generalidades

El 2 de febrero se celebra la Presentación del Niño Jesús en el Templo y la Purificación de la Virgen María.

Aunque esta fiesta es principalmente de carácter Cristológico, en ella se conmemora un acontecimiento muy importante en la vida de María: su purificación y la presentación de su hijo al sacerdote en el Templo, en cumplimiento de su obligación de consagrarlo a Dios.

Es importante situar el contexto de esta experiencia, todo se da en torno al nacimiento de Jesús, el cual presenta Lucas en el capítulo 2.

Y como se cumplieron los días de la purificación de ella, conforme a la ley de Moisés, le trajeron a Jerusalén para presentarle al Señor (Lc. 2, 22)

La purificación se aplica solamente a la madre. Ya sea intencionalmente o no, aquí Lucas parece combinar dos ritos: Primero está la purificación de la madre después del nacimiento de un hijo. Se considera a la madre impura por cuarenta días después del nacimiento de un hijo o por ochenta días después del nacimiento de una hija.

En segundo lugar, está su presentación en el templo, una consagración y redención del primogénito que significa que el niño es “Santo al Señor”.

Lucas deja claro que Jesús, desde el principio, es obediente a la Ley de Moisés. También confirma la devoción de José y María a la ley.

Hasta el Concilio Vaticano II se celebraba como fiesta principalmente mariana, pero desde entonces ha pasado a ser en primer lugar

Cristológica, ya que el principal misterio que se conmemora es la Presentación de Jesús en el Templo y su manifestación o encuentro con Simeón. El centro, pues, de esta fiesta no sería María, sino Jesús. María entra a formar parte de la fiesta en cuanto lleva en sus brazos a Jesús y está asociada a esta manifestación de Jesús a Simeón y a la anciana Ana.

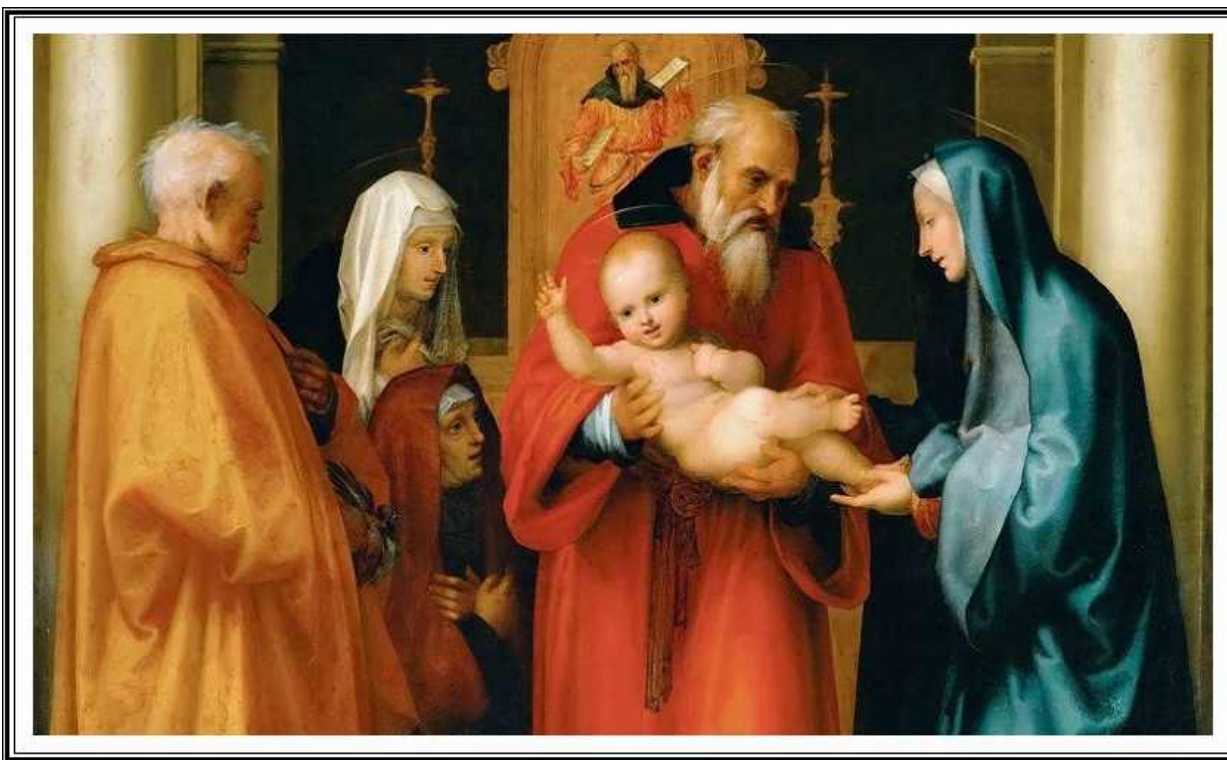
Actualización

El poder contemplar actualmente la presentación del Niño Jesús en el templo, y la purificación de María, nos hace ver la importancia de volver a Dios, la importancia que debe tener para los padres el poder ofrecer a sus Hijos.

Vivimos tiempo muy difíciles actualmente, un mundo asediado por la violencia y la muerte. Es necesario llenarse de Dios, llevar a los hijos a Dios para protegerlos y fomentar en ellos una relación íntima con Él.

Pidamos la intercesión de María, para que ella nos lleve a Jesús y Jesús nos coloque ante la presencia protectora del Padre Dios.

El Espíritu Santo inspire a todas las familias del orbe entero a sentir la necesidad de tener una vida distinta, a no seguir en el mismo camino, sino tomar otro, sobre todo aquel que nos lleve a la salvación.



*“Cuando se pasa ante una imagen de la Virgen hay que decir:
Te saludo, María.
Saluda a Jesús de mi parte”*

Padre Pío

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



"La mujer es donante y mediadora de paz y debe ser completamente involucrada en los procesos de toma de decisiones. Porque cuando las mujeres pueden transmitir sus dones, el mundo se encuentra más unido y más en paz."

01 de enero

"La vida debe ser acogida, tutelada, respetada y servida desde que surge hasta que termina."

03 de enero

"Dios nos eligió para ser santos e inmaculados de frente a Él en la caridad."

05 de enero

Al adorar, le damos al Señor la oportunidad de transformarnos con su amor; de iluminar nuestra oscuridad, de darnos fuerza en la debilidad y valentía en las pruebas. Adorar es ir a lo esencial: es la forma de desintoxicarse de muchas cosas inútiles, de adicciones que adormecen el corazón y aturden la mente."

06 de enero

"Donde está el Señor hay paz. Él es quien hace la paz, es el Espíritu Santo que envía para hacer las paces dentro de nosotros. Si permanecemos en el Señor, nuestro corazón estará en paz."

09 de enero

Los caminos de los hombres, si se viven en la fe, pueden convertirse en un espacio de tránsito para la salvación de Dios."

15 de enero

"Lo esencial es la salud, en su conjunto: la del cuerpo y la del alma. Protegemos bien la del cuerpo, pero también hay que custodiar la del alma."

17 de enero

"La novedad de la Palabra del Señor, porque la Palabra del Señor siempre es novedad, nos lleva hacia adelante siempre, siempre gana, es lo mejor de todo."

20 de enero

"Estamos llamados a fiarnos de la Palabra de Cristo, a abrirnos a la misericordia del Padre y a dejarnos transformar por la gracia del Espíritu Santo."

26 de enero

*Intención de oración del Santo Padre Francisco para el mes de Febrero de 2020
Intención de oración por la evangelización: Promoción de la paz en el mundo.
Receemos para que los cristianos, los que siguen otras religiones y las personas de buena voluntad promuevan la paz y la justicia en el mundo.*

Aniversarios Sacerdotales de Febrero

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

2 DE FEB.

Pbro. Juan Antonio Robles Barbuzon (2009)

4 DE FEB.

Pbro. César Zaid Chuffe Brito (1994)

Pbro. Ramón Rafael Cota Cárdenas (2005)

5 DE FEB.

Pbro. Ricardo Rodríguez Castañeda (1999)

7 DE FEB.

Pbro. Sergio Alonso Ramírez (1986)

8 DE FEB.

Pbro. Ernesto Castro Neri (1999)

Pbro. Juan de Dios Vázquez Mayboca (1995)

11 DE FEB.

Pbro. José Alfredo González Chávez (1999)

14 DE FEB.

Pbro. Jesús Noriega Duarte (1994)

15 DE FEB.

Pbro. Germán Olivarría Valle (1985)

Pbro. José Juan Solórzano Medina (1993)

Pbro. José Alfredo Castro Nieblas (1993)

16 DE FEB.

Pbro. Julio César Enríquez Cosmes (1999)

18 DE FEB.

Pbro. Ernesto Valdez Rayas (2005)

19 DE FEB.

Pbro. Felipe Ruiz Zúñiga (1993)

Pbro. Francisco Javier Gámez Gallegos (1993)

21 DE FEB.

Pbro. Fernando García Ramírez, O.F.M. (1970)

22 DE FEB.

Pbro. Marco Antonio Robles Zazueta (1993)

23 DE FEB.

Pbro. Antonio Estrella Rodríguez (2010)

Pbro. Luis Alfonso Zaragoza Pérez (2010)

Pbro. Thomas Enrique Nieblas Valenzuela (2010)

Pbro. Mario Adán Moreno Madrid (2010)

24 DE FEB.

Pbro. Rolando Caballero Navarro (1984)

Pbro. Jorge Figueroa Valenzuela (1984)

Pbro. Salvador Nieves Cárdenas (1999)

25 DE FEB.

Pbro. José Daniel Ruiz Félix (1993)

Pbro. Ramón Humberto Morales Cantú (2005)

Salud mental y espiritualidad

Por: MPS Magdalena Iñiguez Palomares

En sus inicios, la psicología y la religión fueron vistas como corrientes mutuamente excluyentes. Esta visión dicotómica fue impulsada por muchos sectores en el afán de que la Psicología fuera vista como científica. No obstante, a partir del siglo XX, un creciente número de investigaciones empíricas sobre la religión/espiritualidad y la salud han tomado lugar dentro de la literatura científica. Los resultados revelados sobre el impacto de la religión/espiritualidad en la salud han superado los supuestos que establecían la dicotomía entre la religión/espiritualidad y la psicología.

Por ejemplo, una investigación del Centro Médico de la Universidad de Rush, en Estados Unidos, en la revista *Journal of Clinical Psychology*, señaló que las personas que creen en la presencia de un ser superior o viven una espiritualidad, tienen un 50% menos de posibilidades de deprimirse. Ya que, según los especialistas, “la espiritualidad ayuda en la salud mental, porque si se toma verdadera conciencia, se viven valores como el amor, el perdón, el agradecimiento, la esperanza, la paz y la fortaleza. En general ayuda a ser más sano emocionalmente, puesto que, si realmente se es congruente, la persona está mejor consigo misma y por consecuencia tendrá mayor tolerancia, respeto y amor a los demás, por lo que la salud de una familia o grupo social mejora en general”.

Por su parte, un estudio reciente realizado en la Universidad de Missouri examinó los resultados de tres encuestas en las que se preguntó a budistas, católicos, judíos, musulmanes y protestantes sobre sus personalidades, niveles de espiritualidad y su salud física y mental. Entre las personas de las cinco religiones, se asoció un mayor grado de espiritualidad con una mejor salud mental, específicamente con niveles más bajos de neurosis (que implica inestabilidad emocional, estados de ansiedad, tensión y preocupación, así como tendencia a sentimientos de

culpabilidad), y una mayor extraversión, en la que la atención y la energía se enfocan en el ambiente y las relaciones sociales.

Según las conclusiones de este estudio, la espiritualidad ayuda a la salud mental de las personas, reduce el grado de egocentrismo, desarrolla el sentido de pertenencia a un todo más amplio y a una mayor conciencia de unidad y conexión con lo que nos rodea. En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el valor terapéutico de la religión en el caso del tratamiento de las enfermedades mentales y los desequilibrios psicológicos que afectan a los habitantes de las ciudades contemporáneas.

El estudio elaborado por el doctor Taha Baasher, consejero regional egipcio de la OMS, señala la importancia de la fe religiosa en el tratamiento psiquiátrico de la neurosis, esquizofrenia, las depresiones ocasionadas por la droga y los trastornos bipolares. El experto de la OMS rescata de sus experiencias en el tratamiento de los enfermos mentales el contenido que encierran los diferentes sistemas religiosos reconocidos por sus respectivas sociedades.

Los valores morales, las doctrinas heredadas de los pasados históricos, la fe y la solidaridad de grupo constituyen las principales estructuras de la religión, utilizadas para reforzar la formación de la personalidad y el desarrollo moral de los individuos. Según una serie de estudios realizados sobre el suicidio, se ha demostrado, que las ayudas oportunas brindadas por los servicios de las instituciones religiosas han evitado muchos de ellos. Por su parte, en las grandes peregrinaciones o concentraciones religiosas, el estudio de la OMS señala que entre los efectos benéficos para la Psicología y Psiquiatría moderna conviene destacar el fenómeno del estado de trance que produce la oración profunda y el apoyo de grupo, la cual sirve de alivio a las tensiones

emocionales y a los estados neuróticos. En el caso de las personas que sufren de esquizofrenia, lesiones cerebrales o de epilepsia, el apoyo social producido por la interacción del grupo produce efectos benéficos para su tratamiento. La OMS mantiene que la religión y la espiritualidad juegan un papel fundamental en la prevención del suicidio y en la promoción de la salud mental. La sensación de esperanza que acompaña la fe hace que las personas puedan salir más rápidamente de su depresión.

Los aspectos positivos de la religión y la espiritualidad, como la tolerancia, la caridad, la compasión, la virtud y la justicia, promueven una revolución contra el materialismo. Esto implica un cambio de papel en nuestra vida mental, ya que al cultivar la integridad propia, reforzar el valor interno, promover la responsabilidad, dotar de significado a un individuo o un grupo se produce un factor protector ante la vulnerabilidad de la depresión. El bienestar no proviene de la riqueza, el poder o la fama, aunque algunas personas actúen como si este tipo de logros pudieran traer la satisfacción última. La humanidad no puede ser reducida a la materia, como en el conductismo o en la psiquiatría molecular. Ni tampoco puede reducirse al dualismo de cuerpo y mente, como en algunas aproximaciones psicológicas.

El mayor reto consiste en lograr el desarrollo de nuestra Inteligencia Espiritual, lo cual trae consigo un gran autoconocimiento y por ende una mayor felicidad. Los métodos más efectivos de intervención se centran en el desarrollo de emociones positivas y de rasgos de personalidad subyacentes al bienestar. En términos generales, fomentar el desarrollo de rasgos de personalidad como el ser cooperativo y espiritual, nos lleva automáticamente a mejorar nuestra calidad de vida y las de los demás.



El fracaso de la paz: la guerra

Por: Saúl Portillo Aranguré

La guerra exterior

Al inicio del 2020, parecía que estábamos al inicio de la tercera guerra mundial, donde la demostración de quien podría hacer más daño, ser más destructor, generar más miedo, sería quien logra la paz, el temor como el vehículo de someter al otro, te muestro mi arsenal y no te atrevas a meterte conmigo y estamos en paz... Esa es la paz que las naciones mostraban por los medios de comunicación, la enseñanza de la iglesia no dice sobre la guerra:

“El Magisterio condena la crueldad de la guerra y pide que sea considerada con una perspectiva completamente nueva: En nuestra época, que se jacta de poseer la energía atómica, resulta un absurdo sostener que la guerra es un medio apto para resarcir el derecho violado. La guerra es un « flagelo » y no representa jamás un medio idóneo para resolver los problemas que surgen entre las Naciones: No lo ha sido nunca y no lo será jamás, porque genera nuevos y más complejos conflictos. Cuando estalla, la guerra se convierte en una matanza inútil, aventura sin retorno, que amenaza el presente y pone en peligro el futuro de la humanidad: Nada se pierde con la paz; todo puede perderse con la guerra. Los daños causados por un conflicto armado no son solamente materiales, sino también morales. La guerra es, en definitiva, el fracaso de todo auténtico humanismo, siempre es una derrota de la humanidad: nunca más los unos contra los otros, ¡nunca más! ... ¡nunca más la guerra, nunca más la guerra!” (Compendio de la doctrina social de la Iglesia, No. 497)

La guerra interior.

Sin embargo, la guerra no se origina en el exterior, sino es fruto de lo que hay en el interior, Jesús decía que “lo que sale de la boca procede del corazón, y eso es lo que mancha al hombre. Del corazón proceden las malas intenciones, los homicidios, los adulterios, las fornicaciones, los robos, los falsos testimonios, las difamaciones.” (Mt 15, 18s) Por eso el corazón es como un cofre del tesoro que tenemos que cuidar, pues nuestras palabras evidencian lo que contiene, “El hombre bueno saca el bien del tesoro de bondad que tiene en su corazón. El malo saca el mal de su maldad, porque de la abundancia del corazón habla la boca.” (Lc 6,45). Por eso una de las primeras victorias del conflicto con los demás es callarse; pensar lo que se debe de decir es superior a decir lo que se piensa, no todo pensamiento tiene que externarse, y eso no es sinceridad; cuando ofende es imprudencia, aunque creas que es una verdad comprobable con hechos.

La verdad que construye es la que promueve el bien y la bondad; la verdad que destroza, humilla y excluye, tiene que ser filtrada o discernir si realmente es solo un espejismo de verdad. Me encantaría ponerte todo el capítulo 3 de Santiago, pero mejor te lo dejo de tarea, para que desde tu biblia, leas y subrayes sobre los

pecados de la lengua y la verdadera (y la falsa) sabiduría. Cuidar la lengua evita grandes tragedias familiares, eclesiales y sociales.

Por eso es sabio obedecer la Palabra de Dios, escrita en Proverbios “Con todo cuidado vigila tu corazón, porque de él brotan las fuentes de la vida.” (4,23) Cuidemos de no ser fuentes de muerte, de destrucción como sucede en toda guerra.



El Combate Espiritual

Se dice que la guerra se gana con la suma de victorias en combates pequeños; es aprender que vencer es morir a sí mismos, a nuestra soberbia, orgullo y vanidad, que no cuida al otro. Es por eso que hablaba de guerra interior de someter nuestra voluntad a la de Dios, que nos enseña a combatir. La doctrina católica nos enseña que los enemigos del alma son tres: demonio, mundo y carne; que tenemos que combatirlos tenazmente fortalecidos en el Señor como declara san Pablo a los Efesios “Por lo demás, fortalézcanse en el Señor con la fuerza de su poder. Revístanse con la armadura de Dios, para que puedan resistir las insidias del demonio. Porque nuestra lucha no es contra enemigos de carne y sangre, sino contra los Principados y Potestades, contra los Soberanos de este mundo de tinieblas, contra los espíritus del mal que habitan en el espacio.” (6,10-12)

Por supuesto que no solo es el demonio, también nuestras actitudes habituales se burlan de nosotros, o

toda la gama de mentalidad del mundo que pretende en su ideología de género, con pretexto de ser incluyente, termina desechar el criterio de moralidad de los actos, esto también es perverso. El principal combate no es con el prójimo, sino con nuestra propia miseria.

Bonus miles Christi (Buen soldado de Cristo)

No solo san Pablo, sino muchos santos en la iglesia, sobre todo fundadores de congregaciones, comparan la vida del cristiano con la disciplina de soldado, donde se pretende vencer al mal a fuerza de hacer el bien; donde las victorias cotidianas están en sonreír, en ayudar, en perdonar, en amar incluso a quien consideramos que no se lo merece. ¿Eso cansa?, por supuesto que sí, pero es el camino de la perfección evangélica, es caminar contra corriente, romper el ciclo de la violencia, ir contracorriente, defendiendo la vida en marchas por la paz, en orar por los enemigos, es una estrategia de Dios diferente a la de las naciones, pues dice “Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber: así acumulas carbones encendidos sobre su cabeza y el Señor te recompensará.” Proverbios 25,21s

No es de la noche a la mañana, es disciplina, ejercitar en el amor, hasta que nos salga automático, si lo hacemos juntos nos fortalecemos, nos apoyamos como columnas que sostienen un gran peso, a Timoteo de lo decía así: “Soporta las fatigas conmigo, como un buen soldado de Cristo Jesús.” 2 Tim 2,3

Si quieres que las guerras terminen, empieza con tus pequeños combates cotidianos, se bienaventurado luchando por la paz, para ser llamado hijo de Dios, que ¿No es milicia la vida del hombre sobre la tierra..? (Job 7,1).

Disciplinemos nuestras vidas, nuestros cuerpos, nuestra lengua, entonces, sólo entonces habrá paz en esta tierra, si juntos nos soportamos (apoyamos) en el amor, que es lo único que nos podría salvar. Amor en obras concretas: servicio, perdón, ayuda, limosna, diezmo, presencia, escucha, silencio o como se decía en las familias, ser comedidos.

Bendiciones en el mes del amor y la amistad.



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



www.tufesa.com.mx



Gran variedad

Seguimos con
Grandes Descuentos
en libros

Conozca las
novedades
que tenemos!



 Libreria San Jeronimo

Tels. 644 414-9028 / 414-6298